

PRAWO
KOBIEt.pl

w życiu i w biznesie

Dołącz do nas na



oraz na **prawokobiet.pl**



TAK! JESTEM
SUPER**WOMAN**

PARTNERZY TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA PRAWNEGO:

Kancelaria Prawna Miśko-Pawłowska i Wspólnicy Sp.K., ul. Żmigrodzka 81-83, 51-130 Wrocław

biuro@prawokobiet.pl | www.prawokobiet.pl | www.kprawnamp.pl

Głosowanie w pierwszej edycji Akcji TAK! Jestem SuperWOMAN dobiegło końca. Przed nami jeszcze sesja zdjęciowa dla autorek zwycięskich historii oraz wydanie ebooka ze wszystkimi historiami. Już dzisiaj pragniemy podziękować naszym wspaniałym Laureatkom oraz wszystkim głosującym za zaangażowanie w Akcję.

TAK! JESTEM
SUPER**WOMAN**



307 GŁOSÓW

Los dał mi szansę i z niej skorzystałam



269 GŁOSÓW

Teściowa wie najlepiej.
Jaka ja byłam głupia



110 GŁOSÓW

Powiedział, że chce rozwodu,
tydzień po przyjściu na świat
naszego synka

GRATULUJEMY!



POWIEDZIAŁ, ŻE CHCE ROZWODU, TYDZIEŃ PO PRZYJŚCIU NA ŚWIAT NASZEGO SYNKA

Życie jest bardzo nieprzewidywalne i „podstawia nam nogę” w najmniej oczekiwanym momencie. Myślałam, że mnie nigdy nie zaskoczy, lecz myliłam się. Dzięki temu co doświadczyłam, mocno stąpać po ziemi i wierze w dobro innych ludzi. Poznaj moją historię i uwierz w siebie. Jesteś SuperWoman! To w nas tkwi siła, siła kobiet.

SZCZĘŚLIWE LATA

Nasz związek trwał od ośmiu lat, z czego dwa lata byliśmy po ślubie. Często podróżowaliśmy i spełnialiśmy wspólne marzenia. Jednym z nich była nasza podróż poślubna. Jak się mogło wydawać oboje planowaliśmy spędzić razem życie. Założyliśmy rodzinę, spodziewaliśmy się dziecka. Chwilę przed ósmą rocznicą znajomości urodził się nasz synek. Krzyś w ekspresowym tempie przyszedł na świat siłami natury, w wyniku czego miałam małe problemy po porodzie. Wspólnie do domu wróciliśmy w piątą dobę po urodzeniu. Oboje z mężem byliśmy bardzo przejęci odpowiedzialnością jaka na nas spoczywała. Uczyliśmy się pielęgnacji malucha i tego w jaki sposób zadbać o jego potrzeby. Ja, jako mama od zawsze marzyłam by karmić piersią, więc oddałam się temu w całości. Leżałam i tuliłam swoje maleństwo dając mu to co najlepsze. Mąż próbował nam pomóc, lecz mama była niezbędna. Bliscy odwiedzili nas, gdy Krzyś miał zaledwie tydzień. Była to wspólna okazja by pochwalić się maluchem. W gronie rodzinnym spędziliśmy miłą niedzielę, a potem...

... BAŃKA MYDLANA PĘKŁA

Po całym dniu usiedliśmy obok siebie i wtedy usłyszałam to czego nigdy nie chciałam usłyszeć. Oznajmił mi, że chce rozwodu, że nic do mnie nie czuje i że wyprowadza się. Jak stwierdził, w miarę możliwości będzie „przyjeżdżał” do syna. Dwa dni po tym spakował się i wyprowadził. Zostawił mnie samą z niemowlakiem, w połogu, z obowiązkami, bez środków do życia i przy okazji zabierając jedyny środek transportu jakim mogłam pojechać

z dzieckiem do lekarza. Błagałam go o wyjaśnienia i podjęcie próby ratowania związku. Chciałam żebyśmy poszli na terapie i rozmawiali ze specjalistą. Wszystkie moje prośby zostały odrzucone. Wierzyłam, że jeszcze można to naprawić, że Krzyś będzie miał tatę. Liczyłam, że ktoś jeszcze wpłynie na jego decyzje, wyjaśni mu że popełnia olbrzymi błąd. Tłumaczyłam to sobie depresją, myślałam że wszystko jeszcze wróci do normalności.

Niestety, ale tak się nie stało. Mąż uciekał od odpowiedzialności, nie przyjeżdżał do syna, nie pomagał mi. W pracy zostawał jak najdłużej, szukał wymówek aby tylko nie przyjechać. Liczyłam, że w weekendy będzie miał więcej czasu i pomoże mi przy maluchu. Zawiodłam się, mój mąż w każdej wolnej chwili wyjeżdżał do innego miasta, bo jak twierdził chciał się wyprowadzić z Wrocławia i szukał sobie mieszkania. Nie miałam z jego strony żadnej pomocy. Zostawił mnie z całą odpowiedzialnością jaka tylko na mnie spoczywała. Czułam złość, bezsilność, bezradność i nie potrafiłam powstrzymać łez. Stres, który mi towarzyszył spowodował, że straciłam pokarm. Słyszałam tylko płacz syna, którego nie mogłam wykarmić. W głowie miałam tysiące myśli, jak ja sobie poradzę? Jak ja zastąpię Krzysiovi mamę i tatę? Jak dam sobie radę finansowo? Co będzie dalej? Czy jestem w stanie zapewnić Krzysiovi dobrą przyszłość?

Hormony dawały o sobie znać, nie miałam ochoty rano wstać z łóżka, nie miałam apetytu. Połóg nie należał do najprzyjemniejszych. Myślę, że każda mama wie, że w tym momencie gdy organizm jest osłabiony po porodzie, pomoc drugiej osoby jest niezbędna. Walczyłam sama ze sobą, z myślami, z poczuciem że straciłam kawałek życia, że nigdy nie będę wyglądać jak dawniej. Może to jest błahe, ale jak każda kobieta chciałam dobrze czuć się w swoim ciele, a po porodzie ono bardzo się zmienia. Byłam przekonana, że mój świat już nigdy nie będzie taki jak dawniej.


POMOCNA DŁOŃ

Mylłam się, z pomocą przyszła mi rodzina i przyjaciele. Nie pozwolili mi się poddać. Kazali mi walczyć o lepsze jutro dla Krzysia. Codziennie dostawałam garść motywacji od nich. Robili mi zakupy, przynosili obiad, pomagali mi przy Krzysiu. Dzięki temu miałam chwile by odpocząć, wziąć ciepły prysznic, wypić przysłowiową ciepłą kawę. Każdego dnia dzwoniła do mnie moja przyjaciółka, która wspierała mnie i motywowała. To dzięki nim wstawałam z łóżka i walczyłam. Mój syn budził mnie uśmiechem i tulił się do mnie. Tego nikt i nic nie jest mi wstanie mi zastąpić. Ten mały cud spowodował to, że każdego dnia się uśmiechałam. Chciałam i chcę by miał wszystko to co najlepsze.

ZMOTYWOWANA

Stanęłam twardo na nogi. Zaczęłam planować przyszłość. Udało mi się kupić samochód moich marzeń, z czego jestem bardzo dumna. Bliscy zmotywowali mnie i spełniłam jedno ze swoich marzeń, pozbyłam się okularów korekcyjnych. Poczulałam się piękna. Moje ciało wydało na świat maleństwo i zmieniło się, lecz teraz nie było to dla mnie najważniejsze. Dla swojego lepszego samopoczucia, zmotywowałam się i podczas drzemki Krzysia robiłam treningi. Znajomi pożyczyli mi sprzęt treningowy i teraz w domu mogłam zadbać o swoją formę. Razem z przyjaciółką planowałam wycieczki i wypadki w góry, oczywiście z Krzysiem. Udało nam się wspólnie zobaczyć wiele ciekawych i pięknych miejsc, a nawet zdobyć szczyty górskie. Ten mały człowiek cieszył się z każdego wyjścia i udowadniał mi, że z nim mogę robić wszystko. Zaczęłam spotykać się ze znajomymi, odnawiać kontakty. Wychodzić na koncerty. Korzystam z życia pełną garścią. A co najważniejsze, każdego dnia się uśmiecham bo wiem że mam kogoś dla kogo jestem najważniejsza na świecie. Tak! Jestem SuperWomen!

Uwierz w siebie, uwierz w swoją siłę, uwierz w swoją kobiecość, uwierz że jesteś warta miłych chwil i tego co niesie Ci życie. Bycie SuperWomen to magiczna moc, którą się zdobywa przez doświadczenia jakie daje nam los. W kobietach jest siła i warto sięgnąć po szczęście jakie jest przed Tobą. Podstawą jest otaczanie się dobrymi ludźmi, którzy zawsze będą przy Tobie.



WPADŁAM W CZARNĄ OTCHŁAŃ, GDZIE PANUJĄ CIEMNOŚCI

Tą historię, którą napisało moje życie wysyłam dziś w Wszechświat, wysyłam do wszystkich kobiet, a w szczególności do tych, które dzisiaj są na zakręcie swojej drogi. Z wielką nadzieją i ufnością, że trafi do odpowiednich serc.

Jest sobota. Za oknem budzi się dzień. Promienie słońca nieśmiało tańczą i powoli wypełniają przestrzeń mojego pokoju. Najwspanialsza na świecie cisza przenika mnie pieścąc moją duszę. Uwielbiam tę ciszę. W tej ciszy łatwiej odnaleźć siebie. W tej ciszy słyszę co do mnie mówi moje serce. W tej ciszy rodzi się moja przyszłość. Dziś to ja zarządzam swoim umysłem. Dziś to ja snuję plany na moje życie i cieszę się, że nim kieruję. Przejęłam stery w tej podróży i już nikomu ich nie oddam. Odnalazłam moje upragnione szczęście i zagubioną dziecięcą radość z zwyczajnych, zwykłych dni.

Leżąc otulona ciepłą kołdrą spoglądam na moje ukochane, śpiące dzieci i wspominając ostatnie trzy lata mojego życia uśmiecham się do siebie ciepło i za wszystko, co wydarzyło się w moim życiu dziękuję Bogu.

Jednak nie zawsze tak było. Droga do miejsca, w którym obecnie jestem była pełna bólu, cierpienia i łez. Pełna zakrętów, trudnych decyzji i wyborów. Jednym słowem życie. Dopadła mnie ta mroczna jego strona, ta która sprawia, że bliżej nam do śmierci niż do jego celebracji.

Ale cóż takiego się wydarzyło? Co wepchnęło mnie w tą beznadziejną otchłań mroku?

To bardzo banalna i prosta historia jakich wiele. Byłam żoną, matką, pracowałam. Wiodłam spokojne, ułożone życie. Aż nagle wszystko stanęło na głowie, ktoś postanowił wywrócić moje życie do góry nogami...

Wtedy myślałam i czułam, że mój świat się skończył, a ja wpadłam w ciemną dziurę, gdzie panują takie ciemno-

ści, których nigdy wcześniej nie widziałam i króluje przeraźliwie głucha cisza, która jednocześnie wrzeszczy mi nieustannie do ucha „to już koniec, to już koniec, już niczego nie będzie, wszystko się skończyło” i tak w kółko i w kółko. W mojej duszy nie było już nic. Moje niektóre zmysły gdzieś znikły. Nie czułam głodu, nie mogłam jeść, nie mogłam spać, nie miałam siły żyć. Nie słyszałam muzyki. Wciąż bez względu na temperaturę otoczenia telepało mnie z zimna. Słowa moich bliskich przelatwały gdzieś obok mnie. Teoretycznie żyłam, ale tak naprawdę mnie nie było. Czułam fizyczny ból z powodu mojego istnienia. Dzień mieszał się z nocą. Powoli płynęłam w otchłań rozpaczy.

W końcu moje ciało się zbuntowało, nie wytrzymało. Zaczęłam tracić przytomność. Zmierzałam w kierunku śmierci, choć nawet nie byłam tego świadoma. Na szczęście one wiedziały. Moje Anioły. Moja siostra, mama, i przyjaciółka. Zatraskane kobiety, które życie wcześniej postawiło na mojej drodze, jakby odgadując moją przyszłość. Podając mi rękę, która pomoże mi się z tego koszmaru wydostać. To one pilnowały mnie abym zjadła, pomagały mi przy dzieciach, namawiały mnie dość uparcie na wizytę u psychologa. Oj nie było to łatwe. Ale w końcu się poddałam. Dla świętego spokoju przed „natrętnymi babami” w moim życiu znalazłam Panią psycholog. Wpisałam w wyszukiwarkę i poszło. Pierwsza strona jaka mi wyskoczyła była strzałem w dziesiątkę. Poszłam na spotkanie. Tam zrozumiałam, że walka, którą przyjdzie mi stoczyć będzie walką o moje dzieci. Wtedy nie myślałam wcale o sobie. Pomoc moim dzieciom okazała się motorem napędzającym mnie do podjęcia walki o nie, ale jak się później przekonałam głównie o samą siebie. Zaufałam, poddałam się ponieważ nie miałam pojęcia jak ruszyć z miejsca, jak zrobić kolejny krok. Widziałam wiele piętrzących się problemów, spraw do załatwienia, tematów do ogarnięcia, wszystko mnie przygniatało tak mocno, że nieruchomiałam na samą myśl o tym. Wtedy zaczęła się moja przygoda z Panią psycholog, która powiedziała mi: „Powoli. Spokojnie. Krok po kroku, nie wszystko naraz.” Poprosiła mnie o to, abym spróbowała przetrwać jedną godzinę dziennie bez natrętnych myśli angażując całą swoją uwagę na wybranym obiekcie. Było ciężko, ale dałam radę. Potem były dwie godziny. Też dałam radę. Te dwie godziny dziennie bez myślenia o tym, co się właśnie wydarzyło były dla mnie jak wspaniałe dwutygodniowy urlop w przepięknym miejscu. Mogłam odpocząć od własnych zniewalających mnie myśli, które wciąż bzyczały mi w głowie. Mój umysł dawał mi wolne. Mogłam odplłynąć i nabrać sił. I tak powoli, bardzo powoli wykonując mozolną pracę każdego dnia wychodziłam z depresji. Pamiętam moje zaskoczenie gdy dziesięć miesięcy później myjąc wieczorem naczynia i rozmawiając z moimi dziećmi zaczęłam się śmiać. Ja zapomniałam co to śmiech. Najwspanialsze było w tym momencie to, że poczułam w sobie radość. Poczułam. I choć tylko chwilkę przemknęła przez moją duszę, choć były to tylko sekundy, okazało się to dla mnie szokiem. Wtedy uświadomiłam sobie, że zapomniałam, co to są emocje. Sytuacja, w której się znalazłam odebrała mi uczucia. Wszystkie. Nie czułam nic. Ani złości, która być może powinna się pojawić, ani nienawiści. Nie czułam radości choćby z tego, że mam wspaniałą rodzinę i przyjaciół wokół siebie. Owszem mój umysł mówił mi: masz to, doceniaj, ale w sercu nie było nic. Aż tu nagle przemknęło. I choć to była tylko chwila, zapragnęłam całą sobą aby to uczucie powróciło i zostało już we mnie na zawsze.

Wtedy wszechświat podał mi ponownie swoją rękę. Od przyjaciółki dostałam książkę pt. „Bóg nigdy nie mruga. 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu” autorstwa Reginy Brett. Przeczytałam i zamarłam. Ujrzałam tam wiele z mojego życia. Odwróciłam się, spojrzałam za siebie, na swoją przeszłość. I wtedy dotarły do mnie głęboko słowa Pani Reginy:

„Życie jest za krótkie, żeby się nad sobą uzalać. Zajmij się życiem albo zajmij się umieraniem.”

Pomyślałam, że wcale jeszcze nie chcę umierać i wybrałam życie. Postanowiłam, że nikt już nigdy nie będzie pisał do niego scenariusza. Tym razem to ja go napiszę.

No i zaczęłam pisać. Uważnie rozglądałam się dookoła wsłuchując się w to co mówi do mnie świat. Zaczęłam być bardziej uważna i otworzyłam się na to co przynosi mi każdy dzień. Korzystałam z każdej sposobności do rozwijania się. Pewnego dnia, w szkole moich dzieci miały odbyć się bezpłatne warsztaty psychologiczne, któ-

rych celem była pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów dzieci szkolnych. Bez chwili namysłu zapisałam się. Choć nie miałam dużych problemów z dziećmi uznałam, że każda wiedza jest cenna. Nie wiedziałam dokąd mnie zaprowadzi ta ścieżka, ale czułam, że nie bez powodu miały one miejsce właśnie teraz. Nie pomyliłam się. Ta wiedza będzie ze mną już zawsze i bardzo mi pomogła. Poznałam również wspaniałych ludzi i ich trudne historie, co również okazało się niezwykłym doświadczeniem.

Postanowiłam, że każdego dnia napiszę na małych karteczkach to co spotkało mnie w tym dniu dobrego. Cel: trzy rzeczy, za które chcę podziękować. Wrzucałam je do słoika aby mieć zastrzyk wsparcia gdy przyjdzie gorszy dzień. Niektórzy zbierają drobne, aby po pewnym czasie kupić sobie coś ekstra. Ja zafundowałam sobie też coś ekstra. Byłam zdumiona jak wiele spotyka nas dobrego, a my goniąc codziennie nawet tego nie dostrzegamy. Słoik się wypełnił, a ja nie potrzebowałam już zapisywać swoich karteczek wdzięczności, ponieważ to zamieszkało we mnie.

Zaczęłam na nowo czytać książki. Interesowały mnie pozycje z zakresu psychologii, samorozwoju ale także te lekkie, aby przez chwilę oderwać się od teraźniejszości.

Zrobiłam porządek w swoim życiu.

Wyrzuciłam to co jest zbędne i tak naprawdę nie pomagało mi iść dalej. Wyrzuciłam zbędne przesady, rozprawiłam się ze swoimi błędnymi przekonaniem, które włączano mi do głowy przez lata. Stałam twarzą w twarz ze swoim strachem, który mnie ograniczał a istniał tylko w mojej głowie. Rozpoczęłam pracę nad własnym umysłem i emocjami aby przejąć ster w mojej podróży zwanej życiem.

Przestałam oglądać telewizję i słuchać radia. Za dużo tam przemocy, nienawiści, manipulacji i złych informacji. Nawet moje dzieci zauważyły, że tam jest wciąż mowa o tym co złe, a ludzie tylko się oceniają i krytykują.

Zaczęłam wsłuchiwać się w to co mówi do mnie moje wnętrze. A mówiło cichutko i nieśmiało. Na początku tylko szeptało. Musiałam na nowo odnaleźć siebie, na nowo zdefiniować swoje pragnienia, które gdzieś w swoim życiu zagubiłam. Dzień po dniu odkrywałam siebie na nowo. A to co ukazywało się moim oczom wciąż mnie zadziwiała. I tak z szczerą radością dziecka zaczęłam widzieć świat zupełnie inaczej.

Odnalazłam moje Anioły. One były ze mną od zawsze choć nie zdawałam sobie z tego sprawy. W swoim otoczeniu miałam i nadal mam kilkoro przyjaciół, do których zawsze mogłam wykonać tzw. telefon ratunkowy lub skoczyć z nimi na kawę. Oni przez cały ten trudny czas byli przy mnie. Wysyłali mi wiadomości, wiersze, modlitwy, przywozili przepiękne magnesy z dalekich podróży. Poświęcili swój cenny czas nie oczekując jednocześnie niczego w zamian. Wspierali radą, pocieszali albo twardo stawiali do pionu. Wtedy zrozumiałam, że jestem szczęściarą. Los podarował mi tak wielu wspaniałych ludzi na mojej drodze.

Wszystko zdawało się być lepsze. Każdego dnia robiłam postępy. Moje życie stawało się coraz bogatsze, relacje z ludźmi wchodziły na zupełnie inny poziom, w pracy wszystko się układało. Jednak cały czas gdzieś głęboko tkwił we mnie przygniatający mnie żal. Przeszłość wciąż była we mnie i dociskała mnie do ziemi. Nie wiedziałam co mam z tym zrobić. Czułam, że chcę zacząć latać ale coś nie pozwala mi się wzbić w powietrze. Wtedy po raz kolejny przemówił do mnie wszechświat. Znów wyciągnął do mnie rękę i przyszły do mnie słowa mojej mamy: " Dziecko, przyjdzie taki czas, że będziesz musiała przebaczyć." Moje ciało przeszły ból. Sparaliżowało mnie. Przebaczyć? Nie życzę nikomu nic złego, pomimo tego co spotkało mnie i moje dzieci. Czy to nie wystarczy? I o ile jeszcze przebaczenie krzywdy jaką wyrządzono mnie uznawałam za możliwe w przyszłości, tak przebaczenie krzywd moich dzieci było oderwane od rzeczywistości. Moja mama spokojnie jednak kontynuowała: „Musisz przebaczyć. Jeżeli tego nie zrobisz, będzie Cię to niszczyć od środka” Miała rację. Uchyliłam zatem drzwi i zaprosiłam przebaczenie do mojego życia. Zaczęłam pracować nad nim. I choć na początku nie

było to najszczęśliwsze przebaczenie na świecie, to z czasem się to zmieniło. Pozwoliłam w ten sposób odejść przeszłości, zaakceptowałam fakt, że się wydarzyła i dzięki temu zrobiłam więcej przestrzeni na niezwykłą przyszłość. **Dziś już wiem, że w życiu nie ma przypadków.**

Wszystko co nas spotyka niesie w sobie wiadomość o nas samych. Pytanie tylko czy chcemy i odważymy się tę wiadomość odczytać.

Tylko od nas zależy czy potraktujemy to co nas spotkało jako lekcję do odrobienia, czy zatrzymamy się na chwilę aby dać sobie szansę by poznać siebie, zajrzeć na tyle głęboko by zrozumieć czego chcemy, kim chcemy być i jak ma wyglądać nasza dalsza podróż. Czy zdołamy zaakceptować to co się wydarzyło by móc zostawić to za sobą.

To nasz wybór, a nie przypadek decyduje o naszym życiu. Trudne okoliczności potraktowane jako lekcja mogą nas tylko wzmocnić. Każdy z nas może sam zdecydować ile jest wart i jaką rolę chce odegrać we wszechświecie.

Wersji naszego życia może być wiele. Jest ta łatwa, która nie wymaga zbyt wiele wysiłku, ale daje tylko namiastkę życia. Jest również i ta trudna, która wymaga od nas przyjęcia wyzwania, które rzuca świat i stawienia się do walki.

Świat czeka na Ciebie. Masz tyle do zrobienia, tyle do zobaczenia. Możesz śpiewać, pisać, tańczyć, tworzyć, podróżować... Możesz kochać, płakać i śmiać się. Przeżywać życie całym sobą. Czerpać z niego nieskończenie. Możesz wszystko. Możesz być kim chcesz i żyć jak chcesz.

Możesz dalej wciąż śnić ten sam sen, ale możesz również się obudzić, by Twoje nowe życie było o niebo lepsze od tego poprzedniego, by przestać chodzić, a zacząć latać, by być może nareszcie odnaleźć lub na nowo zdefiniować swoje szczęście.

Dziś z większą wyrozumiałością patrzę w swoją stronę. Doceniam i dostrzegam nie tylko innych, ale również siebie. Dziś w moim życiu są moi najbliżsi, pozostało wielu prawdziwych przyjaciół ze starych czasów. Inni odeszli. Pojawiło się wielu nowych, wspaniałych ludzi, którzy wzbogacają mój dzień. Dookoła mnie jest tak wielu dobrych ludzi i o dziwo jest również miejsce dla mnie. Dziś nadal Kocham innych, ale nauczyłam się również kochać siebie.

Jeżeli miałabym w jednym zdaniu wypowiedzieć swoje przesłanie do kobiet, to byłoby właśnie takie:

Poznaj siebie i pokochaj, a potem tą miłość wysyłaj w wszechświat każdego dnia.

Gdy pokochasz siebie, poczujesz się dobrze sama ze sobą, poczujesz jaka jesteś wartościowa i silna. Staniesz się miłością. Ona zamieszka w Tobie, a to sprawi, że nie będziesz już uzależniona od miłości i akceptacji innych. Twojego wewnętrznego spokoju nie będzie mógł zburzyć nikt. Wtedy zaczniesz promieniować nią, a cały wszechświat będzie działał potajemnie, aby świat wokół Ciebie się zmienił. I się zmieni. Zaczną działać cuda, a życie odstąpi przed Tobą zupełnie inne, nieznanne do tej pory swoje oblicze.

Bez względu na to na jakim zakręcie dzisiaj jesteś, nie musisz być tam sama. Wystarczy poprosić o pomoc, zaufać innym ludziom i uwierzyć, że dla Ciebie też w końcu zaświeci słońce. A potem podjąć decyzję i walczyć o każdą kolejną godzinę, o każdy kolejny dzień. Prośenie o pomoc to nie oznaka słabości. Wprost przeciwnie, trzeba mieć w sobie dużo odwagi i pokory, by przed całym światem umieć powiedzieć: „nie wiem”.



CHCIAŁAM ZE SOBĄ SKOŃCZYĆ, A TERAZ JESTEM SZCZĘŚLIWA JAK NIGDY DOTĄD!

Mam na imię Madzia i w tym roku skończyłam 50 lat, piszę ponieważ chciałam podzielić się z Wami moją historią i dać Wam wiarę, że można się podnieść po trudnych przejściach.

KOLOROWA TĘCZA

Wysłałam za mąż w 1989 roku, miałam wtedy 19 lat. Mojego przyszłego męża poznałam ucząc się w szkole Rolniczej. Początkowo był moim przyjacielem, jednak później nasza relacja przerodziła się w miłość. Nie przeszkadzało mu, że w czasie gdy się poznawaliśmy miałam już kilkumiesięczną córkę z innego związku. Przystosował ją, dał nazwisko i od tej pory była już NASZYM dzieckiem, nie tylko moim. W 1990 roku urodziła się jej młodsza siostra. Byłam bardzo szczęśliwa i pewna, że razem damy dzieciom wszystko co najlepsze.

KIEDY CHMURY ZAWISŁY

Przez pierwsze dziesięć lat małżeństwa, nasze relacje układały się bardzo dobrze, czułam się bezpieczna i kochana. Niestety później zaczęło się psuć między nami. Wtedy mąż zdradził mnie po raz pierwszy. Poczułam się bardzo zraniona, oszukana, jednak postanowiłam dać mu drugą szansę. Później było coraz gorzej. Mąż zaczął nadużywać alkoholu. Znęcał się nade mną i dziećmi zarówno fizycznie jak i psychicznie. W tym czasie mieliśmy już cztery córki. Znosiłam to, ponieważ nie chciałam żeby dzieci musiały wychowywać się w niepełnej rodzinie.

W 2006 roku po 17 latach zajmowania się domem, dziećmi i gospodarstwem poszłam do pracy. Zaczęłam o siebie bardziej dbać, malować się, uważnie dobierałam ubrania. Bardzo zależało mi, żeby w pracy prezentować się jak najlepiej. Nie chciałam być dłużej „kurą domową” na łasce męża, nie chciałam czuć się sprzątaczką, służącą. Byłam zdeterminowana żeby się usamodzielnic i zapewnić dzieciom lepszy byt. Dopiero wtedy zaczęło

się najgorsze. Mój despotyczny mąż nie potrafił znieść faktu, że mogę być od niego niezależna, że mogę mieć swoje sprawy. Zaczął mnie wyzywać, oskarżać wielokrotnie o wymaginowany przez siebie romans. Przemoc fizyczna jak i psychiczna nasiliły się. Czułam się bezradna. Proponowałam terapię małżeńską, ale mąż uznawał że nie jest mu to potrzebne i powiedział, że mogę sobie na nią chodzić sama. Tkwiłam w tym toksycznym związku przez ponad 20 lat, znosząc liczne upokorzenia i nie wiedząc co powinnam zrobić.

PĘKŁAM...

W kwietniu 2018 roku coś we mnie pękło. Zaczęłam się leczyć psychiatrycznie na silną depresję lękową. Miałam trzy próby samobójcze, na pięć tygodni straciłam głos z powodu nadmiernego stresu. Bałam się wszystkich i wszystkiego, a w szczególności własnego męża, człowieka, którego kochałam kiedyś ponad wszystko. Trzęsłam się na samą myśl, że zaraz wróci z pracy i znowu zacznie się piekło – obrażanie, szydzenie, wyśmiewanie, poniżanie...

W międzyczasie mąż przyznał się do drugiej zdrady. Nie było już przeprosin i obietnic poprawy. Mąż powiedział, że od teraz będzie miał żonę i kochankę. Kobieta, z którą mnie zdradzał okazała się jego pierwsza dziewczyna, mieszkająca w tej samej wsi co my. Ich romans, jak się potem okazało, trwał od 2006 roku czyli odkąd poszłam do pracy i nie byłam już na każde jego skinienie.

PODNIĘĆ SIĘ Z KOLAN

W maju 2018 roku zaczęłam terapię psychiatryczną i psychologiczną. Niestety nie przyniosło to pożądanych efektów, a mój stan ciągle się pogarszał. Moja pani doktor postanowiła skierować mnie do szpitala psychiatrycznego w Złotoryi, gdzie byłam przez pół roku. Po wyjściu z oddziału przez rok byłam na zasiłku rehabilitacyjnym.

Z mężem rozwiodłam się podczas mojego pobytu w szpitalu psychiatrycznym, 19 listopada 2018 roku. Później kolega ze szpitala dodał mnie do grupy na Facebooku „Życie po rozwodzie”. Do tej pory jestem mu za to wdzięczna. Dwa miesiące po oficjalnym zakończeniu związku z moim mężem, czyli 23 stycznia 2019 roku, napisał do mnie pewien mężczyzna i coś między nami zaiskrzyło. Dobrze się nam pisało, potem rozmawiało. Teraz jesteśmy razem i jestem bardzo szczęśliwa, planujemy wspólną przyszłość. On też jest człowiekiem „po przejściach”, rozwodnikiem.

Oboje jesteśmy zarówno rodzicami jak i dziadkami. On ma dwie córki i wnuczkę, ja mam cztery wspaniałe córki i dwoje wnuków. Mój ukochany mężczyzna jest osobą niepełnosprawną. W sierpniu 2018 roku miał wypadek, przez co lekarze byli zmuszeni amputować mu lewą rękę aż do łokcia. Bał się, że go przez to odrzucę, ale dla mnie nie ma znaczenia wygląd, pieniądze, tylko to jakim jest człowiekiem. Nasz związek jest pełen miłości, wzajemnej troski i wsparcia. Przy nim mam poczucie bezpieczeństwa, którego nie dawał mi przez wiele lat mąż.

Postanowiłam podzielić się moją historią, żeby Wam drogie kobiety dodać siłę i wiarę w to, że Wasze życie może się zmienić. Nie musicie trwać przy mężu tyranie. Chociaż jest bardzo ciężko da się wyjść z toksycznego związku i znowu być szczęśliwą. Musicie być silne i zdecydowane. Pamiętajcie, trwając w takim związku cierpicie nie tylko Wy, ale także Wasze dzieci. Przemoc fizyczna i psychiczna ma na nie ogromny wpływ.

Chciałam zakończyć swoje życie, a teraz jestem szczęśliwa jak nigdy dotąd. Musicie uwierzyć, że Wasza codzienność nie musi tak wyglądać, to od Was zależy kiedy odważycie się sięgnąć po swoje lepsze jutro. Weźcie życie we własne ręce i nie poddawajcie się.

Niech moja historia będzie dla Was przykładem na to, że jeszcze wszystko może się zmienić!



UFAŁAM ZBYT MOCNO

Moja historia zaczęła się całkiem zwyczajnie. Byłam młodą dziewczyną, która poznała człowieka z bagażem doświadczeń. Bardzo chciałam mieć rodzinę. Przyjęłam do serca jego dzieci, z radością i z wielką nadzieją czekałam na moment, kiedy to ja będę w stanie błogosławionym i zostanę mamą naszego wspólnego dziecka.

SIELANKA

Zaszłam w ciążę bardzo szybko. Zdecydowaliśmy się na sformalizowanie naszej miłości, aby jako małżeństwo przywitać na świecie naszego syna. Kupiliśmy piękny, duży dom z ogrodem i zaczęliśmy nowy etap naszego życia. Było wręcz idealnie. Czasami zastanawiałam się czym sobie zasłużyłam, że los obdarował mnie takim szczęściem. Ustaliliśmy z mężem, że będę mu pomagać w firmie, ale głównie skupię się na dbałości o nasze ognisko domowe i wychowaniu naszego maleństwa. Zgodziłam się, bo niczego nam nie brakowało i nie wyobrażałam sobie, aby oddać taką małą istotę do żłobka.

PAN I WŁADCA

To był największy błąd jaki popełniłam. Byłam od niego zależna. Mąż zaczął mnie traktować jak swoją wła-

sność. Pierwsze sygnały pojawiły się już w ciąży. Zaczęłam być porównywana do byłej żony, otrzymałam od niego nakaz porodu naturalnego i obowiązku karmienia piersią przez dwa lata. Musiałam schodzić z Kasprowego Wierchu w piątym miesiącu ciąży, po tej wycieczce trafiłam na stół operacyjny i do końca porodu musiałam leżeć w łóżku. Modliłam się aby urodzić małego naturalnie, aby nie być gorszą, niestety nie udało się. Przed porodem zostałam wyrzucona z samochodu w trakcie powrotu do domu. Nie mogłam się poruszać, skończyło się cesarskim cięciem.

CHCĘ TYLKO, ŻEBY BYŁ ZDROWY

Najważniejsze było, aby urodzić zdrowego syna, na szczęście udało się. Myślałam, że jak pojawi się dziecko to wszystko się zmieni na lepsze, niestety było coraz gorzej. Straciłam pokarm miesiąc po porodzie. Zostałam zniewolona przez człowieka, który stosował kary, głodził i zostawiał mnie bez ogrzewania z małym dzieckiem. Byłam na wsi, bez pracy i bez środków do życia. Mąż przecież nie pił, „tylko czasami był nerwowy, bo musiał pracować”, aby zapewnić nam wszystko co najlepsze. Wstydziałam się powiedzieć komukolwiek co się dzieje między nami, co przeżywam, co się dzieje w tym pięknym, na zewnątrz tylko, domu.

SYLWESTER

Zaczęło się pukanie do drzwi obcych ludzi, którzy chcieli aby mój mąż oddał im pieniądze. Przyjeżdżał komornik, nie wiedziałam co się dzieje. Punktem kulminacyjnym był wieczór sylwestrowy. Zupełnie bez powodu, w wyniku fanaberii, zostałam wyrzucona na mróz, byłam w samych kapciach, bez ubrania wierzchniego. Patrzyły na tą sytuację jego dzieci. Wiedziałam, że na górze śpi w łóżeczku mój syn. Priorytetem było dostanie się do niego. To była najgorsza noc mojego życia. Czekałam do rana, aż odwiezie dzieci do domu. Wykorzystałam moment aby wziąć dziecko na ręce i uciekać jak najdalej jak tylko można od niego.

Zamieszkałam u mamy. Nie mogliśmy jednak zostać u niej na stałe, bo było tam za mało miejsca. Wiedziałam, że muszę coś zrobić. Znalazłam pracę i przedszkole. W końcu mogłam wynająć mieszkanie i zacząć wszystko od nowa...

PRÓBOWAŁ SIĘ ZABIĆ

Niestety mój mąż nadal mnie osaczał, nękał, szantażował, finalnie próbował się zabić i oskarżył mnie o to. Próbował doprowadzić do tego, żebym wróciła do niego. Moja mama uratowała mu życie. Prawdopodobnie źle to o mnie świadczy, ale chciałam aby umarł, aby mój koszmar się skończył... Złożyłam pozew rozwodowy, zaczęła się walka o dziecko, zastraszanie...

Później wyszło na jaw, że „kochał” nie tylko mnie. Okazało się, że były mąż ma pięć dzieci z różnymi kobietami (o których wiem oficjalnie). Zostawił mi długi do spłacenia, a sam zniknął.

SIEDEM LAT PÓŹNIEJ

Minęło 7 lat. Mój syn jest zdrowy i cudowny. To największe szczęście mojego życia. Rozumiemy się bez słów i wspieramy. Mamy spokój i swój kąt...

Niedawno pojawiło się w moim życiu Słońce. Myślę, że jestem gotowa aby zaufać. Na razie po cichu chłonę tę radość aby nie uciekła... Jeśli pomogę moją historią chociaż jednej, słabszej kobiecie, to będzie to dla mnie największy sukces.



MYŚLAŁAM, ŻE JUŻ ZAWSZE BĘDĘ CZUŁA TYLKO SMUTEK

Moja historia rozpoczyna się na początku 2016 roku, kiedy postanowiłam porzucić bezpieczną pracę na etacie i zająć się realizacją marzeń – przejściem na pracę zdalną, budowaniem własnej firmy, założeniem rodziny. Czulałam, że to będzie mój rok – kilka lat doświadczenia w pracy dietetyka i wykładowcy, ciekawe współprace, stabilność finansowa. Jak wspominam tamte chwile z perspektywy czasu, wiem że żyłam w bajce. Niestety, nie trwała długo, a przerodziła się w koszmar.

NASZE MALEŃSTWO

Byliśmy szczęśliwymi rodzicami całe 10 dni. Tyle czasu upłynęło od chwili, kiedy lekarz w prywatnej klinice potwierdził, że z ciążą wszystko w porządku, a momentem, kiedy ją straciliśmy. Niektórzy powiedzieliby – cóż, zlepek komórek, płód – ale dla nas... To było nasze dziecko, nasza przyszłość. To mnie kompletne zabiło, rzucało wielki cień na wszystko, co do tej pory robiłam i o co się starałam. Praca zdalna? Po co, skoro dom wydaje się taki pusty. Własna firma? Dla kogo mam w niej pracować?

KOLEJNA CIĄŻA

Zaszłam w następną ciążę, ale byłam tak zrezygnowana, że nawet nikomu o niej nie powiedziałam. Partner dowiedział się, gdy kiedyś przypadkiem zobaczył, że nie śpię, tylko płaczę – wtedy wypalił mi: „Hurra, znowu spodziewam się dziecka!”. Nie było w tym żadnej radości, tylko strach, że znowu będziemy musieli przez to przechodzić.

Było co raz gorzej. Krwiaki macicy większe od dziecka. Nie plamienia, a krwotoki, które za każdym razem wywoływały u mnie opętane krzyki i rozpacz. Leki. Leżenie. Powolny rozkład firmy, kolejne sypiące się projekty. Mój wymarzony rok zakończyłam w zagrożonej ciąży, z przychodem rzędu 500zł miesięcznie, słaba od przymusowego leżenia, załamana straconymi możliwościami, przerażona każdym kolejnym dniem. Nasza córka rosła i rozwijała się zdrowo, co było moją jedyną nadzieją na lepsze jutro.

Potem nadszedł kolejny cios. Szpital, wstrzymywanie porodu, sterydy na rozwój płuc, może się uda, może dociągnę. Udało się! Po czterech dodatkowych tygodniach leżenia – na świat przyszła nasza ukochana córeczka. Tak bardzo chciałam wrócić z nią do domu i zacząć w końcu żyć.

DALSZE KOMPLIKACJE

Córka po nieco ponad dobie zaczęła mieć problemy z oddychaniem. Jej mała, śliczna twarzyczka w ciągu kilku sekund zszarzała, a ona zapadła w coś na kształt letargu – lekarze z oddziału obserwacyjnego uspokajali nas, że tak może się zdarzać. Mówili, że to wcześniak, sugerowali, że może źle karmię albo źle trzymam. Wyszarpili ją wtedy ode mnie, cucili, saturacja wzrastała, wszystko wracało do normy... jednak na krótko. Miała zaledwie dwa dni, gdy takie sytuacje zaczęły powtarzać się kilkukrotnie w ciągu godziny. Kolejny szok, kolejna panika, a w tym wszystkim najgorsze – OIOM i brak diagnozy!

DIAGNOZA

Nadeszła kilka dni później, a ja mogę powiedzieć, że były to najgorsze dni mojego życia. Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, bakteria krwotoczna, lekooporna, padaczka... i ULGA, że w końcu wiem, co dolega mojemu dziecku! Kolejne cztery tygodnie w szpitalu nie należały do łatwych, ale każdy z nich przynosił dobre wiadomości. **Cały czas balansowałam pomiędzy euforią, że wszystko idzie ku dobremu, a załamaniem, bo tak bardzo chciałam dać córce wszystko, co najlepsze, a nie mogłam nawet zabrać jej do domu.**

Ciężko było dogadać się z parterem po ośmiu tygodniach nieobecności, odnaleźć w nowej sytuacji, wyrobić własne matczyne nawyki, bo przecież na OIOM-ie wszystko jest na akord. Jednak to było NIC, w porównaniu z poprzednimi przeżyciami, które wraz z tym, jak nasza córka rosła, oddalały się co raz bardziej i bardziej, aż w końcu oboje uwierzyliśmy w to, że może być jeszcze pięknie.

SIOSTRZYCZKA

Kolejną ciężą przyjęliśmy jak nagrodę. Druga córeczka, mała różnica wieku, imię wybrane od dawna. Wszystko wzorcowo, tylko te leki, ale to przecież wyłącznie na wszelki wypadek. Nie ma co się przejmować! Staraliśmy się zaklinać rzeczywistość. Jednak historia postanowiła się powtórzyć. Znow leżenie, utrudnione o tyle, że w domu małe dziecko. Partner stał się więc i matką, i ojcem naraz, karmił, przewijał, usypiał, woził do dziadków dla rozrywki. Moim zadaniem było tylko jedno – leżeć i urodzić! Zrobilibyśmy wszystko dla naszych córek.

Do porodu szłam z całą rodziną. W głowie miałam nie strach przed bólem, a wyłącznie jedną myśl – zaraz spełnią się wszystkie moje marzenia. Zaraz będę trzymać naszą drugą córeczkę w ramionach, teraz już wszystko będzie dobrze.

W ciągu czterech minut rozegrał się dramat. Komplikacje, szybkie cięcie, kwadrans reanimacji. Nie chce mi się tego nawet opisywać. Wybudziłam się z narkozy i chwilę później zdałam sobie sprawę, że nasza córka może nie chodzić, nie widzieć, nie słyszeć – innego scenariusza nie brałam wtedy nawet pod uwagę.

ŻEGNAJ CÓRECZKO

Następnego dnia partner pytał mnie z płaczem, czy ma się zgodzić na brak ponownego ratowania życia, w ogóle nie widziałam, o co mu chodzi. Nie byłam w stanie zrozumieć, do momentu aż ją zobaczyłam... Podjęcie tej decyzji nie było trudne. Najtrudniejsze było patrzeć na to małe, biedne ciało, które kiedyś było naszą córką. Jej śmierć spowodowała, że stało się ze mną coś takiego, co ciężko nawet wyjaśnić. Zdałam sobie sprawę, że już nie czuję strachu. Nic nie czuję. Takie nic podobne do tej śmierci, która ją spotkała. Nie wiem, czy to była

depresja, bo nigdy się nie zdiagnozowałam, ale po prostu czułam jakby sama chyba umarła. Na początku dużo płakałam. Łzy leciały mi, a ja nie mogłam nic z nimi zrobić. Trzy miesiące później nie miałam już nawet łez, więc po prostu tak siedziałam. Skórę na twarzy miałam cienką jak pergamin i podobną w dotyku. **Odkryłam też, że powiedzenie „doliny łez”, to nie jest tylko taki literacki opis – one naprawdę potrafią wyłobić się pod oczami.**

ŻAL, ZŁOŚĆ, NIENAWIŚĆ

Minęły następne trzy miesiące i nastąpił wybuch emocji. Złości, żalu, nienawiści do siebie i świata. Rodzina i znajomi już nie chcieli ze mną o tym rozmawiać, a ja dopiero wtedy w ogóle zaczęłam cokolwiek czuć. Czułam się bardzo źle. Nie mogłam spać, nie mogłam jeść, wszystko robiłam jak automat. Pracowałam jak automat, zajmowałam się dzieckiem jak automat. Moim jedynym celem stało się – dotrzeć do wieczora i pójść spać albo chociaż poleżeć i poudawać, że śpię.

Pewnego dnia upadłam w autobusie. Chciałam wysiąść na swoim przystanku, ale zamiast tego spłynęłam po siedzeniu. Jakie to szczęście, że nie było ze mną córeczki! Miałam tragiczne wyniki badań, tak złe, że trafiłam do szpitala z dnia na dzień. Przełom tarczycowy. Graves-Basedow. Przeciwciał przeciwko tarczycy tak dużo, że nie można oznaczyć dokładnej ilości. Największą ironią jest to, że są to jedyne przeciwciała, które potrafią przechodzić przez łożysko i są bezwzględnym przeciwwskazaniem do ciąży. Puff! Ten malutki głosik z tyłu głowy, mówiący: „Może jeszcze kiedyś się uda, może jeszcze nie wszystko stracone” – właśnie zamilkł.

CO JA ROBIĘ?

Informacja o Przełomie tarczycowym wbrew pozorom, pozwoliła mi się opamiętać. Była jak kubek zimnej wody. Pierwszy od bardzo dawna potrafiłam stanąć z boku i przyjrzeć się – co ja właściwie robię? Zapragnęłam o siebie zawalczyć i nie być już pustą skorupą, ale to nie było wcale takie proste. Pomyślałam sobie, hej, przecież jestem tym coachem, nie? Przecież mam dla kogo żyć! Nie dla rodziny, dziecka, partnera, a przede wszystkim – dla SIEBIE!!!

Powoli, bardzo, bardzo powoli – zaczęłam prostować wszystkie popsute wątki swojego życia. Ostatni rok, był dla mnie przede wszystkim rokiem wybaczenia – sobie i światu. Ciężko pracowałam – wyszukiwałam co raz to nowe techniki pracy nad skrzywdzonym umysłem, zaczęłam szanować swoje ciało i zdrowie, wzięłam udział w kilku seriach warsztatów dla rodziców po stracie.

ZMIANA MYŚLENIA

Pewnego dnia, który niby niczym szczególnym nie różnił się od innych podobnych dni obudziłam się i poczułam, że jestem szczęśliwa! Myślałam, że już nigdy nie będę się tak czuć. Zaczęłam podejmować wyzwania. Dostałam się do programu akceleracyjnego dla firm, biorę udział w rekrutacji na studia. Znalazłam nawet kancelarię, do której zwrócę się po pomoc w sprawie moich okołoporodowych historii. Nie po to, aby szukać winnych, a po to, by ostatecznie odzyskać SPOKÓJ i zamknąć ten rozdział. W końcu, po tylu latach – żyję w teraźniejszości. Jestem pogodzona z przeszłością, która mnie ukształtowała, a jednocześnie z radością czekam na przyszłość. Nie rozpamiętuję, nie rozdrapuję ran, nie zastanawiam się już: „Co by było, gdyby...”.

Zdarzają mi się gorsze dni, ale nigdy nie czułam się tak silna. Jestem gotowa, żeby stawić przyszłości czoła. Każda z nas zasługuje na to, aby o siebie zawalczyć. Nie wierzysz, że jeszcze kiedykolwiek zobaczysz Słońce, ale ono tam jest i tylko czeka, aby Cię opromienić. Pewnie jeszcze nie raz poczuję tę znajomą pustkę, ale nie dam się jej pochłoniąć. Potraktuję ją jak niechcianego gościa, którego szybko wyrzuci się za drzwi. Pamiętaj każda z nas może być super bohaterką swojego życia i uratować swój świat.



TOKSYCZNY MAŻ UTWIERDZIŁ MNIE W POCZUCIU WŁASNEJ BEZNADZIEJNOŚCI

Historia, którą chcę Wam przedstawić to jak mogłoby się wydawać opowieść o tzw. porządnej rodzinie, wręcz modelowej. Małżeństwo prowadzące wspólny biznes, dwóch synów, ale to tylko pozory. Wszyscy świetnie odgrywaliśmy swoje role na użytek świata zewnętrznego. Kobiety często ukrywają, że coś złego dzieje się w domu, traktując to jako własną porażkę. Czują się współwinne złych zachowań partnera, a ten gorliwie je w tym utwierdza.

PRZEŻYŁAM ZAŁAMANIE

Mąż mnie zdradzał. Kiedy się o tym dowiedziałam przeżyłam załamanie, nie mogłam w to uwierzyć, takie rzeczy spotykają innych ale nie mnie. Ciągle byłam zajęta, chodziłam do pracy, zajmowałam się dziećmi i woziłam je na zajęcia dodatkowe. Nie miałam czasu dla siebie, a on wręcz przeciwnie. Golf, tenis, spotkania ze znajomymi – zawsze biznesowe. Mąż mówił do mnie nie jednokrotnie: „chyba nie będziesz się ośmieszać i opowiadać o tym na zewnątrz. To wszystko Twoja wina!”. Zagryzłam zęby dla dobra rodziny i postanowiłam to przetrwać. Chciałam być lepszą żoną, matką, kochanką i partnerką w biznesie. Powtarzałam sobie, że dam radę.

JEŻELI COŚ ZDARZY SIĘ RAZ, MOŻECIE BYĆ PEWNE, ŻE ZDARZY SIĘ ZNOWU

Były kolejne kobiety, kolejne zdrady. Postanowiłam bardziej się usamodzielnic, stworzyć własny biznes. Wspólna praca, zajmowanie się domem i synami, wszechobecna kontrola, wydzielanie pieniędzy na codzienne wydatki stały się nie do zniesienia. Paradoksalnie osoba która zdradza stara się mieć wszystko pod kontrolą, szczególnie partnera. Każda próba podjęcia działalności na własną rękę kończyła się awanturą, posądzeniami o zdradę i szantażem emocjonalnym. Małżonek wpędzał mnie w poczucie winy, pozbawiał poczucia własnej wartości. Byłam na skraju depresji.

WYPADEK MAMY

W międzyczasie moja mama, która mieszkała i pracowała za granicą, uległa poważnemu wypadkowi. Musia-

łam do niej polecieć i zostawić nastoletnich już synów z mężem. Miałam zostać tydzień, niestety na miejscu okazało się, że jej stan jest dużo poważniejszy niż się początkowo wydawało. Groziła jej amputacja nogi i wielomiesięczne leczenie. Lekarz powiedział mi, że mama nie może podróżować i wymaga stałej opieki w domu. Ogarnęła mnie rozpacz. Nie wiedziałam co powinnam zrobić, przecież nie mogłam zostawić mamy samej w takim stanie. W Polsce zostawiłam dom, dzieci i męża który nie wiedział nawet jak obsługiwać zmywarkę. Mąż nie starał się mnie zrozumieć, krzyczał przez telefon, że mam natychmiast wracać do domu. Obezwładniał mnie strach, przecież nie mogłam być w obu miejscach jednocześnie.

Mąż miał nadzieję na duże odszkodowanie mamy, do którego z niewiadomych powodów rościł sobie prawa, jednak gdy okazało się, że mama go nie otrzyma, odciął mnie od pieniędzy i postawił ultimatum albo natychmiast wracam do domu albo muszę sobie radzić sama.

ZWĄTPIENIE I PANIKA

Miałam w głowie pełno pytań, na które nie znałam odpowiedzi: Kim ja jestem? Czy robię coś złego? Kim on jest, że każe mi wybierać między nim, a opieką nad chorą matką? Prowadziłam wewnętrzną walkę. Przeplakałam wiele nocy, ale wreszcie podjęłam decyzję, że choćbym miała pracować jako sprzątaczką to zarobię na siebie, przeloty i synów. Czułam, że muszę to zrobić, albo już nigdy nie spojrzę w lustro.

SPRZĄTACZKA

Nocami zajmowałam się chorą mamą, a w wolnych chwilach szlifowałam język żeby poradzić sobie w rozmowach z lekarzami i w urzędach. Sprzątałam domy żeby zarobić. Byłam wyczerpana fizycznie i psychicznie.

Do Polski latałam co dwa tygodnie, aby odgruzowywać dom, ugotować i zrobić pranie. Mąż w tym czasie chodził na golfa i na basen, bo jak stwierdzał musiał odpocząć i odreagować. Patrzył mi w oczy i mówił, że nie będzie spędzał czasu ze sprzątaczką. Słyszałam, że skończę na ulicy i że przynoszę mu wstyd. Dla mnie to też nie była praca marzeń, tylko konieczność.

OLŚNIENIE

Przyszedł mi do głowy pewien pomysł. Koleżanki wielokrotnie pytały mnie gdzie kupiłam taką ładną bluzkę lub spodnie. Była to część ekskluzywnej kolekcji ze znanej sieci sklepów, niedostępnej wtedy jeszcze w sprzedaży internetowej w Polsce. Postanowiłam zaryzykować, na szczęście jeżeli na czymś dobrze się znam to są to na pewno ubrania. Postanowiłam, że będę kupować wybrane modele i sprzedawać je przez Internet. Początki nie były łatwe, ale pożyczyłam pieniądze od przyjaciółki i ta działalność powoli zaczynała mieć sens. Szybko udało mi się zyskać stałe klientki. Wymagało to ogromnego wysiłku, ale z pomocą bliskich dawałam radę.

ROZWIODĘ SIĘ Z TOBĄ

Mąż nie cieszył się z mojego sukcesu. Szło mi za dobrze, nie tak miało być. Miałam wrócić skruszona, błagać o wybaczenie i pieniądze. Straszyl mnie rozwodem. Ponownie zaczął się z kimś spotykać.

Dostałam anonimowy list w którym nadawca polecił mi, żebym sprawdziła z kim spędza czas i wyjeżdża mąż w czasie mojej nieobecności. Zarabiałam całkiem nieźle, ale nie tyle żeby było mnie stać na detektywa.

Drogie Kobiety, jeżeli chcecie pomóc innej kobiecie nie róbcie tego anonimowo, żeby można to było wykorzystać w sądzie potrzebni są świadkowie. Pamiętajcie również aby tworzyć wokół siebie krąg przyjaciół i pomocnych ludzi, którzy będą z Wami na dobre i złe. Nie osiągnęłabym tego co mam bez wsparcia bliskich mi osób.

W chwilach załamania i krańcowego zmęczenia służyły dobrym słowem i wsparciem finansowym. Zabierały mnie również do psychologa, prawnika czy na policję, gdy zaczynało być naprawdę źle. Dzięki ich pomocy udało mi się dojść do miejsca w którym jestem obecnie, za co jestem im bardzo wdzięczna.

DOTRZYMAŁ SŁOWA

Zgodnie z wcześniejszymi groźbami, mąż złożył pozew o rozwód. Naiwnie sądziłam, że proces przebiegnie w cywilizowanej atmosferze. Bardzo się pomyliłam. Treść pozwu pozbawiła mnie wszelkich złudzeń. Zdaniem mojego męża porzuciłam rodzinę, nie mieli oni ze mną żadnego kontaktu i nie wspierałam ich finansowo. Pozwolę sobie przytoczyć jego słowa, które sprawił, że nie wiedziałam czy mam się śmiać czy płakać: „Żona ma romans z osobą pochodzenia muzułmańskiego”. Zaprzeczyłam tym absurdalnym oskarżeniom, więc przystąpił do drugiej wersji planu, czyli tworzenia alternatywnej rzeczywistości.

Otrzymywałam co dwa tygodnie wezwania z innego komisariatu policji. Zostałam posądzona o kradzież pieniędzy z mieszkania teściowej, gdzie znalazłam się na jej prośbę po odbiór poczty.

Absurdalnym oskarżeniom nie było końca. Usłyszałam, że włamałam się do komputera męża, chociaż nie było mnie wtedy w kraju. Ponoć nękałam jego, jego przyjaciółkę i jej córki w czasie wspólnej kolacji w restauracji, ukradłam również telefon. Wyobraźnia mojego męża nie miała granic.

MĘŻU, CZYM MNIE JESZCZE ZASKOCZYSZ?

Zastanawiałam się co jeszcze może wymyślić mój „kochany mąż”. Zrobienie ze mnie kryminalistki, nie było dla niego wystarczające, jak się później okazało. Lubił trzymać mnie w napięciu. Przychodził przed piątą rano do sypialni, zapalał wszystkie światła, rzekomo szukając w szafie swoich rzeczy. Innym razem przyniósł w środku nocy metalowy tłuczek do mięsa i rzucił na nocny stolik, mówiąc że to ja chcę jemu coś zrobić, ponieważ zostawiłam tłuczek na suszarce w kuchni. Podczas przygotowywania synom kolacji wyrzucał z lodówki wszystkie produkty spożywcze, które kupowałam, bo to jego lodówka. Miałam dość jego, dość tej sytuacji. Zgodziłam się na rozwód bez orzekania o winie, byłam gotowa zrobić wszystko, żeby ten koszmar już się skończył.

KŁAMSTWO POWTÓRZONE TYSIĄC RAZY STAJE SIĘ PRAWDĄ

Jeżeli całymi latami, ktoś bliski powtarza Ci, że jesteś beznadziejna, do niczego się nie nadajesz, bez niego jesteś nikim, to zacznasz w to wierzyć. To jest twoja prawda. Fakty temu przeczą, ale Ty nie wierzysz faktom.

Wypadek mamy to paradoksalnie był jedyny sposób żeby wyciągnąć mnie z domu i przerwać nić zależności z toksycznym mężem. Będąc przy nim i słuchając codziennie jego oskarżeń, nie byłabym w stanie uwierzyć w to, że mogę dać sobie radę bez niego.

Rozwód trudno traktować w kategoriach sukcesu, ale ja czuję się wolna. Postanowiłam, że zaraz po orzeczeniu wyroku wyprowadzę się z domu i wynajmuję mieszkanie. Bardzo się ucieszyłam jak synowie powiedzieli, że zdecydowali się zamieszkać ze mną. Bałam się czy to udźwignę, ale dałam radę. Zgoda na rozwód bez orzekania o winie i torpedowanie przez mojego byłego męża sprzedaży domu, doprowadziły niestety do tego, że musiałam rozpocząć proces o podział majątku. W tym samym czasie u mojej mamy zdiagnozowano raka. Ostatni rok spędziłam w szpitalu i domu przy umierającej mamie, a także na procesach sądowych z moim byłym mężem.

Niestety, nie mogę powiedzieć, że jestem kobietą sukcesu, ale na pewno jestem kobietą, która wygrała własne



TEŚCIOWA WIE NAJLEPIEJ. JAKA JA BYŁAM GŁUPIA

Kiedyś, dawno temu po ukończeniu liceum postanowiłam wyjechać z kraju, żeby poznać trochę świata i nauczyć się języka. Wybrałam Europę, aby było blisko do domu. Okazało się, że w wybranym przeze mnie miejscu, mieszka mój dawny kolega. Po przyjeździe wynajęłam pokój, w tym samym domu, w którym on mieszkał.

ZAKOCHAŁAM SIĘ

Bardzo się polubiliśmy i po czasie stwierdziliśmy, że skoro i tak mieszkamy w jednym domu to możemy wynająć jeden pokój, zamiast dwóch. Zaczęło się między nami rodzić uczucie. Byliśmy sami, młodzi na obczyźnie i czuliśmy się razem wspaniale. Nasza relacja zapowiadała się bardzo obiecująco.

MÓJ SYN JEST Z WYŻSZEJ KLASY SPOŁECZNEJ!

Pierwsze problemy pojawiły się, gdy przyszedł czas na zapoznanie się rodziców. Matka mojego chłopaka oznajmiła mi, że on pochodzi z wyższej klasy społecznej. Dla mnie było to nieдорęczne. Jego wygląd, ani zachowa-

nie nie wskazywały na to. Nie miał nawet koszuli! Sama mu kupiłam pierwszą, więc o co chodzi? Ojca nie poznałam, bo jak się dowiedziałam, nie był obecny w wychowaniu dzieci po rozwodzie. Uwierzyłam w tą historię.

ZARĘCZYN

Bez rodziców na miejscu wszystko układało się wspaniale! Przyszedł czas na oświadczyń. Byłam przeszczeniwa! Mieszkaliśmy razem od ponad trzech lat, a on był kochanym facetem, więc uznałam że to będzie dobra decyzja. Po zaręczynach zaczął się proces planowania ślubu i wesela – przez przyszłą teściową oczywiście! Ja nie miałam do powiedzenia nic. Pozwoliła mi wybrać tylko suknię ślubną, którą i tak z resztą wyśmiała. Twierdziła, że nie mam za grosz gustu, a ona by takiej absolutnie nie ubrała! Moi rodzice, którzy wychodzą z założenia: „róbcie co chcecie my się nie będziemy wtrącać” stwierdzili, że to już za dużo dla nich. Dodam, że mój przyszły mąż i ja zapłaciliśmy za wszystko. Nic nie dostaliśmy od jego matki. On za granicą zarabiał na jej biznes w Polsce. Po zaręczynach dostałam instrukcję, że mam również przelewać pieniądze na jej działalność. Ja niemądra, dawałam co miesiąc ile tylko mogłam. To był przecież mój „obowiązek”.

DZIEŃ ŚLUBU

W dniu ślubu nie było jego ojca. Nikt nie wyjaśnił dlaczego. Moi rodzice również nie rozumieli takiego zachowania. Na weselu miałam się słuchać teściowej, bo ona wie najlepiej. Okazało się, że nie ma miejsca w hotelu dla mojego wujka. Byłam oburzona i osobiście załatwiłam mu pokój. Miałam przez to kłopoty, niestety.

NIE UMIESZ OPIEKOWAĆ SIĘ DZIECKIEM

Po ślubie okazało się, że jestem w ciąży. Pomyślałam sobie: jejku jak wspaniale! Urodziłam zdrowego synka i byłam przeszczeniwa. Do czasu... Teściowa od samego początku wiedziała najlepiej jak „obsługiwać” moje dziecko. Przyleciała do nas i wydawała mi rozkazy. Często słyszałam: „Cicho, każdy musi znać swoje miejsce w szeregu.”. Rozmowy z tą toksyczną kobietą sprawiały, że moje poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości było coraz mniejsze. Mąż po kolejnej prośbie o reakcję, stwierdził, że nie będzie się wypowiadał na ten temat. Powoli zaczynałam rozumieć, że mam dosyć. Byłam za słaba psychicznie, żeby powiedzieć stanowcze NIE. Umiałam tylko żalić się mężowi, który nie reagował.

TO BYŁ KOSZMAR!

Ponownie zaszłam w ciążę i... powtórka z rozrywki. Znowu nie mogłam wychowywać dziecka, bo przecież teściowa wie lepiej. Przyszedł czas na powrót do kraju. Okazało się, że mój mąż jeszcze przed ślubem kupił mieszkanie na „prośbę” mamusi. Usłyszałam, że to nie moja sprawa. Nie zgadzałam się z tym, to przecież mój mąż i nasze mieszkanie.

Teściowa kazała mu wziąć kredyt mieszkaniowy we frankach, bo nie miała gdzie mieszkać.... Po powrocie z zagranicy mieszkała z nami ponad rok, zanim się wyprowadziła. To był koszmar! Wybierała nawet bieliznę dla mnie – tak, tak ona! Stwierdziła, że wie co lubi mój mąż!

Jaka ja byłam głupia! Zgadzałam się na to. Wymyśliła także nowy zawód synka, bo przecież musiał jej dawać pieniądze. Zostałam maszynistą i jeździł po całej Polsce, zarabiając spore sumy, ale coś za coś. Nie był w domu przez nawet 4- 6 tyg. Coraz częściej zostawałam z dziećmi sama.

MĘŻULEK

Dowiadawałam się o kolejnych i kolejnych kochankach. On już nawet nie zaprzeczał. Jedna z nich nazwała mnie... garkotłokiem – nie znałam takiego słowa! Mąż zaczął pić i brać narkotyki. Mamunia wszystko wiedziała, ale tłumaczyła, że przecież tam wszyscy biorą i to konieczne żeby móc jeździć w nocy. Przyjeżdżał na dwa dni i wyjeżdżał na kolejne 4-6 tygodni.

Nie spędzał czasu nawet z dziećmi, nawet kiedy był w domu. Przeżywałam dramat. Nie wiedziałam co robić,

wpadłam w depresję. Dzieci pomagały mi w codziennym życiu. Było im bardzo ciężko. Ojca ciągle nie było, a ja leżałam i płakałam...

KOLEJNE DZIECKO NAS DO SIEBIE ZBLIŻY

Byłam ciągle sama i dużo myślałam, aż wymyśliłam! Zróbmy sobie dziecko, to wszystko się zmieni, co za genialny pomysł! Postanowiłam się wystroić na jego powrót. Zadbaliśmy o wszystko co było konieczne, żeby nie wychodził z domu i skupił się na mnie. Mój plan się powiódł... byłam w ciąży! Początkowo było tak jak to sobie wyobrażałam. Sukces! Częściej bywał w domu. Nie przypuszczałam jednak, jak bardzo się zawiodę. Okazało się, że nie miałam pojęcia kim stał się mój mąż, a co najgorsze nie wiedziałam co bierze. Istny dramat!

NIE MOŻNA NA CIEBIE LICZYĆ

Byłam w 9 miesiącu ciąży. Pojechał naszym autem do brata. Jak wracał to złapała go policja, ale na szczęście, mieli przy sobie tylko alkomat. Wrócił rano bez auta i bez prawa jazdy. Tego samego dnia, około godziny trzynastej odeszły mi wody płodowe. Pojechałam do szpitala, ale wcześniej musiałam zrobić dzieciom obiad i zabezpieczyć je na czas mojej nieobecności. Mąż pojechał ze mną, ale był w pół przytomny...

Urodziłam! Byłam bardzo szczęśliwa, bo miałam swoją wyczekaną córeczkę. Dopiero wtedy, powoli zaczęła docierać do mnie sytuacja w której się znalazłam. Zostałam sama z trójką dzieci, bo on znowu wyjechał do pracy. Chciałam coś zmienić. Pewnego dnia otworzyłam wyszukiwarkę Google i zaczęłam szukać możliwości dla siebie i maluchów.

MUSZĘ COŚ ZROBIĆ

W tym czasie pracowałam na infolinii. Nie miałam prawa jazdy, nie miałam też jak się później okazało samochodu, bo mąż sprzedał go bez mojej wiedzy. Jego dobrze płatna praca przestała wystarczać, żeby zaspokoić jego nałogi. Przestał opłacać kredyt mieszkaniowy o czym nie wiedziałam, bo uniemożliwiał mi do tego dostęp. Wszystko zostawało między moim mężem, a teściową.

Wiedziałam, że muszę coś zrobić, coś zmienić. Udało się! Zdałam egzamin na prawo jazdy! Córeczkę zabierałam ze sobą na zajęcia, a przyjaciółka pilnowała chłopaków. Później zaczęłam kurs programowania stron oraz baz danych. Bliscy bardzo często w tym czasie opiekowali się moimi dziećmi, ale czasami zabierałam je ze sobą.

CHCIAŁ MNIE ZABIĆ!

Mąż co raz częściej mnie bił. Pił również alkohol i brał... nawet nie wiem co. Środki te powodowały omamy, więc musiało być to coś mocnego. Któregoś dnia nie wytrzymałam, wybiegłam z domu, zabrałam dzieci i poszłam do sąsiadki. Zadzwoiła na policję. Przyjechali dopiero po 40 min. Znaleźli mojego oprawcę po około godzinie. Miał przy sobie nóż i nożyczki. Zabrali go do radiowozu. Powiedział, że chciał mnie „zaje**ć na śmierć”... Zadzwoiłam do jego ciotki, która przyjechała z teściową. Obydwie oskarżały mnie o kłamstwa, mówiły że zmyślałam!

Spakowałam go i zostawiłam torby przy drzwiach. Pojechał do ciotki. Na szczęście otrzeźwiał i nie sprawiał więcej problemów. Zostałam sama. Byłam przybita i zrozpaczona. Zaczęłam szukać pracy i szybko ją znalazłam. Kursy zdecydowanie się przydały i to bardzo. Zostałam programistką baz danych. Zaproponowano mi naprawdę dobrą pensję. Kupiłam swój pierwszy samochód. Mąż przychodził do nas, żeby napić się alkoholu w tzn. Boxroomie i wychodził, bo jak stwierdził ma do tego prawo. Starłam się schodzić mu z drogi.

TEŚCIOWA WEZWAŁA POLICJĘ!

Jakiś czas później przyszła do nas do domu policja, informując mnie że dostali zgłoszenie, że jestem pijana. Zobaczyli pokój – Boxroom, a tam pełno wódki i piwa. Mój mąż zostawiał je tam systematycznie, a ja postanowiłam ich nie sprzątać. Okazało się, że to teściowa wezwała policję! Nie mieli jednak żadnych podstaw żeby mnie aresztować. Znaleźli tylko pokój pełen butelek!

ZOSTAŁAM POBITA NA OCZACH DZIECI

Złożyłam wniosek o rozwód. W między czasie okazało się, że mogę awansować w pracy, ale konieczny będzie miesięczny wyjazd do Wielkiej Brytanii. Teściowa miała odebrać dzieci. Przyjechała z ciotką i... rzuciła się na mnie! Byłam w takim szoku, że nie umiałam się bronić. Biła mnie, a synek krzyczał żeby przestała. Wreszcie udało mu się odciągnąć babcię. Leżałam w kałuży krwi. Zebrałam resztki sił, które w sobie miałam i wezwałam 112. Przyjechała karetka i zostałam przewieziona do szpitala. Jak się okazało miałam złamany nos i uraz kręgosłupa szyjnych. W tym czasie dziećmi zajęła się ciotka.

NIE ZATRZYMACIE MNIE

Następnego dnia rano zostałam wypisana ze szpitala i od razu pojechałam na posterunek policji, żeby złożyć zawiadomienie o przestępstwie. Około godziny czternastej miałam wykupiony lok do Wielkiej Brytanii. Musiałam polecieć! Nie chciałam stracić szansy na rozwój, ale była też druga kwestia... nie miałam szesnastu tysięcy, żeby zwrócić pracodawcy koszty szkolenia. Po przylocie – na ile było to możliwe – zakryłam ślady pobicia przy pomocy makijażu i pobiegłam do biura.

ROZWÓD

Przyleciałam z Wielkiej Brytanii prosto na rozprawę rozwodową. Mąż odgrażał się, mówiąc że mi nie podaruje. Poinformowałam prawniczkę, że nie zależy mi na orzekaniu o winie i po prostu chce się uwolnić od tego człowieka najszybciej jak jest to możliwe. To był dobry wybór! Dostałam rozwód. Dzieci zostały przy mnie, a ich ojcu zostały przyznane widzenia raz na dwa tygodnie i w święta, pod warunkiem, że dzieci będą tego chciały. Okazało się, że chłopcy nie mają na to ochoty, a córeczka jest jeszcze za mała żeby zrozumieć co się dzieje. W międzyczasie prokurator zainteresował się moja sprawą i wniósł akt oskarżenia przeciwko teściowej.

NOWA MIŁOŚĆ, NOWA JA

Postanowiłam, że coś zmienię w swoim życiu...tym razem prywatnym. Weszłam na portal randkowy. Koleżanki od dawna namawiały mnie na to, ale ciężko jest znaleźć czas na wyjścia przy pracy zawodowej i opiece nad trójką małych dzieci. Po kilku tygodniach spotkałam jednak mężczyznę, który obudził u mnie dawno zapomniane uczucia. Mojego byłego męża przepęłniała zazdrość i frustracja, prosił żebym do niego wróciła. Obiecował poprawę, ale ja już nie wierzyłam w jego słowa.

Dzieci od razu polubiły mojego partnera. Dbał o to, żeby mieć z nimi jak najlepszy kontakt. Szybko wynajęliśmy razem mieszkanie. Mój typ włoskiego faceta! Nie pozwalał byłemu mężowi obrażać mnie i za każdym razem wstawiał się za mną. Zmieniłam adres, numer i partnera życiowego. Mam dobrą pracę i obecnie zarabiam więcej niż mój były mąż. Nieskromnie powiem, że udało mi się kupić nowe BMW. To nie koniec zmian! Jestem w dziewiątym miesiącu ciąży. Doczekałam się nie tylko kolejnego maleństwa, ale również spokoju.

WYCIĄGNEŁAM WNIOSKI

Wygrałam sprawę sądową z teściową w związku z napaścią i pobiciem. Wniosłam również o zakaz zbliżania. Będę czuła się bezpieczniej, wiedząc że ta nieobliczalna kobieta nie będzie mogła mnie niepokoić.

Teraz już wiem, że byłam współwinna tej chorej sytuacji. Nie potrafiłam się przeciwstawić. Spotkała mnie za to sroga lekcja, w postaci przemocy psychicznej i fizycznej. Z perspektywy czasu widzę, że były mąż i jego rodzina manipulowali mną i osłabiali moją pewność siebie.

Nauczyłam się, że warto być silną, niezależnie od tego co się dzieje. Nawet jeżeli ktoś Ci grozi powinnaś znaleźć w sobie siłę i powiedzieć: proszę bardzo, tam są drzwi! Tkwisz w tej sytuacji dla dobra dzieci? Naprawdę chcesz żeby dorastały w domu przepęłnionym przemocą? Musisz pamiętać, że ślub nie zapewni Ci bezpieczeństwa. Nikt i nic Ci go nie zapewni, dopóki sama o nie, nie zadbasz. Kobieto, szanuj się! Tego nauczyło mnie życie. Nie warto być bierną i liczyć, że będzie lepiej. Zawalcz o siebie i swój spokój. Nie musisz być ofiarą!



Z PROTEZĄ NOGI CI DO TWARZY

Mam na imię Eliza. Mam 30 lat. Obecnie spełniam się w swoich artystyczno-motywacyjnych działaniach, które tak właśnie zwykłam nazywać. To nie jest moja praca czy zawód, to rodzaj mojej życiowej misji. Jestem w szczęśliwym związku i żyję pełnią życia. Nie myślałam nigdy o sobie jak o „SuperWoman”, ale osoby, które bacznie mnie obserwują i obserwowały przez lata moją transformację, utwierdziły mnie w przekonaniu, że jest we mnie dużo siły. Jak dużo? Oceńcie sami. Właśnie z tego względu chcę podzielić się z Wami moją historią, bo być może zmotywuje to którąś z Was do walki o siebie. Zawalczyć zawsze warto.

WYPADEK

Znacie tę piosenkę: „Ja mam 20 lat, Ty masz 20 lat, przed nami siódme niebo...”? Mi nie było mi dane osiągnąć tego nieba. Dokładnie dziesięć lat temu uległam wypadkowi, w wyniku którego amputowano mi prawe podudzie. To było 9 grudnia 2010. Szary zimowy poranek. Zielone światło dla pieszych. Przechodziłam z grupą znajomych ze studiów przez oznaczone przejście. Zostałam uderzona przez tramwaj, który, łamiąc przepisy ruchu drogowego, wjechał na nie z dużą prędkością. Na skutek uderzenia przewróciłam się i zostałam wciągnięta pod kilka ton jadącej stali. Pamiętam cały wypadek bardzo dokładnie. Krzyczałam z bólu. Zebrał się tłum gapiów. Jakiś chłopak zawiązał mi udo szalikiem żeby zatamować krwotok. Nie straciłam przytomności. Widziałam, że moja prawa noga, jak to nazwał później lekarz dyżurny, została „przemielona”. Mimo wszystko, w pierwszym etapie leczenia, zdecydowano o wykonaniu skomplikowanej rekonstrukcji...

TRZY TYGODNIE BÓLU

Po blisko trzech tygodniach – okresie niewyobrażalnego bólu obumierających tkanek, przestawiania aparatu ortopedycznego i modyfikacji kolejnych opatrunków – podjęto decyzję o amputacji nogi na wysokości podudzia. Nie można było dłużej czekać, bo wdała się martwica, nerki nie wytrzymały ogromnych stężeń silnych leków, byłam po dwóch zapaściach oddechowych. Mój stan zagrażał życiu, a moje ciało było przemęczone. Nie chciałam dłużej cierpieć. Nie tyle dla siebie, co dla moich rodziców i chłopaka, którzy byli wtedy przy mnie, a byli codziennie. Poczuli przez łzy, ściskali za rękę. W ich obecności byłam silna, momentami to nawet ja bardziej ich pocieszałam, starałam się żartować. Wychodzili, a ja rozsypywałam się jak domek z kart...

AMPUTACJA

Zabieg amputacji przyniósł ulgę w bólu, ale pojawiły się wątpliwości. Jak to będzie? Czy dam radę? Jak w ogóle jest z protezą nogi? Nieopacznie jeden z lekarzy powiedział mi wtedy, że mogę funkcjonować bez najmniejszego problemu, ale dobra proteza kosztuje 300 tys. zł. Tym samym zakodował we mnie to, że nie będę żyć normalnie, bo zwyczajnie nie posiadam takich środków... Zderzałam się z tym przekonaniem przez kilka pierwszych lat po amputacji. Później naturalnie okazało się ono nieprawdziwe.

REHABILITACJA

Następnie po okresie rehabilitacji i wielu przykrych sytuacjach z nią związanych – wytykanie palcami na ulicy, zagadkowe spojrzenia innych ćwiczących w ośrodku rehabilitacji, nieustanne pytania o powód amputacji, upadek na schodach, codzienne zmaganie się z własnymi ograniczeniami w domu (miałam wówczas pokój na piętrze) – przyszła pora na wykonanie pierwszej protezy. Było to mniej więcej w połowie kwietnia 2011 roku. Trafiłam do małej lokalnej firmy ortopedycznej. To co mi tam zaproponowano niestety nijak nie przypominało zdjęć w Internecie... Pamiętam jak po powrocie do domu płakałam, że nie chcę protezy, która nigdy nie będzie wyglądała jak zdrowa noga.

Jednak gdy tylko ją odebrałam i z pomocą kul mogłam zrobić kilka pierwszych kroków, wstąpiła we mnie nowa energia. Zapragnęłam wziąć się w garść i udowodnić sobie i innym, że dam radę. Początkowo bardzo się wstydziłam tego jak wygląda moje zaopatrzenie za kilkaset złotych. Była to tzw. proteza tymczasowa. Ważne jednak, że jakoś dało się na niej chodzić. Pieszczotliwie mówiłam na nią „szparag”. Doskonaliłam mój chód, sumiennie ćwiczyłam w domu i coraz dłużej mogłam wytrzymać w pozycji spionizowanej. Każdy poprawnie wykonany krok był dla mnie wielką nagrodą za tą ciężką pracę. Było tylko jedno „ale”. Szybko przyszło lato, a ja wciąż zakrywałam nogę długimi spodniami. Pojechałam nawet na pierwsze wakacje jako osoba niepełnosprawna i tam również, na plaży, nie odważyłam się w pełni odstąpić protezy. W środku wciąż bolało mnie to, że nie jestem już tak atrakcyjna jak wcześniej i najprawdopodobniej nigdy nie będę, że nigdy nie założę sukienki. Obawiałam się, że mój chłopak nie będzie chciał mieć takiej dziewczyny...

WZIĘŁAM SIĘ W GARŚĆ

Przełom nastąpił na przełomie lata i jesieni. Podjęłam wtedy decyzję o kontynuowaniu studiów. Dało mi to kolejny motywacyjny kopniaka.

Powrót nie był jednak tak kolorowy jak to sobie wyobrażałam. Rok młodszy znajomi traktowali mnie raczej dość chłodno. Mam wrażenie, że dla większości byłam tylko tą uprzywilejowaną „nową”, która to np. nie musi brać udziału w zajęciach terenowych (studiowałam wówczas biologię w zakładzie antropologii UW, więc taka forma zajęć wynikała ze specyfiki studiów), czy ma zaliczenia przedmiotów z zeszłego roku i nie musi przystępować do egzaminu. Na swoim „starym” roku byłam jedną z najlepszych studentek, a więc rok później wielu wykładowców z chęcią przepisało mi też częściowe oceny, tak abym nie musiała powtarzać materiału. Nie wszystkim się to zapewne podobało. Byłam więc raczej samotna. Zazwyczaj siadałam gdzieś sama, zaraz po tym jak wdrapałam się na któreś piętro o kulach. Nie było łatwo, ale wzięłam sobie za punkt honoru, że skończę te studia. Wytrzymałam w mniej więcej takiej atmosferze całe trzy lata. Odciąłam się od tego i po prostu robiłam swoje.

POSTANOWILIŚMY SIĘ POBRAĆ

Odciąć pomagało mi się to, co działo się wówczas w moim życiu prywatnym. Otóż po roku od wypadku podjęliśmy z moim chłopakiem decyzję o wzięciu ślubu. Dzisiaj wydaje mi się, że to ja ją podjęłam, bo podświadomie bałam się, że on w końcu odejdzie. Po półrocznym zamieszaniu z protezowaniem i rehabilitacją, a więc czasie gdy nasz grafik był wypełniony po brzegi i gdy przyszła pora na zwykłe, codzienne aktywności, do naszego życia wkradła się rutyna. Widziałam, że oddaliśmy się od siebie, on ma swoje życie, ja swoje. Wspólny mianownik stanowił tylko wypadek, który bez wątplenia oboje bardzo przeżyliśmy. Wypadek, który był swego rodzaju „wzmacniaczem” więzi i „generatorem” emocji. Jak się później okazało, na krótko... Następnym razem zajęły przygotowania, podczas których chyba bardziej się kłóciliśmy niż wspieraliśmy. Można to było jednak zrzucić na stres związany ze ślubem. Było ciężko. Przyszły mąż zaczął znikać po pracy na siłowni, a ja wybierałam większą ilość zajęć na uczelni. Mijaliśmy się. W mojej głowie pojawiły się nawet pewne wątpliwości, ale oczekiwania najbliższych i lęk przed byciem samą szybko je stłumił.

OSZUKANA, ZRANIONA, NAIWNA

We wrześniu 2012 wzięliśmy ślub. W lipcu podejrzewałam już, że w życiu mojego męża jest inna kobieta. Pierwsza rocznica ślubu znów wyzwoliła jednak kilka mocniejszych emocji, postanowiliśmy oboje zawalczyć o nas, bo przecież to nie wyglądałoby dobrze, rozstać się po roku... Byłam wtedy bardzo młoda i niedoświadczona. Dziś wiem, że to jedna z najgorszych decyzji w moim życiu. Rok szybko zleciał. Kolejne lato przyniosło następne rozczarowania. Kończyłam studia, byłam pochłonięta badaniami do pracy magisterskiej. Nie pamiętam nawet dobrze tego okresu, ale pamiętam jak się wtedy czułam. Oszukana, zraniona, naiwna, może nawet trochę winna, bezwartościowa... Drugiej rocznicy nie spędziliśmy razem, bo mąż był „w pracy”, czyli ze swoją stałą już partnerką. Zresztą i tak nigdzie razem nie wychodziliśmy, nie wyjeżdżaliśmy. Jego oziębłość sprawiła, że wróciły do mnie przekonania o mojej nieatrakcyjności i kalectwie... Nigdy żadna kobieta nie powinna tak poczuć się przez swojego mężczyznę! Wtedy jeszcze tego nie rozumiałam.

W styczniu 2014 roku mąż oznajmił mi, że mnie nie kocha, że dawno chciał odejść, że nigdy nie chciał ślubu, że zgodził się na niego tylko ze względu na rodziców. Miałam wrażenie, że wiele tych słów ma po prostu bardzo mnie zranić. Jakby nie miał odwagi odejść z honorem. Poprosiłam o miesiąc szansy, może o terapię dla małżeństw, cokolwiek. Zgodził się, ale następnego dnia już nie wrócił z pracy i nie odbierał moich telefonów. Przepadł jak kamień w wodę.

NIE MAM JUŻ ZŁUDZEŃ

Długo nie myśląc, po kilku przepłakanych nocach, spakowałam się i wyprowadziłam z naszego mieszkania, tak aby nie musieć patrzeć na wszystkie jego rzeczy. Za niewielkie stypendium wynajęłam obskurną kawalerkę z dala od domu rodzinnego. Uciekałam. Nie chciałam, aby najbliżsi oglądali mnie w takim stanie. Potrzebowałam czasu i samotności, aby w końcu dojrzeć i... przejrzeć na oczy.

Samotne noce nie były łatwe. Płakałam, piłam spore ilości alkoholu, pisałam pracę magisterską. Czasami siadałam na niskiej łodówce w aneksie kuchennym i przy otwartym oknie potrafiłam wypalić pół paczki papierosów na raz i przesiedzieć tak większą część dnia. Zaufałam znajomej psycholog, która odradziła mi szukanie męża, czy nachodzenie go w pracy. Wytrzymałam, aż w końcu po około trzech miesiącach od jego wyprowadzki, zgodził się, po moim setnym telefonie, na spotkanie. Jak się pewnie domyślacie uparcie trwał przy swoim i twierdził, że spotkał się ze mną tylko po to, aby powiadomić mnie o tym, że mam mu udostępnić jego rzeczy. Ściślej, przywieźć. Takich absurdów było jeszcze kilka. Naiwnie wierzyłam w to, że może mamy jeszcze szansę. Latem 2014 roku podjęłam decyzję o rozwodzie, ale gdy go o tym powiadomiłam, chyba się przestraszył i poprosił o to, abym się wstrzymała. Było mi wszystko jedno, więc się zgodziłam. Nie kochałam go. Zaczęłam na nowo żyć swoim życiem. Zmieniłam mieszkanie. Obroniłam pracę magisterską. Szukałam pracy. Wstąpiła we mnie nowa siła. Nie czekałam już naiwnie na odzew z jego strony. Taka sytuacja trwała prawie dwa lata. Byliśmy małżeństwem tylko na przysłowiowym papierze.

W międzyczasie rozpoczęłam nową pracę w pracowni protetycznej, w której wykonywane były moje protezy. Poszłam też na studia podyplomowe z kryminalistyki, aby zaspokoić swoją ciekawość tej dziedziny nauki (ściśle powiązanej ze studiowaną przeze mnie antropologią). Poznałam wiele nowych osób. Odżyłam. Mój chód po paru latach był na tyle perfekcyjny, że niektórzy nawet nie zauważali, że mam protezę nogi. Nie musiałam się wstydić. Nie musiałam wracać do przeszłości. Zaczęłam na nowo wierzyć w swoją kobiecość.

KOLEJNY CIOS

W nowej pracy poznałam chłopaka. Pierwszy raz od rozstania z mężem ktoś zwrócił moją uwagę. Dodatkowo była to osoba, która wiedziała, że mam protezę i której to kompletnie nie przeszkadzało. Nie potrzeba było wiele czasu, abyśmy się sobą zauroczyli. Ja byłam wolna, a jemu nie układało się z dziewczyną. Zapewniał, że są w fazie rozstania, że właściwie już się rozstali. Uwierzyłam. Zaczęliśmy się spotykać. Oczywiście w tajemnicy przed innymi znajomymi z pracy, bo on nie chciał rozgłosu – dopiero później dowiedziałam się dlaczego... Zwodził mnie, wykorzystywał, bawił się moimi uczuciami. Mówił, że nie jest już ze swoją dziewczyną, wciąż potrzebował pocieszenia. Dawał mi tę upragnioną namiastkę bliskości. Prawda była jednak zupełnie inna. Tamta kobieta nawet o mnie nie wiedziała, wciąż miała z nim dobry kontakt, z tym, że chwilowo nie mieszkali razem. Oszukiwał nas obie. Trwało to parę ładnych miesięcy. Bardzo cierpiałam, gdy wszystko w końcu wyszło na jaw.

Później przyszła pora na portale randkowe. Ze spotkania na spotkanie, coraz bardziej wątpiłam w poznanie kogoś sensownego, nieszukającego jedynie przelotnej przygody... Wszystko traciło sens.

COŚ WE MNIE PĘKŁO

W styczniu 2016 roku w końcu, z mojego powództwa, rozwiedliśmy się z mężem. Mogłam dociekać jego winy, ale chciałam przejść to jak najłagodniej, więc odpuściłam, abyśmy nie musieli się dodatkowo zniechęcić. Dzięki temu wszystko rozegrało się na jednej rozprawie. Po niej zapytał czy się jeszcze spotkamy. Roześmiałam mu się w twarz. To był przełomowy śmiech. Coś we mnie po latach pękło: przeszłam poważny wypadek, naprzemiennie traciłam i odzyskiwałam wiarę w siebie i w swoją kobiecość, zawarłam bezpodstawne małżeństwo, musiałam się wyprowadzić, usamodzielnic finansowo, rozpoczęłam nową pracę, uwikłałam się w bezsensowny romans, poznałam wielu mężczyzn, którym nie zależało na stałym związku... a on nagle zapytał czy się jeszcze spotkamy? Po salwie śmiechu zapytałam tylko: „po co?”. Obrócił się na pięcie, odszedł i na szczęście do dziś nie mamy ze sobą żadnego kontaktu.

CZUŁAM, ŻE MOGĘ POMÓC

W całym procesie kształtowania obecnej, silnej mnie, niebagatelną rolę odegrała moja ówczesna praca. Wykluczając niezwiązane z nią „atrakcje” w postaci przelotnego romansu, była dla mnie jednocześnie formą odezwania się od moich problemów, terapią dla samej siebie i działaniem, w którym byłam w końcu komuś w 100% potrzebna. Jak już wcześniej wspomniałam, pracowałam w firmie ortopedycznej. Dokładnie jako konsultant do spraw wsparcia klienta. Byłam więc osobą, która miała motywować inne osoby po amputacji i dawać im czarno na białym dowód na to, że z protezą można świetnie funkcjonować. Takie zadanie było dla mnie strzałem w dziesiątkę! Jako osoba, która przeszła amputację potrafiłam idealnie wczuć się w to, co czuje inna taka osoba. Byłam nieocenionym terapeutą i doradcą dla wielu osób, a często zastępowałam nawet członków rodziny. Spotykałam się z amputantami w szpitalach i domach, rozmawiałam, uczyłam jak pielęgnować kikut, edukowałam najbliższych, pokazywałam ćwiczenia, doradzałam jak sobie radzić z bólem czy brakiem wiary w siebie. Większość moich podopiecznych widziała we mnie tylko młodą dziewczynę po amputacji, która niewiele wie o życiu – nikt nie podejrzewał jaki bagaż doświadczeń mam za sobą i jak szybko musiałam dorosnąć trwając w papierowym małżeństwie. Z tego trudnego czasu wyciągnęłam też wiele cennych nauk i przekonałam się, że jednak bardzo wiele znaczę i jeszcze więcej mogę. Było mi dobrze w mojej pracy, spełniałam się zawodowo, szkoliłam personel medyczny, jeździłam po wielu miejscach na Dolnym Śląsku. Poznałam mnóstwo innych wartościowych i silnych osób posiadających protezę nogi czy ręki. Brałam udział w wielu eventach angażujących

osoby niepełnosprawne do działania. Dzięki temu wszystkiemu nabrałam wiary we własne możliwości, poszłam na siłownię, gdzie trenowałam blisko przez 2 lata, pokochałam swoje ciało, zaczęłam odstaniać zaprotezowaną nogę i chodzić w sukienkach, skończyłam zupełnie z randkami „na siłę”. Uwierzyłam w to, że będzie, co ma być. Z każdym moim pacjentem na nowo przechodziłam też swój własny proces powracania do normalnego życia, w każdym widziałam cząstkę mnie na danym etapie – w końcu zrozumiałam, jak wiele przeszłam. Był to rodzaj autoterapii. Poczułam się silna i piękna jak nigdy dotąd.

NIC NIE TRWA WIECZNIE

W pracy zaczęło się psuć z powodu braku klientów, a więc i braku odpowiednich przychodów. Szef, w którym jak mi się wcześniej wydawało, miałam kiedyś przyjaciela, nagle zaczął traktować swoich podwładnych z dystansem. Była to dla mnie nowość. Nigdy nie byłam w takiej sytuacji. Naturalnie, gdy ktoś nas atakuje nie reagujemy właściwie. Narastała więc we mnie niechęć do miejsca pracy. Coraz mniej chciało się pracować w firmie, w której każde Twoje działanie było nie takie, jak powinno być. Sytuacja była dla mnie podwójnie trudna, ponieważ byłam potrzebna moim podopiecznym, bo wiedziałam, że czekają na moje odwiedziny. Z drugiej zaś strony każdy poranek był okupiony ścisaniem żołądka przed wyjściem do pracy... Nie chciałam kolejny raz w życiu paść ofiarą nietrafionego związku, tym razem „ja-praca”, który przecież w przeciwieństwie do małżeństwa nie miał trwać aż do śmierci. Zaczęłam myśleć o odejściu, aby w końcu zacząć robić coś swojego.

W podjęciu decyzji pomógł mi mój obecny partner. Poznaliśmy się dwa i pół roku temu, „przypadkiem” właśnie w mojej dawnej pracy. Od razu się sobą zainteresowaliśmy i tak jest do dziś. Ponad pół roku temu złożyłam wypowiedzenie, podziękowałam za wspólnie spędzone chwile i odeszłam nie paląc za sobą mostów.

MOJA DZIAŁALNOŚĆ

Zaczęłam pisać własnego bloga na tematy istotne dla osób po amputacji. Prowadzę też równoległe fanpage i instagram, gdzie krótkimi wpisami motywuję inne zaprotezowane osoby do działania. Przekonuję, że amputacja jest jedynie rodzajem niepełnosprawności, co nie oznacza, że czyni kogoś niepełnosprawnym. Pokazuję, że sama nie czuję się niepełnosprawna. Moim mottem życiowym jest to, że ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach. W planach mam również rozwinięcie wsparcia i edukacji dla osób po amputacji, na skalę podobną do tej w byłej pracy. Już dziś chętnie udzielam informacji i pomagam odnaleźć w trudnych chwilach po amputacji. W każdym momencie można do mnie napisać z najtrudniejszym nawet pytaniem, nie bagatelizuję nawet najdrobniejszych spraw. Tym razem jednak nie chcę wiązać się z jakąś firmą na wyłączność. Nie chcę być utożsamiana z jedną marką i jednym sposobem działania. Wszystko to, co przeżyłam pozwoliło mi zrozumieć, że w każdym człowieku najważniejsza jest jego indywidualność, a jednocześnie, aby przetrwać niezbędne jest szerokie spektrum działania. Nie ma uniwersalnych rozwiązań i przetartych dróg. Na wszystko trzeba spokojnie zapracować, dojrzeć, zrozumieć. Błądzić jest rzeczą ludzką, a łzy też są czasami potrzebne. Wszystko dzieje się jednak w jakimś celu i na pewno (na 100%!) nie ma przypadków.

Robię więc swoje i wierzę w to, że robię to dobrze i jednocześnie wiem, że mogę robić to jeszcze lepiej. Mam wewnętrzną siłę i spokój, który daje mi obecność ukochanej osoby obok siebie. Czuję się atrakcyjna i wartościowa. Nie boję się i nie mam zamiaru się poddać. Zbyt wiele trudnych chwil w życiu przeszłam, aby zrezygnować z przeżywania tych najpiękniejszych, które są każdego dnia przede mną. Rozwijam swoje pasje, realizuję powoli swoje cele, przekraczam kolejne „nieprzekraczalne” bariery. Po prostu żyję.

Zawalcz o siebie i żyj. Żyj w taki sposób jaki chcesz Ty, a nie ktoś inny. Jesteś tego warta! I wiesz co? TAK! Jestem „SuperWoman”! Ty też możesz nią być!

Elisa Woods



NIE CHCĘ BYĆ NIEWIDZIALNA

Mam na imię Magdalena

Miałam być Rozalia, bo ojcu bardzo podobało się to imię, ale mama nie zgodziła się: nie podobało jej się. Jestem jej wdzięczna, że zaprotestowała.

Mogę śmiało powiedzieć, że moja mama była silną kobietą. Silną, ponieważ przeżyła całe życie z alkoholikiem. Siłą, którą w niej widzę, mogłaby w dzisiejszych czasach być uznana za słabość. Bo dlaczego godzić się na takie życie? Dlaczego nie spakować walizki swojej i trójki dzieci i po prostu zatrzaskać za sobą drzwi? Moja mama tego nie zrobiła. Jej heroizm był na miarę jej możliwości, na miarę czasów, w których żyła. To dawanie z siebie wszystkiego nam, swoim córkom, to furkot jej maszyny do szycia, w której po nocy powstawały nasze piękne kreacje z wystanego w peerlowskiej kolejce materiału, to ciepły obiad na stole, to czysta pościel, w której się zanurzałam.

Ja poszłam krok dalej

Mój mąż nie był alkoholikiem i po latach wiem, że byliśmy za młodzi, żeby umieć otworzyć się i zrozumieć potrzeby drugiej osoby. Kiedy zaszłam w ciążę, byłam na drugim roku studiów. Tomasz początkowo studiował ze mną, w tym samym mieście. Chodziliśmy wtedy ze sobą już od jakiegoś czasu, znaliśmy się od dziecka. To był dobry czas! Wrocław zawsze pozostanie w moich wspomnieniach, tych dobrych wspomnieniach. Po urodzeniu dziecka mieliśmy znaleźć sposób, żebym mogła wrócić do studiowania pedagogiki. Ale mój teść wydał na mnie wyrok, kierując stwierdzenie „Magdalena pedagogikę, a ty co, pieluchologię będziesz studiować?!” do mojego już wtedy męża. Ten ostatni nie potrafił zakwestionować opinii w jego oczach wszechmogącego i wszechwiedzącego ojca... Nie skończyłam studiów, nie odnalazłam się też na gospodarstwie na wsi, nie chciałam zajmować się domem i dziećmi w wymiarze pełnoetatowym. Mój mąż nie pozwolił mi pójść do pracy. Kiedy postawiłam na swoim, kiedy dzieci były już odchowane, awantury nasiliły się... Wnosiłam pozew o rozwód trzy razy. Za trzecim

razem spakowałam walizkę swoją i dwójki dzieci i wyprowadziłam się do miasta, do mieszkania, które wywalczyłam przy podziale majątku.

Zostały mi przyznane alimenty, ale sąd nie był w stanie wyegzekwować ich od mojego męża, który przez lata ich nie płacił. Jestem dumna z tego, że sobie poradziłam, nie popadłam w długi. Jestem dumna z własnej determinacji i tego, że podejmowałam nowe wyzwania. Kiedy na moim horyzoncie pojawiła się oferta pracy jako asystentka w zagranicznej firmie, po nocach uczyłam się języka angielskiego. I dostałam tę pracę, mimo, że inne kandydatki miały ukończone studia. Jestem dumna z tego, że nigdy się nie poddawałam. Tak, jestem SuperWoman!”

Mam na imię Joanna, jestem córką Magdaleny. Musiałam dać dojsć do głosu mojej mamie, która – jak słyszę to także od innych kobiet – mówi o sobie, że po sześćdziesiątce stopniowo staje się niewidzialna... Nie chcę, żeby moja mama stała się niewidzialna. Nie wiem, czy ona sama myśli o sobie, że jest Super Kobieta. Z pewnością sama nie zgłosiłaby się do tej akcji.

Ja jednak widzę jej drogę, jako podwaliny mojej drogi, którą kroczę z coraz większym szacunkiem do samej siebie. Tak, ośmielę się głośno powiedzieć: jesteśmy SuperWomen!



TO TANIEC URATOWAŁ MI ŻYCIE

Nazywam się Magdalena Zachariasiewicz. Jestem rodowitą Wrocławianką spod znaku Barana. Obecnie mam 42 lata i samodzielnie wychowuję 5-letniego Bruna i 9-letnią Agatę. Ukończyłam Uniwersytet Przyrodniczy i Uniwersytet Wrocławski. Jestem dyplomowanym nauczycielem tańca i pedagogiem. Posiadam najwyższą międzynarodową klasę S w tańcach towarzyskich, a swoją przygodę z tańcem rozpoczęłam mając zaledwie 10 lat.

TANIEC PRACĄ

Jestem właścicielką Klubu Tańca Extra oraz autorką programu Ekspresja Kobiectości. Wszem i wobec głoszę: “Nie ma ludzi nieutalentowanych tanecznie, bywają tylko nieutalentowani nauczyciele tańca”. W mojej szkole

klienci rzadko dostają to czego chcą, ale zawsze to czego potrzebują.

Uczę pary sztuki prowadzenia w tańcu, zarządzania energią i pewności siebie. Mężczyźni uwielbiają moje zajęcia m.in. za niekonwencjonalne metody porównywania nauki jazdy samochodem z prowadzeniem partnerki podczas tańca. Często podczas zajęć mówię, że lewa łopatką kobiety to kierownica, a jej prawa dłoń to skrzynia biegów. Wystarczy wiedzieć jak obsłużyć taki model i można podróżować. Kobietom zaś radzę podczas wspólnej podróży nie zastępować nawigacji i kontrolera, lecz delektować się widokami i doceniać kierowcę.

EKSPRESJA KOBIECOŚCI

Ekspresja Kobiecości to program zmian mentalnych z wykorzystaniem technik tanecznych. Dedykowany jest każdej kobiecie, która poszukuje: inspiracji, motywacji oraz przewodnika na drodze zmian w dążeniu do realizacji marzeń. Kobiety zyskują pewność siebie, wewnętrzną siłę, akceptację i energię. Sztuka gracji poruszania się w szpilkach ma zwolenniczki już nawet w kręgach pań, które nie tolerowały wcześniej szpilek i sukienek.

DZIECIĘCE MARZENIE

Miałam 9 lat, gdy rodzice przeprowadzili się z Wrocławia do Jawora, małego miasteczka koło Legnicy. Pewnego dnia, rok później, zobaczyłam na słupie ogłoszeniowym plakat informacyjny o naborze na kurs tańca towarzyskiego. W tym momencie zapragnęłam wziąć w nim udział. To stało się moim dziecięcym celem i priorytetem. Namówiłam kolegę z klasy, Tomasza Krzyśka i wspólnie wzięliśmy udział w kursie. Zakończył się on wewnętrznym turniejem, który otworzył nam drzwi do zaczarowanego świata dziecięcych marzeń – świata dźwięków, kolorów, zapachów, przepięknych kostiumów. Tak zaczęła się moja taneczna przygoda w Klubie Tańca ROMAN w Jaworze.

NIE DORASTAJ TO PUŁAPKA

Taniec towarzyszył mi od dziesiątego roku życia już stałe. Różne były jego etapy. Najmocniej rozwinął się po zakończeniu studiów. Szczęśliwie wyszłam za mąż i dzięki miłości i wsparciu męża w pełni rozwinęłam skrzydła. Zdobyłam międzynarodową klasę taneczną „S”. Tańczyłam na wielu turniejach w Polsce i za granicą. Zdecydowałam się przejść na zawodowstwo. Szkoliłam się wtedy u wielokrotnego mistrza świata zawodowców. W planach mieliśmy udział w mistrzostwach Polski oraz w mistrzostwach w Blackpool. Taneczne Licencje zostały nam przyznane. Po ostatnim treningu, tuż przed mistrzostwami, na trasie z Warszawy, zdarzył się wypadek samochodowy tragiczny w skutkach. Wszystko na co pracowałam przez 28 lat runęło jak domek z kart.

LUSTERCZKO POWIEDZ PRZECIE, KTO JEST NAJPIĘKNIEJSZY NA ŚWIECIE?

Samochód, w którym byłam pasażerem, uderzył w drzewo i dachował. Siedziałam z tyłu zapięta pasami. Boczna kurtyna powietrzna nie otworzyła się. Wybiłam głową boczną szybę, a blachy z dachu auta oskalpowały mi głowę. Mój wizerunek kobiety i tancerki legł w gruzach w jednej minucie.

Przez kilka dni po wypadku nikt w szpitalu nie chciał dać mi lustra. Kiedy byłam na tyle silna żeby usiąść stanowczo go zażądałam. To co zobaczyłam było przerażające. Wyobraźcie sobie: wylewy krwi w gałkach ocznych, pozszywane usta i ogromna dziura w głowie. Szwy i rozerwana skóra głowy bez włosów. O dziwo czułam euforię ponieważ przeżyłam. Następowały kolejne etapy leczenia. Euforia zniknęła. Zjawiły się 3 damy: ROZPACZ, ŻAL I WŚCIEKŁOŚĆ. Długo ze mną tańczyły...raz passo doble, raz tango. Przeszłam operację prawej ręki oraz przeszczep skóry głowy. Przez pięć kolejnych lat walczyłam o sprawiedliwy wyrok w sprawie wypadku z jedną z największych firm ubezpieczeniowych w Polsce. Śmie się ona identyfikować z opiekunką ogniska domowego, podróżnych, nowożeńców i sierot, która reprezentowała moralną ideę czystości i trwałości rodzinnego życia. Do dnia dzisiejszego mam problem z uzyskaniem odszkodowania, pomimo prawomocnego wyroku na mają korzyść.

TANIEC URATOWAŁ MI ŻYCIE

W pierwszym szpitalu pewien lekarz przyszedł do mnie i rzekł: „Pani ma misję w życiu skoro Pani przeżyła ten wypadek.”. Dziewięć miesięcy później, w trakcie leczenia, podjęłam życiową decyzję: założę szkołę tańca i będę

odtąd robić to co kocham, a nie to co muszę lub to co wypada. Pokażę ludziom taniec od strony ENERGII. Z zabandażowaną głową poszłam do urzędu i założyłam działalność gospodarczą – Akademię Rekreacji Ruchowej Klub Tańca Extra. W moim środowisku nie spotkałam się ze zrozumieniem ani wsparciem. Raczej z zażenowaniem i pogardą dla pomysłu osoby, która bądź co bądź, mocno uderzyła się w głowę.

Zarejestrowanie działalności gospodarczej – nawet w takim stanie – było dla mnie stworzeniem sobie CELU, do którego postanowiłam uparcie dążyć. Czułam, że bez niego nie znajdę w sobie dość siły, aby przejść tą trudną drogę leczenia, rehabilitacji ciała i duszy. W tym czasie metodę WIZUALIZACJI opanowałam do perfekcji. Wyobrażałam sobie jak będzie wyglądała moja szkoła tańca, jak ja będę wyglądała. Marzyłam o tym żeby być zdrową, żeby tańczyć, żeby mieć dzieci i szczęśliwą rodzinę.

Wszystko było na dobrej drodze aż do momentu, gdy po raz kolejny upadłam na kolana. Mój ukochany mąż odszedł ode mnie niecały rok po wypadku. Gdyby zrobił to wcześniej raczej nie byłabym tu dziś. Podarował mi ten CZAS i pomimo że była to iluzja, dała mi ona siłę do walki. Dziś już nie chowam urazy ani żalu. Jestem mu wdzięczna za wiele dobra jakie mi dał – to zasoby z których będę korzystała do końca życia. To przy nim mój taniec rozwinął się najpiękniej.



ENERGIA I PIĘKNO

Gdy przychodzi ZŁA ENERGIA, która może chce Cię zmiażdżyć, TY możesz odwrócić ją od siebie i skierować do kreowania rzeczy pięknych i ważnych. Ona ma w końcu ogromną moc. Ta wizualizacja rozpoczęła etap ciężkiej pracy ale i cudów.

POWRÓT DO TAŃCA

Udało mi się wrócić do zdrowia na tyle, że mogłam zacząć tańczyć. Dzięki stałej rehabilitacji pokonywałam kolejne ograniczenia i ból. Poznałam wspaniałego partnera tanecznego Rafała Pilota, z którym wróciłam do świata tańca. Dzięki niemu na nowo uwierzyłam w siebie.

BĘDĘ MAMA!

W 2011 spełniło się moje kolejne marzenie – na świat przyszła Agatka. Wychowywałam ją sama, ponieważ w skrócie: ja urodziłam dziecko, a ojciec miał wieczną depresję poporodową. W 2014 poznałam mężczyznę, przy którym poczułam się bezpieczna, zaszłam w ciążę i już w drugim jej miesiącu zostałam sama. Mój były

partner dwa razy urządził mi awanturę z alkoholem i agresją w tle. Ten drugi raz był jego ostatnim. Zabrałam 3-letnią Agatkę i odeszłam. To była najlepsza decyzja dla mnie i dzieci. Życie z alkoholikiem i damskim bokserem stanowczo odradzam nawet dziewczynom, które trenują zawodowo boks. Mój synek Bruno urodził się bardzo chory. Pierwszy rok jego życia to była walka. Aktualnie jest radosnym i zdrowym 5-letnim chłopcem. Pomimo samodzielnego macierzyństwa jestem spełnioną mamą.

JAK JEST TERAZ?

Do wypadku pojęcie energii było dla mnie dość trudne. Energia kinetyczna, mechaniczna, elektryczna, magnetyczna. Większość z nich od razu kojarzy mi się ze świętej pamięci prof. Przystałskim z Uniwersytetu Przyrodniczego, z którym miałam zaszczyt mieć zajęcia. Od 2006 r. energia jest zjawiskiem i procesem, który mnie fascynuje, ponieważ wiem, że mogę mieć na nią wpływ. Mogę ją kreować. Cały ten ogrom złej energii, który we mnie uderzył, wykorzystałam do kreowania i budowania.

Od 14 lat z powodzeniem prowadzę we Wrocławiu Akademię Rekreacji Ruchowej Klub Tańca Extra. Do pierwszego tańca przygotowałam już setki zadowolonych par. Niektóre z nich nawet po latach nadal kontynuują naukę, ponieważ taniec stał się dla nich pasją i częścią ich życia. W przedszkolach z powodzeniem wprowadzamy program zajęć tanecznych z elementami savoir-vivre. Niektóre maluchy okazały się dziećmi moich klientów, z którymi de facto przeżywałam wszystkie emocje związane z przygotowaniem do ich ślubu, kreując choreografię pierwszego tańca, projektując suknie ślubne, wybierając buty.

Po powrocie z paryskiej Revii założyłam i prowadziłam przez kilka lat grupę taneczną Revue Show Dance. Projekt akrobatycznych unoszenie połączonych z tańcem, który rozwijam razem z byłym zawodnikiem MMA Kamilem Zazay-em przerósł moje najśmielsze pierwotne oczekiwania. Moje najmłodsze dziecko dedykowane kobietom to Ekspresja Kobiecości.

DLACZEGO JA?

Jak myślicie czy szybko doszłam do tego co mam dzisiaj? Było to łatwe? Otóż nie! Każda z Was drogie Panie nosi w sercu jakąś historię, jakiś ból, żal. Ja też podobnie jak wiele z Was drogie kobiety ryczałam z niemocy i poczucia niesprawiedliwości. Dlaczego ja? – Pytałam. Myślicie że wyglądałam tak jak dzisiaj? Nie – przez długie lata pracowałam nad poprawą wizerunku. Po wypadku miesiącami, musiałam każdego dnia patrzeć w lustro na rany, szwy potem blizny i długo jeszcze tak zwany Łysy Łeb. Nie taki piękny jak u Sinead O'Connor, raczej jako u monstrum Frankenstein. Patrzyłam, wyłam i byłam wściekała. Sama do siebie wrzeszczałam „po co ja przeżyłam ten cholerny wypadek? Po co? Po co?”.

Mój aktualny wizerunek to efekt ciężkiej i wiecznej już pracy z rehabilitantem oraz z Beatą Czerkowską – stylistką fryzur, moim aniołem. Co dwa tygodnie odwiedza mnie i dba o moją wiecznie podrażnioną skórę głowy. Po przeszczepie, pokrywa ubytki włosów specjalnym uzupełnieniem włosów naturalnych, ale nie moich własnych. Jest to bardzo krępujące zajęcie i żmudna praca, ale bez tego nie wyglądałabym tak jak to widzą inni. Po czesaniu przez Beatę wiecznie słucham: „Boże jakie Ty masz piękne i gęste włosy” ...cóż... kiedyś szlag mnie trafił gdy to słyszałam. Teraz odpowiadam: „Tak. To prawda. Dziękuję.”

BABCIU, TO BĘDZIE MÓJ MĄŻ

Mojego męża poznałam podczas promocji modelu Volvo. Ja byłam modelką na towarzyszącym pokazie mody. On pomagał organizatorom. Wypatrzyłam go w tłumie. Zamieniliśmy jedno słowo. Nie wiedziałam nawet jak ma na imię. Wróciłam z tej imprezy i powiedziałam do babci: „poznałam mojego przyszłego męża.”

Minęło półtora miesiąca i koleżanka zaprosiła mnie na sylwestra, którego organizowała w domu. Nie chciałam iść, ponieważ rozstałam się jakiś czas temu z chłopakiem i nie miałam ochoty na nowe znajomości. Namówiła mnie. ON tam był. Przystojny, wysoki brunet, z oszałamiającym uśmiechem, piekielnie inteligentny...mój ideał...

i do tego był WOLNY. Szesnaście dni później oświadczył się, a ja powiedziałam TAK. Spędziłam z nim najcudowniejsze 4 lata mojego życia. Był dla mnie WSZYSTKIM. Wspierał mnie w mojej pasji. Jeździł ze mną na zawody, pomagał czesać włosy, kręcił filmy gdy tańczyłam. Wygrywałam te turnieje dla nas, nie tylko dla siebie. Miłość niosła mnie jak na skrzydłach. Kochałam go absolutnie każdą komórką swojego ciała. Ratownik odcinał pasy bezpieczeństwa, żeby wyciągnąć mnie z auta, a moją pierwszą myślą było: „Boże, był wypadek. Dobrze, że to ja, a nie mój mąż. Nie przeżyłabym, gdyby coś takiego jemu się przydarzyło.”

Niecały rok po wypadku odszedł, załamalam się. Niedługo potem sąd poinformował mnie, że mój mąż spodziewa się dziecka z inną kobietą i żąda rozwodu – i to był cios prosto w serce. Czy wyłam z rozpacz, żalu i wściekłości? Tak. Czy myślałam o samobójstwie? Tak. Na szczęście krótko. To był moment zwrotny. Odbiłam się od dna. Wstałam z podłogi i powiedziałam dość! Zaczęłam eksperymentować z energią.

POZIOMY PRACY Z ENERGIĄ

Obecnie pracuję z energią w trzech zakresach:

1. Z dziećmi w przedszkolach

Dzieci znają się na tym najlepiej. Gdy przychodzisz do dzieci one czują z jaką energią je odwiedzasz. Jeśli nie podniesiesz swojej energii na wyższy poziom one tracą zwyczajnie zainteresowani nie chcą współpracować. Jestem szczęśliwą i samodzielną mamą 4-letniego Bruna i 8-letniej Agatki. Macierzyństwo nie stanowi żadnej przeszkody do realizowania własnych marzeń. Korzystam z pomocy niani, bez której nie dałabym rady, ponieważ nie mam wsparcia dziadków moich dzieci;

2. Z parami

„Nie ma ludzi nie utalentowanych tanecznie, bywają tylko nie utalentowani nauczyciele tańca”. Przez ponad 20 lat pracy z ludźmi nigdy nie poniosłem porażki na tym polu. Było kilku niedowiarków, którzy nawet zakładali się ze mną, że nie dam rady ich nauczyć tańczyć. I co? Każdy zakład wygrałam. Zazwyczaj wygrywam francuskie wino lub kosz kwiatów. To jest bardzo miłe. Chyba powinnam się zakładać o coś więcej...

Dzięki technikom tanecznym sprowadzam męską i żeńską energią na właściwe tory. Mężczyzna powinien prowadzić w tańcu, kreować. Kobieta powinna dać się prowadzić i być najpiękniejszym obrazem kreowanym przez ramę partnera. W tańcu jak w życiu;

3. Ekspresja kobiecości

Jest to program dedykowany kobietom. Pomagam im w trudnych momentach. Prowadzę warsztaty, podczas których rozmawiamy, uczymy się nazywać nasze problemy i szukać ich rozwiązań. Techniki taneczne są cudownym narzędziem do podnoszenia naszych stanów emocjonalnych na wyższe poziomy; techniki z zakresu psychologii pomagają nam zmieniać przyzwyczajenia i schematy myślowe. Pracujemy z ciałem, ale nie zapominam o duszy, w niej zaczynają się zmiany na lepsze. Paulo Coelho w jednej ze swoich książek napisał: „Tylko w tańcu mam luksus bycia sobą.”

Zgadzam się z nim, bo w tańcu jesteś prawdą.

KSIĄŻKA Z MOIM UDZIAŁEM

Moja historia znalazła się w książce ERY NOWYCH KOBIEC I Joanny Przetakiewicz. Promocja miała miejsce w miesiącu lipcu.

„Pracuj nad sukcesem w CISZY. Niech KRZYCZĄ osiągnięcia”... 13 lat pracowałam w ciszy. Teraz przyszedł czas, aby podzielić się ze światem moją historią, wynikami mojej ciężkiej pracy, moim wielkim sukcesem.

Mam 42 lata i wiem, że marzenia się NIE SPEŁNIAJĄ. Marzenia TRZEBA realizować. Swoją historią, doświadczeniem i wiedzą pomagam Kobietom w ciężkich chwilach. Jestem przewodnikiem w drodze do zmian na lepsze w programie EKSPRESJA KOBIECOCI. Nie poddałam się. Nie złamał mnie los. JESTEM SUPERWOMAN!



ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ – UCZYŁAM SIĘ MIŁOŚCI DO SIEBIE

Opowiem Ci dzisiaj historię kobiety o wyjątkowym poczuciu humoru, determinacji znanej tylko jej i odwadze by żyć tak jak szepcze serce. Opowiem Ci dzisiaj o kobiecie pełnej pasji życia, która chce z fantazją iść przez życie, ale jest świadoma tego co ważne... miłości, przyjaźni, rodziny i zdrowia. Kobiecie, zakochaanej w tym co robi i komu służy.

PRACA I PASJA

Nazywam się Katarzyna Hryniewicz. Moją pasję i misję dedykuję innym pięknym kobietom. Na co dzień wspieram panie na drodze ku harmonii ciała i ducha tak by czuły się lekko i zdrowo. Prowadzę warsztaty kulinarne i osobiste konsultacje online, a także pikniki w naturze. Poprzez moją stronę czujeismakuje.com odpowiadam na pytanie jak odżywiać się roślinnie i kompleksowo. Głęboko wierzę, że każda kobieta może czuć się szczęśliwa dzięki zadbania o siebie. Bliskie mi jest dbanie o innych, o piękno, detale i estetykę. Wartości natury, radości, autentyczności i zdrowia. Stąd tak ciepłe kolory na mojej stronie. Jestem bardzo ciekawa życia i codziennie się uczę. Obecnie kształcę się w Centre of Excellence jako Vegan Nutritionist Therapist. Kocham życie tak mocno jak poziomki.

DOŚWIADCZYŁAM TEJ PODRÓŻY, BY ZNALEŹĆ SIĘ TU, GDZIE TERAZ JESTEM

Obiecałam sobie, że nigdy więcej się nie odpuszczę. Złożyłam sobie obietnicę po tym jak w latach 2014-2018 przeszłam przez candidę i depresję. Przetrwałam i zwyciężyłam by pomagać innym kobietom. Wtedy byłam kompletnie daleko od zdrowego stylu życia i dobrostanu. Nie czułam mojego ciała, nie znałam emocji, dusiłam w sobie. Umierałam.

OD DZIECIŃSTWA STOSOWAŁAM ANTYBIOTYKI, PEŁNE CHEMII JEDZENIE I BRAŁAM UŻYWKI

Karmiłam ciało dużą dawką pszenicy, glutenu, cukru i tłuszczu. Do tego dodawałam szczyptę goryczy, żalu, niewypowiedzianej złości i smutku. Wybierałam zimne i nieobecne relacje. Takie znałam. Doszło do tego, że płakałam w miejscach publicznych. Wydawało mi się, że uleciała ze mnie moc życia. Czułam się brzydka i osamotniona w czterech ścianach. Pojawiły się czar-

ne myśli. Szukałam uwagi z zewnątrz, pomału odkrywając, że najpiękniejszą relację mogę stworzyć z kobietą, którą widzę w lustrze. Krok po kroku uczyłam się miłości...

MOJE JELITA BYŁY W ROZSYPCE

Podczas badań w 2014 dowiedziałam się, że mam nietolerancję na każdy cukier, moje jelita były w rozsypce... wtedy jeszcze nie wiedziałam, że za chwilę przejdę przez depresję. Zanim rzuciłam pięć jednocześnie podpisanych kontraktów na prowadzenie lektoratów j. angielskiego, gdzie pracowałam sumiennie do nocy po 12 godzin dziennie, dobiłam do ściany i do depresji w 2017 roku. Ledwo wstawałam do pracy, byłam pod opieką psychoterapeuty i antydepresantów, które brałam 3 miesiące. Głęboko czułam, że wyjście jest gdzie indziej. Potrzebowałam zmiany na poziomie ciała, serca, ducha, umysłu i emocji...

DBANIE O SIEBIE TO OZNAKA MIŁOŚCI

Stopniowo w ciągu 3 lat zrezygnowałam z mięsa i nabiału dla dobra siebie i natury, dla moich dzieci. Z wrażliwości i empatii do Ziemi. W tym samym roku zapisałam się na kurs WP dla zielonych by stworzyć moja pierwszą własną stronę. Bałam się bardzo, aż na początku 2018 roku pokazałam czytelnikom czujeismakuję.com, moją pierwszą stronę o roślinnym odżywianiu i emocjach. Na początku prowadziłam osobisty blog, który był dla mnie miejscem na uleczenie i wzmocnienie w nowej sytuacji. Wreszcie, w tamtym roku pokazałam go szerszej publiczności po dobrych recenzjach i wiadomościach od czytelników.

Dzisiaj czuję wdzięczność za to, co mnie spotkało. W kobiecie drzemie niesamowita moc odrodzenia i uleczenia. Droga rozwoju nigdy się nie kończy. Jestem wdzięczna wszystkim, którzy mnie wspierali, a także nagraniom psychologa Ralpa Smart'a, które codziennie dodawały mi energii.

WPROWADZIŁAM ZMIANY W MOIM ŻYCIU

Rzuciłam pracę, zaczęłam szukać naturalnych sposobów odżywiania, zrezygnowałam z wieloletniego picia alkoholu i antybiotyków, powierzchownych relacji. Przeszłam na roślinne odżywianie i poznawałam siebie. Zauważyłam to, co było zawsze we mnie najcenniejsze: wrażliwość, czułość, ciepło i radość. Uleczałam się, a ze mną i świat wokół. Zaczęłam medytować i śpiewać, pierwszy raz od podstawówki usłyszałam swój głos. Zaangażowałam się w jogę i pracę z oddechem, a także kąpiele leśne. Kocham chodzić na bosaka, jeść rękoma i szaleć jak włoska mamma w kuchni. Być boginią życia.

DOCENIAM TO CO MNIE OTACZA

Dzisiaj mieszkam w zielonej części Warszawy z najcudowniejszym psiakiem pod słońcem, który każdego dnia rozbawia mnie i okazuje mi miłość. Mam kilkoro zaufanych osób obok mnie, w tym uroczą bratanicę i cudowną babcię, z którą uwielbiam dysputować. Kocham wędrowki po górach i namiętnie studiuję naturoterapię. Inspirowuje mnie Kasia Smutniak i Michelle Obama. Jako kobieta empatyczna, dbam o bliskie mi relacje, o ich jakość.

CZUJĘ SIĘ LWICĄ

Jakiś czas temu poznałam moje zwierzę mocy. Czuję się królową zwierząt, czuję się lwicą. Z perspektywy tych trzech lat, widzę depresję jako przełom i dar od losu. Dokopałam się do korzenia życia. Zrozumiałam, że depresja to czas by wreszcie odpocząć i stać się dojrzałą jak czereśnia kobietą z całym jej pięknym arsenałem. Powrócić do esencji. Dotrzeć do mojej natury i tego co potrzebuję. Było to niezbędne żebym mogła dawać innym możliwość wspierania mnie, by prosić o to, by poczuć swoją wrażliwość i kruchość. Zakochać się w sobie i życiu szalenie, w tych bystrych ripostach i apetycznych krągłościach, cóż tak – kocham jeść. W melancholii i leżeniu na podłodze ze śmiechu.

Kiedy kwitnę, kwitnie i świat wokół. Jest też czas na odpoczynek, na radość i smutek, na autentyczność. Dziś z odwagą angażuję się w miłość i jej otrzymywanie. W życie pełne mocy. Wiadomość z ostatniej chwili: lwica wyszła za mąż, zaraz wraca.

MULTIZADANIOWA POMIMO WSZYSTKO – KOBIEȚA, MATKA, EMIGRANTKA I BIZNE- SWOMAN!

O MNIE

Nazywam się Kate Turlik, spędziłam ponad 18 lat pracując w sektorze kosmetycznym. Zaczynałam jako wizażystka w moim rodzinnym Gdańsku. Obecnie jestem właścicielką i trenerem w prestiżowej Akademii makijażu permanentnego Kate Tiu Beauty. Doszłam do tego latami ciężkiej pracy.

WALKA Z SAMĄ SOBĄ

Moje początki były okupione tym, z czym zмага się większość kobiet na co dzień. Częstym brakiem wiary w siebie i swoje umiejętności. Obecny sukces zawdzięczam ciężkiej pracy i licznym, nieprzespanym nocą. Byłam młodą dziewczyną, która miała wiele marzeń, a jednocześnie ogromne wątpliwości, czy to co robi ma jakkolwiek sens. Zdarzały się również niepowodzenia, ale dziś wiem, że każdy z upadków był lekcją, żebym mogła się rozwijać. Nauczyłam się, że podstawą jest konsekwencja w dążeniu do wyznaczonego celu.

NA OBCZYŹNIE

Zmiana środowiska nie była łatwa. Bardzo długo nie mogłam się odnaleźć za granicą. Dużą przeszkodą był również brak znajomości języka. Tęskniłam za rodziną, za krajem. Miałam w głowie pełno negatywnych myśli.

Wykonywałam ciężką, fizyczną pracę po dwanaście godzin na dobę. Byłam pokojówką w hotelach, kelnerką na hinduskich weselach, a nawet sypałam ryż. Przeszłam prawdziwą szkołę życia, ale również była to dla mnie ogromna lekcja pokory.

Zmaganie się z tak wieloma przeciwnościami losu, spowodowały że ciężko było mi docenić i zobaczyć w Londynie jakieś pozytywy.

ZMIENIŁAM SIĘ

Przełomowy moment nadszedł, gdy poznałam miłość mojego życia i



założyłam rodzinę. Wszystko się zmieniło, bo ja się zmieniłam.

Decyzja o zostaniu mamą nie była przypadkowa, marzyłam o tym by mieć dzieci. Rola mamy, jak zapewne każda mama wie, to nie tylko kolorowe urywki rodem z reklamy. Nie ukrywam, bywało trudno. Życie daleko od domu rodzinnego, wsparcia dziadków i rodziny tego nie ułatwiało.

Na szczęście mam przy sobie cudownego mężczyznę, który jest ojcem moich dzieci. Tworzymy związek partnerski, wspieramy się i pomagamy na każdej płaszczyźnie życia. Niezastąpieni są również przyjaciele, którzy po czasie stali się dla mnie rodziną.

WYSZŁAM DO LUDZI

Wydawało mi się, że nie mam szczęścia w życiu, nieustannie porównywałam się do innych. Myślałam, że jestem gorsza i mniej zdolna. Dzisiaj wiem, że to była jedynie iluzja. Uwierzyłam w siebie, ale nie był to skutek wielkiego i przełomowego wydarzenia, ja po prostu wyszłam z domu, do ludzi. Poznawałam wiele nowych, twórczych osób, pełnych pozytywnej energii. Zaczęłam dużo się uczyć, chłonięłam masę książek, brałam udział w licznych rozwojowych spotkaniach i to mnie otworzyło.

BIZNESWOMAN

Na co dzień mam przyjemność pracować z setkami kobiet z całego świata i pomagać im. Staram się spełniać oczekiwania każdego mojego klienta. Wierzę, że zaufanie jest ważnym czynnikiem branym pod uwagę w mojej pracy. Jako artystka uwielbiam sprawiać, aby kobiety czuły się dobrze ze sobą. Jestem w stanie pomóc im zdobyć pewność siebie i wydobyć ich wewnętrzne piękno. Wspieram panie, które w swym życiu mierzą się z ciężkimi chorobami. Daje im wsparcie w postaci makijażu permanentnego, a jedyną zapłatą jest ich uśmiech. Często powtarzam, że pasja, artyzm i pokora to główne wartości w makijażu permanentnym.

MOC TKWI W KAŻDEJ Z NAS, ZAUFAJ SOBIE, ŻE MOŻESZ TU I TERAZ

Najlepszym momentem na założenie biznesu lub zrobienie kolejnego kroku jest ... wczoraj. Dużym błędem jest czekanie, aż przyjdzie odpowiedni czas na coś. On nigdy nie przychodzi. Czekanie, aż perfekcyjnie spełnimy jakieś nasze wewnętrzne kryteria, żeby działać jest bardzo częstą przyczyną niepowodzeń. Dlaczego? Siła sprawnego biznesu tkwi w działaniu i w ruchu. Wizja bez działania nigdy nie zaistnieje. Podjęcie działania powoduje, że mamy motywację i siłę do dalszego rozwoju. Biznes potrzebuje pewnego rodzaju zaufania do siebie, do życia i przede wszystkim do innych ludzi. Zaufania, że pomimo, że nie zawsze wiem co zrobić, rozwiązania przyjdą do mnie. Bardzo ważna jest pasja i serce do tego co robimy, jeżeli te dwa elementy są obecne to siłą rzeczy skazani jesteśmy na sukces.

Działanie to klucz. Teraz i tutaj, nie jutro, nie kiedyś. Konsekwentnie, pamiętając, że suma małych rzeczy daje dużą. W tym jest moc. Staram się przekazywać to na co dzień moim studentkom i klientkom. Dostaje wiele wiadomości od kobiet, podobno potrafię inspirować je do działania i podejmowania decyzji. Nie ukrywam że daje mi to ogromną satysfakcję. Czuję, że to co robię ma sens.

Moja praca to moja pasja, dopełnienie całej mnie. Mam ogromną wdzięczność do życia za to, że na co dzień mogę robić to co kocham i życzę tego każdemu z osobna.



CZAS POKAZAŁ, ŻE NARODZINY DZIECI ZWERYFIKOWAŁY MOJE PLANY

Kiedy byłam zatrudniona jako prawniczka w kancelarii, miałam do czynienia z wieloma kobietami podobnymi do mnie. Nie miały one dzieci, a ich całe życie skoncentrowane było na pracy zawodowej. Każda z nas obiecywała sobie, że to się NIE ZMIENI, bo nie po to się uczyłyśmy tyle lat i poświęcałyśmy tyle czasu, by stać się specjalistkami, żeby odejść z pracy z jakiegokolwiek powodu...

ZOSTAŁAM MAMĄ

Czas pokazał, że narodziny dzieci zweryfikowały moje plany. Zdecydowałam się na nie, bo ich bardzo chciałam. Oczekiwałam na maluchy z radością, a gdy się narodziły wiedziałam, że do pracy nie wrócę. Tu się zatrzymajmy... Było by prosto, gdyby to się wydarzyło ot, tak! Trwało to co najmniej kilka lat, abym taką decyzję ostatecznie podjęła i znalazła własną ścieżkę.

Po urodzeniu córki (mojego pierwszego dziecka) próbowałam wrócić do pracy etatowej, wykorzystując całą moją energię życiową, aby podołać łączeniu pracy z wychowaniem dziecka. Wiedziałam, że tego chcę i że teraz albo nigdy. Zaczęłyśmy jednak obie mocno chorować i nasze życie sprowadziło się do wizyt na oddziałach szpitalnych niemal co miesiąc wiedziałam już, że temu nie podołam...

ODPUŚCIŁAM WSZYSTKO

Zdecydowałam się zostać z nią w domu. Urodziłam kolejne dziecko, po którego urodzeniu długo jeszcze myślałam jak to zrobić, żeby jednak wrócić do pracy na etacie, którą bardzo lubiłam i w której zdecydowanie się spełniałam zawodowo. Trafiłam wtedy do różnych grup/klubów mam, które pomogły mi podjąć ostateczną decyzję...

Zrozumiałam wtedy, jak bardzo potrzebujemy nawzajem swojego zawodowego i osobistego wsparcia. Dowiedziałam się kto to jest coach kariery i z jego usług skorzystałam, ale przede wszystkim posłuchałam głosu własnego serca i rozsądku. Zauważyłam również, że zbyt często kobiety chcą wszystko robić same, na wszystkim się znać i wszystko rozu-



mieć, zanim WRÓCĄ DO PRACY albo poważnie zaborą się za prowadzenie WŁASNEGO biznesu NA WŁASNYCH ZASADACH. Ogromna wiedza, którą pragną osiągnąć, bycie idealną mamą i pracownikiem itp. wstrzymuje ich zarobkowe działania. Zupełnie niepotrzebnie!

PAMIĘTAJ! NIE MUSISZ WSZYSTKIEGO ROBIĆ SAMA, DELEGUJ

Postanowiłam zaangażować się w zdejmowanie z kobiet nadmiaru obowiązków i spraw, które uniemożliwiają im solidny start z zadawalającym łączeniem pracy zawodowej z macierzyństwem, zarówno tej etatowej, jak i z prowadzeniem własnego biznesu. Już od kilku lat Mamy oddają w moje ręce kwestie formalne i prawne, związane z powrotami do pracy i legalnym prowadzeniem swojej firmy.

KILKA SŁÓW O MNIE

Nazywam się Kinga Lalowicz, jestem prawnikiem, managerem, szczęśliwą żoną i mamą dwójki dzieci. Od kilku lat pomagam kobietom poznać ich prawa i skorzystać z nich w taki sposób, aby być zadowolonym pracownikiem i Mamą. Przedsiębiorczym kobietom pomagam odnaleźć się w meandrach formalności prawnych prowadzenia ich biznesów.

LUBIĘ POMAGAĆ, DLATEGO ZOSTAŁAM PRAWNIKIEM!

To z pewnością było dla mnie motywacją do otwarcia zarówno fundacji, jak i własnej kancelarii. Dlatego pragnę udzielać wsparcia innym kobietom i przekazywać im moją wiedzę, ale po kolei. W 2016 roku powołałam fundację Prawo dla mam, w której pomagam pro bono kobietom oczekującym potomstwa oraz matkom poprzez konsultacje indywidualne, szkolenia i warsztaty. Wszystko zaczęło się od tego, iż prowadząc blog parentingowy poruszałam na nim tematykę prawniczą, a za nią poszły pytania i prośby o pomoc. Jednocześnie jeden klub mam, do którego należałam, poprosił mnie i mec. Justynę Dębską-Szuskiewicz, abyśmy poprowadziły pierwsze praniczne warsztaty dla mam w Krakowie (na ich bazie dzisiaj możesz uczestniczyć w kursie on-line "Mama wraca do pracy"). Jak się domyślasz zrobiłyśmy te warsztaty, a później kolejne i kolejne...

Dzisiaj w fundacji organizujemy nie tylko warsztaty dla mam (stacjonarne i on-line), ale także uruchomiliśmy poradnię prawną i strefę rozwoju. Dzięki dotacji z UE powstała ostatnio także pierwsza e-learningowa platforma prawnicza dla mam! Moja zawodowa droga z kolei doprowadziła mnie do decyzji o poprowadzeniu własnej kancelarii prawnej w Krakowie, którą uruchomiłam w 2018 roku.

WYPRACUJ RÓWNOWAGĘ ŻYCIOWĄ

Wierzę, że z małym dzieckiem, jednym czy kilkoma, można wieść bardzo ciekawe życie. Oczywiście czasami, tak jak u mnie, droga do własnej kariery zawodowej jest długa i wyboista, ale efekty słuchania samej siebie zadawalająca. Wierzę, że można być szczęśliwą mamą i jednocześnie dobrym pracownikiem, czy szefową prowadząc skutecznie własny biznes. To właśnie chciałabym przekazać wszystkim kobietom zwłaszcza w dobie pandemii!

EPIDEMIA I CO DALEJ?

Ja również zostałam zmuszona do zastania w domu, moje dzieci uczą się zdalnie ze mną, a mój biznes musiał ulec przekształceniu. Kancelarię zamknęłam do odwołania i zaczęłam działać w 100% w sieci. Udzielałam wsparcia prawnego on-line, uruchomiłam kurs on-line oraz sklep ze wzorami umów. W efekcie nie odnotowałam problemów z utrzymaniem firmy!

Jestem dumna z tego, że mam w sobie moc i wypracowane kompetencje do dostrajania się do zastanej rzeczywistości. Ale bez wątplenia nie miałabym ich na początku mojej drogi!



LOS DAŁ MI SZANSĘ I Z NIEJ SKORZYSTAŁAM

Każda z nas jest SuperWOMAN!

O swoich supermocach wiedziałam od zawsze. Odkąd pamiętam, byłam osobą energiczną, spontaniczną, łatwo nawiązywałam relacje, a działanie miałam we krwi. Wówczas jeszcze nie wiedziałam, jak tę energię i moje supermoce dobrze spożytkować. Trwało to do momentu, gdy „przydarzyła” mi się emigracja.

Początki życia w Niemczech nie należały do łatwych. Tęsknota, nieznajomość języka, brak przyjaciół i rodziny dawały się we znaki. Czułam się jak ryba bez wody, bo to właśnie ludzie są dla mnie „środowiskiem naturalnym” niezbędnym do życia. Do tego dochodziła praca poniżej oczekiwań i poczucie, że stoję w miejscu, a chciałabym iść do przodu, rozwijać się, działać.

Los dał mi szansę. Otrzymałam propozycję pracy w dużej firmie budowlanej. Pojawiła się perspektywa rozwoju, zdobywania nowych umiejętności. Moje życie weszło na nowe tory. W końcu poczułam się szczęśliwa i spełniona. Jednak wokół mnie nadszedł wiele Polek, które podobnie jak ja w pierwszych latach emigracji czuły

się samotne, zagubione, niespełnione zawodowo. Zaczęłam zastanawiać się, jak mogłabym im pomóc? Tak narodził się pomysł stworzenia projektu „Kobiety Challenge” skierowanego do Polek na emigracji. Jego ideą jest motywowanie kobiet mieszkających poza granicami kraju do samorozwoju, walki o siebie i swoje marzenia.

Spotkania kobiecej mocy

Wraz z grupą ekspertów organizuję warsztaty rozwojowe dla Polek na terenie Europy. Są one okazją do odkrywania własnej mocy, budowania relacji i nawiązywania współpracy. Dotychczas warsztaty odbyły się w Niemczech, Belgii i we Włoszech.

Działam na rzecz kobiet i buduję wspierające plemię Polek emigrantek w całej Europie. Poznaję Polki, które mają swoje pasje, rozwijają własne biznesy lub szukają swojej drogi. Nieustannie odkrywam nowe, kobiece diamenty i zapraszam je do wywiadów, by mogły pokazać się szerszej grupie osób. Motywuję, dodaję skrzydeł, wspieram i pomagam uwierzyć, że każda z nas ma tę moc, wystarczy ją w sobie odkryć!

Warsztaty „Kobiecego Challenge’u” to spotkania pełne kobiecej mocy. Dają mi ogromną radość i satysfakcję z możliwości pomagania Polkom na emigracji. Dzielę się swoją energią, a ona się mnoży i powraca do mnie ze zwielokrotnioną siłą.

E-magazyn „Kobiety Challenge. Świat Kobiecej Mocy”

Jakiś czas temu postanowiłam również stworzyć e-magazyn dla Polek mieszkających w różnych zakątkach świata. Pragnę poruszać w nim tematy bliskie nam kobietom na emigracji. Premiera 1 września na stronie <https://kobietychallenge.com/>.

Czy jestem SuperWOMAN?

Myślę, że każda z nas nią jest! Jak powiedziała kiedyś Coco Chanel „Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł, ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.” Nie przeszkadzajcie swoim skrzydłom rosnąć! Tym, co powoduje ich wzrost, jest działanie. Idźcie małymi krokami do przodu, a świat będzie Wam sprzyjał i zaczął wydarzać się małe cuda!

Izabela Tomiczek-Pitlok

TAK! JESTEM SUPERWOMAN



Podsumowanie Akcji okiem psychoterapeuty Klaudii Rygiel

Historie Bohatek akcji są świadectwem tego, że życiowy impas, trauma, straty, choroby, przewlekły stres mogą być ogromną szansą na znalezienie zagubionego sensu życia, odnalezienie jego piękna i wartości. Najbardziej bolesne i najdotkliwsze doświadczenia człowieka uwikłane są w kontekst strat, ciężkich chorób, przemocy i śmierci. Każda strata, każde trudne doświadczenie może spowodować rozwój kryzysu psychologicznego, czyli specyficznego stanu psychicznego o pewnej dynamice, nacechowanego niepokojem i napięciem.

Kryzys jest stanem psychiki i sytuacji o przełomowym, zwrotnym charakterze. W czasie kryzysu rozstrzyga się stan zdrowia człowieka, dalszy kierunek rozwoju człowieka oraz charakter jego związków z otoczeniem, jak i potrzeba znalezienia sensu własnego istnienia. Kryzys może przyczynić się do nabycia nowych umiejętności, które mogą okazać się przydatne, gdy przyjdą następne trudne chwile. Kryzys może bowiem zmienić od wewnątrz to, co zaskorupiałe i rutynowe. Może zastąpić motywację do zmian. Objawy kryzysu psychicznego mogą spłatać się z symptomami zespołu stresu pourazowego, aczkolwiek ten ostatni ma zazwyczaj charakter odroczonej w relacji do doświadczenia traumatycznego. Jedną z wielu konsekwencji traumatycznego doświadczenia jest zburzenie wizji przewidywalnego świata. Powoduje to utratę poczucia bezpieczeństwa oraz nienaruszalności własnych granic. Zaczyna dominować lęk, gniew i bezsilność, a to z kolei prowadzi do unikania innych ludzi.

Narracje Bohatek akcji TAK! Jestem Superwoman są świadectwem tego, że życiowy impas, trauma, straty, choroby przewlekły stres mogą być ogromną szansą na znalezienie zagubionego sensu życia, odnalezienie jego piękna i wartości. Jest on także również szansą dla rozwoju osobowości. Kryzys można traktować jako gorzką i męczącą lekcję życia, która pozwala na wyszukanie nowych sposobów zmagania się z trudnymi problemami. Każdy kryzys może spowodować zmiany i rozwój, jeśli zostanie przezwyciężony w pozytywny sposób.

Właściwe przejście przez kryzys nie może jednak polegać na powrocie do stanu z dnia wczorajszego, jest to niemożliwe choćby z tego względu, że człowiek staje się bogatszy o nowe doświadczenia. Przyszłość zaś może być zawsze lepsza, bardziej twórcza, otwierająca nowe horyzonty, których wizja staje się możliwa dzięki przeżyciu i przepracowaniu trudności. Przezwyciężenie kryzysu jest jednak uwarunkowane pewnymi czynnikami. Należą do nich np. aktywność, odwaga, wyobraźnia, umiarkowany optymizm oraz zdolność do przebaczenia.

Doświadczenia Bohatek dowodzą, że pokonanie kryzysu wymaga nieustającego wysiłku w znalezieniu dróg wyjścia. Wyjście z kryzysu wymaga odwagi. Pomimo lęku i niepokoju musimy iść naprzód, porzucając zafiksowane cele i stare koncepcje własnej osoby i postrzegania świata. Musimy otworzyć się na nowe. Konieczne jest przy tym uzyskanie aprobaty przede wszystkim od samych siebie. Dojrzewanie wymaga wewnętrznej sterowności, tj. opierania się na własnych wartościach i własnych celach. Brak wyobraźni zamyka nas w terażniejszości wraz z jej ograniczeniami. Wyobraźnia podsuwa nam różne sposoby rozwiązywania problemów. Jest ona jest kluczem do przezwyciężenia każdego kryzysu. Podstawą każdej zmiany jest optymizm, czyli przekonanie, że można się zmienić. Nie ma jednak żadnych „cudownych” sposobów czy też „dróg na skróty”. Należy pamiętać, że każda zmiana wymaga wysiłku z naszej strony, opłaconego niejednokrotnie cierpieniem.

Niezbędnym warunkiem wyjścia z kryzysu jest zarówno przebaczenie sobie, jak i sprawcom cierpienia. Brak przebaczenia jest źródłem niepokoju i agresji, która uniemożliwia odnalezienie wewnętrznego spokoju. Kluczowa w przezwyciężeniu kryzysu jest także zdolność do dzielenia się z innymi swoimi emocjami, zwłaszcza swoim lękiem. Dzielony lęk jest słabszy, problemy stają się mniej dotkliwe. Wyrażenie w słowach własnych trudności wobec empatycznego człowieka pozwala również na zdobycie innej perspektywy. Empatia i pokora wzbogacają. Pomagając innym, można nauczyć się, że trudne sytuacje życiowe potrafią nagle znaleźć zdumiewające i nieprzewidywalne rozwiązanie. Jest to ważne doświadczenie, którego wagi nie sposób przecenić. Za wzór w przezwyciężeniu kryzysu, mogą również służyć inni ludzie.

Niewątpliwie doświadczenia Bohatek akcji TAK! Jestem Superwoman inspirują, uczą pokory wzbogacają i napawają optymizmem. Słusznie zatem kryzys oznacza nie tylko groźbę dla rozwoju osobowości, ale również szansę dla niej. Niczym feniks z popiołów, możemy się z niego odrodzić i rozpocząć dalsze życie z nowymi siłami oraz możliwościami.



Mgr Klaudia Rygiel

Psycholog (specjalizacja kliniczna i specjalizacja zarządzania) dyplomowany psychoterapeuta psychodynamiczny, trener/szkoleniowiec psychodietetyk, seksuolog kliniczny (w trakcie szkolenia). Prowadzi konsultacje, diagnozy i terapię osób dorosłych, zajmuje się psychoterapią osób doświadczających zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń osobowości, pomaga w budowaniu bardziej satysfakcjonujących relacji ze sobą i innymi. Pracuje z dorosłymi i parami. Poza psychoterapią długoterminową, udziela również wsparcia w kryzysie, konsultacji psychologicznych (także online) i seksuologicznych, prowadzi warsztaty tematyczne (m.in. Siła Kobiety, Para na rafie, Dziecko w Rozwodzie, Relacje na Huśtawce, Matka i Cóрка). Terapeutka zafascynowana światem relacji, zarówno damsko-męskich (partnerskich, miłosnych), przyjacielskich, rodzinnych i relacją każdego człowieka ze sobą. Prywatnie dumna mama dorosłej Cóрки. Zakochana w górach, rowerze, pasjonatka zdrowego odżywiania. Autorka bloga psychosensy.pl.



Jeśli nie znalazłaś odpowiedzi na swoje pytanie, na łamach naszego serwisu czy e-booka, masz nadal wątpliwości zachęcam do kontaktu ze mną lub moim zespołem.

Możesz pisać na adres mailowy:

biuro@prawokobiet.pl

lub też skorzystać z formularza kontaktowego, znajdującego się na podstronie kontakt:

<https://prawokobiet.pl/kontakt>

PRAWO

w życiu i w biznesie

Mam nadzieję, że wiedza, którą dziś zdobyłaś, jest dla Ciebie wartościowa.

Teraz wszystko zależy od Ciebie!

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo prawne!

Ewelina Miśko-Pawłowska