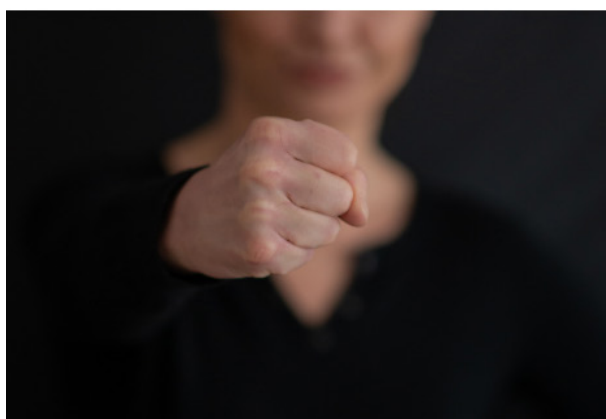


UWIERZ W SWOJĄ SIŁĘ I MOŻLIWOŚĆ ZMIANY NA LEPSZE!



POZnań*



**Uwierz w swoją siłę
i możliwość zmiany na lepsze!**

Poznań 2020

Wstęp

Małgorzata Sokołowska - radca prawy i Ewelina Jurga - adwokat i mediator, prowadzące na Facebooku fanpage Prawo rodzinne bez tajemnic, połączyły siły z Joanną Bogielczyk - coachem i trenerem rozwoju osobistego, aby zrealizować projekt:

UWIERZ W SWOJĄ SIŁĘ I MOŻLIWOŚĆ ZMIANY NA LEPSZE!

Przedsięwzięcie zostało sfinansowane z budżetu miasta Poznania, w ramach Centrum Inicjatyw Lokalnych - Regrantingowe 2020, pod patronatem Wielkopolskiej Sieci Organizacji Pozarządowych „Działamy Razem”.

Konkurs miał na celu wsparcie osób, które borykają się z decyzjami dotyczącymi zmiany swojej sytuacji życiowej. Może tutaj chodzić o rozwód bądź poukładanie życia po rozstaniu w nieformalnym związku. Ktoś inny być może musiał zawalczyć o opiekę nad dziećmi lub o zabezpieczenie potrzeb materialnych rodziny, albo od lat żyje w toksycznym związku i zupełnie nie wie, jak ma wyjść z takiej sytuacji.

Podejmowanie trudnych życiowych decyzji stało się tym cięższe w niezwykle niepewnym czasie, jakim jest walka z pandemią. Wszyscy zostaliśmy zmuszeni nauczyć się funkcjonować w nowym świecie z licznymi ograniczeniami, nakazami i zakazami, które tak wiele osób zatrzymują w domach z ich rodzinami. Niestety dla wielu z nas ten specyficzny czas obnaża albo uwypukla problemy rodzinne, które być może już wcześniej dawały o sobie znać, jednak teraz mogą wydawać się nie do pokonania.

Wiemy, jak trudno jest podjąć życiowe decyzje o zakończeniu relacji, o sformalizowaniu rozstania, o uregulowaniu praw do opieki nad dziećmi, czy zawalczeniu o godne alimenty. Wiele osób boi się zmian, mimo poczucia, że są one konieczne bądź nieuniknione. Często wydaje im się, że są w sytuacji bez wyjścia i tracą wiarę we własne możliwości. Obawiają się długotrwałych batalii sądowych i tego, czy poradzą sobie po rozstaniu albo tego, że podejmując walkę o swoją godność i tak nic nie zyskają, bo zabraknie im sił i argumentów na swoją korzyść albo obronę.

Właśnie dla takich osób powstał ten konkurs, a celem akcji było pokazanie, że warto wierzyć w siebie, walczyć o godność i nie spisywać na straty swojego życia. Zawsze znajdują się wokół ludzie, którzy pomogą, wesprą, wysłuchają i doradzą.

Zapraszamy do przeczytania niezwykłych historii finalistek konkursu.

Każda jest inna.

Każda jest niezwykła.

Zostały napisane z serca, dla wsparcia i inspirowania innych - będących w trakcie życiowych burz, ale też z potrzeby zmierzenia się z niezwykle trudnym etapem życia, z uczuciami i emocjami, które wciąż tkwią gdzieś głęboko w zakamarkach duszy.

Są to prawdziwe historie wspaniałych kobiet, które przeszły piekło przemocy, manipulacji, dramat porzucenia, zawiedzionych nadziei na wymarzony dom i szczęśliwe dzieciństwo, na piękną bajkę, która zamieniła się w koszmar. A jednak znalazły w sobie siłę, uwierzyły, że mają moc zmiany. Odnalazły siebie i to, czego najbardziej potrzebują, co najbardziej cenią - wolność.

Organizatorki:



Agnieszka Kowalska - menadżer projektu, Małgorzata Sokołowska, Joanna Bogielczyk, Ewelina Jurga - grupa nieformalna realizująca projekt

Spis treści

Wstęp.....	3
Moja historia odnalezienia siebie.....	6
Gashlighting – wyrwanie się z sideł manipulanta.....	14
Przemoc, której nie widać.....	20
Historia wielkiej miłości i jeszcze większych ciosów.....	25
Moja droga w poszukiwaniu szczęścia.....	31
Tańcz na scenie zwanej życiem.....	37
Osoby zaangażowane w projekt.....	45

Moja historia odnalezienia siebie



LIPIEC 2018

Odchodzi z domu. Wychodzi ze sportową torbą w której ma komputer, bieliznę i kilka rzeczy na zmianę.

„Już tak dłużej nie mogę. Będziemy się dzielić dziećmi” - usłyszałam, kiedy wychodził. Nie, nie było żadnej innej. Żadnego zwrotu akcji czy dramatycznych scen tuż przed.

Czy było źle między nami? Nie, nie było. Kłóciliśmy się jak wszyscy. **Było parę kryzysów, ale wiedziałam, że zawsze będziemy razem. Nie wiem, kiedy nasze wspólne bycie razem przeobraziło się w życie obok siebie.** Kiedy poczuliśmy, że jesteśmy samotni każdy na swój sposób. W towarzystwie uchodziliśmy za małżeństwo idealne. W domu nie mieliśmy o czym rozmawiać i nie wiem nawet kiedy przestaliśmy jadać wspólne posiłki, o wspólnym czasie nie wspominając.

Czy to źle? Czy to błąd?

Nie wiem. Ale wiem, że biorąc ślub wierzyłam, że to na zawsze i nawet, kiedy nie czułam między nami żadnej napiętności, miałam jakieś przekonanie, że to tymczasowe, że to jego praca, trójka dzieci, problemy finansowe, i wszystko to, co składa się na zwykłą codzienność. To chyba wtedy traci się czujność, a może uważność na siebie nawzajem?

Wiem też, że poczułam wtedy, jakby zadał mi cios w plecy. Niespodziewanie. Żadnego ostrzeżenia. Bach, bach - trzask drzwi i po sprawie. Zabrał wtedy dzieci do swoich rodziców i po prostu wyszedł. Tak po prostu.

Leżę na łóżku i wyję.

Z bólu nie mogę złapać tchu, duszę się płaczem i brakiem oddechu.

Nie mogę uwierzyć, że to NAPRAWDĘ, że to możliwe...

Leżę i nie mogę się ruszyć.

Nie wiem, jak długo to trwa.

Wiem, że płaczę i płaczę. Ciągłe i codziennie.

Nie umiem nawet o tym nikomu powiedzieć. Wiedzą najbliższe przyjaciółki. Nawet nie wiem, co miałabym powiedzieć? Że tak po prostu wstał i wyszedł po 10 latach małżeństwa, że nie wiem dlaczego? Czy zdanie :*“doszedłem do ściany”* jest wystarczającym powodem? Czy to wystarczy, żeby zostawić trójkę dzieci?

Leżę i nie wiem, co robić. Boże! Ja naprawdę nie wiem co mam robić? Nie potrafię dojść do kuchni. Nie mam siły wstać. Nie potrafię się ruszyć.

Tygodnie spędzam w łóżku. Oglądam bezsensowne seriale. Wstaje tylko do toalety i żeby zjeść cokolwiek. Nie mogę spać. Budzę się co godzinę, co dwie. Nie przesypiam

od tej pory żadnej nocy. Kiedy się wybudzam, nie wiem, czy to wydarzyło się naprawdę.

Myślę o nas, o dzieciach, o sobie. Co powie rodzina, moi rodzice? Jak mam to im powiedzieć? Co mam powiedzieć? **Zaczynam sobie zdawać sprawę z konsekwencji tego, co się wydarzyło, że nie mam własnych pieniędzy ani pracy. Mam za to trójkę dzieci i wynajęte mieszkanie.**

Na wszystkie moje pytania o to, jak sobie to dalej wyobraża, co z dziećmi, mieszkaniem, utrzymaniem wszystkiego, dostaję odpowiedź: „*nie wiem*”.

SIERPIEŃ 2018

Sytuacji nie da się już dłużej ukryć przed rodziną ani znajomymi. Mówienie o tym jest ponad moje siły. Mogę tylko płakać. Leżeć i płakać.

Dzieci co drugi tydzień są u mnie. Myślą, że to rodzaj wakacji. Staram się, jak mogę kiedy wracają, ale głównie siedzę na kanapie, leżę i płaczę. Mówię że mam trudny czas. Miotam się w sobie między „nie mam siły iść zrobić sobie herbaty” a „trzeba wstać i zrobić im śniadanie”.

Błagam go, żeby wrócił. Żebyśmy zaczęli wspólnie, inaczej. Przekonuję go, że pójdę do pracy, że mu pomogę, jeśli jest mu trudno i nie daje rady.

Proszę, żeby chociaż dzieciom dał tą szansę. Żeby dla nich spróbował.

Odmawia.



WRZESIEŃ 2018

Z pomocą znajomych zaczynam pracę. Organizuję zerówkę dla średniego syna, opiekę dla dwulatka i próbuję pogodzić oba światy.

W pracy większość czasu spędzam jednak płacząc przy komputerze lub ukrywając, że płakałam. Zawalam mnóstwo rzeczy, szef ze względu na moją osobistą sytuację daje mi kolejne szanse.

Do męża piszę e-maile, przepraszając za wiele rzeczy z przeszłości. Namawiam go na wyjazd, a sama wieczorami padam ze zmęczenia. Poza odprowadzeniem dziecka do szkoły, wszystkie rzeczy załatwiam sama lub z pomocą rodziców. Często wieczorami okazuje się, że czegoś nie mam, czegoś brakuje, o czymś zapomniałam: chleb, nowy zeszyt do szkoły, buty do szkoły itp. Nie mogę tak po prostu zostawić dzieci samych w domu i wyjść, żeby coś załatwić.

Zaczynam zdawać sobie sprawę, że sama nie dam rady. Dochodzą rachunki, opłaty które całkowicie spadły na mnie. Od lipca nie przespałam ani jednej nocy.

PAŹDZIERNIK 2018

Jestem na skraju zmęczenia i wyczerpania.

Poczucie winy wobec dzieci mnie wykańcza.

Nie mogę zrozumieć, dlaczego to zrobił, jak on mógł mi to zrobić? Jak mógł to zrobić dzieciom? Czuję się jak zranione zwierzę - dosłownie. Ze strachem, ale podejmuję decyzję, żeby go nie wpuszczać do mieszkania. Dzieci ma zabierać do siebie... Gdziekolwiek to jest. Mieszkanie staje się moja jaskinią. Nie umiem tego nazwać inaczej. Nie mam żadnych innych porównań. To chyba instynkt, ale zaczynam słuchać siebie i tego, co podpowiada mi moja intuicja. Zbyt długo ją ignorowałam, racjonalizując nie swoje wybory.

Wiem, że potrzebuję uleczyć poranione serce, jak zwierzę poranione łapy. Potrzebuję miejsca. Własnego. Niezakłóconego jego obecnością. Potrzebuję się schować. Wywiesić napis "nie przeszkadzać - cierpię". On już swoją decyzję podjął. Czas na moją. Czuję to i jednocześnie bardzo się tej decyzji boję. Mówiąc mu o tym płaczę się i trzęsę, kiedy siedzimy na ławce w parku. Piszę kilka listów, których nigdy nie wysyłam, tłumacząc się ciągle ze swoich potrzeb, tłumacząc co czuję, choć on o to nigdy nie zapytał.

Od miesiąca chodzę na terapię. Zaczynam proces lizania ran. Na spotkaniu terapeutka proponuje ćwiczenie i prosi mnie, żebym przyjęła pozycję, która oddaje mój stan. „*Co to będzie? Jak się Pani teraz czuje?*” Od razu wstaję z krzesła, kładę się na ziemi

w gabinecie, skulona. Leżę w bezruchu. „Czy może Pani zmienić pozycję? Wstać? Może uklęknąć?”

Nie mogę.

LISTOPAD 2018

W ostatnim tygodniu listopada wyjeżdżam w góry na weekend. Gdyby nie przyjaciele i rodzice, pewnie bym nie dotarła do tego momentu. **Biorę udział w kobiecych warsztatach.** Trzy dni wśród kobiet. Bez telefonów i myślenia o rzeczach które “muszę” zrobić i których nie dałam rady zrobić. Pierwszy raz całkowita uwaga skierowana na siebie. Jestem porażona siłą kobiecego kręgu, wsparcia i mocy. Jestem porażona tym, co do mnie dociera.

Tak naprawdę ja nie chcę jego powrotu. Nawet jeśli przyszedłby i błagał. Nie chcę. Już nie chcę - powtarzam jak mantrę, bo nie mogę uwierzyć w to, co odkryłam. Zaczynam pojmować siłę i moc tych słów. Brzmiały jak czary. Jak zaklęcie. Wiem, czego nie chcę. Nie chcę tego co było, nie chcę mijania się zamiast bycia razem. Nie chcę się tłumaczyć z tego, co czuje. Nie chcę czuć się ciągle winna jego złego samopoczucia i zmęczenia. Nie chcę. Dociera do mnie wszystko.



Te trzy dni w oderwaniu się od domu były jak kosmiczna podróż. **Te trzy dni pokazały, że wszystko, cała moja moc i siła jest we mnie. I że wreszcie z pełną mocą muszę sobie zaufać.** Że za dużo, za długo nie żyłam swoim życiem. Że spełniałam nie swoje

oczekiwania. Że się bałam swoich emocji. I je zamroziłam jego potrzebami, potrzebami dzieci, ale też swoimi własnymi wyobrażeniami idealnej żony i matki.

Tak - zadał mi cios w plecy. Tak - poległam. I tak - poległo całe moje wyobrażenie i iluzje dotyczące mojej rodziny. Pamiętam wakacje, kiedy nie byłam w stanie się ruszyć. Ale właśnie wydarza się czas, w którym siadam. Jeszcze się nie podnoszę, ale siadam i patrzę na to, co jest dookoła. Są to zgliszcza. Wiem to. Ale po raz pierwszy widzę w tych zgliszczach szansę na coś nowego. Jeszcze nie wiem, CO będzie dalej. Jeszcze nie wiem, JAK będzie dalej, ale do dziś pamiętam ten listopad. **Pamiętam martwe wysuszone kwiaty na łące i oszronione od mrozu trawy. Wszystko zamarłe i jednocześnie porażająco piękne, zatrzymane w czasie, żeby na nowo zakwitnąć.**

Na warsztatach Ela mówi, że to wyjątkowy czas, bo tylko teraz można zobaczyć szkielety drzewa. Ich prawdziwy kształt i piękno. Wiosną i latem ten obraz zasłaniają liście. To zdanie zapada mi głęboko w pamięć. Czuję jakbym odkryła się wraz z tymi szkieletami

GRUDZIEŃ 2018

Od wyjazdu zaczynam coraz mocniej stawać po swojej stronie.
Po stronie tego, czego chcę i chyba jeszcze bardziej tego, czego nie chcę.

Mam dość jego stawiania się w roli ofiary. Wysłuchiwania jego płaczu, jaki jest biedny i poszkodowany. Mam dość ciągłego proszenia się o pieniądze na utrzymanie dzieci. Zalegam w opłatach za mieszkanie. Zabrali mi zasiłki rodzinne, które muszę zwrócić do urzędu. Dostałam rachunek za gaz na ponad tysiąc złotych. Z jego strony dostaję informację, że on ma gorzej, bo mieszka z rodzicami.

Mam dość.

Czuję się jakbym miała czwarte dziecko, muszę uważać na wszystko co mówię, bo się obrazi, trzaśnie słuchawką, zacznie krzyczeć albo po prostu przestanie odpowiadać i odbierać telefony. Proślenie, kłótnie, przepychanki. Jego wieczne: „*nie wiem*”, „*nie mam*”. A moje: „*nie wiem, czy mi odda*”, czy „*doloży się na czas*”? Terminy płatności zalegania mam wszędzie: w szkole, przedszkolu, urzędach. Najgorsze jednak to wieczne proszenie się. Od momentu jego wyprowadzki napisałam tony SMSów, w których pytam i proszę o dokładanie się do utrzymania dzieci.

Mam dość.

Moja bezsilność zamienia się w złość, a ta w działanie.

Wiem, że decyzja jest ostateczna. Nie zmienię jej nawet przez wzgląd na dzieci, a właściwie teraz też ze względu na nich.

Kontaktuję się z prawniczką.
Przygotowujemy pozew.

STYCZEŃ 2019 – PAŹDZIERNIK 2020

Od napisania i przedstawienia mu porozumienia mija ponad pół roku, aż do momentu złożenia pozwu w sądzie. Potem pierwsza rozprawa, mediacje, próby ugody i znów czekanie na rozprawę. W sumie półtora roku.

Kiedy wychodzę z sądu, nie mogę powstrzymać płaczu. Ludzie mi się dziwnie przyglądają. Idę ulicami i wyję.
Czy żałuję? Nie. Czy zmieniłabym decyzję? Nie.

Płaczę nad tym, co było, nad sobą, nad tym, że nie wiem, skąd miałam siłę, żeby to przeżyć i przetrwać? Nad sobą i nad tym, jak bardzo było mi ciężko. Jak długą drogę przesłama. I jak bardzo odzyskałam siebie.

W międzyczasie zmieniam pracę, bo nie byłam w stanie pogodzić opieki nad dziećmi z własnym rozwojem. Kiedy skłama wypowiedzenie, nie mam żadnej innej. Nie mam nawet pojęcia, gdzie miałabym jej szukać. Mam trójkę dzieci, bieżące rachunki i jestem w trakcie rozwodu.

Mam jednak to, czego już nikt mnie nie pozbawi - swoją moc i odwagę. Boję się, ale mimo to mam odwagę, żeby to zrobić. Odważyć się powiedzieć NIE, nie chcę. Odwagę postawić swoje granice. Zaryzykować. I zawalczyć o swoje życie. Po tym, co mnie spotkało wiem, że mam siebie i że mam ogromną siłę. Mam przyjaciół i rodzinę, że nie jestem sama. Wsparcie, jakie dostałam przez ten cały czas było jednym z największych darów, jakie mi się przydarzyły w życiu.

Mam czasem gorsze dni. Nie radzę sobie ze wszystkim idealnie, ale nawet nie chcę żeby tak było. Za to mam swoje życie. Jest takie, jakim je stwarzam. Raz idzie mi lepiej, raz gorzej, ale jest takie, jakie chcę, żeby było. Tworzę je i wybieram. Mam swoje plany, mapy marzeń, własne cele. Znalazłam idealną pracę.

Wiem, że brzmi to nierealnie, ale tak właśnie jest.
Dziękuję za wszystko, co mam.

Ufam sobie bezgranicznie.

Ufam też życiu - bo wiem, że wszystko co się wydarza, dzieje się dla mnie, a nie przeciwko mnie. Wiem, że po tym, co przesłama - nie ma rzeczy niemożliwych.



Jeśli nie zrobisz nic, jeśli trwasz w tym, co zabiera siłę i energię, to nic się samo nie zmieni i nic dobrego się nie wydarzy.

Odważ się i zrób pierwszy krok.

Puść.

Puść żal i złe emocje.

Tak zaczyna się życie.

Gashlighting – wyrwanie się z sidła manipulanta



„Trzeba w końcu podjąć decyzję” - mówiłam sama do siebie. **Wiedziałam, że lepiej nie będzie, a moje małżeństwo to nie tak zwane „niedobranie charakterów”, ale niezwykle toksyczny związek z przemocowym mężem, również w tym fizycznym wymiarze.**

Gdy się pobieraliśmy kilkanaście lat temu, wiedziałam o nim tyle, co nic. Były oczywiście zachowania, które mi nie pasowały, które powinny mnie niepokoić, a nawet przerażać, ale... Myślałam, że jest trudny, usprawiedliwiałam, że miał trudne dzieciństwo, itd. **Jak wiele kobiet, wierzyłam, że się zmieni**, gdy się dotrzemy, gdy pojawi się upragnione dziecko. Jak bardzo się myliłam. **Zmienił się, ale niestety tylko na gorsze.** Nadmiar obowiązków jeszcze bardziej go denerwował. Było coraz bardziej nerwowo. Czułam wielki żal, że aż tak źle trafiłam.

Ostatnią rzeczą, która mnie przestraszyła, ale również spowodowała, że jednak zdecydowałam się na rozwód - była kamera w domu. To był KONIEC! Wiele zniosłam, wiele przeżyłam, nawielepозwoliłam. Był nagrywanie nadyktafon, szantaż emocjonalny, finansowy, brak szacunku, wieczne niezadowolenie ze wszystkiego, szpiegowanie, czytanie korespondencji, przeszukiwanie rzeczy... **MIAŁAM DOSYĆ!** Ale moja sytuacja była niepewna i ryzykowna, a **ON DOSKONAŁE O TYM WIEDZIAŁ I BYŁ PEWNY, ŻE NIE DAM RADY ODEJŚĆ.** Podjęłam decyzję, ale nie wiedziałam, jak mam to wszystko najpierw od siebie odciąć, a później poukładać.

Jako młoda matka, po okresie urlopu wychowawczego, **niełatwo było mi znaleźć pracę.** Czy nie tak to wygląda, że gdy, jesteś młoda – potencjalny pracodawca obawia się, czy nie zajdziesz w ciążę, a gdy już masz dziecko i okazuje się, że jest w wieku przedszkolnym... *„Ojej, będzie chorować....Dziękujemy, odezwiemy się!”* W końcu jednak znalazłam pracę, ale takie to czasy, że nigdy nie wiesz, kiedy możesz ją stracić.

Kolejny problem to brak lokum – niby mamy wspólne, małżeńskie mieszkanie, ale jak odejść, mieszkając razem? On się nie wyprowadzi. Moje zgłoszenia na policję sprytnie przekuwał w swoje sukcesy, uprzedzając mnie i robiąc ze mnie wariatkę, która rzekomo sama się pobiła (nawet obdukcję musiałam robić prywatnie, bo policja nie reagowała). Wyprowadziłam się z córką na jakiś czas, ale szybko okazało się, że moje czasowe opuszczenie domu pozbawiło mnie możliwości powrotu. Wymienił zamki, a moje rzeczy osobiste wyniósł do piwnicy i powiesił na klamce w reklamówce. Ze wspólnych rzeczy nie zobaczyłam niczego do dnia dzisiejszego, a od tych zdarzeń minęła blisko dekada.

Wylądowałam z dzieckiem w jednym pokoju we współdzielonym mieszkaniu, a on sam jeden w naszym małżeńskim 3-pokojowym, świeżo wyremontowanym, głównie rękoma moimi i mojej rodziny. A tu dziecku trzeba zapewnić miejsce do nowego życia, nową szkołę.

Długo by o tym pisać. Sam rozwód i cała historia to kilka tomów grubych akt. **Niestety tomy piszą się dalej, bo historia nie ma końca.** Uświadomiłam sobie ostatnio, że cała znajomość wraz z małżeństwem to około 15 lat, a obecne niezakończone sprawy i ciągłe problemy - to większość tego czasu. Kupę lat jak na taką znajomość. Można rzec, pół mojego dorosłego życia!

A jednak w tej beznadziejnej sytuacji, odważyłam się na pozew o rozwód. Przeczuwałam, że będzie ciężko, ale chyba nie wyobrażałam sobie, że aż tak bardzo. Dobrze, że wtedy tego nie wiedziałam, bo nie wiem, co by się stało z moją decyzją o rozwodzie i ze mną...

Długi rozwód, będący prawdziwą wojną to prawie 4 lata, do tego doszły inne sprawy i „wylewanie brudów”. Sprawa majątkowa - niekończąca się historia... Prawo? Sprawiedliwość? Bez komentarza. Czasami mam wrażenie, że nie wyjdę z nim z sądów, bo **niestety nie jest łatwo udowodnić winę komuś działającemu w tzw. białych rękawiczkach.**

Jednak ostatni czas, bardziej niż kiedykolwiek - napawa mnie optymizmem. **W całej tej historii najważniejsze jest to, że spotkałam na swojej drodze ludzi, którzy mi pomogli,** którzy gdzieś w tych manipulacjach ex męża i jego taktyce zobaczyli prawdę. Sprawy sądowe po latach zaczynają przechylać się na moją korzyść. Sędziowie i biegli chyba w końcu widzą, z kim mają do czynienia. Jednak jest to wynik mozolnej pracy zarówno mojej cudownej pani prawniczki, jak i mojej własnej, gdy po lekturze wielostronicowych pism, pomagam ogarniać przekaz wypływający z tomów akt.

Po latach czytania o sytuacjach podobnych do mojej, w końcu natknęłam się na określenie opisujące taktykę i zachowanie tego człowieka.

To **GASLIGHTING - najokrutniejsza z form przemocy psychiczno-emocjonalnej, opartej na manipulacji. To przemyślane działanie, taktyka, która ma pokazać ofierze, gdzie jest jej miejsce względem oprawcy i to w taki sposób, żeby wątpiła w siebie i nikt z otoczenia jej nie uwierzył.**

Gaslighting objawia się m.in.:

- izolowaniem od rodziny, przyjaciół i podważaniem sensu relacji z nimi,
- manipulowaniem ofiarą, by straciła pewność co do własnych uczuć i emocji,
- wmawianiem ofierze choroby lub zaburzeń psychicznych,
- wprowadzaniem dezorientacji poprzez negowanie informacji i zdarzeń, które miały miejsce,
- zaprzeczaniem temu, co mówi ofiara,
- podważaniem uczuć i uderzaniem w czułe punkty (dziecko),
- wzbudzaniem poczucia winy,
- utrudnianiem weryfikacji informacji i faktów.

Odsyłam do artykułu o wymownym tytule - przeczytaj o Gaslightingu - zanim uznasz że jesteś chory psychicznie.

Polecam również film **Xaviera Legranda z 2017 r. pt.: „Custody”**. Film jest opowieścią o tym, co dzieje się w pozornie normalnych rodzinach. Do czego zdolni są zwyczajni ludzie, których na co dzień mijamy na klatce schodowej, na podwórku, a którzy wydają się być sympatycznymi, grzecznymi osobami. Temat przemocy domowej, brak zrozumienia ze strony władz, dziurawy system sądowniczy, obojętność sąsiadów może niejednokrotnie doprowadzić do tragedii rozwijającej się w pełni za zamkniętymi drzwiami.

Jeszcze dwa słowa o najbardziej poszkodowanej osobie - DZIECKU. Ono patrzy, słucha i zapamiętuje. Przeżywa największy stres, bo oto dwie jego najbliższe osoby walczą na „śmierć i życie”. Taki obraz pozostaje na całe życie, rzutuje na relacje i poczucie wartości. Jak kiedyś poukładać swój świat widząc takie rzeczy?



Moje dziecko przeżyło uprowadzenie przez ojca i brak kontaktu ze mną przez 8 miesięcy, walkę o władzę, wieczne podważanie autorytetu matki i buntowanie przeciwko niej, przemoc psychiczną. Bardzo je kocham, ale boję się o jego przyszłość i konsekwencje po tych traumatycznych wydarzeniach. Szkoda, że tylko ja to widzę. TOKSYCZNY ojciec nic sobie z tego nie robi i dalej używa go do SWOICH CELÓW.

Cieszę się, że miałam wsparcie rodziny, znajomych i najbliższej koleżanki - która zawsze mawiała – „Zobacz, ile już wytrzymałaś. Jesteś prawie na końcu” (to nie do końca prawda, ale potrzebowałam tych słów i dalej ich potrzebuję, żeby pozostać silna).

Jednak dziś mogę powiedzieć, że rozwód z nim to najlepsza decyzja w moim życiu. Okupiona cierpieniem, bólem, strachem i wielką niewiadomą, ale również nadzieją, powolnym odzyskiwaniem równowagi, wiary w ludzi, w dobre zakończenia, w to, że mam jeszcze szansę wyrwać moje dziecko z tego przeklętego kręgu.



Chcę powiedzieć WSZYSTKIM KOBIE TOM: walczcie o siebie, warto i trzeba, mimo beznadziejnej sytuacji, zawsze jest jakieś rozwiązanie. Dla siebie, dla Dziecka! Jak będziesz daleko od niego, to łatwiej Ci będzie walczyć o sprawiedliwość a on nie będzie już tak pewny swojej pozycji.

Powoli ułóż sprawy prawne (pозdrowienia dla mojej pani prawnik), znajdź swoje miejsce, później **znajdź pomoc i poukładaj sobie to wszystko w głowie, oczyść się, wyrzuć z siebie! Zaczniј żyć od nowa!** Ciesz się z małych rzeczy, małych wygranych, a przede wszystkim z tego, że się odważyłaś na tę decyzję i robisz to, co uważasz za stosowne, a nie pod dyktando wiecznie niezadowolonego pana i władcy.

Dla młodych kobiet powiem w skrócie:

- toksycznie zazdrosny?
- ma dziwny światopogląd?
- ma zaburzone relacje z rodziną, a co najważniejsze z matką?
- nie czujesz, że robi dla Ciebie zbyt wiele?
- jest narcyzem?
- nie liczy się z innymi ludźmi?
- wieczny krytykant i malkontent?
- pieniądze są najważniejszą rzeczą w jego życiu? Jest skąpy do granic możliwości?

Zastanów się, czy taki ktoś da Ci szczęście i pomyśl, czy taki mężczyzna może się w ogóle zmienić. ON PRZECIEŻ NIC NIE MUSI ZMIENIAĆ, ON JEST IDEALNY... Zmienić się muszą wszyscy dookoła... Uciekaj, kiedy jeszcze nic trwałego Cię z nim nie wiąże, abyś potem nie musiała uciekać latami...

Przemoc, której nie widać...



Na początku była miłość, strzał jak z filmów, prosto w serce. Masa różnic, masa potencjalnych problemów bo byliśmy „po przejściach”, z dziećmi, głęboko wierzący, że nam się uda, bo przecież to był facet, na którego czekałam wiele lat. Szukanie domu, przeprowadzka na wieś, psy, koty, konie, w planach wspólne dziecko. Wchodziłam w to ufnie i bezboleśnie, bo też nie zwracałam wtedy uwagi na drobiazgi, które w przyszłości miały urosnąć do rozmiarów bomby atomowej, z jej wszystkimi skutkami po wybuchu.

Wchodziłam w ten związek przekonana, że facet, którego wybrałam, jest nie tylko zabawny i inteligentny, ale i czuły, opiekuńczy, troskliwy, wrażliwy. Zaszłam jednak w ciążę, którą straciłam w 12 tygodniu, wpadłam w depresję, a jak wiemy, **depresja nie jest ładna ani przyjemna**, więc usłyszałam, że „to już za długo trwa, a przecież i tak nie chciałam tego dziecka”. **Usprawiedliwiłam go po raz pierwszy:** „zapewne tak odreagowuje”, „trzeba zapomnieć te słowa”, „to nie był zupełnie on”.

A potem... Kolejne sytuacje, które powinny być dla mnie niepokojącym sygnałem, ale... **Kochałam, chciałam być kochana, a on jeszcze wtedy przeproszał, jeszcze potrafił być cudowny** pomiędzy zachowaniami, które powinny kazać mi uciekać. Wtedy zaszłam w kolejną ciążę, wzięłam ślub, którego nie odważyłam się odwołać, bo mimo wszystko pragnęłam naszej wymarzonej codzienności w tym wymarzonym domu, z wytęsknionym idealnym wspólnym dzieckiem.

Szybko jednak marzenia przerodziły się w samotność, potworną samotność, bo jego ciągle nie było. Coraz ważniejsza była jego praca, jego sporty, jego hobby, musiał ciągle pomagać mamie, bratu, sąsiadom. A ja sama w wielkim domu, psami, dorastającym synem, niemowlakiem, podupadająca na zdrowiu, odcięta od przyjaciół, swojego życia, bez pracy, stopniowo bez pieniędzy. A gdy przyjeżdżał, było jeszcze gorzej. Kłótnie o drobiazgi, rozsypany cukier, zbitą szklankę, niezgaszone światło w piwnicy, niedopilnowane psy, które w wielkim ogrodzie wykopały nowe drzewko. Przyjmowałam na klatę te winy, przecież byłam w domu i mogłam dopilnować, zrobić więcej, lepiej, wtedy on nie musiałby się tak denerwować.

I stałam się mistrzynią usprawiedliwiania: jest zmęczony, w pracy ma stres, w domu nie zawsze tak, jak tego oczekiwał, mój syn go zdenerwował, jego dzieci z pierwszego małżeństwa nie chciały go widywać, miał dramatyczne przejścia w poprzednim związku. A on tak sprytnie przekręcał słowa, zmieniał wersje i zdarzenia w czasie kłótni, więc myślałam, że może to ja czegoś nie zrozumiałam. To ja czułam się winna z powodu jego wybuchów złości i niezadowolenia. Usprawiedliwiałam coraz więcej: krzyki, wyzwiska, robienie ze mnie wariatki, deprecjonowanie na każdym kroku, oskarżania o kradzież (np. kradłam ze swoim synem jego jedzenie z lodówki), o kłamstwa, o zdrady, zabieranie za karę prezentów, biżuterii. I ostatnie wakacje na które pojechaliśmy już osobno, bo w gronie jego znajomych i rodziny stawał się nie do zniesienia.



W czasie, kiedy przysyłał mi e-maile o próbach powrotu do tego, co było, co ja muszę zrobić, żeby jemu się żyło lepiej i żeby nie musiał się przeze mnie denerwować, w tym samym czasie pozamykał większość pomieszczeń w domu na klucz albo pozakładał kłódki, tak, żebym nie mogłam korzystać ze zwykłych urządzeń domowych. Pochował moje dokumenty, zabrał auto, którym woziłam dzieci, skasował tożsamość w telefonie, w końcu – kiedy już odważyłam się wnieść pozew - wyrzucił z domu, pisząc mi e-maila po dwóch godzinach od mojego zwykłego wyjścia, że wymienił zamki, pozakładał kamery i jestem w jego domu *persona non grata*...

Moje życie w tamtym czasie było, jak to dziś pamiętam, kumulacją strachu, panicznej obawy, że nie mam wyjścia, bo przecież ja bez niego nie dam rady. Ja, taki debil, pasożyt i nieudacznik, który niczego nie umie... Nie wiem do dziś jak to się dzieje, że po pewnym czasie człowiek zaczyna wierzyć w to, co codziennie słyszy.

Nie chcę tego pamiętać i powrotu do tego piekła, stworzone przez kochanego kiedyś człowieka. Jednak pamiętam. Pamiętam ten wielki strach o dzieci. Pierwszy telefon na policję w czasie awantury i odłożona słuchawka, kiedy policjant zadał pytanie czy w domu są dzieci. Bałam się. Wszak straszył, że zrobi wszystko, żeby odebrać mi córkę. Syn nie był jego, ale pewnie dlatego na więcej sobie pozwalał, a ja nie umiałam obronić swojego nastoletniego syna przed atakami mojego męża.

Coraz częściej pojawiały się jednak myśli, że to, jak jestem traktowana, w jakim permanentnym stresie żyjemy, może odbić się na ich całym życiu, na ich psychice, zdrowiu, tendencji do powielania tego schematu w dorosłym życiu.

Ostatecznie to ten strach o bezpieczeństwo i przyszłość dzieci spowodował, że podjęłam decyzję, aby wyjść z tego bagna.

I właściwie, okazało się, że kiedy już parę bliskich mi osób wiedziało, co się dzieje, **powoli zaczęłam dostrzegać „światło w tunelu”**. Koleżanka poleciła mnie w pracy, którą dostałam, chociaż naprawdę nie wiem jakim cudem, w końcu byłam wrakiem człowieka i to było widać. Potem kolejna osoba poleciła prawniczkę, która z pełnym zrozumieniem i nawet czułością podeszła do mnie i pierwsza nazwała to co mnie spotkało przemocą. Nie do końca w to wierzyłam, przecież w zasadzie sama byłam winna. Przyjaciółka dała numer do TKOPD i wymogła na mnie telefon do nich. Ktoś inny pomógł poszukać mieszkania.

Dziś mam wrażenie, że gdyby nie garstka ludzi - nie byłabym tu, gdzie dziś jestem.



W TKOPD po rozmowie skierowano mnie na **grupę wsparcia dla kobiet doświadczających przemocy** i kiedy usłyszałam inne kobiety, śmiało mogłam wypowiedzieć słowo „przemoc”, bo każda historia, którą usłyszałam, była i moją historią.

Po terapii psychologicznej, pomocy ze strony mojej przewspaniałej, zaangażowanej i wspierającej prawniczki, która mi nie odpuściła i pomogła nawet wtedy, kiedy to daleko wykraczało poza jej obowiązki. Dzięki przyjaciółce, która zawsze była po mojej stronie i stawiała mnie do pionu i dzięki leczeniu depresji - śmiało mogę powiedzieć, że jestem tu, gdzie chcę być. Mam oczywiście masę problemów, ale jakże innych...

Wiem, że dam radę, bo jestem wolna i silna. Silna w sobie i silna, bo uzbrojona przez ludzi stojących za mną. Mam świetne dzieciaki, zmieniłam pracę na taką, jaką chciałam, mam plany z nią związane na przyszłość, bujam w chmurach, czytam książki, śmieję się, wzruszam, smucę, płaczę, wściekam i złoścę, kiedy ktoś przekracza moje granice, bo to wszystko mogę, umiem i chcę całej tej niepewnej przyszłości.

Jestem spokojna, bezpieczna i mam nadzieję - potrzebna i pomocna dla osób, od których kiedyś to ja otrzymałam tak wielkie wsparcie.

Historia wielkich miłości i jeszcze większych ciosów



PIERWSZY FACET

Mąż, niedostępny troglodyta, pożądany, tajemniczy... W rzeczywistości zakompleksiony damski bokser!

Na początku była ta sama pasja, podobne zainteresowania, książki, gotowość do zabawy, wyjazdu w każdym momencie, no i taki niedostępny... Z własnym zdaniem, trochę szorstki, władczy, ale na gitarze zagra, zaśpiewa w pięknych okolicznościach przyrody. A chłopaki, których do tej pory miewałam, raczej wpatrzone, bardzo zakochane, z perspektywy czasu dobre chłopaki. Spędziliśmy 3 lata razem, w międzyczasie były rozstania i powroty zakończone ciążą.

Pierwszy cios otrzymałam w zaawansowanej ciąży, krew z nosa, podbite oko. Oczywiście wypadek. Nie odchodzę. Rodzi się nasz Ósmy cud świata, jestem kompletnie oszołomiona, mniej zakompleksiona. Z tyloma moimi brakami rodzi się taka piękna córeczka. Nie mogę w to uwierzyć.

Jestem bita po twarzy w trakcie karmienia malej, nie mogę się bronić. Jestem bita przez rok bez przerwy, wyrwane włosy, podduszanie, wielu sytuacji nie pamiętam. Prześliski, jak ciągnie mnie mój troglodyta za włosy przez korytarz, jak wielokrotnie mdleje i jestem cucona przez uderzenia po twarzy itd. Włącza mi się tryb ochrony córki. Założyłam sobie, że nigdy nie zostawię jej sam na sam z ojcem. Ona staje się dla mnie całym światem, wszystko robię dla niej. W związku z tym, że jestem nieustannie kopana po tyłku, staram się córce tworzyć świat pozbawiony przeszkód, tworzę jej bańkę. Mniej więcej po roku nie wytrzymuję, po pobiciu dzwonię po mojego ojca, który przyjeżdża i zabiera z córką do domu rodzinnego.

Mieszkam u rodziców około 2 lata, jestem zdecydowana na rozwód, ale... Trudno mi to teraz wytłumaczyć, czy z powodu bycia u rodziców (co też było trudne), czy jego deklaracjami poprawy... **Wracam.** On ma inną pracę, inne miejsce zamieszkania, niby zaczynamy razem nowy rozdział.

Oczywiście zjebałam na maksa, **pół roku spokoju i zaczęło się na nowo:** wyrzuca mnie z chaty w burzę, bije, wyzywa, wymusza seks (jakoś gwałt po dziś dzień przez usta mi nie przechodzi), mam nawet pęknięty bębenek w uchu... Nie wytrzymuję.

Znajomy rodziny widzi, że się rozpieprza małżeństwo. Nie wie dlaczego, ale załatwia mi pracę. Wyjeżdżam z moim uroczym dzieciakiem do Poznania. Ona do szkoły, ja do pracy. Troglodyta zostaje, a przyjeżdża tylko czasami: układ idealny.

Nienawidzę go, brzydzi mnie. Cały czas obiecuję sobie, że go zostawię, że jak wygram w totolotka, dam mu pieniądze, żeby się odpiardolił raz na zawsze. Jednak przemocowiec traci robotę, a ja załatwiam mu

przez koleżankę robotę na wyspach. Wyjeżdża. Znowu najlepszy układ.

Przyjeżdża co jakiś czas, incydentalnie dochodzi do aktów przemocy, ale ja już nie mogę. Nadal pilnuję, by moja córka nie zostawała z tym człowiekiem sama. Seks sprawia mi dużą trudność, ale kiedy mu nie ulegam, to jestem suką, dziwką itd.

Chcę rozwodu.

Rozwód trwał krótko: dwie rozprawy, moja część mieszkania dla córki, to jego warunek.

W ogóle nie wiedziałam, że mogę tego tyrana pozamiatać. Wydawało mi się, że nie jestem w stanie wygrać, czułam się winna...



DRUGI FACET

Wymarzony wybawca, „królewicz na białym koniu”, rozwiązanie wszystkich problemów. Z uśmiechem na twarzy i pełną satysfakcją miażdżył mnie psychicznie nie jeden raz...

Kolejny związek, w którym myślałam, że znalazłam mężczyznę idealnego. Nie będę się rozpisywać o tym, jak miłość zaślepia, jak działa to, że osoby skrzywdzone chwytają się żdziebełka, które ma je unieść ku niebiosom, a w połowie drogi się wypierdalasz i padasz już nie na dupę, ale łamiesz sobie kręgosłup.

Byłam w czarnej dupie. Co ja zrobię sama z dwójką dzieci?

Pierwszy był prymitywnym przemocowcem, któremu wystarczyło na gębę spojrzeć i wszystko jasne. Było wiadomo, co dostaniesz. Z drugim sytuacja okazała się diametralnie różna: potrafił stworzyć wokół mnie bezpieczny świat, w który on jest tym rycerzem na rumaku. Obroni Cię przed komarem, smokiem, byłym mężem, jest spełnieniem twoich marzeń. Tworzy zależność: nic bez niego, wszystko musi wiedzieć, żeby oczywiście pomagać. Dostęp do konta, do e-maili, do treści żołądka, do wychowania córki, jej spotkań z troglodytą.

Obraz, jaki wówczas miałam, wyglądał tak: Matko, ten Apollo piękny, mądry i niesamowity, zwraca uwagę na mnie - taką zjebaną istotę - ktoś tak wyjątkowy!

Pojawiła się ciąża, jego pierwsze dziecko, rzeczywiście czuję się zadbana, zaopiekowana, bezpieczna. Więc opowiadałam o sobie, życiu z patologicznym troglodytą. Pan idealny bardzo się na tym skupił, stało się to jego centrum dowodzenia. Temat mojego byłego małżeństwa pojawiał się kilka razy dziennie, a on się tym karmił i rósł w siłę.

Pod koniec w ciąży zaczął przebąkiwać, że właściwie to mu trochę do mnie daleko i nie koniecznie będziemy razem.

Rzeczywiście, jak moja druga córeczka miała pół roku, Książę uciekł w siną dal, ja w tydzień schudłam 7 kilo i aż dziw, że nie osiwiąłam. Byłam przerażona.

Nagle okazało się, że w życiu trzeba liczyć tylko na siebie, nie ma nic stałego, solidnego. Jak ty o sobie nie zadbasz, to nikt tego nie robi. Po rozstaniu żyliśmy niby na dwa domy, nie razem, ale jednak trochę razem. Dbał o córkę, dobrowolnie płacił mi alimenty, kupował ciuchy, jeździł do lekarza... Ogólnie, jako ojciec mnie wzruszał i powodował, że ciągle miałam wielkie klapki na oczach.

Mniej więcej po roku przyszła kolejna ciąża, ale on mnie znowu nie chce. Oddala się coraz bardziej. Poroniłam, bardzo to przeżyłam. Po moim powrocie ze szpitala, to on miał do mnie żal i na prośbę o wsparcie otrzymałam odpowiedź, że to już nie jego sprawa.

Tkwiałam w tym chorym układzie wiele lat. Jednego dnia w raju, drugiego w chlewie. Czule pogłaszcze, przytuli, potem przypierdoli i znowu pogłaszcze... A ja, zjebana kobieta, myślę, że nic mi się więcej nie należy, że to przez moje nastroje i wyobrażenia on się ciągle oddala, odchodzi. W sumie nie jest tak źle, bo przecież może być gorzej.

Może to hormony, a może świadomość, że bycie w tak chorym związku z trójką dzieci, może być trudne :)

Pojechał ze mną do ginekologa na potwierdzenie tego, że jestem w ciąży. Potem to już nie było jego dziecko. Oświadczył, że nie będę go wrabiać i że po porodzie zrobi badania genetyczne. Myślałam, że nic gorszego już mi nie zrobi. Myliłam się.

Alimenty na pierwszą córkę obniżył drastycznie, zaczął odliczać ciągle jakieś kwoty według własnego uznania (mógł to zrobić, nie mieliśmy żadnego wyroku). **Czasami nie miałam za co żyć**, nie wspominając o nowych potrzebach, związanych z nową ciążą i rzeczami niezbędnymi dla malucha. Jego to nie interesowało.

Nie będę opisywać, w jakich tarapatach byłam wówczas, zarówno finansowych, rodzinnych, prawnych (wytoczył mi nawet wtedy sprawę o rzekomą pożyczkę, którą później przegrał, ale w tamtym czasie dobił mnie żądaniem zwrotu wciskanych kiedyś pieniędzy).

Po tym wszystkim, **DZISIAJ WIEM JEDNO: NIE ZNAMY SWOJEJ SIŁY I MOCY!**

Moja trzecia córka okazała się być - rzecz jasna po badaniach - córką tego zjebanego Księcia. Na początku jej nie chciał, ale po jakimś czasie: zechciał zostać ojcem roku. W sądzie już chciał opieki naprzemiennej, bo ja nie nadawałam się przecież na matkę (bo miałam trudną przeszłość). **W przyпыlywie swej dobroci niezmięzonej, pomiędzy rozprawami o kontakty i alimenty, nawet małżeństwo mi w końcu proponował**, ale oczywiście sprawy sądowe miały się swoim torem toczyć, tak na wszelki wypadek. Wszak On musi być zabezpieczony na każdą ewentualność.

Przeszłam wiele spraw w sądzie z panem pierwszym o córkę I, przeszłam i przechodzę sprawy w sądzie z panem drugim o córkę II i III, o pieniądze, kontakty, alimenty.

Jak sobie to wszystko czytam i przypominam, to zastanawiam się, jak można być tak ślepym i jak łatwo wejść w skazaną na porażkę relację i tkwić w niej latami. Tkwić trochę z wygodnictwa, z braku wiary we własne możliwości, a trochę z tego tytułu, że mieszkam w Polsce - w kraju, w którym facet może wszystko, a my mamy wskazane pokoleniowo miejsce w rodzinie i w społeczeństwie.

Nie jest to pierwsze miejsce, a na szczęście musimy sobie zasłużyć, poczucie wartości wypracować - po tym jak się po dupie dostanie, albo co gorsza, nigdy nie osiągnąć tej sfery.



Teraz jestem sama, wreszcie sama ze sobą. Czasem bardziej, czasem mniej szczęśliwa, ale zależna od swoich decyzji i wyborów, na które mają wpływ tylko moje 3 córki. Ciągle mam wystawioną pięść do walki, odpierania ciosów, ale...

**Jedno cenię i kocham najbardziej w świecie (nie licząc córek):
WOLNOŚĆ!**

Mam możliwość podejmowania decyzji, dokonywania wyborów tylko na podstawie własnych przekonań i potrzeb.

Moja droga w poszukiwaniu szczęścia



W tym miesiącu mija rok od mojego „przebudzenia”.

Często zastanawiam się, gdzie popełniłam błąd lub jak mogłam być tak ślepa. **Im dłużej o tym myślę, tym bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że nie miałam innej drogi.**

Jestem drugim dzieckiem nauczycielki i człowieka lasu. Co działo się w domu - zostawało w domu. Mała miejscowość, każdy znał wszystkich. Starsza siostra uwielbiana przez wszystkich, bo piękna, bo przebojowa, bo towarzyska i **ja - cicha dziewczyna, z dużym nosem po prababce, z problemami zdrowotnymi (nerwica zdiagnozowana po latach), bez pewności siebie, marząca cicho, by ktoś ja w końcu zauważył i polubił.**

Tata pił, mama krzyczała i po środku my: małe dziewczyny broniące raz ojca, a raz matki. **O rozwodzie rodziców słyszałyśmy każdego dnia przez lata, ale nigdy do niego nie doszło.** Dopiero niedawno mama przyznała, że zrobiła to dla naszego dobra, abyśmy miały normalny dom, a w nim oboje rodziców. A ja tak bardzo pragnęłam, by to się skończyło. I o dziwo, chciałam mieszkać z tatą. Tak, z alkoholikiem. Bo nie krzyczał na mnie, bo nie bił, bo mówił, że widzi, jak mama nas krzywdzi, ale nie wie, jak nam pomóc, bo okazywał uczucia...

Dziś wiem, że mama miała depresję i nie miała nikogo, komu mogła zaufać. Zrozumiałam to jednak i przebaczyłam dopiero po 3 latach ciężkiej pracy z psychologiem, po zdiagnozowanej u mnie depresji i po leczeniu farmakologicznym, które trwa po dziś dzień.

W tych wszystkich dniach naszego życia przeplatał się kościół. Miejsce, w którym dziecko takie jak ja, czuło się bezpiecznie, bo było cicho. Ta cisza tak bardzo była mi potrzebna, że **po maturze wstąpiłam do zakonu.** Odzyskałam radość, miałam poczucie bezpieczeństwa, ale również pokutę i czas modlitwy. Pragnąc tak bardzo pocucia, że jestem u siebie i że jestem zauważana, zaczęłam jednak czuć się coraz bardziej samotna. Wróciłam do domu. Moja rodzina bardzo za mną tęskniła, ale nie mogłam z nimi zostać. Rozpoczęłam studia, wyjechałam.

I wtedy spotkałam starego znajomego, zaczęliśmy się spotykać. **Czy był miłością mojego życia? Nigdy się nad tym nie zastanawiałam, bo nie wiedziałam, czym jest MIŁOŚĆ** i jak powinna wyglądać. Dbał o mnie, martwił się o mnie, bronił mnie przed wszystkimi. A ja poczułam się bezpieczna. Dopiero później zrozumiałam, że jego zachowanie było rzeczywiście kontrolowaniem, oznaką zazdrości i zaborczości, odizolowaniem od przyjaciół i rodziny. Ale w tamtym czasie inaczej na wszystko patrzyłam...

Wtedy myślałam, że spełniły się moje marzenia - wyprowadzka z domu, ślub,

dzieci. Mogłam stworzyć dom, o jakim marzyłam. Radosny, przepełniony miłością i wzajemnym szacunkiem, z rozmowami o codziennych sprawach, z muzyką i śmiechem dzieci w tle.

Dziś mogę powiedzieć, że nie da się stworzyć szczęśliwego domu bez miłości, w dodatku z nieodpowiednią osobą.

Odeszłam z pracy, poświęciłam się dzieciom. A dziś słyszę, że wszystko co mamy, to zasługa mojego męża. Czas zamienić się rolami, bo teraz jego kolej na odpoczynek, on się zaopiekuje domem, a ja mam zarobić na utrzymanie.

Zapisałam się więc na nowe kursy, zmieniałam zawód (do starego nie miałam szansy wrócić), by zacząć od nowa, by zarabiać te pieniądze na nasze utrzymanie. Dzieci poszły do szkoły i nie potrzebują już tyle mojej uwagi, więc myślałam, że będzie już tylko lepiej. Nic bardziej mylnego. Nic się nie zmieniło. Nie na lepsze. Nagle spadło na mnie dużo więcej obowiązków. Żaden podział nie był możliwy, bo przecież nie zarabiam aż tyle co On. Miałam więc na głowie już nie tylko dzieci, dom i psa do opieki, ale też swoje szkolenia i pracę. A On dalej nie robił nic (poza ciężkim zarabianiem pieniędzy, rzecz jasna).

Szkoła i praca były jednak dla mnie „oknem na świat”. Zaczęłam spotykać nowych ludzi, rozmawiać z klientami i nagle **okazało się, że przez te wszystkie lata uciekałam.**

Uciekałam przed swoją przeszłością.

I w tej ucieczce zgubiłam siebie.

Zgubiłam marzenia.

Zapomniałam, albo nie ustaliłam w ogóle tego, co jest dla mnie ważne.

Pozwoliłam mężowi kontrolować swoje życie, a potem życie dzieci.

W domu miało być cicho, maluchy miały nie przeszkadzać, a kiedy śpiewały lub głośno się bawiły, to był to objaw braku szacunku dla taty. Mąż kupił komputery dla każdego dziecka i stwierdził, że teraz możemy spędzać rodzinnie czas. Tak... Każdy przed swoim ekranem. A wspólne spacery? Wakacje? Gra w piłkę z synem? Rozmowy? Może jutro...

Powtarzałam sobie jednak, że nie mam przecież złego męża:

- Przecież mąż nie pije każdego dnia - tylko w weekend musi odstresować się po tygodniu pracy.
- Zarabia – choć ja nie mam dostępu do jego pieniędzy, bo to on wydaje na to, co uzna za stosowane, no ale w końcu ja nie zarabiam, tylko „siedzę w domu”, więc siedzę cicho.
- Nigdy nie podniósł na mnie ręki - czasem tylko krzyknął i przy tym uderzył w drzwi lub w ścianę. W domu jest nerwowa atmosfera, wszyscy muszą chodzić

na paluszkach, żeby nie zdenerwować taty, ale przecież pracuje fizycznie, jest zmęczony, należy mu się spokój.

- Pracuje, więc nie ma czasu nawet w weekend zająć się dziećmi. W końcu weekend jest od leniuchowania. Czemu się czepiam, skoro możemy „wspólnie” pograć w gry komputerowe (każdy w inną, ale za to w jednym pokoju).

Otworzyłam oczy i zobaczyłam w końcu siebie. Może za późno, ale wcześniej nie byłam świadoma. Nie byłam świadoma tego, kim byłam i kim się stałam, jak rzeczywiście wygląda nasze wspólne życie. Moje pragnienia, potrzeby nie były wcześniej nazywane, bo nie były ważne i oczywiście: „co się działo w domu - zostawało w domu”.

Otworzyłam oczy i zobaczyłam w końcu Jego. Kiedy kolejny raz (13 lat po ślubie) powiedział na głos i ze złością, że rodzinne święta są dla niego najgorszym okresem w roku, a moja rodzina to obcy dla niego ludzie. Nie ważne, że dla naszych dzieci to bardzo szczególny czas, bo nie mieszkamy blisko i rzadko się widzimy.

Otworzyłam oczy i zamiast męża zobaczyłam nastolatka, który nie chce dorosnąć i nie chce wziąć na siebie odpowiedzialności za wychowanie dzieci. Zobaczyłam, jak ważna dla niego jest gra z przyjacielem, która kończy się nad ranem każdego dnia, a nie ma czasu na rozmowę z dzieckiem. Przez całe nasze małżeństwo komputer ważniejszy był od żony. Teraz komputer ważniejszy jest od dzieci.

Otworzyłam oczy i zobaczyłam naszego syna. Zobaczyłam, jak jego wielkie marzenia o byciu wybitnym sportowcem/aktorem/muzykiem zamieniły się na marzenie stania się najlepszym graczem komputerowym (w końcu robi to, co tata). Przyjaciele?

Przecież są po drugiej stronie komputera. Nie mogę pozwolić, by mój syn był taki sam, jak ojciec. Nie mogę pozwolić, by moje dziecko zamknęło się w pokoju i non stop grało, kiedy dookoła jest tyle innych możliwości.

Otworzyłam oczy i zobaczyłam naszą córkę, która przepełniona jest złością i żalem do całego świata. Dziewczynkę, która boi się taty i nie chce z nim rozmawiać, a jednocześnie pragnie życzliwości i przytulenia, tęskni za tym, co nieznane, aby poczuć się bezpiecznie w ramionach ojca. Ale ona ma już 8 lat i według taty jest za duża na czułości...

Jeszcze nie jest za późno. Otworzyłam oczy i przygotowuję się do zmian, które nas czekają.



Głęboko wierzę, że gdy odejdę, mąż zatęskni za dziećmi. Stanie się lepszym ojcem, znajdzie dla nich czas. Liczę na to, że gdy będzie miał je raz na jakiś czas, będzie w końcu chciał wykazać się, jako ojciec. Jeśli nie, moje dzieci będą chociaż miały szczęśliwą, wolną i zaangażowaną mamę, która nie będzie już musiała siedzieć cicho. **Moje dzieci będą szczęśliwe, kiedy i ja będę.**

Na to, że mąż zrozumie moją decyzję, nie liczę. W końcu w jego mniemaniu jest przecież takim dobrym mężem. To on przecież zarabia. To ja jestem ta zła, psychiczna (depresja), a leki pozbawiają mnie emocji. To ja odchodzę, rozbijam rodzinę, krzywdzę dzieci. To ja muszę się zmienić. Tyle, że już to zrobiłam. Bezpowrotnie. Nie w tym kierunku, w którym On by sobie tego życzył. **Wszak „wolał mnie, gdy miałam depresję” – usłyszałam niedawno.**

Najtrudniejsze było powiedzenie rodzicom. Bałam się, co powiedzą, bo z trójki dzieci tylko ja mam ślub kościelny, dzieci i życie „jak Pan Bóg przykazał”. Bojąc się krzyku mamy, wysłałam jej SMS-a, by oswoiła się z tą informacją i uspokoiła emocje przed rozmową. Ku mojemu zaskoczeniu dostałam tyle wsparcia od rodziców i ciepłych słów, o jakich marzyłam przez całe życie. W końcu poczułam się dostrzeżona, zaopiekowana. Mama przyznała się do błędów, jakie popełniła. Przeprosiła.

Proces jest długi, ale w sercu czuję siłę i wiem, że warto. Czasem mam momenty wątplenia, bo nie wiem, jak sobie poradzę finansowo.

Mimo to wolę posiadać mniej i żyć skromniej, by móc przy tym oglądać radość w oczach dzieci, nie czuć strachu i poniżania każdego dnia. Mam nadzieję, że pozostaniemy w poprawnych stosunkach ze względu na istoty, które stworzyliśmy. Ale bardziej pragnę, by moje dzieci znów zaczęły śpiewać i tańczyć na środku pokoju, nie obawiając się, że zostaną skrytykowane za ich radość, za bycie sobą...

Tańcz na scenie zwanej życiem

Marta Kwiatkowska



- No dobrze Pani Marto, fajnie Pani sobie poradziła z tym pytaniem... To może jeszcze inaczej... Jak widzi siebie Pani za 10 lat?

O co mu chodzi? Chyba nie rozumie, że za 10 lat będę się bawiła ze swoimi dziećmi na placu zabaw, całkowicie nie pamiętając o tym straconym dniu...

- Może chciałaby Pani zostać menadżerem, dmuchać mi w plecy...

Myślę: punkt A – czy padło pytanie, punkt B – czy tego tak naprawdę chcę?! Dmuchać mu w plecy?!

- Pani Marto, powtarzam pytanie, jak widzi siebie Pani za 10 lat?

- Chciałabym być pewna, że się czuję bezpiecznie, że czuję grunt.

Porażka! Takiego rozczarowania w oczach drugiego człowieka jeszcze nie widziałam. On tak pragnął usłyszeć swoją prawdę, że mi się marzy do końca życia tu pracować.

Wcale się nie zdziwiłam, kiedy po kilku dniach otrzymałam e-maila: *“Życzymy przyjemnego dalszego ciągu poszukiwania pracy”*. Prawdopodobnie ten miły Pan nawet nie wyobraża sobie, jaka jestem mu wdzięczna, że mnie nie zatrudnił. On podarował mi czas, aby się zastanowić, na jakim etapie swojego życia jestem i uświadomić sobie, czego tak naprawdę chcę.

„Pomalutku będziesz sobie mieszkała w Poznaniu, jestem dobrej myśli. Pamiętasz, dziadek zawsze marzył o tym, żebyś odwiedziła Polskę, co więcej zamieszkałaś w kolebce kultury Polskiej. Wiesz, jak on ucieszyłby się, byłby bardzo dumny z ciebie.”

Mój dziadek był lwowskim malarzem, chyba to mu zawdzięczam swoją miłość do sztuki. W dzieciństwie spędzaliśmy dużo czasu razem, zawsze opowiadał mi coś więcej o Polsce, ciekawostki, legendy. W ciszy, schylając głowy, modliliśmy się, zapalając znicze na cmentarzu Łyczakowskim, w taki sposób oddając hołd poległym. Często rozmawiał ze mną w dość dziwny sposób, tak jakby z osobą dorosłą. Pytał: *„Czy ty już wiesz, o maleńkie serduszko, jaką rolę przygotowano tobie?”*

Za dawnych czasów, we Lwowie, w starożytności - rozwijała się polska kultura, nauka i rzemiosło. Myślę, że ten szacunek dla historii nakazuje potomkom chronić tradycje narodowe, język oraz zabytki, a także dbać o przekazanie wiedzy. Polacy miasta Lwowa robią to z całego serca, w zgodzie z zasadami moralnymi, wyniesionymi z naszych rodzin. Dziadek mawiał: *„Nie będziemy spoczywać na laurach, natomiast będziemy kontynuować wiekową pracę do ostatniego tchu”*.

No właśnie, praca... Od zawsze pragnęłam pozostawić swój artystyczny ślad w Poznaniu. Myśląc o tym, brałam pod uwagę dziedzinę sztuki. Za każdym razem, gdy

pomagam ludziom uczyć ich rysować, czuję radość, którą przynosi możliwość służenia sztuce.

1 dzień

Tak bardzo chciałabym uczynić coś rewolucyjnego w tym dniu, przełamać, zmienić, podjąć wyzwanie, wziąć udział w maratonie, ćwiczyć na siłowni przez 5 godzin. A jednak rozsądek podpowiada, że warto zachować siły na później (nigdy nie wiadomo, ile czasu szuka się pracy, **odpowiedniej pracy** – słowo kluczowe), dlatego postanowiłam, że będę działać z umiarem i na kartce.

No dobra, muszę zachować siły fizyczne, a inteligencję zawsze warto rozwijać. Biorę czystą kartkę, od razu rzuca się w oczy pewien symbolizm - pierwszy dzień i czysta, biała powierzchnia, oczywiście jako artysta wcale się tego nie boję, zaczynam działać. Wypisuję swoje marzenia i życzenia: 32, dokładnie tyle ile mam lat. Po prostu przypomniało mi się, jak mama w dzieciństwie zawsze mówiła: „*racuchów zjadasz tyle ile masz lat*”. nastawienie na całe życie. Myślałam, że jak się pojawi taka duża ilość zachcianek, to od razu mi się włączy.

Liczyłam na włączenie mechanizmu odpowiedzialnego za poszukiwania pracy, zamiast tego wpadłam w pułapkę własnych potrzeb. Mogłabym tyle mieć, dlaczego wcześniej o tym nie pomyślałam? Dlaczego sobie nie pozwalałam? Miło się robi tylko marząc o tym, nie mówiąc o posiadaniu. Ten dzień spędziłam ucząc się nowego dla mnie słowa „*chcę*”. Jak się czułam? Nie ukrywam, że dziwnie, niby takie to proste, ale jednocześnie niesłychanie trudne pojąć „czego chcę”. Odkryłam sporo nowych rzeczy, i nawet zaczęłam się zastanawiać, w jaki sposób mogę zrealizować swoje marzenia. Słyszałam, że głupio jest marzyć, to może przynajmniej zdefiniuję to jako „cele”, a potem się okaże. Po wybraniu kilka najbardziej chcianych rzeczy, zdecydowałam się skupić na nich w najbliższej przyszłości. Takie podejście mi się spodobało, a jako określenie swoich pragnień, pojawiły się konkrety.

Po tak poetyckim poranku warto się zabrać do pracy i poszukać ciekawych ofert. Odpalam komputer, rejestruję się na stronach pomocnych w poszukiwaniu pracy, kreuję alerty ofert, stwarzam odpowiednie i „chciane” wyszukiwania i... Wysyłam CV.

Uważam, że proces poszukiwania pracy pochłania nas na 8 godzin pracy przy komputerze. Po tak długim skupieniu naprawdę czułam się spełniona i zadowolona z tego, że mam za sobą ten pierwszy krok. Pozostaje tylko cierpliwie poczekać, przecież pracownicy HR też potrzebują czasu, aby się upewnić, że jestem odpowiednią kandydatką na dane stanowisko.



2 dzień

No cóż, nikt nie dzwoni. Póki co nie dostałam żadnej odpowiedzi, dajmy im czas, a ja się zajmę budowaniem swojej wiary i odwagi.

3 dzień

To był bardzo dobry początek dnia! Ruch się zaczął, zostałam zaproszona na kilka rozmów kwalifikacyjnych w przyszłym tygodniu, bardzo się z tego cieszyłam. Kontynuowałam poszukiwania pracy, a po południu stwierdziłam, że zasługuję na porządny odpoczynek. Spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi zawsze dodają mi otuchy i pewności siebie. Dziękuję im za to.

4 dzień

Po długim spacerze, nie wiadomo dlaczego (może z przyzwyczajenia do obfitych dni tak niedawnej przeszłości) odnalazłam siebie w dość przyzwoitej kawiarni. Miły kelner długo nie czekał, od razu zaproponował menu. Zdrętwiałam: „*jejku przecież nie planowałam dzisiaj wydawać ani na kawę ani na ciasto*”. Było to nieprzyjemne uczucie. Chwilowe zastanawianie się, czy mam uciec od razu, czy może za 5 minut. Czułam wstyd. Przypomniałam sobie, że jakieś parę dni wcześniej przyjąłam sytuację, dałam słowo, aby nie poddawać się negatywnym emocjom i po namyśle przyszły mi do głowy inne możliwości – przecież mogę zamówić sobie dobry humor i pozytywnie

spojrzeć na świat. Nie muszę czegoś zamawiać, a zawsze mogę podziękować za miłą obsługę i powitanie. Zakładam, że ciastka są przepyszne i nie mam żadnych wątpliwości, że każda złotówka jest warta tej pyszności.

Mój telefon też nie miał dziś spokoju, ludzie dzwonili i zapraszali mnie na rozmowy kwalifikacyjne. Stworzyłam nowy notesik „*moja wymarzona praca*”, gdzie zapisywałam terminy spotkań z pracodawcami.

5 dzień

Dzisiaj było dość krótkie spotkanie, powiedziałabym, że męczące. Nie do końca zrozumiałam zakres obowiązków, prawdopodobnie nie został on jeszcze określony. Zadawali za dużo pytań, a nawet z uprzedzeniem. Nie czułam, że to jest moje miejsce.

6 dzień

Dziękuję miłej Pani, że w tak życzliwy sposób poprowadziła ze mną rozmowę kwalifikacyjną. Dziękuję za jej czas, dziękuję za rozumienie sytuacji. Dziękuję jej za to, że ona tak delikatnie wytłumaczyła, że moje oczekiwania raczej nie odpowiadają oczekiwaniom pracodawcy i na chwilę obecną niestety będą musieli poszukać kogoś innego. Po prostu jakaś niesamowita moc kryje się w słowie dziękuję.

7 dzień

Nie dzwonią i nie piszą. Wyruszam do nich. Postanowiłam każdego dnia przychodzić co najmniej do 2-3 agencji z CV, aby wręczyć je osobiście. Zobaczymy, może coś z tego będzie.

8 dzień

- Witam, chciałabym zostawić swoje CV dla Państwa, czy...
- Wie Pani co, ale my jesteśmy małą firmą i wcale nie potrzebujemy nikogo do pracy, coś chyba Pani pomyliła.
- Chciałam je tylko zostawić, może pojawi się jakiś projekt...
- No dobra, jeśli Pani tak chce...

Rozumiem, że dopóki nie znajdę wartościowej pracy, minie trochę czasu, więc rozglądam się też za pracą sezonową, tymczasową. Myślę, że coś się znajdzie.

9 dzień

To był wspaniały dzień. Przed spotkaniem z HR jednej z poznańskich firm, udało mi

się porozmawiać za swoimi bliskimi, zostałam naładowana na maksa. Dziękuję im za rozumienie, za wsparcie i za miłe słowa wiary. Podczas rozmowy czułam się bardzo na luzie, nie chciałam nic udowadniać, nie czułam presji, że koniecznie to muszę być ja. Czułam od strony rozmówcy szczere zainteresowanie, chęć do współpracy, empatię. Czułam, że odpowiadam ich oczekiwaniom, że jest szansa. Uwielbiam to uczucie, kiedy jest szansa. Przypomniałam sobie swój dzień, kiedy postanowiłam nie tracić dobrych możliwości, tylko móc sobie na nie pozwolić. Pomyślałam sobie, że to mógłby być dobry początek nowej przyszłości. Umówiliśmy się, że zadzwonią do mnie za jakiś czas aby potwierdzić. No cóż, na dzisiaj dałam z siebie wszystko, pozostało cierpliwie poczekać.

10 dzień

Niespodzianka! Dość szybko zadzwonili, z zaproszeniem na rozmowę z prezesem za tydzień. Nawet się nie spodziewałam takiego sukcesu. Super, wchodzę w to. Poza tym każdego dnia sprawdzam oferty, wyszukuję, przesyłam. Robię to, bo czuję, że jeśli poświęcamy dużo własnej uwagi, pracy i zaangażowania, to w końcu nadejdzie rezultat, on musi się pojawić. Głęboka wiara w siebie, głęboka wiara w swoją przyszłość, to się liczy.

11 dzień

Dzisiaj jest cisza. Stwierdziłam, że to cudowna okazja na malowanie kwiatów, szkicowanie, napełnianie siebie dobrymi emocjami.



Ale fajnie mi poszło! Ale cudownie! Cudne są te kwiaty! Tulipany dopiero się otworzyły, takie jasne, żółte, pełne radości. Skąd mam się inspirować? Jak się okazało, nie jest to zbyt skomplikowane, po prostu warto się rozejrzeć. Takie cuda dookoła mnie. Super, że na to wpadłam, teraz zamiast niecierpliwie czekać na kontakt, mogę się wyluzować.

12 dzień

Postanowiłam, że wracam do przyjemności, a mianowicie do malowania. Do tej pracy, która sprawia mi dużo radości. Chcę rozwijać swój talent w tej dziedzinie, w swojej branży. Człowiek zawsze ma prawo wyboru, dąży do tego, co jest mile według niego.

13 dzień

Cały dzień pisałam do pozostałych firm. Przepraszam, że moje zgłoszenie jest nieaktualne, Państwa oferta jest dość ciekawa, a jednak dziękuję. Poza tym malowałam, słuchałam muzyki, robiłam porządki i nawet sprawiło mi to dużo przyjemności.

14 dzień

Spojrzałam do „*Notesika wymarzonej pracy*”. O, matko! Dzisiaj jestem umówiona na rozmowę kwalifikacyjną. Jejku, tego akurat nie planowałam, to znacz, że kiedyś planowałam, ale życie się inaczej potoczyło. Z ciekawości postanowiłam pójść. Chciałabym się podzielić, że to są zupełnie inne uczucia. Czułam wolność, lekkość, miałam takie wrażenie, że mogłabym pomóc tym ludziom, mogłabym swobodnie z nimi dojść do porozumienia. Nie byłam spięta, nie czułam presji, że jutro koniecznie jutro powinnam być zatrudniona.

Nasza rozmowa trwa już od 30 minut. Pytania sypią się i sypią, bez żadnej litości. Ja siedzę sobie ze spokojnym uśmiechem na twarzy. Rozumiem, że powoli się zbliżamy do końca, to znaczy do pytań kluczowych. No i masz!

- To jak widzi siebie Pani za 10 lat?

Po namyśle przychodzą bardzo głębokie odpowiedzi. Z dumą odpowiadam: „*Pragnę opanować wszystkie przeznaczone mi role – bycie czułą lady, oddaną mama, wierną żoną, wrażliwą przywódczynią, odpowiedzialnym pracownikiem, miłą córeczką! Zależy mi na zachowaniu harmonii w życiu. Jestem jaka jestem, trzydziestolatka, za 10 lat najbardziej bym chciała stworzyć Rodzinę.*”

To było szczerze.



Moja historia jest przykładem oraz przekazem dla ludzi, którzy jeszcze szukają siebie, dla obcokrajowców, którzy dopiero tutaj przyjechali, czy próbują się odnaleźć na rynku pracy. Dla tych, którzy myślą, że jeszcze chwila i mogą się poddać. Wszystko jest możliwe, warto wierzyć w siebie, w swoje możliwości. Nie ma znaczenia, co inni myślą o tobie, ma znaczenie tylko to, co ty myślisz o sobie, to jest ważne. To się liczy. Rób co chcesz, nie rób czego nie chcesz, nie męcz siebie, po prostu kochaj. Jeśli czujesz, że warto poczekać - zrób przerwę i poczekaj, nie zmuszaj się. Każdego dnia z wielką dumą mam możliwość reprezentować wartości oraz kulturę, jakie zostały mi przekazane poprzez moją rodzinę. Nie zapominam o tym, zawsze jestem świadoma tego, nawet mieszkając w innym kraju. W kraju jaki pokochałam szczerze, głęboko, jakiemu zaufałam. Tu wszystko dla mnie jest przyjazne. Panuje tu witalność, szacunek, prosperowanie. Wierzę, że każdy może tego doświadczyć. Myślę, że gdyby każdy się otworzył na takie doświadczenie, świat dookoła nas zmieniłby się nie do poznania, nie byłby tym samym miejscem. Tańcz na scenie zwanej życiem najcudowniejszy taniec jaki możesz stworzyć, bo radość, jaką wtedy czujesz jest bezcenna i nieśmiertelna, a z nią pójdziesz dalej.

Osoby zaangażowane w projekt:

Uwierz w siebie i możliwość zmiany na lepsze!

Grupa nieformalna:

Małgorzata Sokołowska



Radca prawny z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu własnego biznesu, czyli Kancelarii. Zajmuje się prawem rodzinnym i sprawami organizacji pozarządowych. Prowadzi sprawy o rozwód, podział majątku oraz o ustalenie bądź zmianę kontaktów z dziećmi i wysokość alimentów. Reprezentuje kobiety i mężczyzn, jednak większą grupę jej klientów stanowią kobiety, które szukają wielowymiarowego wsparcia w tym zakresie. Jest zwolenniczką dialogu i wierzy w magię mediacji, jednak jeśli nie jest to możliwe, potrafi walczyć o swoje klientki, aby wyszły z tych postępowań silniejsze i pewne siebie.

Prowadzi fanpage na Facebooku: Prawo rodzinne bez tajemnic i profil na Instagramie.

www.praworodzinnebeztajemnic.com.pl

Ewelina Jurga



Adwokat i stały mediator sądowy przy Sądzie Okręgowym w Poznaniu, mediator Centrum Mediacyjnego przy Naczelnej Radzie Adwokackiej, właścicielka firmy Kancelaria Adwokacka Adwokat Ewelina Jurga. Zawodowo specjalizuje się w sprawach z zakresu prawa rodzinnego, spadkowego i odszkodowań. Stały współpracownik „Prawa rodzinnego bez tajemnic”. Specjalista, który od początku do końca pozostaje wysoce zaangażowany w podjęte na rzecz Klienta działania, stale doskonalący swój warsztat poprzez udział w licznych szkoleniach z tematyki mediacji i prawa rodzinnego.

www.ewelinajurga.pl

Joanna Bogielczyk



Trener biznesu i coach, właścicielka firmy Ekspert Bogielczyk. Pomaga w kreowaniu silnych marki, w dotarciu do idealnych klientów. Realizuje projekty w obszarze strategii budowania marki. Pomaga w tworzeniu wizerunku eksperta, w promocji i w zwiększaniu sprzedaży. Uczy jak skalować biznes za pomocą mediów społecznościowych.

Swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się na [Instagramie](#) oraz [fanpage: Bogielczyk.com](#)

www.bogielczykdla kobiet.com

Menadżer projektu

Agnieszka Kowalska



Zdalny menedżer w [Prawo rodzinne bez tajemnic](#), właścicielka firmy: Agnieszka Kowalska Usługi biurowo-marketingowe [“Pracownik z pasją”](#). Realizuje projekty w zakresie zarządzania projektami i Social Mediami. Agnieszka posiada zgrany zespół wirtualnych asystentek. W jej ofercie znajdziecie zdalną obsługę biur, wsparcie w procesie tworzenia kursów online i e-booków, a także ubezpieczenia dla firm i nie tylko. Agnieszkę znajdziecie na: praworodzinnebez tajemnic.com.pl i prawodlamam.pl

www.pracownikz pasja.pl

Fotografka - portrecistka

Daria Olzacka



Pasją Darii są prawdziwe portrety - o ludziach - indywidualnych, różnorodnych, pełnych kolorów, z rysami wyrzeźbionymi przez doświadczenia, a nie fotografie manekinów- nudnych i monotematycznych figurek. Piękno to dla Darii różnorodność, wyjątkowość- niepowtarzalność, charakter i to wszystko co można zobaczyć w oczach portretowanej osoby.

Nie narzuca swojego stylu ale całkowicie podąża za portretowaną osobą. Właśnie to wyróżnia prace, które wykonuje.

Jej prace można znaleźć na fanpage: Daria Olzacka Fotografka oraz na Instagramie.

Osobista stylistka



Paulina Świdarska

Praca jest jej pasją. Od prawie 10 lat pomaga ludziom dobrze się ubrać. W okresie tym doskonaliła swoje umiejętności praktyczne (klienci, sesje modowe, pokazy mody) i teoretyczne (szkolenia, kursy). Uwielbia pomagać kobietom i mężczyznom zagubionym w gąszczu modowych informacji, pragnącym odmienić swoje życie, nie potrafiącym korzystać z możliwości jakie daje im własna szafa. Nie zawsze mamy świadomość, że to krój, kolor i tkanina decydują o idealnej kreacji dla Nas. Moda jest tylko inspiracją i narzędziem do jej stworzenia. Jako osobista stylistka pomaga osiągnąć ten cel. I na koniec jest efekt „Wow”- bezcenne.

Fanpage: Moja Stylistka

Brafitterka



Ewa Śpiewak

Ekspert doboru bielizny oraz właścicielka marki Lovely You. Na co dzień pomaga Kobietom w budowaniu pewności siebie oraz walki z negatywnymi przekonaniami na temat własnego ciała poprzez prawidłowe dopasowanie biustonosza. W sercu Poznania stworzyła miejsce, gdzie każda z Was poczuje się jak bogini i odkryje, że piękna bielizna korzystnie wpływa na Wasz wygląd, samopoczucie oraz zdrowie.

Więcej znajdziecie Facebooku: Lovely You.pl oraz Instagramie.

Osobista stylistka

Daria Chelstowska



Doświadczenie w pracy makijażysty zdobyła głównie przy sesjach zdjęciowych oraz reklamach telewizyjnych. Wykonuję również makijaże codzienne, wieczorowe, biznesowe, okazjonalne w tym studniówkowe, karnawałowe. Wielką przyjemność sprawia jej kontakt z Pannami Młodymi, dla których wykonuje makijaże ślubne.

Makijaże Darii znajdziecie na Facebooku: Daria Chelstowska Makeup i Instagramie.