



BEZ PUDRU

**HISTORIE KOBIET, KTÓRE
ZACHWYCAJĄ I INSPIRUJĄ**

Pod redakcją Ilony Adamskiej



Pomysłodawczyni projektu, autorka wywiadów:
Ilona Adamska

Projekt okładki:
Ewelina Salwuk-Marko

Skład i łamanie:
Wojciech Maciejczyk, WMSTUDIO

Redaktor prowadzący:
Mariola Będkowska

Wydawca:
Adamska Media
Copyright © Ilona Adamska 2024

ISBN 978-83-967731-7-3

ADAMSKA MEDIA
Janiszowska 10a/6, 02-264 Warszawa
info@adamskamedia.pl
tel. + 48 609 225 829
www.fundacjawzgrodziezesoba.pl

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Beata Andrzejczuk Nie oddam cię gwiazdom	8
Dorota Augustyniak Hej, to ja hejt!	16
Monika Blezień-Ruszaj Nie pozwól, aby odcięto Ci skrzydła!	27
Regina Burdaś Głos w milczeniu	34
Agnieszka Dąbrowska Hotelarz za kulisami...	41
Agnieszka De Neve Od Podhala po świat. Historia determinacji i zaufania sobie	49
Anita Fornal-Janecka Moja historia – z rakiem można wygrać	52
Ola Gościniak Kodując przyszłość. Moja podróż od ciekawości do wolności finansowej	83
Danuta Grabińska-Chłopaś Rodzina daje moc	90
Anna Grzejszczak Enigma	96
Monika Jaszczura-Synowiec Zachorowałam w momencie startu w dorosłość	104
Agnieszka Kałucka Dziewczyna z okładki – splątane ścieżki marzeń	113
Magdalena Kantor Złoty ślad, czyli jak każda z nas staje się unikatowym dziełem sztuki	117

Magdalena Kornacka	127
I dalej idę z podniesioną głową	
Monika Kosta	132
Siła to kobieta	
Mirosława Kowalkowska	139
Jak żyć z najtrudniejszą decyzją życiową osoby, którą kochasz?	
Agnieszka Król	151
Dolce vita po polsku	
Joanna Krukowska	155
Droga chorobu – dziękuję, że jesteś	
Edyta Kwiatkowska-Pelizg	162
Nie bój się burzy	
Katarzyna Masztaller	169
Zwalniana i bezrobotna, teraz przedsiębiorczyni	
Patrycja Maślankiewicz	176
Zakochana kobieta nie słyszy	
Anna Rogozińska	184
Kawa z kłaczkiem w tle	
Alina Roszczyńska	191
Życie to przygoda...	
Ewelina Salwuk-Marko	194
Wiem, że dopiero się rozkręcam	
Karolina Spątek	202
Kilka historii z życia logopedki	
Bożena Stemplewska	210
Kiedy koniec staje się nowym początkiem	
Anna Stępień-Kraska	214
Słodko-gorzki smak codzienności	
Ewa Suchocka	222
Od małżeństwa z rozsądku do spełnienia	

Agnieszka Śliwka-Stachowiak	231
Między biznesem a bajką na dobranoc – historia spełnionych marzeń	
Barbara Szymańska	234
Nigdy, ale to nigdy się nie poddawaj	
Olga Wilczyńska	238
Od 50 zł w kieszeni do sukcesu – moja droga od marzeń do stabilnego biznesu	
Dorota Zakrzewska	246
Uwierzyłam w swoje możliwości	
Mariola Bojarska-Ferenc	256
Każda płaszczyzna naszego życia wymaga rozwoju	
Katarzyna Bonda	263
Niepotrzebnie chcemy być takie idealne, perfekcyjne, silne oraz niezniszczalne	
Maja Frykowska	267
Kiedy czuję się kochana, czuję w sobie siłę!	



Drogie Czytelniczki,

Oddaję w Wasze ręce niezwykłą publikację, która jest owocem zarówno wieloletnich doświadczeń, jak i głębokiej inspiracji, jakie czerpię od kobiet – silnych, zdeterminowanych i pełnych pasji. „Bez pudru. Historie kobiet, które zachwycają i inspirują” to książka, która w sposób autentyczny i bezkompromisowy opowiada o życiu kobiet, które mimo trudności i przeciwności losu postawiły na swoją wewnętrzną siłę, przełamały schematy i zmieniły swoje życie.

W tej książce znajdziecie opowieści kobiet, które nie boją się żyć „bez pudru” – czyli w zgodzie z prawdziwymi wartościami i swoim wewnętrznym kompasem. To historie pełne emocji i prawdy, gdzie nie brakuje szczerości, odwagi oraz determinacji, by stawić czoła trudnym momentom. Znajdziecie tu losy osób, które mimo rozwodów, strat najbliższych, trudnych wyborów zawodowych czy osobistych tragedii odnalazły siłę, by się podnieść i iść dalej – ku sukcesowi, spełnieniu i harmonii.

„Bez pudru” to jednak nie tylko historie triumfów w biznesie. To także opowieści o wewnętrznej przemianie, duchowym rozwoju i małych, codziennych zwycięstwach, które mają moc zmiany życia na lepsze. Książka stanowi przestrzeń dla kobiet, które wyznaczają sobie cele i z pasją dążą do ich realizacji. To miejsce, w którym każda Czytelniczka znajdzie inspirację do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu – niezależnie od sytuacji, w jakiej się znajduje.

Zapraszam Was serdecznie do lektury tej publikacji – to wyjątkowy projekt, który daje szansę nie tylko na odkrycie historii innych, ale także na refleksję nad własnym życiem i ścieżką, którą kroczymy. Każda z przedstawionych historii to unikalny głos w debacie o kobiecej sile, niezależności i odwadze do bycia sobą.

Wisienką na torcie są trzy inspirujące wywiady z osobistościami ze świata mediów i show-biznesu: Mariolą Bojarską-Ferenc, Katarzyną Bondą i Mają Frykowską, z którymi rozmawiam o pewności siebie i kobiecości.

„Bez pudru” to więcej niż książka – to manifest kobiecej mocy, który wspiera, inspiruje i zachęca do działania.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Ilona Adamska
wydawca i pomysłodawczyni książki

NIE ODDAM CIĘ GWIAZDOM

Dzień przed Wigilią siedziałam w samochodzie i czekałam na Piotra. Czekanie zawsze ma to do siebie, że dłuży się niemiłosiernie: sekunda, minuta, dwie minuty. No właśnie dwie, a nie pięć. Zanim minie pięć minut, człowiek ma wrażenie, że upłynęła godzina. Nic nie było w tej chwili ważne, tylko to, by Piotr jak najszybciej stamtąd wyszedł i miał dobre wieści. W końcu jutro Wigilia.

Nie, nie było śniegu. Nie skrzył się w promieniach zimowego słońca. Nie połykiwał. Nie pokrył ziemi śnieżnobiałą puchową kołderką. Słońca też nie było. Zastaniały je szare chmury. Nic też nie zapowiadało, by w ciągu najbliższych dni miał spaść śnieg. Nic nie szkodzi. Najważniejsze, by już wyszedł, by się uśmiechnął, by powiedział, że wszystko jest dobrze.

To badanie i tak było prezentem gwiazdkowym, bo termin wyznaczony był na za trzy miesiące, ale zadzwoniła kobieta i zakomunikowała: „Jeśli zrezygnuje pan ze skierowania na NFZ, to możemy badanie zrobić zdecydowanie szybciej w ramach badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Oczywiście za darmo”.

Głupi, by się nie zgodził. Szybciej, czyli dzisiaj. Siedziałam więc i czekałam cierpliwie. Co ja mówię! Niecierpliwie. Oczywiście, że niecierpliwie. Włożyłam rękę do torebki w poszukiwaniu papierosów i zapalniczki. Po dłuższej chwili znalazłam. Piotr nie palił od ponad trzydziestu lat. Wsiadłam z samochodu. Przeszył mnie przejmujący chłód. Jesienny, a nie zimowy. Spojrzałam w niebo. Pomyślałam, że za cztery godziny będzie już ciemno. Nigdy nie lubiłam ciemności. No może latem, w ciepłą noc, gdy w oddali migotały światła miasta a szum fal wypełniał ciszę. Uśmiechnęłam się do wspomnień. Siedzieliśmy kiedyś w taką noc nad naszym Bałtykiem. Mieliśmy trochę ponad dwadzieścia lat. Niebo było rozgwieżdżone. Byliśmy parą.

- Chciałabym się z tobą zestarzeć - palnęłam jak nastolatka albo zakochana kobieta w romantycznej komedii i zaraz wybuchnęłam śmiechem. Zdziwiłam się, bo nie roześmiał się. Chyba nie pomyślał, że jestem stuknięta ani nie przestraszył się, że chcę go zaciągnąć do ołtarza.

- Nie mam nic przeciwko temu. Myślę o nas poważnie – rzekł. I jak na niego to w ogóle nie było stwierdzenie lakoniczne. Zachęcona zaczęłam mówić dalej.
- Będziemy sobie tak żyć w miłości i harmonii. Będziemy jeździć na koncerty rockowe i chodzić do teatru. – Rozmarzyłam się, ale oboje lubiliśmy i rocka, i teatr, i kino. – I do kina – dodałam. – A gdy któryś z nas umrze ze starości, to drugie odda je gwiazdom tak, by ta osoba, która zostanie, mogła spojrzeć w niebo i wiedzieć, że ta gwiazda to ja albo ty. I czeka tam. Gdy umrze drugie dołączy do niej na niebie. I jako gwiazdy będziemy żyć wiecznie. Będziemy innym oświeślać drogę.
- Gwiazdy podobnie jak ludzie rodzą się, żyją i umierają – odparł rzeczowo.
- E tam. – Wzruszyłam ramionami. – Żyją od milionów do setek miliardów lat. Ojciec mi mówił – przypomniałam sobie. – A to tak, jakby żyły wiecznie.

Dogasiłam papierosa o ziemię i rozejrzałam się za jakimś koszem na śmieci. Był. I nagle dostrzegłam go. Wyszedł z przychodni. Uśmiechnął się z oddali, ale smutno.

- Wsiadaj, bo zmarzniesz – polecił. Wsiadłam i zatrzasnęłam za sobą drzwi.

- I co? – spytałam. – Jak to badanie? Bolesne? No, ale i tak najważniejsze, że masz je już z głowy.

- Badanie jak badanie – odpowiedział. – Dostałem środek znieczulający. Nic nie czułem, ale lekarz ze mną rozmawiał i kazał rejestrować się do Dolnośląskiego Centrum Onkologicznego, najlepiej zaraz.

- Jak to? – zdziwiłam się. – Przecież wyniki kolonoskopii będą dopiero za jakieś dwa tygodnie. To chyba trzeba poczekać na wynik.

Miałam wrażenie, że słyszę bicie własnego serca, że dudni i tak się trzępoce na wszystkie strony, jakby zaraz miało wyskoczyć z klatki piersiowej. Resztę ciała sparaliżował strach. Ja tak czułam. Co czuł Piotr?

- Dziś to chyba nie ma sensu jechać – odezwał się po dłuższej chwili milczenia.

- Dzień przed Wigilią, później święta. Zarejestruję się po świętach – dodał.

- Nie – zaprotestowałam. – Jedziemy teraz.

- Nie wiem nawet, czy będzie czynna jeszcze rejestracja. – Zastanawiał się głośno.

- To sprawdzimy. No już. Jedziemy – powiedziałam stanowczo.

Na Hirszfelda dojechaliśmy dość szybko. Piotr zaparkował samochód. Przywitał nas kompleks starych budynków z czerwonej cegły. I jeszcze bardziej ponure wnętrza. Po całym ciele przeszły mnie dreszcze. Piotr zarejestrował się bez problemu. Termin: za dwa tygodnie u onkologa.

- Powinny już być wyniki histopatologiczne do czasu wizyty – powiedziałam.

- Co, jeśli nie będzie?

– Przełożymy wizytę o kilka dni – odpowiedziałam. – Zresztą może wyniki okażą się dobre....

Nie wierzyłam już w to, co mówiłam. Piotr też nie. Były przecież zdjęcia z kolonoskopii. I był wstępny opis lekarza.

„Ważne, by te wyniki były najlepsze z możliwie złych” – pomyślałam.

Nie pamiętam, jak spędziliśmy święta. Nie, nie było łez ani rozpacz. Nic z tych rzeczy. Pozornie musieliśmy spędzić normalnie. Sylwestra też. Tylko, że „pozornie” to było kluczowe słowo.

I znów czekanie. Nikt nie lubi czekać. Nie wiedziałam wtedy, że będziemy musieli nauczyć się czekać przez najbliższe lata. Codzienne zagłębienie do laptopa. Codzienne sprawdzanie, czy już są. Nie ma. Ponownie nie ma. Kolejny raz nie ma. Są! – Ja czytam pierwsza! – zawołałam.

Nigdy w swoim życiu nie miałam problemów z czytaniem ze zrozumieniem, ale tym razem, czytałam, czytałam, czytałam kolejny raz, żeby mieć pewność, czy na pewno wszystko dobrze rozumiałam. Nie powinienam płakać. Wiem to. Nie przy Piotrze. Przy nim powinienam być dzielna, twarda, wspierająca, ale emocje były silniejsze. Najpierw oczy zasłzyły mi łzami. Próbowałam walczyć, ale nie słuchały. Zaczęły spływać ciurkiem. Nie słuchały mnie ani łzy, ani emocje. Czułam się bezsilna. – Nie płacz – powiedział smutno – bo też zacznę płakać.

– Daj mi chwilę – poprosiłam. – Zaraz się ogarnę.

Wzięłam głęboki wdech i powoli wypuściłam powietrze. Dłońmi powycierałam mokre od łez policzki, całą twarz.

– Rak trzeciego stopnia – powiedziałam.

– Wiem. Zdążyłem przeczytać. – Wciąż stał za moimi plecami.

Po chwili odszedł. Skierował swoje kroki do salonu. Usiadł na kanapie. Poszłam do niego. Objąłem go ramieniem. Pocałowałem we włosy.

– Będziesz się leczyć – powiedziałam. – Przejdziemy przez to razem. Za dwa dni wizyta u onkologa. Powie, co trzeba robić.

Pokiwał twierdząco głową, ale wtedy po raz pierwszy zobaczyłam w jego oczach przerażenie. To nie był zwyczajny strach. To było przerażenie. Nie widziałam go nigdy wcześniej, a byliśmy już trzydzieści trzy lata małżeństwem. Przez te wszystkie lata w jego oczach widziałam wszystko: miłość, złość, niecierpliwienie, radość, szczęście, niepokój, ekscytację. I długo by wymieniać. Wszystkie możliwe emocje, ale tę – po raz pierwszy.

„Nie oddam cię gwiazdom – pomyślałam. – Nie teraz.”

Na te dwa dni też trzeba było czekać. No, ale to już nie dwa tygodnie. Z perspektywy upływającego czasu wiem, że każdą chorobę można po jakimś cza-

sie oswoić. I chory ją oswaja. I osoby najbliższe choremu. To, czego oswoić się nie da, to czekanie. Czekanie na kolejne wyniki badań, na operację. I znów na kolejne wyniki badań. A badania co cztery miesiące. Jak nie tomografia komputerowa z kontrastem, to rezonans magnetyczny z kontrastem. Później PET, następnie kolonoskopia. I tak permanentnie.

– Najpierw naświetlania – powiedział onkolog. – Później trzy cykle chemioterapii, a następnie operacja.

Jeden cykl chemioterapii oznaczał w przypadku Piotra: chemię podaną przez kroplówkę, później dwa tygodnie chemii farmakologicznej, tydzień przerwy. I od początku. Piotr, mimo że źle się czuł, pracował. Ja już byłam przełączona na tryb zadaniowy. Dość szybko go włączyłam

– Chyba nie powinieneś chodzić w takim stanie do pracy – stwierdziłam.

– Jak pracuję, to tyle nie myślę o tym wszystkim – odparł.

– Dobrze – zgodziłam się. – Ty decydujesz.

Na każdą chemioterapię w kroplówkach jeździłam z nim. I czekałam. Na naświetlanie jeździłam z nim. I czekałam.

Nadszedł dzień operacji. Był covid i zaostrzono środki ostrożności. Nie wolno było wchodzić do szpitala. Tylko do przychodni. I znów czekałam. W domu. Nie ma znaczenia, gdzie się czeka. Boli tak samo. I czas płynie tak samo powoli. Kilka dni przed operacją, gdy leżeliśmy w łóżku, oglądając jakiś film, Piotr nieoczekiwanie powiedział.

– Boję się, że mnie zostawisz....

– Nawet tak nie mów! – przerwałam natychmiast. – Znasz mnie tyle lat. Nigdy w życiu nie byłabym z nikim z litości. Sam wiele razy mi dokuczałeś, mówiąc, że zdrowego egoizmu mam w nadmiarze. Nie umiałabym być z kimś z litości. Kocham cię. I chcę tu być. I nigdzie się nie wybieram.

Przytuliłam go mocno. Pocałował mnie. Długo i bardzo delikatnie. Kochałam go całym sercem od wielu, wielu lat. Życia sobie bez niego nie wyobrażałam. On też mnie kochał. Mówiliśmy sobie o tym wiele razy, bo to nieprawda, że słowa nie są potrzebne. Są bardzo potrzebne, ale Piotr okazywał swoją miłość także na inne sposoby. Dbał o mnie. Troszczył się. Nakrywał mnie kocem, gdy zasypiałam na kanapie. Gładził nad ranem po włosach, gdy myślał, że śpię. Przynosił gorącą herbatę i leki, gdy byłam przeziębiona. Kazał zakładać czapkę i szalik, gdy było zimno na dworze. Często dzwonił z pracy i pytał, co u mnie i jak się czuję. Jak idzie mi w pracy. Pracowałam w domu. Od ponad dwudziestu lat pisałam książki dla dzieci i młodzieży. W tej kwestii spełniłam swoje marzenie, na przekór wszystkiemu i wszystkim, bo czasy, gdy chciałam wydać swoją pierwszą książkę, były bardzo ciężkie dla debiutantów. Tak naprawdę nikt nie wierzył, że mi się uda. Ja w to wierzyłam. W chwili obecnej miałam na koncie dwie best-

sellerowe serie: „Opowiadki rodzinne” dla dzieci i „Pamiętnik nastolatki” dla młodzieży. Miałam też na koncie około 50 wydanych książek i film. Piotr nigdy nie wtrącał się do mojej pracy, ale interesował się, jak mi idzie. Gdy czasem byłam bardzo zmęczona a zegar wskazywał czwartą nad ranem, przychodził z sypialni i mówił z troską w głosie.

– Połóż się Beatko. Wyśpij się. Jutro też jest dzień. – I całował mnie we włosy.

Tysiące z pozoru nic nieznaczących gestów, ale tylko z pozoru, bo każdy gest był gestem miłości, a miłość jest najważniejsza na tym świecie. I zdrowie.

Nie zawsze było łatwo, prosto i szczęśliwie. Zresztą nie można być szczęśliwym permanentnie, bo wówczas nie wiedzielibyśmy, co to szczęście. Można być zadowolonym z życia. I bywać szczęśliwym. Początki naszego małżeństwa takie wcale nie były. Oboje wylaliśmy trochę łez. W obojgu z nas zamieszkiwała czasem złość czy irytacja. Oboje musieliśmy nauczyć się kompromisów i empatii skierowanej na nas, nie tylko na osoby z otoczenia. Na innych skierować zrozumienie bywa łatwiej. Na najbliższych często trudniej. Gdy to wszystko przetrwaliśmy, gdy nauczyliśmy się wybaczać najpierw sobie samym, a później sobie nawzajem, to do miłości dołączyła przyjaźń. I zaczęło być z górki. Na początku nie było przyjaźni. Na początku było szaleńcze zakochanie, a później miłość. Stopniowo dołączała przyjaźń, aż za-domowiła się na dobre. Przyjaźń jest strażnikiem miłości, choć miłość jest najważniejsza. Przyjaciela nie zranisz, nie oszukasz, nie zdradzisz. Partnera, a i owszem.

W czasie operacji wyłoniono Piotrowi ileostomię. To była ta rzecz, której uważałam, że nie przeskoczę. Ileostomia sama w sobie była dla mnie normalną sprawą, ale uważałam, że nie dam rady z pielęgnacją ciała wokół niej. Co tydzień więc jeździliśmy do pielęgniarki stomijnej na wymianę woreczków i pielęgnację ciała. Piotr po operacji miał jeszcze sześć cykli chemioterapii. Wtedy Piotra nie było. Spał albo chodził po ścianach. Po prostu go nie było. Czułam się samotna, ale nie sama. Nie było go, no, ale przecież spał. Ważne, że istniał. Wiedziałam, że musimy przez to przejść. Wiedziałam, że mimo okropnego samopoczucia musi mieć ruch, aktywność. Tak powiedzieli lekarze. Codziennie pomagałam mu włożyć ubrania i wyciągałam na spacer. To było kilkanaście kroków od domu.

– Nie dam rady dalej – mówił. – Wracajmy.

– Jeszcze jeden krok, a będziesz o jeden krok dalej niż wczoraj.

Tak było każdego dnia. Codziennie jeden krok dalej, później kilka, później kilkanaście. Wzięłam na siebie wszystkie obowiązki, bo tak po prostu było trzeba. Dbałam, by spożywał pełnowartościowe białko i pił przynajmniej półtora litra wody dziennie.

– Chcesz mnie utopić – mówił, ale pił.

Byłam policjantem stojącym mu nad głową z pistoletem: ruch, woda, białko. Musiałam taka być. A w pielęgnacji działki, którą odziedziczyliśmy po teściu na dwa miesiące przed Piotra diagnozą, pomogli przyjaciele. Ja w tamtym czasie na temat działki nie wiedziałam zupełnie nic. Robiłam, co umiałam, czyli wywoziłam żelazny zardzewiały płot, sprzątałam działkową budę, wywoziłam na skrzypiącej taczce jakieś stare drzwi, stare garnki, czajniki, spleśniałe dywany. Resztę ogarnęli Klaudia z Bartoszem. Kochane dzieciaki. Dla mnie dzieciaki. Mieli wtedy po dwadzieścia kilka lat. Z Klaudią poznałam się przez neta, gdyż jako nastolatka czytała moje książki. Szczęście chciało, że los ich rzucił do Wrocławia. Nigdy im tego nie zapomnę.

Piotr w tym czasie często sypiał w salonie. Zachowywał się jak chore zwierzę, ale nie ma w tym pejoratywnego wydźwięku. Nie dla mnie. Po prostu chore zwierzęta izolują się od otoczenia. Dałam mu trochę czasu. Tak samo jak dałam mu trochę czasu po diagnozie, aby mógł się wypłakać, wykrzyczeć, powiedzieć, że to niesprawiedliwe, że dlaczego jego to spotkało. Nie robił tego, ale uznałam, że ma do tego prawo. Do czasu. Potem trzeba było wziąć się w garść i zacząć działać. Tym razem też mu dałam trochę czasu i powiedziałam:

– Ja z tobą rozvodu nie brałam. Wracaj do wspólnej sypialni.

Wrócił. Byłam szczęśliwa. Przeszedł chemioterapię, odzyskiwał siły. Zaczęłam planować wakacje. Nie chciałam rezygnować z naszych wspólnych podróży. Chciałam, żebyśmy żyli, a nie tylko chorowali. Oczywiście zdrowie było priorytetem, ale nic nie stało moim zdaniem na przeszkodzie, by zrobić sobie urlop od choroby. Wyniki badań były dobre.

– Beatka – powiedział. – Leć sama. Ja sobie tutaj poradzę. Dobrze się czuję.

– No właśnie! – zawołałam. – To dlaczego nie możemy lecieć razem?

– Chodzi o ileostomię. A jeśli będzie jakaś awaria, to przecież ty mi nie pomożesz.

Nie wyobrażałam sobie, żeby gdziekolwiek lecieć sama. Jak to? Patrząc na coś samej? Bez niego? Przeżywać coś samej? Bez niego? Zachwycać się górami, oceanem, rozgwieżdżonym niebem samej? Bez niego? To tak, jakby połowa mnie to wszystko widziała, przeżywała, zachwycała się.

Przy następnej wizycie u pielęgniarki stomijnej pani Ewy powiedziałam.

– Chcę się wszystkiego nauczyć. Wszystkiego po kolei, ale pani mi mówi, co trzeba robić i w jakiej kolejności, a ja robię to sama. Jeśli pani będzie mi tylko pokazywała, to ja w życiu się tego nie nauczę.

Nauczyłam się. Wszystko w życiu da się przeskoczyć, jeśli się tego bardzo chce. Po miesiącu czynności, które wcześniej wydawały mi się nierealne do zrobienia, stały się zwyczajne. Oł, tak naprawdę nic wielkiego. Polecieliśmy razem. Wspólnie jedliśmy posiłki, zwiedzaliśmy wyspę. Razem się zachwycaliśmy, zatrzymywaliśmy na chwilę, zadziwialiśmy i rozmawialiśmy.

Gdy wróciliśmy do Polski Piotr nadal miał dobre wyniki. Po kilku miesiącach zlikwidowano mu ileostomię. Zaczęły się kolejne problemy. Jelito wyłączone na osiem miesięcy musiało się nauczyć od nowa pracować. To była kolejna bardzo trudna droga, ale wiedziałam, że ją przejdziemy. Nie zawsze sama droga jest celem, czasem cel też jest bardzo ważny. Zbliżamy się do zdobycia szczytu. Jesteśmy coraz bliżej, ale musimy to robić z pokorą, spokojnie i powoli. Jeśli chodzi o zdobycie tego szczytu, to czekanie mniej jednak boli, bo już go widzimy. Wylania się nam spośród chmur, czasem oświetlają go promienie słońca i widać go wyraźnie. Innym razem majaczy wśród mgieł, ale jest blisko, a zaczęliśmy od podnóża góry. Własnymi siłami. We dwoje.

Czasem trzeba się zatrzymać. Tak jak w górach pogoda nie sprzyja i nie można ryzykować, tak i w życiu trzeba stanąć albo nawet się cofnąć, by później dojść kawałek dalej niż do miejsca, od którego zaczęliśmy schodzenie w dół. Zatrzymała nas kolejna diagnoza: przerzut na płuco. Kolejna operacja. I kolejna chemioterapia. Tym razem półroczna. I to przerwana, bo Piotr w czasie chemioterapii zaczął podwójnie widzieć. Rezonans mózgu, czyli znów czekanie. Czekanie na wyniki. Czekania nie da się ośwoić. Piotr ubarwiał to czekanie żartami:

- Musisz pojechać ze mną, bo jak zobaczę dwa tramwaje, to nie będę wiedział do którego wsiąść.
 - Pilnuj mnie w sklepie, bym podwójnych zakupów nie zrobił.
- Poczucie humoru, nawet, jeśli to czarny humor, pomagało. Wyniki rezonansu wyszły dobre. Czekanie na wyniki rezonansu mózgu było jednym z najgorszych oczekiwań. Piotr dostał leki. Podwójne widzenie minęło.

Czy teraz czekamy? Tak. I jeszcze długie lata tego czekania przed nami, ale gdy nie czekamy, to rozmawiamy. Lubimy ze sobą rozmawiać. Chodzimy do kina. Chcemy napisać wspólną książkę. Nie, nie o chorobie i leczeniu, ale o Piotra przodkach, o matce, która urodziła się na Syberii w obozie. O tamtych czasach. Czy to zrobimy? Oczywiście, że tak. Tylko będę Piotra musiała pilnować, bo ja jestem bardziej zdyscyplinowana w pracy pisarskiej i w życiu niż on. Jednak, jeśli chodzi o leczenie, jest bardzo subordynowany. Jeździmy na działkę, o której nadal niewiele wiem, ale z każdym miesiącem coraz więcej. Czasem wyrastają nam różnobarwne, jednoroczne kwiaty. Cieszymy się jak dzieci. Innym razem nasiona zeżrą mrówki albo ślimaki i nie wyrasta nic. Przyroda także uczy pokory. Robimy grille. Zapraszamy przyjaciół. Jeździmy na rowerach. Robimy wspólne zakupy z wyjątkiem moich babskich zakupów, bo Piotr marudzi:

- Po co ci to? Masz tego całą szafę.
- Nic tu nie ma.
- Za takie coś tyle kasy?
- Jeszcze jedna kiecka? Szafa się nie domyka.

Na czas babskich zakupów, tych realnych, musi zostać w domu. Chodzimy na koncerty. Czytamy sobie na głos. Ostatnio Piotr czyta częściej, bo gdy ja czytałam, to on zasypiał. Przeczytaliśmy mnóstwo nowości Kinga, Żulczyka, a teraz wróciliśmy do „Roku 1984” Orwella. Wspólne czytanie na głos jest fascynujące. Celebруем posiłki. Zapalamy świece. Kibicujemy sportowcom. Rozmawiamy, rozmawiamy i raz jeszcze rozmawiamy. Kiedyś nie mieliśmy na wiele rzeczy czasu. Piotr bardzo ciężko pracował. Wracał do domu zmęczony. Na wiele rzeczy nie mieliśmy czasu. Paradoksalnie choroba dała nam czas dla siebie. A więc żyjemy znów zwyczajnie. Jesteśmy zadowoleni z życia. Bywamy szczęśliwi. Proza życia, ale nie nuda. Choroba przewartościowała nam wiele rzeczy. Zwyczajny dzień bywa cudem. Liczy się każdy kolejny dzień. A ja, gdy spoglądam na jego twarz zmienioną chorobą, na jego blizny po operacjach i gdy patrzę w jego oczy, to czuję miłość całą sobą. Cudownie czuć jest miłość. Z kolei, gdy patrzę na Piotra i w niebo pełne gwiazd, to z uśmiechem na twarzy w myślach powtarzam: „Nie oddam cię gwiazdom. Nie teraz”.



Beata Andrzejczuk

Pisarka. Członkini Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Dorobek to ponad czterdzieści książek dla dzieci i młodzieży w tym dwie bestsellerowe serie: „Opowiadanki rodzinne” (dla dzieci) i „Pamiętnik nastolatki” (dla młodzieży). Publikowała opowiadania w prasie polskiej i zagranicznej: w Stanach Zjednoczonych, Austrii, Australii, na Białorusi.

Otrzymała liczne nagrody i wyróżnienia, m.in.: Najlepsza książka na jesienno-zimowe wieczory wortalu literackiego Granice.pl w kategorii: książka dla młodzieży za „Pamiętnik nastolatki” (2009 r.), Najlepsza książka na gwiazdkę wortalu literackiego Granice.pl w kategorii: książka dla młodzieży za „Pamiętnik nastolatki” (2009 r.), II miejsce za serię „Pamiętnik Nastolatki” w rankingu książek młodzieżowych ogłoszonym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, w kategorii książek/lektur wybieranych przez dzieci i młodzież (2016 rok). Seria „Pamiętnik Nastolatki” przegrała jedynie z „Harrym Potterem”.

Na podstawie opowiadania autorki pod tym samym tytułem powstał film „Historia ukryta w czekoladzie”. Wystąpili w nim między innymi Anna Dymna i Jerzy Trela.

Profil na facebooku: <https://www.facebook.com/Bacials>

HEJ, TO JA HEJT!

Nigdy wcześniej nie musiałam zadawać sobie pytania: co to jest hejt? Zawsze byłam pełna wiary w drugiego człowieka, a moja praca była pełna pasji. Jako psycholożka, łączę swoją wiedzę i doświadczenie z głęboką troską o innych. Stawiam sobie za cel wsparcie osób, tworząc dla nich przestrzeń pełną zrozumienia i możliwości. W swojej pracy angażuję się w bezpośrednie działania pomocowe, co czyni moje zaangażowanie jeszcze bardziej autentycznym i głębokim. Jestem właścicielką marki Psychostan, którą stworzyłam z myślą o szerzeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego. Marka ta odzwierciedla moje podejście do psychologii jako dziedziny, która nie tylko leczy, ale także wzmacnia ludzi, pomagając im znaleźć wewnętrzną równowagę. Skupiam się na wspieraniu zdrowia psychicznego i wzmacnianiu społeczności lokalnych, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet. Zaangażowanie w różne aktywności powoduje, że czuję się sprawcza. Malowanie obrazów, które przekazuję na aukcje charytatywne, jest dla mnie formą wyrażania swoich emocji. Torebki to moja pasja – nie tylko uwielbiam je nosić, ale także sama je szyję, co pozwala mi łączyć kreatywność z rzemiosłem. Natura i medytacja są dla mnie źródłem spokoju i inspiracji, a życie bez aktywności fizycznej byłoby niekompletne. Jeszcze nie wiedziałam, że któregoś dnia to ja będę potrzebowała pomocy i wsparcia.

Kiedy w 2010 roku podejmowałam pracę, wciąż byłam pełna energii, pomysłów i z ogromnym zapałem przystąpiłam do działania. To był moment, kiedy czułam, że mogę przenosić góry, a każda przeszkoda wydawała się jedynie drobną niedogodnością na drodze do sukcesu. Nie miałam pojęcia, jak wszystko się potoczy. Wchodząc do firmy, która miała wielkie ambicje, czułam, że to miejsce, gdzie mogę w pełni wykorzystać swoje umiejętności i pasje.

Na początku wszystko szło jak z płatka. Dzięki zaangażowaniu wielu osób firma rozwijała się błyskawicznie. Każdy kolejny dzień przynosił nowe wyzwania, ale i sukcesy, które nas napędzały. Zajmowałam się budowaniem wizerunku, kampaniami społecznymi i budowaniem marki, co było dla mnie nie tylko pracą, ale i pasją. Kampanie, które realizowaliśmy, zaczynały przyciągać uwagę, a nasza marka zyskiwała na wartości. Sukcesy, które osiągnęliśmy, determinowały nas do

dalszych działań. Dodawały nam skrzydeł i sprawiały, że każdy w firmie czuł się częścią czegoś wielkiego.

Jednak szybko okazało się, że nie każdy z naszych współpracowników potrafi dźwigać na barkach sukces. Tam, gdzie początkowo panowała euforia i entuzjazm, zaczęły pojawiać się pierwsze rysy. Jednej osobie trudno było znieść presję, która rosła wraz z naszymi osiągnięciami. W firmie pojawiło się napięcie. Sukces, który miał nas zbliżać, nieoczekiwanie zaczął wprowadzać podziały. Widziałam, jak osoby, z którymi wcześniej świetnie się współpracowało, zaczynają się zmieniać. To, co kiedyś było naszą siłą, stało się ciężarem i to dlatego, że jedna osoba nie potrafiła poradzić sobie z tym, że rośliśmy w siłę i to nie była jej zasługa. Dla mnie ten moment był szczególnie trudny. Z jednej strony nadal czerpałam satysfakcję z pracy, która przynosiła realne rezultaty, z drugiej – zaczęłam dostrzegać, że to, co budowaliśmy, może się rozpaść z powodu wewnętrznych napięć. Było to jak balansowanie na cienkiej linii – z jednej strony oczekiwania, a z drugiej ludzkie emocje, które trudno było kontrolować.

W tym momencie moje losy zmieniają swoje oblicze

To, co początkowo wydawało się wymarzoną pracą pełną sukcesów i pozytywnej energii, nagle stało się miejscem, które przynosiło mi jedynie stres i cierpienie. Wszystko zaczęło się, gdy jedna z moich koleżanek z zespołu, z którą wcześniej wydawało mi się, że dobrze się dogadujemy, zaczęła okazywać wobec mnie coraz większą wrogość. Nie mogłam uwierzyć, jak szybko sytuacja się zmieniała. Każdy mój nowy projekt był przez nią podważany i wyśmiewany. Co więcej, zaczęła mnie obrażać przy innych pracownikach, starając się zniszczyć mój autorytet i wizerunek.

Jej działania były nie tylko bolesne, ale i destrukcyjne. Wysyłała pisma do różnych instytucji, starając się znaleźć sposób na to, by zaszkodzić mojej reputacji. W końcu zwróciła się nawet do właściciela firmy z prośbą o moje zwolnienie. Wydawało się, że robi wszystko, aby usunąć mnie z tej firmy. Jednak, ku jej frustracji, żadne z jej działań nie przyniosło pożądanых przez nią efektów. Kiedy zdała sobie sprawę, że nie uda jej się mnie usunąć, zaczęła rozlewać swoją toksyczność na wszystkich współpracowników. Atmosfera w biurze stała się nie do zniesienia – codzienny stres zaczął odbijać się na zdrowiu nas wszystkich.

Po trzech miesiącach spędzonych na zwolnieniu lekarskim z powodu stresu i wyczerpania emocjonalnego, byłam przekonana, że już tam nie wrócę. W tym czasie miałam dużo okazji, aby zastanowić się nad sobą i całą sytuacją. Z jednej strony chciałam uciec – porzucić to wszystko, aby ratować swoje zdrowie i psychikę. Z drugiej strony czułam, że nie mogę zawieść współpracowników,

którzy również cierpieli przez tę sytuację. Wiedziałam, że nie zasługują na takie traktowanie, a ich trudności były pośrednim skutkiem działań mojej koleżanki.

Wszystko analizowałam bardzo dokładnie, zaczynając od siebie. Zastanawiałam się, co mogłam zrobić, co mogło wywołać w niej taką nienawiść? Mimo wcześniejszych prób rozmowy i łagodzenia konfliktu, nic nie przyniosło pozytywnej zmiany. W mojej głowie kłębiło się mnóstwo myśli: „Odejdź, to nie ma sensu, szkoda twojego zdrowia i czasu”, ale z drugiej strony pojawiały się myśli: „Dlaczego to ja mam zrezygnować? Dlaczego mam się poddać? Dlaczego nienawiść i zło mają wygrać? A co z ludźmi, którzy zostaną?” Emocje walczyły z rozsądkiem. Rozum podpowiadał mi, że powinnam odejść, ale złość na całą sytuację dodawała mi odwagi i siły do działania. Zdecydowałam, że wrócę do pracy, chociaż wiedziałam, że będzie to bardzo trudne.

Zdawałam sobie jednak sprawę, że potrzebuję wsparcia, by przetrwać tę burzę. Zwróciłam się o pomoc do dr Agnieszki Mościckiej-Teske, specjalistki zajmującej się problematyką mobbingu i ekspertki w tej dziedzinie. Jej wsparcie okazało się nieocenione. Otrzymałam nie tylko emocjonalne wsparcie, ale także konkretne wskazówki, jak działać dalej. Dzięki niej zrozumiałam, że nie jestem sama w tej walce i że istnieje sposób, by poradzić sobie z mobbingiem, który mnie dotknął.

Powrót do pracy był niezwykle trudny. W biurze nadal panowała napięta atmosfera, a obawy przed kolejnymi atakami mojej koleżanki nie dawały mi spokoju. Jednak dzięki wsparciu dr Mościckiej-Teske i mojej wewnętrznej determinacji postanowiłam stawić czoła sytuacji. Byłam zdeterminowana, aby nie dać się złamać i walczyć o swoje prawa, a także o dobro tych, którzy zostali uwikłani w ten konflikt. Ta sytuacja nauczyła mnie, że czasami największa siła rodzi się w nas właśnie w chwilach największego kryzysu. Czułam, że mimo wszystkich przeciwności mogę przetrwać, a nawet wyjść z tego silniejsza.

Zaczęłam walkę z brakiem szacunku i niesprawiedliwością

Nigdy wcześniej nie spotkałam się z taką formą przemocy w miejscu pracy, co sprawiło, że sytuacja była dla mnie niezwykle trudna do rozwiązania. Problem ten wydawał się niemożliwy do opanowania, dlatego postanowiłam skorzystać z pomocy zewnętrznej. Zwróciłam się do Inspektoratu Pracy, z którym wspólnie opracowaliśmy i wdrożyliśmy procedurę antymobbingową, mającą na celu skuteczne rozstrzyganie sporów w zgodzie z obowiązującym prawem. Niestety, mimo naszych wysiłków, sytuacja się nie poprawiła. Agresja ze strony mobbera stale narastała, co powodowało, że atmosfera w pracy stawiała się coraz bardziej napięta i nie do zniesienia.

Zaczęłam coraz bardziej odczuwać wpływ tej sytuacji nie tylko na swoje zdrowie, ale również na dobrostan moich współpracowników. W obliczu pogarszającej się sytuacji zdecydowałam się na krok ostateczny i postanowiłam zwrócić się o pomoc prawną. W efekcie złożyłam w sądzie pozew o ochronę dóbr osobistych, mając nadzieję na sprawiedliwe rozwiązanie. Był to już rok 2017, a wszyscy, zarówno ja, jak i moi współpracownicy, byliśmy wyczerpani długotrwałym konfliktem, który wydawał się nie mieć końca.

Ostatecznie, po wielu trudnych negocjacjach i rozważeniu wszystkich za i przeciw, zgodziłam się na ugodę. Mobberka zobowiązała się do publicznych przeprosin oraz opublikowania oświadczenia, w którym przyznała się do swoich działań. Mimo że był to dla niej dotkliwy cios, który zapewne wpłynął na jej reputację, zdecydowała się na opuszczenie pracy. W ten sposób sytuacja została zakończona, choć kosztowało to nas wszystkich wiele energii i zdrowia. Jednak udało się przywrócić spokój w zespole, co pozwoliło nam na nowo skupić się na pracy w bardziej przyjaznym i bezpiecznym środowisku.

Wydawało się, że to koniec koszmaru, a to był początek

W szczęściu i wspaniałej atmosferze przez pierwsze trzy miesiące podejmowaliśmy nowe zadania i realizowaliśmy kolejne projekty. Wszystko zdawało się układać doskonale. Współpraca kwitła, zespół działał sprawnie, a przyszłość wydawała się pełna obiecujących perspektyw. Jednak to, co miało być początkiem długotrwałej współpracy, szybko zamieniło się w koszmar. Mobbing, który początkowo był zjawiskiem ograniczonym do środowiska pracy, nagle przerodził się w coś o wiele gorszego – hejt na ogromną skalę za pośrednictwem internetowych środków przekazu.

Moja hejterka wkroczyła na nowy poziom agresji, wykorzystując media społecznościowe do rozprzestrzeniania negatywnych, obraźliwych i oskarżających treści na mój temat. Każdego dnia pojawiały się nowe wpisy, kolejne nagrania pełne oszczerstw, które miały na celu zniszczenie mojej reputacji i podważenie mojej wiarygodności. Ilość produkowanych treści była tak ogromna, że w pewnym momencie sama zaczęłam się gubić w tym, kim właściwie jestem. Czułam, że tracę poczucie własnej tożsamości, że zaczynam wierzyć w kłamstwa, które o mnie rozpowszechniała. Nieprawdziwe informacje, które rozsiała, trafiały do moich współpracowników, kontrahentów, przyjaciół, a nawet do zupełnie obcych ludzi. Te kłamstwa przychodziły do mnie mailowo, listownie – każdy kanał komunikacji stawał się narzędziem do dalszego nękania mnie.

Próbowałam w tym czasie normalnie żyć, pracować, funkcjonować, starając się wyrzucić hejterkę z pamięci. Jednak każdego dnia było to coraz trudniejsze.

Lata mijały, a ja zmagalam się z kolejnymi wyzwaniem, które przynosiło życie. Śmierć bliskiej osoby, poważna choroba członka rodziny, a także inne nieodwracalne straty kumulowały we mnie stres, napięcie i złe samopoczucie. Moje ciało i umysł zaczynały odmawiać posłuszeństwa. Czułam, że potrzebuję odpoczynku – kilku dni wytchnienia, aby naładować baterie i odzyskać równowagę.

Zdecydowałam się na krótki wyjazd, licząc na to, że choć na chwilę uda mi się oderwać od tego wszystkiego. Miałam już spakowaną torbę, gotowa do drogi, kiedy nagle otrzymałam wiadomość, która zmroziła mi krew w żyłach. W mediach społecznościowych pojawiły się moje dane osobowe, w tym adres zamieszkania i numer PESEL. Byłam w szoku. Zamarłam, nie mogąc uwierzyć, że to dzieje się naprawdę. Przez chwilę miałam nadzieję, że to tylko koszmar, z którego zaraz się obudzę. Niestety, rzeczywistość była nieubłagana – to wszystko działo się naprawdę. W mojej głowie rozbrzmiewał nieustający głos: „Hej, to ja hejt!” – przypominał mi, że nie mogę uciec, że muszę stawić czoła temu, co się dzieje.

To był moment przełomowy. Zrozumiałam, że nie mogę dłużej uciekać ani udawać, że problem zniknie sam. Zrozumiałam, że muszę działać, muszę walczyć o swoje prawa, o swoją godność, o swoje życie. Ten akt ostatecznego naruszenia mojej prywatności obudził we mnie siłę, której wcześniej nie czułam. Postanowiłam, że nie pozwolę, by hejt dalej kontrolował moje życie. Od tamtego momentu zaczęłam podejmować zdecydowane kroki, by bronić siebie i innych, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji. Był to trudny czas, ale też czas, w którym odkryłam swoją wewnętrzną moc.

Czas to zmienić

Nie wiem, czy mogę nazwać siebie odważną, ale postanowiłam być konsekwentna. Podjęłam decyzję, że nie będę dłużej milczeć ani biernie przyglądać się sytuacji, która niszczyła mnie od lat. Zanim jednak zaczęłam działać, przygotowałam na to swoich bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Wiedziałam, że moja konsekwencja w walce z hejterką może ich również dotknąć. Nie chciałam, aby byli zaskoczeni konsekwencjami, jakie mogą wynikać z mojej decyzji. Jednak dzięki ich ogromnemu wsparciu czułam, że mam siłę, by stawić czoła temu wyzwaniu.

Kiedy zaczęłam otwarcie mówić o swojej sytuacji, o hejcie, który mnie dotknął, poczułam, że w końcu mogę oddychać. Przestałam bać się swoich myśli, przestałam wstydzić się tego, że byłam ofiarą hejtu. Zrozumiałam, że milczenie tylko pogłębiało moją izolację, a otwartość przyniosła mi niespodziewane wsparcie z wielu stron. Ludzie zaczęli słuchać, rozumieć i oferować pomoc. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że nie jestem sama.

Pamiętam jedną szczególną sobotę – dzień wolny, kiedy mój telefon zadzwonił. Na wyświetlaczu pojawiło się imię Magdy. Odbierając, byłam pełna obaw, bo wiedziałam, że moja hejterka dotarła nawet do niej. „Hej, Magda” – powiedziałam niepewnie, nie wiedząc, czego mogę się spodziewać. Magda, bez zbędnych wstępów, zapytała: „Dorota, co się u ciebie dzieje? Potrzebujesz pomocy?” Te proste słowa wywołały we mnie falę emocji. Nie mogłam powstrzymać łez – płakałam przez dobrą minutę, zanim w końcu odzyskałam głos. Spotkałyśmy się szybko, żeby omówić, jakiego wsparcia potrzebuję. To spotkanie dało mi nową siłę i motywację do dalszego działania.

Poczułam, że nadszedł czas, aby podjąć konkretne kroki. Zgłosiłam do prokuratury fakt udostępnienia moich danych osobowych przez hejterkę. Postanowiłam również złożyć ponowny pozew o ochronę dóbr osobistych, tym razem z pełną konsekwencją dla niej. Wiedziałam, że muszę działać stanowczo i bez wahania. Otwierając się na innych, zaczęłam otrzymywać wiadomości od osób, które również padły ofiarą tej samej osoby. To dało mi jeszcze więcej determinacji, aby walczyć nie tylko za siebie, ale także za innych. Dzięki wsparciu moich bliskich oraz osób, które spotkałam na swojej drodze, zrozumiałam, że wspólnie możemy zmienić sytuację. Czasami potrzeba tylko jednego głosu, by zainspirować innych do działania. Teraz wiem, że nie tylko mogę, ale muszę mówić głośno, aby inni, którzy przeżywają podobne trudności, nie czuli się osamotnieni. Hejt ma potężną siłę niszczenia, ale wsparcie i solidarność mogą tę siłę przełamać. I to właśnie z tym przekonaniem idę dalej, walcząc o sprawiedliwość i szacunek dla siebie i innych.

Pozytywne strony otwierania się

Kiedy zaczęła się moja historia z doświadczaniem hejtu na własnej skórze, nie mogłam sobie wyobrazić, że można z tego wynieść coś pozytywnego. Początkowo wydawało się, że ten mroczny etap w moim życiu przyniesie tylko ból, stres i poczucie osamotnienia. Jednak w miarę upływu czasu zaczęłam dostrzegać, jak wiele dobrego zaczyna wypływać z tej trudnej sytuacji. Przede wszystkim ogrom wsparcia, które otrzymałam od bliskich, przyjaciół, a także zupełnie obcych ludzi, zaczął napawać mnie nadzieją i siłą do dalszej walki. Może wcześniej nie zauważałam tej życzliwości, nie dostrzegałam, jak bardzo ludzie wokół mnie są gotowi pomóc, ale to właśnie hejt uświadomił mi, że nie jestem sama.

Dzięki temu doświadczeniu poznałam wielu nowych ludzi, z którymi do dziś utrzymuję bliskie relacje, a niektórzy z nich stali się moimi przyjaciółmi. To niesamowite, jak trudne sytuacje mogą łączyć ludzi i budować więzi, które przetrwają lata. Każdy kolejny gest wsparcia, każda rozmowa czy wiadomość doda-

wały mi sił i pozwalały zrozumieć, że to, co mnie spotkało, nie definiuje mnie, ale może stać się fundamentem do czegoś większego.

Hejt nauczył mnie także cennych lekcji. Zdobyłam wiedzę i kompetencje, które pozwalają mi teraz pomagać innym w podobnych sytuacjach. Poznałam, jak działa (a właściwie jak opornie działa) system prawny i społeczne podejście do tematu hejtu. Niestety, nie wszystkie wnioski były pozytywne. Z przerażeniem odkryłam, że w naszym społeczeństwie wciąż istnieje przyzwolenie na hejt. Poniżanie, obrażanie, nękanie – te zachowania, które powinny być bezwzględnie potępiane, często są traktowane jako coś normalnego, jako część współczesnej komunikacji. Dla mnie nie ma na to zgody. Postanowiłam, że nie mogę milczeć ani przyzywać oczu na takie zachowania.

Z czasem zaczęłam dowiadywać się od znajomych i przyjaciół, że oni również doświadczają hejtu. Uświadomiłam sobie, że z mową nienawiści spotykają się wszyscy – bez względu na wiek, pozycję czy popularność. Coraz więcej osób zaczyna mówić o tym głośno, w tym również gwiazdy i osoby publiczne. Zastanawiałam się, czy to dobrze, że temat hejtu trafia na pierwsze strony gazet i jest omawiany przez znane osoby. Odpowiedź przyszła od samego Czesława, gdy zapytałam go, czy to ważny temat. „Oczywiście, że to temat, o którym należy mówić” – powiedział mi Czesław. Podzielił się swoimi doświadczeniami, które dobitnie pokazały, jak poważnym problemem jest hejt, nawet dla kogoś, kto wydawaje się odporny na takie ataki. To jego słowa zacytowałam w swoim pierwszym artykule opublikowanym na temat hejtu, a dzięki temu tekstowi zgłaszały się do mnie osoby, którym mogłam pomóc. Niestety, wciąż zgłaszają się kolejne.

To doświadczenie zmotywowało mnie do wzięcia udziału w kampanii społecznej „Nie hejtuję – motywuję” zorganizowanej przez Europejski Klub Kobiet Biznesu, którego jestem członkinią. Praca w tej kampanii dała mi jeszcze większe przekonanie, że hejt to przestępstwo i że nie wolno przechodzić obok niego obojętnie. Teraz, bardziej świadoma niż kiedykolwiek, wiem, że mój głos ma znaczenie, i zamierzam go używać, aby walczyć z hejtem i pomagać innym, którzy mogą potrzebować wsparcia w tej walce.

Trzeba podejmować działania

Przede wszystkim nie możesz pozostać obojętna. To, co dzieje się wokół ciebie, nie może być ignorowane. Nie daj się jednak sprowokować przez hejtera – to jedno z najważniejszych zaleceń. Nie odpowiadaj na jego zaczepki, nie komentuj negatywnych treści, które kieruje pod twoim adresem. Hejter czeka na twoją reakcję, bo to właśnie ona stanowi jego „pożywienie” do dalszych działań. Ka-

de twoje słowo, które uzna za atak, będzie pretekstem do eskalacji nienawiści, a to tylko napędza jego złośliwe działania.

Zamiast angażować się emocjonalnie, pamiętaj o praktycznym podejściu do sytuacji. Notuj wszystko, zapisuj każdą wiadomość, zrzuty ekranu, maile, komentarze – każdą najmniejszą informację, która może być dowodem w późniejszym zgłoszeniu przestępstwa. Jak ustaliłam z Rzecznikiem Komendy Policji w Złotowie, takie działania są kluczowe w procesie dochodzenia sprawiedliwości. Dokumentowanie tych sytuacji, choć trudne i czasochłonne, może stać się decydującym elementem w postępowaniu prawnym. Zgromadzone dowody mogą posłużyć do podjęcia odpowiednich kroków prawnych i skutecznego przeciwstawienia się nękananiu.

Nie bagatelizuj takich sytuacji. Nawet jeśli wydają się chwilowe lub niegroźne, nigdy nie wiesz, do czego może być zdolna osoba, która cię nęka. Hejterzy często zaczynają od drobnych komentarzy, ale jeśli ich działania nie spotkają się z reakcją, mogą poczuć się bezkarni i eskalować swoje działania. Ważne jest, abyś mówiła głośno o swoich trudnościach – nie tylko w kręgu bliskich, ale również w szerszym środowisku. Chodzi przecież o twoje bezpieczeństwo, a także o uświadomienie innym, że problem hejtu jest realny i dotyczy wielu osób. Nękanie to ogromny wydatek energetyczny i intelektualny. Zmusza cię do ciągłego czuwania, analizowania sytuacji i poszukiwania rozwiązań. W tak trudnym czasie nie bój się prosić o pomoc i wsparcie swoich bliskich. To nie jest oznaka słabości, a wręcz przeciwnie – dowód na to, że dbasz o siebie i jesteś gotowa walczyć o swoje prawa. Nikt nie powinien czuć się winny czy zawstydzony tym, że stał się ofiarą hejtu. To sprawca powinien ponosić odpowiedzialność, a nie ty.

Proces zgłaszania przestępstwa, a także późniejsze kroki prawne są wyczerpujące. Aby złożyć pozew musiałam wykonać mozolną, wręcz mrówczą pracę. Każdy krok wymaga precyzji, a każde zdanie musi być dobrze udokumentowane. Zbieranie dowodów, przesłuchiwanie nagrań, czytanie obraźliwych postów i komentarzy na swój temat – to zadanie było wyczerpujące zarówno psychicznie, jak i emocjonalnie. Wymagało ode mnie ogromnej motywacji i siły woli, aby przetrwać ten proces i nie poddać się na żadnym etapie.

To były trudne momenty, obniżały mój poziom pozytywnego myślenia. Odsłuchiwanie nagrań, w których słyszysz nieprawdziwe oskarżenia czy przeglądanie obraźliwych treści na swój temat, to zadanie, które odbierało mi energię. Starałam się jednak pamiętać, że to jest tylko etap w drodze do sprawiedliwości. Im lepiej przygotuję się na to wyzwanie, tym większe szanse na zakończenie tego koszmaru. Zachowałam swoją wewnętrzną siłę i determinację. Walka z hejtem nie jest łatwa, ale jest konieczna. Każdy mój krok, każda decyzja, którą podej-

mowałam, zbliżała mnie do końca. Wiedziałam już, że mam prawo do obrony, do wsparcia, do godności. Nie jestem sama w tej walce – mam ludzi wokół siebie, którzy są gotowi mnie wspierać. I to jest moja największa siła.

Jak postępować w takiej sytuacji

Kiedy stajesz w obliczu hejtu, nie wolno bagatelizować sprawy – to nie tylko moralny obowiązek, ale również krok w stronę ochrony siebie i innych przed dalszą krzywdą. Zgłoszenie przestępstwa można złożyć w dwojaki sposób: osobiście w najbliższej komendzie, komisariacie lub posterunku policji, albo bezpośrednio w prokuraturze. Niezależnie od wybranej drogi, musisz być przygotowana.

Zabierz ze sobą wszystkie dowody i materiały, które potwierdzą fakt popełnienia przestępstwa. Mogą to być zrzuty ekranu, kopie maili, zapisane wiadomości, a także linki do obraźliwych treści w mediach społecznościowych. Każdy dowód ma znaczenie, ponieważ od jego jakości i ilości może zależeć przebieg całego postępowania. Ważne jest również, abyś przedstawiła wszystkie okoliczności, do których doszło. Opisz dokładnie sytuację, kiedy miałas do czynienia z hejtem, kto był jego autorem, jakie treści publikował oraz jak to na ciebie wpłynęło. Zabezpieczenie dowodów to kolejny kluczowy krok. Musisz pamiętać, że hejterzy często usuwają swoje wpisy, nagrania czy komentarze w trakcie postępowania sądowego. Tak było również w moim przypadku – wpisy zniknęły, ale miałam na szczęście wcześniejsze kopie. Aby zabezpieczyć dowody, warto, choć nie jest to obowiązkowe, skorzystać z usług notariusza. Notarialne poświadczenie otwarcia strony internetowej daje pewność, że dowody będą miały większą moc dowodową w sądzie, co może ułatwić walkę o sprawiedliwość.

Jednak sama procedura składania zawiadomienia może nie być łatwa. Możesz spotkać się z brakiem zrozumienia lub przychylności ze strony organów ścigania, tak jak to miało miejsce w moim przypadku. Podczas składania doniesienia usłyszałam od policjanta: „Ot tak, dwie kobiety się pokłóciły, jak nie wiadomo, o co chodzi, to albo o faceta, albo o pieniądze”. Takie lekceważące podejście potrafi być wyjątkowo zniechęcające i bolesne, zwłaszcza gdy walczysz o swoje dobre imię i bezpieczeństwo. Niestety, musisz być gotowa na to, że droga do sprawiedliwości może być trudna i długa – tak jak w moim przypadku, kiedy postępowanie trwało latami.

Czy zrobiłabym to jeszcze raz? Bez wahania odpowiadam: tak. Walka o swoje prawa, o przywrócenie sprawiedliwości i poczucie bezpieczeństwa jest warta każdego wysiłku. W styczniu 2024 roku sąd wydał zaoczny wyrok, przyjmując w całości moje argumenty i nakazał hejterce naprawienie wyrządzonej szkody. To był moment, w którym poczułam, że mój trud się opłacił, że warto było

przejsć przez te wszystkie trudności, aby w końcu zobaczyć sprawiedliwość na horyzoncie.

Nie poddawaj się. Zdecydowanie podejmuj kroki prawne, zbieraj dowody, szukaj wsparcia u bliskich, a przede wszystkim nie pozostawaj bierna wobec hejtu. To nie jest tylko twoja walka, ale również walka o to, by społeczeństwo zrozumiało, że hejt to przestępstwo, które nie może pozostać bezkarne. Każde twoje działanie to krok w stronę zmiany i ochrony siebie oraz innych przed niesprawiedliwością.

Jak jest teraz

Każdy człowiek zasługuje na szacunek i bez względu na jego status społeczny nikt nie ma prawa krzywdzić, bezkarnie obrażać, nękać ani narażać drugiego człowieka na życie na permanentnym stresie. Wydaje się to oczywiste, a jednak coraz częściej zapominamy o tych podstawowych zasadach, ulegając presji otoczenia czy normom społecznym, które zaczynają tolerować zjawisko hejtu. Gdyby nie moja własna historia, doświadczenia, które zdobyłam w walce z tym zjawiskiem, być może dzisiaj nie rozmawialibyśmy o tak ważnym temacie, jakim jest hejt. Niestety, hejt zbyt często staje się elementem codzienności, a my, jako społeczeństwo, zaczynamy traktować go jako coś normalnego. To właśnie takie przyzwolenie społeczne sprawia, że problem narasta, jak pokazują liczne badania.

Mam nadzieję, że moje doświadczenie i głośne mówienie o tym, co przeszedłam, przekonają inne osoby, które doświadczają hejtu, do działania. Zgłaszanie tych przypadków i ich ujawnianie to pierwszy krok w walce o sprawiedliwość, który daje szansę na to, że sprawcy poniosą konsekwencje swoich działań. Sama podjęłam taką próbę i chociaż wiem, że to nie koniec, bo hejterka, z którą się zmierzyłam, wciąż uważa się za ofiarę niesprawiedliwego systemu, dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem dumna z siebie. Dziękuję sobie za to, że się nie poddałam, że nie pozwoliłam, aby strach czy stres odebrały mi możliwość życia i pracy zgodnie z moimi wartościami. Wiem, jak ważne było wsparcie, które otrzymałam – od bliskich, przyjaciół, ale także od osób, które mnie nie znały, a mimo to okazały mi pomoc. To właśnie dzięki nim miałam siłę, by dalej walczyć i działać.

Chciałabym przekazać innym: stawiajcie granice i dbajcie o swoje potrzeby. Ja tego nie zrobiłam na początku i poniosłam konsekwencje, które wpłynęły na całe moje życie. Dziś przekuwam swoje trudne doświadczenia w coś pozytywnego – wspieram osoby, które znalazły się w podobnej sytuacji. Moim celem jest pomagać tym, którzy doświadczali podobnej krzywdy. Mam nadzieję, że Ty do nich nie należysz, ale jeśli kiedykolwiek zauważysz niepokojące sygnały,

pamiętaj, że jestem tutaj, aby Ci pomóc. Nie bój się sięgnąć po pomoc – nikt nie powinien być sam w obliczu hejtu. Razem możemy zmienić tę rzeczywistość.



Dorota Augustyniak

Wspiera kobiety w ich codziennej podróży do lepszego, bardziej satysfakcjonującego życia, wykonując zawód psycholożki. Jednocześnie pełni funkcję prezeski Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Słoneczko. Właścicielka marki Psychostan. Ukończyła Uniwersytet SWPS w Poznaniu. Członkini ACBS Polska (Stowarzyszenie Association of Contextual Behavior Science Polska). Ekspertka w programach społecznych w zakresie zdrowia psychicznego i wzmacniania społeczności lokalnych, przede wszystkim kobiet. Twórczyni kampanii społecznych w obszarze wsparcia osób z niepełnosprawnością.

Maluje obrazy z przeznaczeniem na aukcje charytatywne dla podopiecznych Fundacji Słoneczko. Torebki to jej pasja. Nie tylko noszenie ich, ale również szycie. Wielbicielka natury i medytacji. Posiada jedną, ale za to ogromną słabość – do swojego psa. Nie wyobraża sobie życia bez aktywności fizycznej. Marzy, aby kiedyś nauczyć się śpiewać.

dorota@psychostan.pl

www.psychostan.pl

<https://www.facebook.com/dorota.psychostan>

www.fundacja-sloneczko.pl

<https://www.facebook.com/fundacjasloneczko1/>

NIE POZWÓL, ABY ODCIĘTO CI SKRZYDŁA!

Uwielbiam ciągle poszerzać swoją wiedzę, dlatego też w moim CV znajdują się zapiski o odbytych kursach i szkoleniach w zakresie szeroko pojętej ochrony środowiska, systemu BDO, Rozporządzenia REACH czy CLP.

Moją pasją od zawsze są kosmetyki, uwielbiam nowości z branży beauty. Zgłębiałam receptury produktów i jak tylko nadarza się okazja, testuję nowości, bądź zwiedzam zakłady produkujące kosmetyki, którym pomagam z dokumentami.

Od 2020 roku jestem właścicielką firmy doradczej BeautyEko Monika Blezień-Ruszej oferującej usługi z zakresu ochrony środowiska i kart charakterystyki oraz wdrażania procedur i dokumentacji kosmetycznych. Jestem też ambasadorką marki kosmetycznej LaJuu oraz akcji społecznej „Nie hejtuję – motywuję”.

Prywatnie jestem żoną i mamą nastoletniej Wioletty, z którą łączę pasję naturalnego podejścia do życia codziennego i wrażliwości na piękno otaczającego świata. Z zapałem zgłębiałam tajniki receptur kosmetycznych i chętnie rozwijam zainteresowania związane z pozyskiwaniem olejków eterycznych, tworzeniem kosmetyków i perfum. Interesuję się sztuką, malarstwem i dobrą książką.

Już podczas studiów chciałam być niezależna, otworzyć własną działalność, mieć coś swojego – firmę marzeń... robić to, co kocham, związać swoją przyszłość z kosmetykami, zadbać o środowisko i otaczający nas świat. Czy mi się udało? Jak pokierowało mnie życie, doświadczenia? Na kartach tej książki chcę podzielić się z Wami moim doświadczeniem, zmianami, jakie we mnie zaszły i które być może staną się dla kogoś inspiracją do uwierzenia w siebie.

Nie od razu wszystko poszło po mojej myśli, najpierw odbyłam staż w urzędzie miasta. Zawsze lubiłam papierkową robotę, dokumentacja to moje hobby. Próbowałam też swoich sił jako nauczycielka biologii, ale tutaj od razu wiedziałam, że to nie jest zajęcie dla mnie. Kontakt z młodzieżą miałam dobry, jeszcze do

dzisiaj moi uczniowie, mijając mnie w mieście, witają się, zamieniają kilka słów i mówią, co u nich słychać. Ale system szkolny nie był dla mnie. No i wyłądowałam w firmie produkcyjnej, gdzie zajmowałam się nadzorem nad odczynnikami chemicznymi, ich dokumentacją, a nawet trochę praktyki miałam przy produkcji preparatów. To było coś! Bardzo lubię wspominać ten czas, tworzenie mieszanin, praca w laboratorium to jedno z moich ulubionych zajęć.

Praca na etacie nie była zła, ale firma... czasem zastanawiałam się, co ja tam robię. Nie każdy dział, w którym pracowałam był zły, ludzie ogólnie też ok, jednak czułam się zamknięta na świat. Sama zdecydowałam się na rozwój, uczestniczyłam w konferencjach środowiskowych, kongresach kosmetycznych i zdobywałam nowe doświadczenia, relacje i wiadomości.

Gdyby nie moje postawienie na siebie i chęć zdobycia nowych umiejętności stałabym w miejscu, bez możliwości rozwoju. Nie należę do osób, które boją się wyzwań, wręcz przeciwnie. Moja chęć zdobycia wiedzy, szkoleń i zapoznania się z nowościami nie wszystkim się podobała – słyszałam: po co Ci to? Niepotrzebnie wydajesz pieniądze na szkolenia. Tak, płaciłam z prywatnego konta. Teraz wiem, że czasem te uwagi były pokierowane zawiścią. Ale ja byłam i jestem uparta, zamiast siedzieć w domu i śledzić kolejne serie, wymieniać się informacjami na temat reality show, inwestowałam w siebie i moją wiedzę. Mąż, córka, moi rodzice oraz przyjaciółka wspierali mnie w tym kroku, pomagali, widząc, że to sprawia mi przyjemność i radość, a nie dołuje jak w pewnym momencie powrotu z pracy. Atmosfery w pracy nigdy nie postrzegałam jako znęcania się czy mobbingu, ale dopiero po uwolnieniu się od ludzi ze starej firmy, wypływając na głęboką wodę – odżyłam. Znajomi zwrócili uwagę, że stałam się bardziej pewna siebie, otwarta, asertywność zaczęła mi towarzyszyć na co dzień i zaczęłam stawiać na swoim. To, że w końcu podjęłam ważną decyzję – muszę się wyrwać! – było strzałem w dziesiątkę! Gdy nadszedł rok 2020 i ogłoszono pandemię, większość z nas musiała się przekonać do zmian i trybu pracy zdalnej. I chociaż nie jestem osobą zamkniętą i nie lubię izolacji, ten model okazał się dla mnie superrozwiązaniem. Zakiełkowałam na nowo myśl o własnej działalności. I tak pomagałam już w zakresie środowiskowym znajomym firmom, dokumentację, okazało się, można załatwiać w trybie zdalnym, mailowo wysyłać i ogarniać większość zleceń, a przy tym nie czuć na sobie oddechu zawistnych współpracowników, którzy na każdym kroku próbują podważyć twoje kompetencje i wiadomości. Będąc osobą spokojną, zawsze starałam się opanować, załagodzić sytuacje czy konflikty w biurze. Jednak gdy na każdym kroku słyszałam pretensje i podważanie moich kompetencji, w pewnym momencie nie wytrzymałam i skierowałam do współpracownika pytanie: „Jeżeli tak dobrze znasz się na moim temacie, czemu sam się tym nie zajmiesz?”. Oczywiście ta osoba nie znalazła odpowiedzi, a ja wyszłam z biura, by ochłonać. To był kolejny