

Jak skutecznie
radzić sobie
z HEJTEM
i wzmocnić
poczucie własnej
wartości

SIŁA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA

e-book

Ilona Adamska



Jak skutecznie
radzić sobie
z HEJTEM
i wzmocnić
poczucie własnej
wartości

SIŁA Ilona Adamska
POZYTYWNEGO
NASTAWIENIA

Podziękowania

Tę książkę dedykuję wszystkim osobom, których dotknął hejt. Ale także tym, którym zdarzyło się hejtować innych.

Kieruję ją w szczególności do kobiet, które tak, jak ja, są w procesie zmian. Każdego dnia uczą się jeszcze mocniej kochać siebie. Szanują siebie, bo wiedzą, że im człowiek ma mniej szacunku do samego siebie, tym silniejszy będzie jego pęd, by zaspokajać potrzeby i oczekiwania innych.

W sposób szczególny pragnę podziękować mojemu Kochanemu Narzeczonemu za to, że wierzy we mnie najbardziej na świecie. Wspiera. Motywuje. Dodaje skrzydeł każdego dnia.

Czytał moje zapiski na bieżąco. Omawiał je ze mną, dawał swoje uwagi. To również dzięki Niemu mogę każdego dnia realizować swoje cele i spełniać marzenia.

Dziękuję mojej Mamie za to, że zaszczepiła we mnie miłość do ludzi. Że to dzięki Niej mam naturę społecznika, kocham służyć i pomagać drugiemu człowiekowi. To dzięki Niej kocham pracę z dziećmi i młodzieżą, a jako córka dyrektorki mam dziś o czym opowiadać na warsztatach o hejcie w szkołach.

Dziękuję mojemu śp. Tacie Tadeuszowi za to, że dzięki niemu pokochałam sport, który nauczył mnie wytrwałości, pracy w zespole i tego, żeby nigdy się nie poddawać. Nawet, gdy będę w ciebie rzucać kamieniami.

Dziękuję mojemu wspaniałemu zespołowi, dzięki któremu powstała ta książka: Marioli, Ani, Asi, Ewelinie oraz ekspertkom, które zaprosiłam do projektu.

Dziękuję wszystkim moim hejterom, bo to dzięki nim i lekcjom, które dają mi do odrabiania, jestem dzisiaj w tym miejscu, w którym jestem.

Pamiętajmy: „Cudze słowa nie są w stanie urazić Cię ani zdenerwować. Chyba że sam im na to pozwolisz. Negatywna reakcja na postępowanie innych ludzi zależy wyłącznie od Twojego sposobu myślenia”. (Joseph Murphy)

Myśl pozytywnie każdego dnia. Dopuszczaj do siebie tylko dobre, kreatywne i uzdrawiające myśli. Chcąc zmienić swój świat, zmień sposób myślenia. O sobie i innych.

Owocnej lektury.

Ilona

SPIS TREŚCI

Kim jestem?	5
Czym jest hejt?	10
Portret hejtera	12
Hejt w Internecie	18
Hejt w biznesie	26
Hejt internetowy jest działaniem bezprawnym!	32
Wpływ hejtu na zdrowie i emocje	35
Słowa mają potężną moc	37
Pokochaj siebie	42
Pasja. Recepta na wszystko	48
Podsumowanie	52
Pomoc i wsparcie	53
Inspirujące cytaty	54
Źródła	60
Katarzyna Krupa: Hejt w Internecie a jego konsekwencje prawne	62
Karolina Mikulko: Wpływ opinii innych na życie człowieka	70
Joanna Węglarz: Psychologiczne aspekty hejtu	82
Mariola Będkowska: „Zero tolerancji” powinno dotyczyć także hejtu	89



#NIEHEJTUJE

KIM JESTEM?



Pomysł napisania książki i e-booka o hejcie zrodził się w mojej głowie ponad rok temu, ale ciągle brakowało mi czasu, żeby zabrać się do pracy. Zajęta jeżdżeniem po Polsce z pogadankami motywacyjnymi dla dzieci na temat hejtu, zdecydowałam pisanie odłożyć „na później”.

Ostatnie rozmowy z młodzieżą, ale też liczne telefony od znajomych z różnych kręgów i środowisk biznesowych zmotywowały mnie do tego, żeby wreszcie znaleźć chwilę i napisać coś w rodzaju poradnika, który w sposób łatwy i przystępny opisałby, czym jest hejt, jak sobie z nim radzić, gdzie szukać wsparcia i pomocy, a także pomógłby zbudować poczucie własnej wartości, dzięki czemu złosliwe komentarze i negatywne opinie innych nie będą tak mocno dotykać.

Chciałabym opisać swoją historię. Historię dziewczyny, która już od szkoły podstawowej była hejtowana (choć wtedy nie wiedziała jeszcze, czym jest hejt). Najpierw z powodu bycia „córką dyrektorki”, której niektórzy koledzy w klasie nadali ksywę „kabel” albo „kulfon”. Przez kilka lat szkoły podstawowej mu-

siałam mierzyć się z oskarżeniami, że to mnie dotyczą wyjątki albo mam załatwiane oceny. Dzieciaki średnio chciały spędzać ze mną czas, bo bały się, że będę donosić mamie. Nie był to dla mnie łatwy i przyjemny czas.

W liceum nie było wcale lepiej. Najpierw z powodu licznych sukcesów, jakie odnosiłam w sporcie. Później z powodu zazdrości ze strony kilku dziewczyn, które nie kryły swoich uczuć, gdy w czwartej klasie szkoły średniej dostałam się do jednej z najlepszych agencji modelek w Polsce – D'vision. Pracowałam wtedy w agencji, która reprezentowała takie nazwiska, jak Agata Buzek, Ilona Felicjańska, Anja Rubik. Kiedy moje zdjęcia zaczęły pojawiać się w gazetach (pierwsza sesja, którą zrobiłam, ukazała się w magazynie „Wysokie Obcasy”), zostałam już całkiem znieawidzona przez dziewczyny.

Dla wielu z nich świadectwo z paskiem w połączeniu z karierą modelki i sukcesami w koszykówce było trudne do zaakceptowania. Czułam się w klasie nie lubiana. Bardzo często chodziłam do szkolnej pedagog na rozmowy. Płakałam jej w rękaw i zwierzałam się, że marzę o zmianie szkoły. Nigdy tego nie

Hejt?! „kabel”
„kuffon”

zrobiłam... z jednego powodu: ze względu na trenera i drużynę koszykarską, której byłam kapitanem. Za bardzo kochałam moją „sportową rodzinę”.

Patrząc wstecz, a również na to, co się dzieje obecnie, nie skłamię, jeśli napiszę, że całe życie mierzę się z nieprzychylnymi komentarzami na swój temat, pomówieniami czy plotkami. Z racji zawodu modelki, który wykonuję do ponad 20 lat, jestem cały czas poddawana ocenie i krytyce. Prowadzenie profilu na Instagramie, który w tym momencie ma blisko 115 000 followersów, również nie sprzyja anonimowości, ale... sama sobie zgotowałam ten los (śmiech).

Od zawsze chciałam bowiem „być kimś”. Nie gwiazdą znaną z pierwszych stron gazet (choć może faktycznie taki etap miałam w swoim życiu trzynaście lat temu, gdy przeprowadziłam się do stolicy i zachłysnęłam się na chwilę światem show-biznesu; na szczęście to już dawno za mną). Marzyłam o tym, by stać się kobietą, która będzie prawdziwą liderką. Która pociągnie za sobą tłumy. Która będzie inspirować i dodawać wiatru w żagle innym kobietom. Aby móc to robić, założyłam ponad 10 lat temu magazyn „Imperium Kobiet”, później „Law Business Quality”. Zaczęłam pisać i wydawać książki dla kobiet i z kobietami. 5 lat temu otworzyłam Europejski Klub Kobiet Biznesu. I tak oto moje marzenia zaczęły stawać się rzeczywistością.

Tworzyłam inspirujące projekty, o których głośno było w mediach, np. Galę Lwice Biznesu. Zaczęłam być zapraszana do telewizji i stacji radiowych. Na moich eventach zaczęły pojawiać się takie znane osoby, jak dr Irena Eris, Jolanta Kwaśniewska,

Ewa Błaszczuk, Teresa Rosati, Katarzyna Bonda, Jacek Santorski, Jakub B. Bączek, Katarzyna Miller. Bywały też inne znane gwiazdy, które przyciągały swoją obecnością agencje prasowe i fotograficzne, a co za tym idzie, zaczęto pisać o mnie i moich znanych gościach na plotkarskich portalach. Wtedy też pierwszy raz na dużą skalę spotkałam się z hejtem i niezwykle raniącymi mnie – oczywiście anonimowymi – komentarzami w sieci.

Nie ukrywam, że pierwsze zderzenie z internetowym hejtem przypląciłam problemami z oddychaniem i bezsennością. Żyłam w panice. Bałam się zaglądać do Internetu. Ludzie pisali przeróżne rzeczy, oceniając mnie tak naprawdę na podstawie zdjęć. Nie znając mnie kompletnie. Sporo lat tkwiłam w permanentnym strachu przed pójściem dalej... i robieniem wielu wartościowych rzeczy, bo bałam się krytyki, oceny, nieprzychylnych komentarzy. Paraliżował mnie strach przed hejtem.

Jeszcze rok temu byłam dziewczyną, która bała się tego, co pomyślą o mnie inni. Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę nie kochałam siebie. Nie wiedziałam, co to znaczy „samoakceptacja”, „selflove”. Uzależniałam poczucie własnej wartości od opinii innych ludzi. A gdy to robisz... każdy nieprzychylny komentarz, każdy hejt jest w stanie zburzyć twój wewnętrzny spokój w trzy sekundy. Ba!, w sekundę.

8

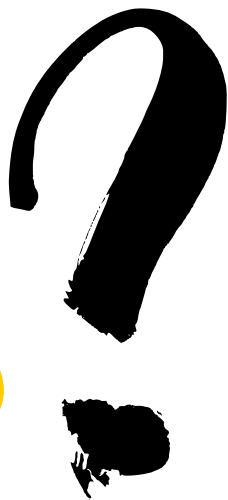
Dlatego tak mocno, podczas spotkań w szkołach z dziećmi, mówię o tym, że hejt i poczucie własnej wartości są ze sobą mocno powiązane.

->

A najważniejszy w tym wszystkim jest szacunek do siebie. Bo jak pisał na Facebooku znany bloger Tomasz Nawrocki: „Kiedy zaczniesz doceniać siebie, inni przestaną po Tobie deptać”.



CZYM JEST HEJT?



Według definicji słownika języka polskiego PWN, „(z ang. hate 'nienawiść') oznacza nieprzychylnę, deprecjonującą, dyskredytującą, nienawistną treść na czyjś temat zamieszczaną w Internecie”.

10

Pojęcie to jest bardzo szerokie, ale można uznać, że odnosi się do takich treści, których celem jest jedynie zdyskredytowanie kogoś, nie zaś wyrażenie swojego (nawet krytycznego) zdania w konstruktywnej dyskusji. Od jakiegoś czasu zaczyna się mówić o hejcie w odniesieniu do wypowiedzi formułowanych poza – tem, np. w rozmowie twarzą w twarz.

Hejt to także rozsiewanie plotek, obgadywanie, złośliwe, agresywne komentarze, nękanie, pomówienia, zniesławienie... To ośmieszające filmiki wideo wrzucane do sieci oraz obraźliwe memy i grafiki. Treści publikowane przez hejterów nie posiadają żadnej wartości i mają na celu sprawienie przykrości danej osobie lub grupie osób.

Zjawisko hejtu przez długi czas było marginalizowane. Ofiary wstydyli się o tym mówić, upatrując często winy w sobie samych, a ludzie, których nie dotykał ten problem, nie zdawali sobie często sprawy z jego powagi.

Wraz z zataczaniem przez szkodliwe działania coraz szerszych kręgów, stało się jednak jasne, że nie można już dłużej zamykać tego tematu pod dywan. Stąd m.in. kampania społeczna, którą stworzyłam pod hasłem „Nie hejtuję-motywuje”, której celem jest okazanie jawnego sprzeciwu tym, którzy działając w ukryciu i anonimowo szkalują innych.

**NIE
HEJTUJĘ-
-MOTYWUJĘ**

PORTRET HEJTERA



Kiedy zastanawiasz się nad tym, kim może być osoba pisząca obraźliwe lub nieprawdziwe komentarze na Twój temat, od razu odpowiedz sobie: to ktoś bardzo nieszczęśliwy. Ktoś, kto ma problem sam ze sobą. To osoba, która ma często nudne życie. To ktoś, kto nie umie zadbać o siebie i swój dobrostan. To osoba, która zazdrości sukcesów, aktywności, dobrego samopoczucia, udanego związku i wartościowych relacji. To człowiek, który nie radzi sobie z emocjami.

Hejt jest oznaką jego wewnętrznej słabości i bezsilności. Nie krzyczą bowiem i nie atakują nas Ci, którzy czują się wartościowi, prawdziwie wewnętrznie silni i bezwarunkowo kochani. Najmocniej krzyczą ci, którzy szukają drogi do tego, żeby przez chwilę „coś” znaczyć.

Katarzyna Miller, ambasadorka kampanii „Nie hejtuję-motywuje” i ceniona psycholożka, powiedziała niedawno podczas naszego wspólnego wywiadu, że wielu ludzi ma niski poziom

poczucia własnej wartości skorelowany z zawiścią i postawą roszczeniową. „Są wściekli, że innym się udało, że są pogodni, znani, lubiani, zdolni, że odnieśli sukces. Zamiast dbać o to, żeby poprawić swoje życie, wolą poprawić sobie samopoczucie, umniejszając, opluwając i raniąc innych. I właściwie można współczuć hejterom, a nie się nimi przejmować. Zwłaszcza, że reakcje, świadczące o tym, że nas to dotyka, są dla hejterów radością i pożywką”.

Z kolei Anna Maruszczyńska, niegdyś prowadząca program „Miasto kobiet” w TVN STYLE, była naczelna magazynu „Uroda życia”, twarz kampanii „Nie hejtuję-motywuje”, dodaje: „Hejt jest wyrazem słabości, frustracji, zagubienia, braku wiary w siebie tych, którzy się go dopuszczają”.

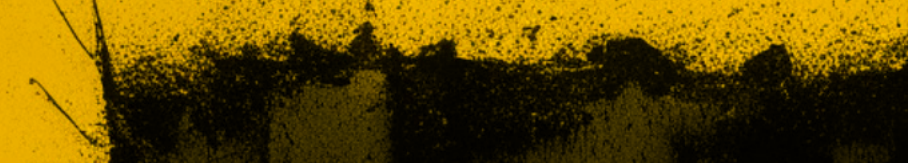
Hej zdaniem hejt przejawia się też w inny sposób: „Upokarzanie, niedocenywanie, niemerytoryczne ocenianie, lekceważenie, wreszcie niesłuchanie biorą się z niecierpliwości. Pędzimy, chcemy więcej i szybciej, bo ktoś nam stoi nad głową, bo naciska, bo się niecierpliwi, bo chce więcej zarobić. I jedni, i drudzy, i pracownicy, i pracodawcy. Dajemy się złapać w pułapkę. Warto się zatrzymać, spojrzeć z boku na siebie, na swoje relacje z ludźmi. Intuicja mi mówi, że ludzie nie krzywdzą innych z premedytacją tylko z braku wzajemnego zrozumienia”.

Teresa Rosati, którą nazywam swoją drugą mamą i z którą mam zaszczyt przyjaźnić się od kilku lat, mówi wprost: „Hejt bierze się ze zwykłej ludzkiej zazdrości. Hejtują osoby, które nam zazwyczaj zazdroszczą pozycji zawodowej, osiągniętych sukcesów, szczęśliwej rodziny, etc.”.

Agnieszka Barszcz, life & edu coach ICI, zauważa jeszcze inną rzecz: „Niestety zbyt często, zwłaszcza w mediach społecznościowych, czytam niewybredne komentarze ludzi, którzy odnieśli sukces czy też odbierani są przeze mnie jako ci, którym się powiodło. Są to często teksty na pograniczu hejtu i niezdrowego konkurowania z innymi. Tłumaczę to sobie zawsze tym, iż dla mnie hejter to przede wszystkim człowiek, który nie potrafi zadbać o siebie. Przyjmuje bardzo niewspierającą i niezwykle niebezpieczną strategię radzenia sobie z własnymi frustracjami, trudnościami i wyzwaniem – ta strategia polega na sztucznym podbudowywaniu siebie, wywyższaniu, pouczeniu innych, tylko po to, by samemu poczuć się choć ciut lepiej. Na dłuższą metę taka strategia radzenia sobie z własnymi wyzwaniami czy problemami jest nieskuteczna i również w hejterze zaszczerpia bardzo wiele negatywnych mechanizmów – nie umie już sobie radzić inaczej niż tylko poprzez poniżanie innych ludzi. Dlatego uważam, że hejt bierze się głównie z naszej nieumiejętności zadbania o siebie, własne szczęście, dobrostan i niezachwiane poczucie własnej wartości. Osoby, które mają zdrowe poczucie pewności siebie, czują się na co dzień sprawcze, tworzą wspierające relacje, nie będą miały potrzeby hejtowania kogokolwiek”.

14 *Stalker, troll, obgadrywacz, intrzygant, hejter.*

Zastanawiając się jeszcze mocniej nad portretem hejtera, można zauważyć, że bardzo często to osoby, które mają obsesję na naszym punkcie. Nasi „psychofani”. Osoby, które nie mogą



przestać o nas myśleć. Którzy chcą być blisko nas, ale nie mogą, lub którzy czują się zranieni, bo nie dałeś im tego, czego oczekiwali. To ludzie, którzy żyją cudzym życiem, próbując ograniczać wolność osoby, którą hejtują. Kłamstwa, oszczerstwa i zazdrość to narzędzia ich pracy i działania.

Badanie przeprowadzone kilka lat temu przez trzech naukowców z Uniwersytetu Manitoba pokazały, że internetowe hejtowanie charakteryzuje się trzema cechami, które nazwano Mroczną Triadą.

Michał Wawrzyniak w książce „Hejtoholik” wyjaśnia, czym owa triada się charakteryzuje: manipulowaniem oraz zwodzeniem innych, dążeniem po trupach do celu i makiawelizmem. Egoizmem oraz obsesją na swoim własnym punkcie, a także brakiem empatii oraz żalu, czyli cechą charakterystyczną dla psychopatów i sadystów odczuwających przyjemność, gdy inni cierpią.

Wyniki badań są przerażające i trudno uwierzyć, ale ludzie, którzy hejtują, to bardzo często sadystyczni psychopaci z wielkim ego i spaczonym podejściem do życia.

Wawrzyniak dzieli hejterów na kilka grup, nadając im zabawne, ale jakże prawdziwe nazwy. Wśród osób nas trollujących, najczęściej znajdują się „Kanibalfamiliaris” – to osoby, które sprawiają najwięcej przykrości, ponieważ są najbliższe nas. To zawsze ktoś z naszej rodziny. Typ, który czerpie przyjemność z udawania bliskiej osoby, a tak naprawdę zazdrości nam sukcesów.

Nasza rodzina czy pseudoprzyjaciele skrupulatnie śledzą nasze życie w social mediach, po to tylko, by podpatrywać, czy przypadkiem nie mamy lepiej od nich. Hejt ze strony bliskich boli najbardziej. Kochasz kogoś, ale słyszysz od tej osoby słowa, które Cię ranią i są często przyczyną rezygnacji z wielu rzeczy. Zamiast dodawać nam skrzydeł, podcinają je.

Drugim typem hejtera jest „Wiecznozazdrościeniowiec”, czyli jak mówi Wawrzyniak – typ „żał dupę ściska”, zazdrość niemal w każdym wydaniu. To taka osoba, która, gdy zobaczy np. twoje zdjęcie z wakacji na Dominikanie, od razu zacznie wymyślać: „Chwalisz się, weź się do roboty, bo ty odpoczywasz, a inni ciężko pracują”. Gdy wrzuciłam takie zdjęcia kilka lat temu na Facebooka, pewien mężczyzna skomentował: „Kogo stać na takie wakacje?”. Zamiast cieszyć się i inspirować, myśleć: „Super, też kiedyś muszę zobaczyć to miejsce”, osoba ta czuje niewyobrażalną zawiść i zazdrość.

Dwie moje znajome były na wyprawie w Peru i Boliwii. Z wypiekami na twarzy śledziłam ich posty na Facebooku. Komentowałam każdego dnia piękne zdjęcia. I mówiłam sobie: „Kiedyś też tam pojadę”. Nie przemawiała przeze mnie zazdrość. Raczej chęć zainspirowania się. Rozpalenie pragnień, by też gdzieś polecieć. Cieszyłam się, że moje koleżanki mogły spełnić swoje marzenie.

16

Ostatnim typem hejterów (choć Wawrzyniak podaje ich znacznie więcej, ja wymieniam trzy najczęściej występujące) jest „Wyśmiewca Stadny”. Sam jest słaby, jego zdanie mało znaczące, więc łączy się z innymi jemu podobnymi w grupę. Dopiero

będąc w niej, czuje swoją siłę. Do tej grupy najczęściej zaliczają się nasi najgorsi (byli już) klienci, konkurencja, byli partnerzy. Ktoś, kto ponarzekał, komu nie wyszło, kogo nie zadowoliliśmy, bo miał wygórowane oczekiwania. Taka osoba natychmiast znajduje popleczników i zaczynają cię oczerniać w sieci. To najbardziej znana mi grupa.

Dlaczego zatem ludzie hejtują?

Na podsumowanie rozdziału przytoczmy główne przyczyny hejtu zdaniem psychologów:

- potrzeba rozładowania silnych emocji (np. złość, zazdrość),
- chęć zaimponowania innym,
- pragnienie zdobycia popularności,
- zemsta,
- niska samoocena,
- bezsilność,
- chęć bycia zauważonym,
- antidotum na nudę,
- brak świadomości konsekwencji takiego zachowania,
- brak empatii,
- żart, którego konsekwencji, w postaci krzywdy ofiary, sprawca nie przewidział.

HEJT — W INTERNECIE



Serwis internetowy www.empemedia.pl podał wyniki raportu „Digital 2022 Poland”. Przed rokiem internauci stanowili 87% wszystkich Polaków (mowa o wszystkich – bez względu na wiek!). Z raportu wynika, że liczba internautów wzrosła prawie o 3 mln osób, co przekłada się na wzrost populacji internautów o 8,5%.

Znacząco zwiększyła się również grupa użytkowników mediów społecznościowych – w ciągu roku zanotowano wzrost z 68,5% populacji do 72%. Przekładając to na liczby, obecnie social media są używane przez 27 mln Polaków, a w ciągu roku portalom społecznościowym przybyło 1,3 mln użytkowników.

W 2022 roku przeciętny internauta w Polsce korzystał z sieci przez 6 godzin i 42 minuty dziennie, z czego dwie godziny na dobę spędzał w mediach społecznościowych.

Instytut Lema i Enea połączyły siły przy projekcie „Ogarnij Hejt”, aby wspólnie zareagować na przybierające na sile zjawisko cyberprzemocy. Jak czytamy na ich stronie: „Zgodnie z badaniami NASK aż 3 na 4 uczniów spotkało się z jakąś formą cyberprzemocy, a 1 na 3 nikomu o tym nie powiedział. Te liczby przekładają się na słabnącą z roku na rok kondycję psychiczną nastolatków, a w najgorszych przypadkach także na coraz częstsze dramaty, jak np. próby samobójcze”.

Jak wynika z raportu przygotowanego w ramach tego projektu, rodzice nie interesują się zbyt tym, co ich dziecko robi w Internecie. Nie znają gier, w które grają ich dzieci, platform, na których spędzają wolny czas, influencerów, których obserwują, czy youtuberów, których oglądają. Nie mają też wiedzy

o wielu negatywnych zjawiskach, które mają miejsce w cyberprzestrzeni, jak chociażby o patostreamingu. Prawie połowa pytaných uczniów deklaruje, że rodzice nie wiedzą, co oni robią w Internecie. „Edukacja domowa w zakresie cyberprzestrzeni ciągle stanowi odstępstwo od reguły. Tylko 8% pytaných często rozmawia w domu o zachowaniu w Internecie” – czytamy w raporcie dostępnym na stronie instytutlema.pl.

Jeżdżąc od ponad roku z psychologami i coachami po szkołach w całej Polsce, rozmawiam z dziećmi i młodzieżą na temat hejtu w sieci i poczucia własnej wartości. Bywają to nieraz naprawdę trudne rozmowy. Te najbardziej osobiste toczą się po przerwie, gdy jesteśmy sami. Jedną z takich sytuacji, która miała miejsce nie tak dawno w szkole podstawowej na południu Polski, pamiętam do dziś.

Skończył się mój wykład, który akurat tego dnia prowadziłam sama, pakuję mikrofon, zamykam laptopa i nagle słyszę wołanie z końca sali gimnastycznej: „Pani Ilono, pilnie potrzebna pomoc”. Woła dyrektor, który stoi obok zapłakanej dziewczynki w wieku 10 lat. Proszę, by zostawili nas samych. Przytulam Anię (imię specjalnie zmieniam) najmocniej jak tylko potrafię. Dziewczynka wtula się w moją pierś tak mocno, że czuję bicie jej serca. Nie mówi nic. Cały czas płacze. Mija dobre 10 minut, zanim dziecko jest w stanie odpowiedzieć na pytanie: Co się stało? Dlaczego płaczesz? Co z mojej prelekcji dotknęło Cię tak mocno?

Ze łzami w oczach odpowiada: „Nie kocham siebie, czuję się gruba. Wszyscy się ze mnie śmieją”. Patrzę na nią i nie wierzę

w to, co słyszę. Widzę dziewczynkę, która z ręką na sercu ma może 5 kg nadwagi. Na pewno nie jest gruba czy otyła.

Tulę ją jeszcze mocniej do siebie i mówię, żeby pamiętała, że jest cudem. Że każdy z nas jest cudem. W oczach Boga wszyscy mamy taką samą wartość. Wygląd nie decyduje o tym, kim jesteśmy. Tłumaczę jej na spokojnie, że jest jeszcze młoda, że jej ciało będzie się zmieniać. Że to, co o niej mówią inni, nie jest prawdą. Dziewczynka się uspokaja. Dyrektor, który stał za drzwiami, zabiera ją do sekretariatu i czekają na przyjazd pani pedagog, by ta z nią porozmawiała o tym, co się wydarzyło na sali gimnastycznej.

Wracam do stolika, by przygotować się do drugiego wykładu i mam przed sobą film z liceum, gdy tam też słyszałam różne hasła na swój temat, że jestem brzydka, gruba. Doskonale rozumiałam, co czuła ta dziewczynka.

Zastanawiałam się jednak bardziej nad tym, czy rodzice, a zwłaszcza mama wiedzą, co czuje i przeżywa jej dziecko. Nawiązując bowiem do raportu przygotowanego przez Instytut Lema, mogę dziś śmiało potwierdzić, że młodzież bardzo rzadko rozmawia z rodzicami o tym, co czuje, co przeżywa. Czego doświadcza w szkole i w sieci.

Zjawisko hejtu wśród dzieci i młodzieży może mieć różne formy, można nawet pokusić się o stwierdzenie, że to przemoc w białych rękawiczkach, gdyż o jej istnieniu mogą nie wiedzieć osoby spoza grupy rówieśniczej, z rodziną i nauczycielami na czele.

Najczęstszym powodem hejtu wśród uczniów są: wygląd fizyczny, zainteresowania i hobby oraz styl ubioru. Hejt obejmuje przede wszystkim szyderstwa i ośmieszanie każdego postu i wpisu ofiary, stosowanie obraźliwych i krzywdzących komentarzy, wrzucanie głupich filmików na YouTube czy grupy, a nawet hakowanie profili w mediach społecznościowych. Czasem ta forma przemocy jest jawna, innym razem ataki są anonimowe. Bez względu na rozmiar agresji, pewne jest jedno – może doprowadzić ona do tragedii wielu osób.

Policyjne statystyki dotyczące samobójstw wśród dzieci i młodzieży są przerażające. W roku 2022 podjęto 2031 prób samobójczych, z czego 150 zakończyło się zgonem. To wzrost o 150% w stosunku do roku 2021. Najmłodsze dziecko, które targnęło się na swoje życie, miało 7 lat. Warto jednak dodać, że według WHO za każdym zarejestrowanym przypadkiem kryje się od 100 do 200 niezarejestrowanych przez policję prób samobójczych. Ofiar może być także znacznie więcej.

Statystyki pierwszych miesięcy 2023 roku również nie napawają optymizmem, mamy bowiem do czynienia z kolejnym wzrostem tych przerażających wskaźników. Kryją się za nimi dramaty i cierpienia nie tylko młodych ludzi, ale też ich rodzin, pogrążonych w bólu i zadających sobie pytanie: „Dlaczego nasze dziecko wybrało taką drogę?”. Nie każdą przecież śmierć zadaną w ten sposób można tłumaczyć stresem wywołanym pandemią czy innymi wydarzeniami globalnymi.

Okazuje się bowiem, że wśród osób poniżej 18 roku życia, które próbowały targnąć się na swoje życie, nie brak młodzieży

z tzw. dobrych domów, posiadających pełną rodzinę, bez problemów materialnych i zachowań patologicznych. Dopiero po głębszej analizie okazuje się często, że za zachowaniem samobójczym stoi hejt rozsiewany przez grupę rówieśniczą poszkodowanego dziecka.

Wśród innych przyczyn podejmowania prób samobójczych przez dzieci są także depresja, zaburzenia adaptacyjne i poczucie osamotnienia. Aż 60% młodych Polaków czuje się samotnie, a 17% nie ma nikogo, z kim mogłoby podzielić się swoimi problemami, wynika z badania przeprowadzonego w ramach projektu społecznego MindGenic AI.

Jako przyczynę swojej samotności młodzi ludzie najczęściej wskazują social media, które coraz częściej zastępują realne kontakty, a prezentowane w nich wyidealizowane treści wpędzają ich w kompleksy i poczucie niższości. Na drugim miejscu wskazują brak akceptacji, tolerancji i zrozumienia.

– Social media same w sobie nie są winne, winny jest model ich użytkowania i konieczność przyjmowania przez młodych ludzi póz, świadomość bycia nieustannie ocenianym. Internet powstał po to, by łączyć ludzi, ułatwiać im komunikację. To problem dużo bardziej złożony, w którym niewątpliwie dużą rolę odegrała również pandemia i to, że my, dorośli, zapomnieliśmy podczas niej o młodzieży – uważa Paweł Walecki, dyrektor Programu „Równać Szanse” z Fundacji Civis Polonus.

– Brak jasnych komunikatów, nauka zdalna, zamknięcie w domach – założyliśmy, że to nie jest dla nich problem, że mają

Internet i powinni sobie poradzić. Poczucie osamotnienia młodych ludzi to więc w dużym stopniu nasza wina, wina dorosłych. To zresztą widać w wynikach badania – social media jako przyczynę samotności wskazują głównie młodsze nastolatki, starsi natomiast najczęściej mówią o kwestiach związanych z relacjami – dodaje Paweł Walecki.

Psycholog Paulina Filipowicz zauważa: – Jesteśmy w momencie, w którym mierzymy się z ogromnym kryzysem samobójczym. Nie bójmy się o tym mówić. Badacze wskazują, że rozmawianie o samobójstwie jest niezwykle istotne i może zapobiec wzrastaniu tych liczb.

Na warsztatach powtarzam zawsze dzieciom: samobójstwo nie jest rozwiązaniem. Życie jest ogromnym darem. I łaską. Także wtedy, gdy na naszej drodze pojawią się przeszkody czy kryzysy.

Aby pomóc swojemu dziecku, trzeba go „przygarnąć”, przytulić i zachęcić do otwarcia na innych. Pokazać mu, że akceptuje się go takim, jakim jest. Nie oceniać. Paniczny lęk młodych przed odrzuceniem ze strony bliskich, czy to rodziców, czy kolegów w klasie, sprawia, że dziecko dokonuje często tragicznych wyborów. Ono musi być pewne i czuć, że nie jest ze swoim problemem samo. Że ma wokół siebie osoby, na które zawsze może liczyć. Pamiętajmy o tym.

Jak dodaje terapeutka Karolina Mikulko, jedna z ekspertek kampanii społecznej „Nie hejtuję-motywuje”: – Rodzice, usłyszcie potrzeby i problemy Waszych dzieci. One są tak samo ważne

jak Wasze. Tyle tylko, że dzieci często są zbyt słabe, aby samodzielnie stawić im czoła. A obowiązkiem rodzica jest im pomóc. Każde dziecko jest tak samo ważne i wartościowe. Pozwólcie czuć swoim pociechom, że jesteście i że można na Was liczyć. Często od tej obecności osoby dorosłej, ofiarowanego wsparcia, zrozumienia zależy przyszłość tej młodej istoty. Słuchajcie, usłyszcie, zrozumcie... I bądźcie obok, gdy jest taka potrzeba.

Z kolei Katarzyna Kukielińska, psycholog związana z akcją „Nie hejtuję-motywuję”, przekonuje: – Dzieci są ważne, wartościowe, cenne i jedyne w swoim rodzaju. Zwracajmy uwagę na ich indywidualność i zrezygnujmy z porównywania ich do innych. To porównywanie jest często powodem ich niskiego poczucia własnej wartości, braku wiary w siebie, depresji.

Nie hejtuję-motywuję 25

heJT
wBIZ
-NE
sie

Działania podszyte nienawiścią to problem nie tylko ze świata show-biznesu, ale też... samego biznesu.

W ciągu ostatnich lat można zaobserwować narastający w środowisku zawodowym hejt. Wydawać by się mogło, że zjawisko jest domeną z jednej strony mediów, estrady, gwiazd, które z racji bycia rozpoznawalnymi podlegają nieustannej ocenie i krytyce, a z drugiej – młodzieży, która potrafi być bardzo bezwzględna w swoich działaniach. Tymczasem okazuje się, że zjawisko hejtu dotyczy również obszaru biznesowego i zatacza tam coraz szersze kręgi. Źródeł problematycznego zjawiska jest bardzo dużo, dotyczą one zarówno konkurencji, jak i relacji przełożony – pracownik.

Hejt to problem nie tylko społeczny, ale także coraz bardziej biznesowy. Negatywne komentarze w Internecie, pomówienia, oszczerstwa rzucane przez konkurencję, a także opinie byłych pracowników, którzy często chcą się odegrać np. za zwolnienie z pracy, dotyczą coraz większej liczby firm i pracodawców.

Z raportu, który ukazał się w 2018 roku na portalu <http://dla-handlu.pl> (i wciąż jest aktualny), wynika, że najpoważniejsze źródło kryzysów wizerunkowych polskich firm to Internet.

Aż co trzecie przedsiębiorstwo, które doświadczyło kryzysu, jako zarzewie swoich problemów wskazało zjawiska takie jak: plotki, fake newsy czy hejt ze strony klientów, blogerów i użytkowników mediów społecznościowych.

Co ważniejsze, samo rozpoznanie zagrożenia hejtem jest bardzo ograniczone. Niejednokrotnie przecież zdarza się, że o nieuczciwych zabiegach konkurencji dowiadujemy się, gdy machina już na dobre została wprawiona w ruch. Efekt to strata klientów, spadek zysków i, co gorsza, zburzenie wizerunku firmy, na który przedsiębiorcy pracowali nieraz długie lata...

Oczywiście, działania polegające na zniszczeniu konkurencji nie są wytworem jedynie dzisiejszych czasów. Faktem jednak jest, że obecna rzeczywistość wykreowała narzędzie, które wprost idealnie nadaje się do tych celów. Mowa oczywiście o Internecie.

Internetowa mowa nienawiści stwarza ryzyko kryzysów wizerunkowych, utraty reputacji, co może doprowadzić do utraty płynności finansowej czy wręcz plajty przedsiębiorstwa. Hejtowanie i oczernianie w sieci, rzucanie bezpodstawnych oskarżeń nie pozostaje bez echa. Tracimy klientów, tracimy wiarygodność. A przecież wiemy doskonale, że budowanie marki i wizerunku trwa latami. Na jego zrujnowanie wystarczy kilka tygodni, by nie powiedzieć odważnie – kilka dni.

Warren Buffett zwykł mawiać: „Potrzeba 20 lat, żeby zbudować dobrą reputację, a tylko 5 minut, żeby ją zniszczyć. Jeśli to sobie uświadomisz, będziesz podchodzić do wszystkiego inaczej”.



Warto trzymać więc rękę na pulsie, obserwować poczynania konkurencji, która nie zawsze może być uczciwa. Dobrze też zwrócić szczególną uwagę na kumulację negatywnych opinii na temat naszej firmy. Jeśli mamy pewność, że вина za ten stan rzeczy nie leży po naszej stronie i problem nie dotyczy kwestii

merytorycznych, może to być sygnał działań zmierzających do osłabienia pozycji naszej firmy.

Warto też zawczasu wyłapać krążące w sieci na temat naszej firmy fake newsy, zanim, niczym małe kamyczki, wywołają one potężną lawinę, której nie będzie już można powstrzymać. Zwróćmy też uwagę na pracowników, z którymi chcemy się rozstać. Należy wcześniej przygotować się do tych działań, by upewnić się, że nasze drogi rozchodzą się w atmosferze niepowodującej zbędnych negatywnych emocji.

Czasem jednak nawet podjęte zawczasu działania mogą okazać się niewystarczające. Co zatem zrobić w sytuacji, gdy zorientujemy się już, że nasza firma padła ofiarą pomówień i celowo zaplanowanych działań zmierzających do osłabienia jej pozycji?

30 Bez względu na to, czy znamy osobę, która stoi za tymi czynami, i jej pobudki, czy też nie, musimy mieć świadomość, że każda forma aktywności w Internecie pozostawia ślad. Stalkerzy, osoby uporczywie nękające innych, nawet gdy działają anonimowo, nie mogą czuć się bezkarne. Stąd też wytropienie ich, ustalenie numeru IP sprzętu, z którego wysyłają negatywne komentarze, wcale nie musi być niemożliwe. Autor szkalujących wpisów umieszczonych np. na portalu społecznościowym musi zatem liczyć się z konsekwencjami w postaci odpowiedzialności cywilnoprawnej, a nawet karnej.

By uzyskać pomoc, warto zwrócić się na policję czy do specjalizującej się w tych dziedzinach kancelarii prawnej. Nawet gdy

wydaje się nam, że walka o dobre imię nie ma sensu, bo pozycja naszej firmy została już podkopana, należy podjąć takie kroki; po to, by nie dać hejterowi satysfakcji, by przejść w ten sposób klienci dowiedzieli się o metodach działania swojego usługodawcy, wreszcie po to, by zakorzenić w środowisku biznesowym dobre praktyki, promujące tzw. zdrową konkurencję. Jak mówiła bowiem w jednym z wywiadów Joanna Przetakiewicz, projektantka mody, założycielka i dyrektorka kreatywna marki „La Mania”: – Nic tak nie rozwija jak zdrowa rywalizacja. To ona skłania nas do ciągłego rozwoju.

HEJT INTERNETOWY JEST DZIAŁANIEM BEZPRAWNYM!

Jak czytamy na stronie prawo.pl: „Stanowi naruszenie dóbr osobistych przedsiębiorcy, a więc wartości szczególnie blisko związanych z jednostką, które pozostają pod ochroną prawa. Do wartości tych zalicza się m.in.: zdrowie, wolność, cześć, swobodę sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek”. Warto pamiętać, że kodeks cywilny chroni nie tylko dobra osobiste człowieka, lecz także osób prawnych. Oznacza to, że ochronie podlega także cześć (dobre imię) przedsiębiorcy działającego jako spółka, której ustawa przyznaje osobowość prawną. Naruszenie dóbr osobistych uprawnia do żądania zaniechania takich działań.

Należy pamiętać, że hejt można sklasyfikować również jako przestępstwo. Jak wyjaśnia adwokat Alicja Rytel: - Najczęściej będzie to przestępstwo zniesławienia z art. 212 kodeksu karne-

go, który w par. 1 stanowi, że: „kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności”. Niewątpliwie nieprawdziwe, hejterskie komentarze, przedstawiające przedsiębiorcę jako nieuczciwy podmiot, narażają go na utratę koniecznego zaufania, a w konsekwencji mogą mieć poważny wpływ na prowadzoną działalność. Zniesławienie dokonane za pomocą środków masowego komunikowania stanowi kwalifikowaną formę przestępstwa zagrożoną również karą pozbawienia wolności do roku.



WPŁYW HEJTU NA ZDROWIE I *emocje*

Hejt ma skutki doraźne lub długotrwałe. Jest powodem wielu traum i może prowadzić do głębokich urazów psychicznych. Do najczęstszych konsekwencji hejtu należą:

- spadek poczucia własnej wartości,
- bezsenność,
- brak pewności siebie,
- depresja,
- lęki,
- nadmierny stres,
- nerwica,
- smutek,
- zniechęcenie,
- przerażenie,
- samookaleczanie,
- w skrajnych przypadkach – samobójstwa.

Jak możemy sobie pomóc?

Przed wszystkim zacznijmy budować odporność psychiczną. Martyna Zagajewska, psycholog, coach ICC, psychoterapeuta uzależnień radzi: – Zacznij od zdrowych, konstruktywnych nawyków – świadomie i odpowiedzialnie dbaj o właściwe proporcje bycia online i offline, tym bardziej, że życie w rozpędzonej codzienności nie sprzyja równowadze psychicznej.

Psycholożka zaleca także, aby stawiać granice sobie i innym, wyrażać opinie, emocje i potrzeby w sposób asertywny.

Zachowujmy i szermujmy kulturę rozmowy – dialogu w duchu empatii i porozumienia, opartego na opiniach i spostrzeżeniach, a nie ocenianiu.

Zadbajmy o treści, które śledzimy w sieci. Niech to będą dobre, inspirujące strony, informacje.

Odetnijmy się od toksycznych osób. Zadbajmy o swoją przestrzeń. Obracajmy się wokół tych osób, które nas doceniają i szanują. Dodają skrzydeł, a nie je podcinają.

Wzmacniajmy pewność siebie. Pracujmy nad poczuciem własnej wartości.

Pokochajmy siebie!

SŁOWA MAJĄ POTĘŻNĄ MOC

Niedawno przeprowadziłam wywiad z Agnieszką Zydroń, psycholog, mentorką kobiet, redaktor naczelną portalu Imperium Relacji. Powiedziała w nim, że hejt, oczernianie, zbieranie się w grupy i szukanie ofiary staje się częścią komunikacji społecznej. Że jest to sposób na okazywanie zazdrości, zawiści, swoich frustracji i niepowodzeń. Sposób na „ukaranie” kogoś za to, że osiągnął sukces, do czegoś doszedł, jest widoczny w przestrzeni publicznej.

Ludziom wydaje się, że „tylko coś powiedzieli, napisali”, bo mają prawo. Owszem mamy prawo do wielu rzeczy, tylko zapytajmy siebie, z jaką intencją działamy. Krytyka to konstruktywna uwaga, podszyta szczerą troską, wypowiedzana z podniesioną przyłbicą, a te cechy na pewno nie są wpisane w definicję hejtu.

Ignacy Krasicki pisał: „prawdziwa cnota krytyk się nie boi”, mając na celu napiętnowanie i wyszydzanie wad, które prowadzą do zguby. W dzisiejszych czasach rozumiemy krytykę nieco inaczej – jako wyrażanie zdania na temat naszej osoby, zachowania czy efektów naszej pracy, które ma na celu usprawnienie działań i zmotywowanie do osiągania lepszych rezultatów czy to w pracy, czy w życiu prywatnym.

Niestety, z krytyką o działaniu konstruktywnym łatwo można pomylić hejt, którego działaniem nie jest podbudowanie naszej osoby, lecz jej zniszczenie lub chociaż osłabienie.

Monika Richardson, ambasadorka kampanii „Nie hejtuję-motywowuję”, mówi wprost: – Hejt to dziwne zjawisko. Atakuje po cichu i niepostrzeżenie. Jeśli jest się taką osobą, jak ja, to znać taką, której zależy na opinii innych, to na początku hejt wydawać się może uzasadnioną krytyką. Takiej krytyki zawsze słucham, przejmuję się nią, odpowiadam na nią. Dopiero po jakimś czasie zwykle orientuję się, że nie chodzi o to, żeby mi pomóc zmienić się na lepsze. Wręcz przeciwnie, chodzi wyłącznie o to, żeby zabolalo, żeby zaatakować jakąś moją cechę, której nie da się zmienić, albo decyzję, której nie mogę już cofnąć. Celem hejtu nie jest rozmowa, nawiązanie więzi, próba rozwiązania problemu. Hejt to zjawisko jednoznacznie destrukcyjne, destabilizujące, zaplanowane od początku do końca na zrobienie krzywdy drugiemu człowiekowi. Agnieszka Barszcz, life coach, dodaje: – Cienka granica, która oddziela wyrażanie własnej opinii od tworzenia komentarzy hejterskich, przebiega w kulturze języka oraz sposobie, w jaki próbujemy podzielić się własną opinią, a nade wszystko ukryta

jest w intencji tego, który tworzy komunikat. Bycie w postawie empatycznej wymaga od ludzi niezwykłego wysiłku, dlatego nielicznych, którzy komentują w sieci – na to stać.

Wiele osób wciąż zapomina, że słowa mają ogromną moc. Zarówno te, które wypowiadamy, jak i te, które piszemy. Każde zdanie niesie ze sobą ładunek energetyczny. Mogą dodawać nam skrzydeł, ale mogą też je podcinać. Odebrać energię i zadowolenie z tego, co się robi. Bardzo często dla hejtera to „tylko słowa”, zwykła opinia czy ocena. Dla osoby hejtowanej to cierpienie, ból i smutek. Nierzadko połączone z poczuciem niesprawiedliwości.

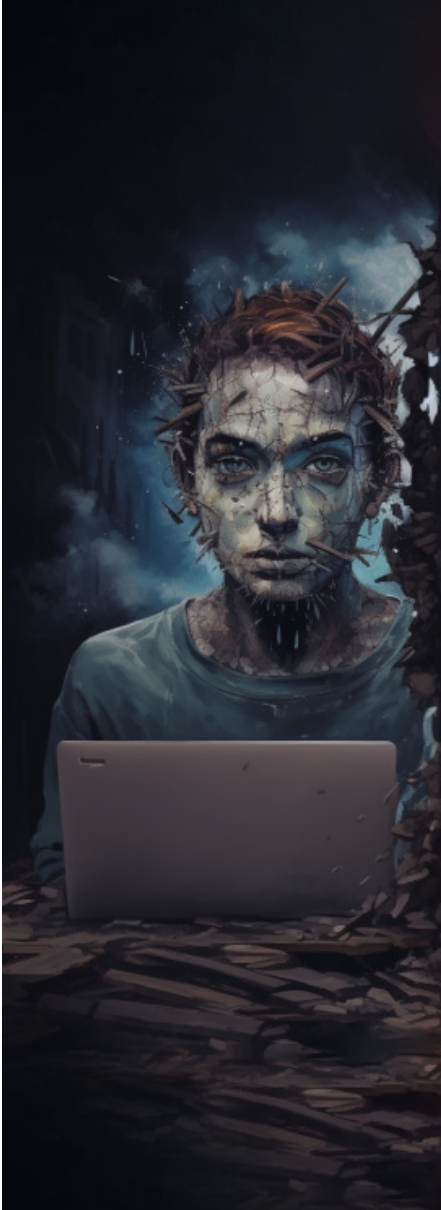
Osoba hejtowana powinna mieć jednak świadomość, że hejtuje się tych, którzy są interesujący, atrakcyjni (nie tylko fizycznie), ciekawi. Jordan Peterson, światowej sławy psycholog, mówi o tym, że kiedyś polowaliśmy z kamieniami i dzidami na to, co było nam potrzebne, na czym zawiesiliśmy wzrok. Nie poluje się przecież na coś i nie atakuje się czegoś, co nie jest atrakcyjne, nie wydaje się mocniejsze. Atrakcyjne dla nas jest coś, co ma zasoby, które nam by się przydały, a których nie umiemy zdobyć. Dzisiaj zamiast rzucania kamieniami, rzucamy obelgami, kłamstwami, oszczerstwami.

Jak zauważa psycholog Agnieszka Zydroń: – Ludzie zbierają się w grupy, piszą na forach kłamstwa, podają silniejszych do sądów, bo może uda im się trafić i upolować coś, czego nie mają, a co im się podoba, co wydaje im się atrakcyjne. Na poziomie podświadomym działa to w ten sposób: „Jak sam nie zdobędę, to chociaż komuś zabiorę radość z tego, co ma. Niech czuje się

tak, jak ja". To mechanizm najbardziej szkodliwy dla hejtera, bo z takim podejściem nigdy nie zmieni swojej sytuacji.

Pamiętajmy: słowa mają moc i tworzą naszą rzeczywistość. Niosą ze sobą potężną energię. Jak pisze na swoim blogu Olga Wilińska: „Każde słowo to przekaz, który nie ginie w próżni, tylko trafia w przestrzeń, której odbiorcą są inni ludzie, ale przede wszystkim my sami. Za każdym słowem czy myślą podąża emocja, która wywołuje w naszym ciele szereg reakcji biochemicznych. Te z kolei wpływają na naszą kondycję psychiczną”. Dlatego zanim napiszesz jakiś głupi komentarz w sieci, zastanów się, czy warto. Bo to wszystko, co wysyłasz innym... prędzej czy później do Ciebie wróci.

Musisz też wiedzieć, że słowa, których używamy, kształtują nasze relacje z innymi ludźmi. Relacje są odzwierciedleniem





nas samych. To, co myślisz i mówisz o sobie, kreuje Twoją rzeczywistość. Dlatego mów o sobie dobrze i z czułością. Traktuj siebie jak swojego najlepszego przyjaciela. Bo to relacja, którą stworzysz sam ze sobą, nadaje ton każdej innej relacji, którą budujesz – z rodziną, partnerem, przyjaciółmi, w pracy, etc.

Ciesz się tym, czym zostałeś obdarowany przez Boga. Dziękuj za każdą drobnostkę, każdą małą rzecz, bo jak pisał Robert Brault: „pewnego dnia spojrzysz wstecz i zdasz sobie sprawę, że to była wielka rzecz”. Dziękuj za każde trudne chwile, bo to one właśnie pozwalają nam się rozwijać i iść do przodu. A z „kamieni rzuconych Ci po drodze pod nogi, zbuduj schody, które poprowadzą Cię jeszcze wyżej”. (Miguel de Molinos).

POKOCHAJ SIEBIE

pokochoj siebie

Kilka lat temu wydałam książkę pt. „Kobiety o kobietach, czyli cała prawda o płci pięknej”. Udział w projekcie wzięło wiele znanych twarzy z Joanną Brodzik, Anną Korcz, Pauliną Młynarską, Beatą Pawlikowską i Katarzyną Miller na czele.

Ta ostatnia napisała w niej takie zdanie: „Kobieta, każda z nas, może być taką, jaką chce. Może być krzywa, zielona, z jednym okiem, z uszami sterczącymi wysoko do góry. Człowiek w ogóle może być takim, jakim chce, byleby to szanował i lubił w sobie”.

Zapewne zastanawiasz się, co ma miłość do siebie, samoakceptacja czy poczucie własnej wartości do hejtu. Odpowiem, że sporo. Po pierwsze, hejt jest owocem braku miłości do siebie, a po drugie, osoba, która kocha siebie i akceptuje, zna swoją wartość, zupełnie inaczej będzie odbierała krytykę i negatywne komentarze.

Wiem to z własnego doświadczenia. Wiele lat nie kochałam siebie. Całe życie narzucałam sobie jakieś wyśrubowane normy. Chciałam, by wszyscy mnie lubili, szanowali. Ciągłe wydawało mi się, że muszę zasłużyć na miłość (rodziców, partnera, przyjaciół). Dusiłam w sobie różne uczucia, emocje. Spełniałam

oczekiwania innych, którzy mówili mi, jaka powinnam być. To powodowało frustrację. Złość. I poczucie niesprawiedliwości. Zamiast wdzięczności za to, co posiadam, miałam... ciągle pretensje do Boga, że nie mam tego, co bym chciała. Patrzyłam na innych z zazdrością, mając w sobie więcej żalu niż radości.

Dziś, po latach ciężkiej pracy nad sobą, wiem już, czym jest samoakceptacja. I jak bardzo jest ona ważna w codziennym życiu.

Duńska terapeutka Anette Kannegaard definiuje samoakceptację jako życzliwą uważność, przyjmowanie siebie takim, jakim jestem: „Mam takie, a nie inne talenty, lubię to, a nie znośzę czegoś innego, nie potrafię tego czy tamtego, reaguję tak, a nie inaczej. Podstawowym ćwiczeniem budującym samoakceptację jest obserwacja siebie, wykształcenie w sobie postawy świadka, który widzi, jak jest, jak reaguję, co czuję w danej chwili – bez oceniania. Tak rozumiana miłość do siebie jest największym zasobem, jaki mamy”.

Samoakceptacja to jej zdaniem: „Postawa pogodzenia się z życiem i ze sobą: znamy siebie, wiemy, na co nas stać, a na co nie. To wielka ulga! Najwięcej energii tracimy na udawanie kogoś innego, lepszego. Robimy to wszystko właśnie dlatego, że siebie nie akceptujemy. Mamy oczekiwania, jacy powinniśmy być, i próbujemy im sprostać. To nas uszczywnia, boimy się, że inni nas odrzucą, gdy zobaczą naszą prawdziwą twarz. Samoakceptacja pozwala przestać się tym zajmować i zacząć wreszcie żyć”.

Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że samoakceptacja nie jest samouwielbieniem. Że kochanie siebie jest zdrowym ego-

izmem. Kiedy czujemy się bezgranicznie akceptowani, naturalnie zaczynamy ruszać do przodu. Pragniemy robić to, co sprawia nam radość, czuć, że chce się nam żyć.

Duńska terapeutka dodaje w wywiadzie dla magazynu „Zwierciadło”: „W stanie akceptacji zwykle odkrywamy, jak wiele rzeczy robimy niepotrzebnie. Nadużywamy się, by coś komuś albo sobie udowodnić, by się przypodobać. Nie robimy tego z miłości, tylko z przymusu. Więc jeśli te rzeczy znikną z naszego życia, nie ma czego żałować. I tak nam nie służyły. Karmiły jedynie nasze ego. Nie warto się bać takiej sytuacji, bo ona często otwiera przed nami zasoby, talenty, których nawet nie byliśmy świadomi. Samoakceptacja daje nam dostęp do naszej energii twórczej, kreatywności. Otwiera drogę do tego, by zmienić podejście do pracy jako działania, które możemy dać światu, a nie harówki, w której zużywamy wszystkie siły w walce o przetrwanie. Taki poziom świadomości osiąga wciąż niewiele osób – całe szczęście coraz więcej. To wybór, który polega na tym, że decydujemy się akceptować siebie. Przestajemy chcieć być kimś innym. Wtedy otwiera się przed nami bogactwo tego, kim naprawdę jesteśmy. Kiedy ta świadomość zaczyna do nas docierać, dzieje się cud: piękniejemy, stajemy na własnych nogach, zaczynamy się uśmiechać, czuć, że żyjemy”.

44 Miłość do siebie to także szacunek do siebie. Wynikiem samoakceptacji jest także właściwie rozumiana asertywność. Wsluchiwanie się w swoje potrzeby i ich spełnianie.

Miłość do siebie to w praktyce umiejętność powiedzenia sobie: „Nieważne, co inni o mnie myślą. Ważne, co ja myślę o sobie”.

I tu dochodzimy do poczucia własnej wartości, które Ewa Woydyłło definiuje jako bycie w zgodzie ze sobą z jednoczesnym dążeniem do naprawy błędów. Jak pisze w jednej ze swoich książek: „Kocham siebie i o siebie dbam, ale są momenty, kiedy się sobą nie zachwyam”.

Poczucie wartości to jej zdaniem wzmacnianie własnej kompetencji, własnej sprawczości, przekonanie o swojej zdolności do osiągnięcia różnych celów, uczenia się. To nieustanna praca nad sobą, udoskonalanie swojego autoportretu. Poczucie wartości jest też mechanizmem, który pozwala nam nie załamywać się przy niepowodzeniach.

Dlaczego warto zatem zabiegać o poczucie własnej wartości, budować je i wzmacniać? Zdaniem Ewy Woydyłło, doktor psychologii i terapeuty uzależnień: „Poczucie wartości nie nienawidzi, nie mści się, nie czuje wstydu, nie obwinia, nie obraża się, nie uraża, nie boi się krytyki, nie ma problemu z przyznaniem się do błędu. (...) Poczucie wartości to bycie i postępowanie w zgodzie ze sobą, z jednoczesnym dążeniem do naprawy błędów. To coś dynamicznego, zmiennego, co mogę regulować. Czyli coś, na co mam wpływ”.

Czymś, co stopniowo zabija naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości, jest porównywanie się z innymi. To droga, która prowadzi do zguby, która często zostawia nas z poczuciem bycia niewystarczającymi.

Theodore Roosevelt powiedział kiedyś, że porównywanie jest złodziejem radości. Ale tak naprawdę możemy stracić znacznie więcej: szacunek, pasję, motywację, ukochanych ludzi, pienią-

dze, a nawet zdrowie. Pamiętaj: kiedy przestajesz się porównywać z innymi, przestajesz mieć konkurencję.

Mając mocno zbudowane poczucie wartości, potrafisz wyznaczać granice. Nie pozwolisz, by inni wchodzili Ci na głowę. Dzięki temu będziesz mógł żyć w zgodzie ze sobą i światem.

Pamiętaj, że to, jak mówisz do siebie każdego dnia, ma ogromny wpływ na Twoje poczucie wartości.

Naucz się mówić do siebie z czułością. Bądź dla siebie wyrozumiały. I naucz się dziękować za wszystko, co masz. Wdzięczność daje wolność.

Uznanie całego dobra, jakie już jest w naszym życiu, jest fundamentem całej obfitości. Dietrich Bonhoeffer, niemiecki teolog, powiedział: „W codziennym życiu rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, że otrzymujemy znacznie więcej, niż dajemy i że tylko poprzez wdzięczność życie staje się bogate”.

Wdzięczność to świadomość bycia obdarowanym i zadowolenie z tego, co nas spotyka.

Znajdź każdego dnia taką chwilę, aby usiąść i pomyśleć o tym, jak wiele posiadasz. To może nie być wszystko, czego pragniesz, ale pamiętaj – ktoś gdzieś marzy o tym, żeby mieć to, co Ty.

Epiktet z Hierapolis radził: „Nie zmarnuj tego, co masz, pożądając tego, czego nie masz. Pamiętaj, że to, co masz teraz, było kiedyś wśród rzeczy, o których marzyłeś”.

Będąc wdzięcznym za to, co daje Ci życie: za dach nad głową i za to, że możesz wstać i przeżyć kolejny dzień – nie będziesz miał w sobie negatywnych emocji. Nie będziesz miał chęci, by komuś sprawić przykrość. By kogoś hejtować. Jeśli będziesz praktykować wdzięczność, zazdrość będzie miała ograniczoną drogę do Twojego umysłu.



PASJA

pasja

RECEPTA NA WSZYSTKO

Karolina Mikulko, terapeutka związana z kampanią społeczną „Nie hejtuję-motywuuję”, zauważa, że osoba hejtująca ma w sobie wiele emocji, które przelewa na innych. To nie usprawiedliwia jej zachowania, ale pozwala zrozumieć, że hejt najczęściej jest oznaką poszukiwania drogi do tego, aby być zauważonym i móc poczuć się ważnym.

Bardzo często hejter prowadzi nudne życie, które pozbawione jest celu i... pasji. Aby zabić nudę, siedzi w sieci i wypisuje obraźliwe komentarze pod artykułami, by poczuć się ważnym, dostrzeżonym i zwyczajnie robić coś, co nie wymaga od niego żadnego wysiłku.

Podczas warsztatów w szkołach, które prowadzę od roku w ramach wspomnianej wcześniej kampanii, mówię młodym ludziom, aby znaleźli sobie pasję. Coś, co sprawi, że nie będą mieć

czasu na głupoty. Nie będą mieć czasu na siedzenie w sieci i hej-towanie. Myślę, że to także śmiało można odnieść do dorosłych.

Jestem niezwykle zasmucona tym, co widzę w szkołach, bo na pytanie ze sceny: „Ile z was ma pasję?”, rękę do góry podnosi może 10-20% dzieci.

Koszykówka przez długie lata była moją największą pasją. Mogę szczerze powiedzieć, że miłością mojego życia. Wychowałam się na boisku. Grałam do nocy z kolegami, którzy nauczyli mnie twardej gry i tego, żeby nigdy się nie poddawać. Do dziś zresztą w moim pokoju w Sanoku na drzwiach i szafkach wiszą plakaty koszykarzy NBA, których uwielbiałam: Jordana, Pippena, Bryanta czy O'Neala.

Koszykówkę zaczęłam trenować w piątej klasie szkoły podstawowej. I już wtedy byłam wielką fanką Michaela Jordana, który często powtarzał w wywiadach: „Nic nie jest podawane na tacy – każdy zawsze trafia na jakieś przeszkody po drodze. Kiedy się pojawią, zastanów się, jak je pokonać, a nie myśl o tym, że to już koniec drogi”.

Jego dewiza towarzyszy mi do dziś. Gdy pojawiają się na mojej drodze trudności, a jest ich trochę, to pozwalam sobie na maksymalnie 2-3 godziny słabości, czasem i płaczu. Potem się „ogarniam” i z jeszcze większą motywacją zabieram się do działania. Mówię sobie: Nigdy się nie poddam. Ilona, dasz radę. Kto, jak nie Ty?!

Sport nauczył mnie dyscypliny, tego, żeby walczyć do końca. Żeby wyciągać lekcje z błędów, które na przykład popełniałam

na boisku. Pokazał mi, że droga do sukcesu i własnego rozwoju bywa ciężką pracą, czasem pełną wyrzeczeń. Ale wartą wszystkiego. Sport nauczył mnie wytrwałości, odpowiedzialności oraz tego, jak pokonywać strach. Przede wszystkim jednak nauczył mnie pracy w zespole i działania według zasad fair play.

Zawsze byłem kapitanem drużyny i dziś jest podobnie. Jestem szefową Europejskiego Klubu Kobiet Biznesu. Kieruję drużyną, która skupia w tym momencie prawie 100 kobiet biznesu.

Sport pokazał mi także, że niemożliwe jest przejście przez życie bez potknięć czy błędów. Możliwe jest jednak to, by z owych potknięć wyciągać cenne lekcje i nauczyć się, jak bezpiecznie upadać w przyszłości i jak się z upadku podnosić, by iść dalej ku szczytnym lub zwykłym, lecz zawsze wspianiałym celom.

Mariusz Tomaszewski, trener rozwoju osobistego, na swojej stronie internetowej pisze: „Posiadanie pasji lub brak pasji ma ogromny wpływ na życie ludzi. Dowodzą tego badania naukowe opublikowane między innymi w »Journal of Happiness Studies«. Wynika z nich, że posiadanie pasji wpływa na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia. Naukowcy wykazali również, że posiadanie dwóch pasji jest lepsze niż jednej, nawet gdy całkowita ilość czasu zainwestowana w dwie pasje, była taka sama, jak czas zainwestowany w jedną pasję”.

Jakie konkretnie korzyści niesie życie z pasją i dlaczego warto mieć pasję? Mariusz Tomaszewski wylicza:

- pasja pozwala realizować potrzeby autonomii i kompetencji, które prowadzą często do samorealizacji;
- pasja zaspokaja potrzebę relacji z innymi ludźmi;
- pasja wyzwala pozytywne emocje i wpływa na poczucie dobrostanu;
- życie z pasją dodaje energii, żywotności i sił witalnych;
- pasja zwiększa zaangażowanie, koncentrację i wydajność;
- pasja wpływa na proces twórczy i kreatywność;
- posiadanie pasji korzystnie wpływa na Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne;
- pasja nadaje życiu sens;
- pasja pomaga nawiązywać ciekawe znajomości;
- życie z pasją ma działanie profilaktyczne. Pasja może być remedium na uzależnienia oraz lekarstwem na szarą rzeczywistość.

Od siebie dodam jeszcze, że pasja może być lekarstwem dla hejtera na nudę.

POD- SUMO- WANIE

Słowa mają moc i tworzą naszą rzeczywistość. Niosą ze sobą potężną energię. Nigdy nie giną w próżni. Dbaj zatem o to, co mówisz i piszesz.

Znajdź swoją misję i miejsce w świecie. Pamiętaj, że każda sytuacja w życiu, również ta nieprzyjemna, ma nas kształtować i uczyć, jak być prawdziwym człowiekiem.

Znajdź ludzi, którzy będą uczyć Cię, jak rozkwitać każdego dnia, pamiętając, że Twoje życie jest niepowtarzalne i niezwykle cenne. Szkoda tracić je na złość, gniew, zazdrość, hejt.

Pozbądź się lęku, który powstrzymuje Cię przed samorozwojem, a który oparty jest na opinii innych oraz strachu przed krytyką i oceną.

Zadbaj o swoją wewnętrzną wolność, która daje pokój serca i autentyczne szczęście.

Jeśli dotknie Cię hejt i krytyka, „naucz się wykorzystywać je jako paliwo, a nigdy nie zabraknie Ci energii”, radzi Orrin Woodward.

POMOC I WSPARCIE

**Jeśli jesteś ofiarą hejtu,
napisz do nas: INFO@IDMEDIA.PL**

**Wraz ze specjalistami: prawnikami,
psychologami i terapeutami –
postaramy się Ci pomóc.**

**Pamiętaj: jesteś ważny/ważna!
Twój problem jest ważny.**

Jesteśmy dla Was!

**Więcej o kampanii NIE HEJTUJĘ-MOTYWUJĘ
na www.niehejtujemotywuje.pl oraz na www.ekkb.pl**

INSPIRUJĄCE CYTATY

”

Walcząc z czymś, dolewamy oliwy do ognia. Nasza uwaga i energia idą w kierunku problemu zamiast jego rozwiązania. Sami stajemy się wówczas częścią wykreowanej przez kogoś rzeczywistości. Słowa hejtera to odzwierciedlenie jego własnego wewnętrznego świata. Jeżeli bierzemy je do siebie, oddajemy mu władzę nad naszym życiem. Pamiętaj – bądź odpowiedzialna za własne życie, myśli i działania! Tylko Ty określasz swoją wartość! Angażuj się w dostrzeganie możliwości, rozwiązań, plusów!

Anna Stępień-Kraska, *coach, mentor*

”

”

Prawdziwa siła, mądrość i odwaga nie polega na agresji, hejcie i atakowaniu drugiego człowieka. Największa siła człowieka to umiejętność zachowania spokoju, pomoc drugiemu człowiekowi oraz powiedzenia dziękuję, przepraszam i proszę.

Karolina Mikulko, *terapeutka*

”

Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni;
nie potępiacie, a nie będziecie potępieni;
odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone.
Dawajcie, a będzie wam dane.

Łk 6, 37-38

Poczucie wartości to nie podziw ani zachwyty.
Poczucie wartości to wiara w siebie.
Nie, że wszystko umiemy i robimy świetnie,
lecz że ze wszystkim sobie poradzimy.

Ewa Woydyłło-Osiatyńska, *doktor psychologii*

Jednym z największych lęków na świecie jest
lęk przed opinią innych. Dopiero w momencie,
w którym nie odczuwasz strachu przed tłumem,
przestajesz być owcą – stajesz się lwem.
Wówczas w twym sercu rodzi się potężny ryk,
to zew wolności.

Osho, *hinduski guru*

Inni nie mogą nam zabrać naszego szacunku
do siebie, jeśli im go nie oddamy.

Mahatma Gandhi, *prawnik, filozof, polityk*

Szacunek powinien być lustrem, w którym każdy
człowiek chciałby się chętnie przeglądać.

Edyta Malczewska, *pisarka*

Wszystko rozpoczyna się od myśli.
Myśli prowadzą do uczuć, uczucia prowadzą
do działań, działania prowadzą do rezultatów.

John Beck, *amerykański aktor filmowy*

Tragedia wielu ludzi polega na tym,
że poczucia własnej wartości szukają wszędzie,
tylko nie w sobie.

Nathaniel Branden, *psychoterapeuta, pisarz*

” Nie powierzaj swojego szczęścia i poczucia własnej wartości komuś innemu. Tylko Ty możesz ponosić za to odpowiedzialność. Jeśli nie potrafisz kochać i szanować siebie – nikt inny nie będzie w stanie tego dokonać.

Stacey Charter, *finansistka* ”

” Czyjaś opinia o Tobie nie musi stać się Twoją rzeczywistością.

Les Brown, *przedsiębiorca, mówca motywacyjny* ”

” Nasz szacunek do samego siebie wpływa na nasze wybory. Za każdym razem, gdy działamy w harmonii z naszą autentyczną jaźnią i sercem, zasługujemy na własny szacunek. To takie proste. Każdy wybór ma znaczenie.

Dan Coppersmith, *poeta, artysta* ”

Mieście odwagę być bohaterami swojej osobistej historii i twórzcie ją z dumą! Każda decyzja niesie za sobą cenne doświadczenie.

Magdalena Kowalska-Herdzik, *psycholog*

Nie staraj się zostać człowiekiem sukcesu, lecz człowiekiem wartościowym.

Albert Einstein, *niemiecki fizyk*

Chęć stania się kimś innym jest marnotrawstwem osoby, którą jesteś.

Marilyn Monroe, *aktorka, piosenkarka*

Krytykujesz siebie od lat, ale to nie działa. Spróbuj więc schlebiać sobie i zobacz, co się stanie.

Louise L. Hay, *amerykańska autorka poradników samorozwoju*

Jeśli twoje poczucie własnej wartości jest niedostatecznie rozwinięte, stosuj autosugestię. Udzielaj sam sobie pochwał i naucz się przyjmować pochwały i wyrazy uznania od innych. Nie odrzucaj komplementów, lecz bądź za nie wdzięczny i daj do zrozumienia, że się z nich cieszysz.

Nie myl dumy z arogancją i zarozumiałością. Miej świadomość własnych wad i traktuj innych ludzi z należnym szacunkiem. Duma i skromność są przeciwieństwami, które się wzajemnie przyciągają, uzupełniają i stanowią istotę tego, co nazywamy pewnością siebie.

Gunter Fritz, *autor książek*

O tym, kim jesteśmy, nie świadczy wykształcenie, majątek, wygląd, talent. Ale to, jak traktujemy drugiego człowieka.

Dowiary.pl

Źródła

PWN, Katarzyna Kłosińska, Uniwersytet Warszawski

<https://olgaprezentuje.pl/>

<https://mariusztomaszewski.pl/blog/>

<https://ekkb.pl/2023/01/15/agnieszka-zydron-hejt-jest-dzisiaj-czescia-komunikacji-pomiedzy-ludzi-jestes-lwem-czy-hiena/>

<https://ekkb.pl/2022/06/06/agnieszka-barszcz-nie-badz-obojetny-nie-boj-sie-reagowac-na-hejt/>

<https://ekkb.pl/2022/04/12/katarzyna-kukielinska-hejt-to-zjawisko-niszczace-relacje-miedzy-ludzkimi/>

<https://mindgenic-ai.com/pierwsze-w-polsce-badania-na-temat-samotnosci-pokolenia-z-polowa-z-nich-nie-moze-liczyc-na-wsparcie-w-domu-polska-sztuczna-inteligencja-ma-im-pomoc/>

<https://harmonia.luxmed.pl/artykuly/hejt-jak-sobie-z-nim-radzic/>

www.zwierciadło.pl

www.dlahandlu.pl

www.empemedia.pl, raport „Digital 2022 Poland”

www.instytutlema.pl, raport „Ogarnij hejt”

Michał Wawrzyniak, „Hejtoholik”, Wydawnictwo Helion, 2015

Ilona Adamska, „Kobiety o kobietach, czyli cała prawda o płci pięknej”, Wydawnictwo I.D.MEDIA, 2019

KATARZYNA KRUPA

HEJT W INTERNECIE A JEGO KONSEKWENCJE PRAWNE

Na co dzień każdy z nas spotyka się w hejtem, doświadczając go w sposób bezpośredni lub pośredni. W obecnych czasach każdy człowiek prawdopodobnie miał styczność z tym negatywnym zjawiskiem. Temat ten od wielu lat jest obecny w przestrzeni publicznej i w mediach społecznościowych. Wiele podmiotów i organizacji podejmuje działania edukacyjne, informacyjne o tym, jakie negatywne konsekwencje wywołuje hejt, ale wciąż w tym zakresie jest wiele do zrobienia. Osoby dopuszczające się hejtu nie zawsze mają świadomość, że ich działania wywołują negatywne konsekwencje. Warto zwrócić uwagę, że dla osób, których hejt dotyczy, skutki mogą być krzywdzące, a dla hejtera dotkliwe prawdopodobne skutki prawne.

Aby mówić o odpowiedzialności prawnej za stosowanie hejtu w Internecie, należy przede wszystkim ustalić, czym jest hejt.

62

Czym jest hejt?

Określenie to pochodzi z języka angielskiego (*hate*) i oznacza nienawiść. Definicji hejtu jest wiele, lecz ogólnie rzecz biorąc –

można hejt zdefiniować jako obraźliwy oraz często agresywny komentarz internetowy lub wypowiedzianie się w sposób wrogi oraz pełen agresji na jakiś temat lub o konkretnej osobie. Bardzo często hejt może przybrać formę komentarza internetowego, ale nie musi. Zwykle hejt jest wulgarny, przekracza granice konstruktywnej krytyki i kulturalnej wypowiedzi.

Hejt jest pojęciem bardzo szerokim i nie znajdziemy jego definicji ani określenia w kodeksie karnym, jednak czyny, takie jak zniesławienie, znieważenie, uporczywe nękanie, groźby karalne, mogą sprawcy takich zachowań przysporzyć wiele kłopotów, w tym przede wszystkim kłopotów z prawem. Napisać o jedno zdanie za dużo w Internecie nie jest trudno. Ukrywający się za ekranem monitora hejterzy mogą czuć się bezkarnie, chociaż tak nie jest. Uważajmy na to, co publikujemy, ponieważ wszystko w sieci zostawia ślad. Czasami jedno pojedyncze słowo może wyrządzić olbrzymią krzywdę.

Jak reagować na hejt w sieci?

Walka z hejtem w Internecie jest niezwykle złożona i skomplikowana. Warto wiedzieć, jak radzić sobie z takim hejtem, tak aby ograniczyć jego negatywny wpływ na naszą psychikę oraz walczyć z jego rozprzestrzenianiem się.

Przed wszystkim należy reagować i nie pozostawać obojętnym.

Gdy spotkamy się z nienawistnym komentarzem lub postem w przestrzeni wirtualnej, powinniśmy zgłosić to administratoro-

wi lub moderatorowi. Często są to bardzo proste działania, które w efekcie mogą przynieść pożądane efekty, a przede wszystkim pozwoli to na zatrzymanie spirali nakręconej hejtem.

Czy jesteś anonimowy w Internecie?

Poczucie anonimowości w Internecie ułatwia szerzenie się hejtu. ***Chociaż to poczucie jest złudne – o czym często zapominamy.***

Mimo że osoby dorosłe powinny być świadome konsekwencji swoich czynów i opinii wyrażanych w Internecie, to niestety rzeczywistość wskazuje na coś zupełnie odmiennego. Ważne aby pamiętać, że ***HEJTER W INTERNECIE NIE JEST ANONIMOWY.***

Czy dziecko jest anonimowe w Internecie?

Dzieci i młodzież ***nie są anonimowi w przestrzeni wirtualnej*** i warto o tym pamiętać. W tym zakresie to na rodzicach spoczywa obowiązek uświadomienia dzieci, że mimo młodego wieku nie są bezkarne w przypadku hejtu w Internecie.

Małoletni, nieletni a młodociany? Co warto wiedzieć?

64

Te pojęcia bardzo często można usłyszeć w przestrzeni publicznej, mediach, Internecie, ale być może nie wiesz, jaka jest różnica i kiedy jesteś małoletnim a kiedy nieletnim (kiedy Twoje dziecko spełnia te definicje), a jest to istotne z perspektywy statusu przed organami ścigania i sądu. Dla

wielu z was te określenia to synonimy określające osobę niepełnoletnią, która nie ukończyła jeszcze 18 lat. Dla prawnika każde z tych określeń oznacza inny status tej osoby dla organów ścigania, przede wszystkim w kontekście jej odpowiedzialności. Zgodnie z polskim prawem, „**nieletni**” to osoba, która w momencie popełnienia czynu zabronionego nie ukończyła 17 lat. Za „**małoletnią**” przepisy uznają natomiast osobę, która w momencie popełnienia czynu zabronionego miała więcej niż 17 lat, ale mniej niż 18 lat. A „**młodocianym**” zgodnie z przepisami jest osoba, która w chwili popełnienia czynu zabronionego nie ukończyła 21 lat (a podczas orzekania w sądzie pierwszej instancji nie ukończyła 24 lat).

Co zrobić, gdy stałeś się ofiarą hejtu?

Jeśli stałeś się ofiarą hejtu, to pamiętaj, że masz prawo do ochrony swojego dobra i swoich praw. Jeśli miało to miejsce w Internecie, to masz prawo, aby tego rodzaju wpisy zgłosić do administratora strony internetowej. Na administratorze ciąży obowiązek, by na prowadzonej przez niego stronie obowiązywała kultura wypowiedzi. Administrator posiada narzędzia, za pomocą których może ustalić m.in. IP komputera, z którego dokonano wpisu w Internecie.

Ustalenie tożsamości hejtera jest niezwykle ważne, bo oznacza, że za danym wpisem w Internecie stoi konkretny człowiek. Masz również prawo, aby zawiadomić odpowiednie służby, organy ścigania, które za pomocą konkretnych narzędzi mogą ustalić tożsamość hejtera w Internecie.

Osoba poszkodowana może złożyć **ustnie zawiadomienie w komisariacie Policji i bezpośrednio w Prokuraturze, ale tutaj już obowiązuje forma pisemna. Decyzja o wszczęciu postępowania należy do organów ścigania, wobec tego może się zdarzyć, że organ odmówi jego wszczęcia.** W takiej sytuacji przysługuje prawo do zaskarżenia decyzji organów ścigania.

Ważne:

Warto wykonać printscreen z zamieszczonych w Internecie wpisów wraz z widocznym adresem strony internetowej, ułatwi to prace organom ścigania, a w przypadku wystąpienia na drogę postępowania sądowego może stanowić dowód w sprawie.

Różnice teoretycznie są niewielkie, przynajmniej na pierwszy rzut oka, szczególnie pomiędzy nieletnim a małoletnim. I tutaj diabeł tkwi w szczegółach – od zaistnienia tych różnic mogą zależeć dalsze losy hejtera. Co do zasady – aby hejter za swoje czyny odpowiadał na podstawie przepisów kodeksu karnego, musi mieć skończone 17 lat, tj. być małoletnim, gdyż jako **nieletni odpowiadać będzie przede wszystkim na podstawie ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich.**

66

Osoba małoletnia to nie jest jeszcze osoba pełnoletnia, wobec tego ustawodawca uznał, że powinna inaczej odpowiadać za popełnione czyny. Z uwagi na wiek i szanse na skuteczną resocjalizację pierwszeństwo wobec sprawców małoletnich mają środki wychowawcze. Wyjątkiem od tej reguły jest taka sytuacja, w jakiej małoletni jest sprawcą czynu, który przepisy

określają nie jako występki, lecz zbrodnie. Wówczas osoba ta odpowiada jak dorosła. No prawie jak dorosła, bo nie dotyczy jej ten najsurowszy wymiar kary przewidziany w naszym kraju, czyli dożywotnie pozbawienie wolności.

Cienka linia oddzielająca krytykę od hejtu

Krytyka jest oceną. Powinna zawierać przedstawienie swojego zdania, argumenty, opinię, dążyć do polemiki, ale przede wszystkim powinna być kulturalna i nie odnosić się do kwestii personalnych. Odróżnienie krytyki od hejtu niekiedy jest ciężkie, dlatego ważne, aby dbać o to, by dodawane na forach internetowych czy w mediach społecznościowych komentarze nie obejmowały kwestii pochodzenia drugiej osoby, wiary, orientacji seksualnej i nie były opatrzone wulgaryzmami.

Hejt w Internecie a przepisy prawa

Należy podkreślić, że hejt internetowy jest działaniem bezprawnym. Przede wszystkim stanowić będzie naruszenie dóbr osobistych, wartości szczególnie blisko związanych z jednostką, które pozostają pod ochroną prawa. Do wartości tych przepisy zaliczają m.in.: zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek. Należy pamiętać, że hejt bardzo często będzie można zakwalifikować jako przestępstwo. W związku z tym w grę będzie wchodziło przestępstwo zniesławienia określone w art. 212 kodeksu karnego. Zgodnie z art. 212 par. 1 kodeksu karnego: *kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą*

osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

Działania w przestrzeni internetowej, które można uznać za hejt w polskim porządku prawnym, mogą przybrać różne postaci i stanowić jedno lub kilka przestępstw. Hejt może zostać zakwalifikowany jako:

- ▶ zniesławienie,
- ▶ groźba z powodu dyskryminacji,
- ▶ groźba karalna,
- ▶ zniewaga,
- ▶ pomówienie,
- ▶ tzw. stalking,
- ▶ publiczna zniewaga z powodu przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej lub z powodu bezwyznaniowości.

68

Warto pamiętać, że hejter nie jest anonimowy w Internecie, a osobie, która stanie się jego ofiarą, przysługuje ochrona prawna.

Reaguj, nie bądź obojętny, zapytaj prawnika!



KATARZYNA KRUPA

Z wykształcenia prawnik, radca prawny w Kancelarii Radców Prawnych Linke Kulicki. Na co dzień współpracuje z przedsiębiorcami, zajmuje się prawem upadłościowym, restrukturyzacyjnym, administracyjnym, a także sprawami dotyczącymi nieruchomości. Prowadzi obsługę prawną fundacji i stowarzyszeń. Współpracuje z Kancelariami Doradców Restrukturyzacyjnych w zakresie obsługi prawnej w sprawach upadłościowych i restrukturyzacyjnych. Jest członkiem Okręgowej Izby Radców Prawnych w Warszawie. Członek Rady Fundacji Centrum Wspierania Zdolności, ekspert prawny i członek Rady Fundacji Mętlik w Głowie. Mentorka wiodąca w IV edycji programu mentoringowego Fundacji Women in Law. Członek Polskiego Stowarzyszenia Golfa Kobiet. Właścicielka bloga „Kulinarny Paragraf”.

KAROLINA MIKULKO

WPŁYW OPINII INNYCH NA ŻYCIE CZŁOWIEKA

Człowiek, jako istota społeczna, przez niemal całe życie słyszy szereg różnorodnych opinii na tematy, które wpływają i układają się na jego codzienność. Z różnego rodzaju opiniami spotyka się niemal na każdym kroku. W zależności od tego, od kogo usłyszana jest opinia, jak często jest powtarzana, w jakim kontekście i pod wpływem jakich emocji wypowiedziana, może w mniejszym lub większym stopniu wpływać na życie.

Z definicji „**opinia to subiektywna ocena, osąd lub przekonywanie człowieka na temat sytuacji, miejsca lub wybranej osoby**”. Wyrażane opinie mogą być neutralne, pozytywne lub negatywne. Oparte są na własnych doświadczeniach, wartościach oraz przekonaniach osoby, która je wyraża. W związku z tym może dochodzić do różnego odbioru i pojawienia się wielu różnych opinii na ten sam temat.

70 Każdy człowiek wybraną sytuację lub osobę i jej zachowanie może oceniać według własnych kryteriów. Pomimo różnic w wypowiedzanych opiniach każda ze stron ma prawo do postregania kogoś lub czegoś we własny, indywidualny sposób. Nawet jeśli w jednej grupie społecznej pojawiają się różne opinie na ten sam temat, to nie znaczy, że któraś z osób ma więk-

szą rację niż pozostali. Wynika to z faktu, że każdy człowiek naturalnie może odbierać świat i ludzi w zupełnie inny sposób, przez własne okulary.

Mówiąc o opiniach, należy zaznaczyć, że istnieje ich wiele rodzajów. Najczęściej można spotkać się z opiniami bliskich, opiniami społecznymi oraz opiniami ekspertów.

Opinie bliskich to te, które są wyrażane przez rodzinę, przyjaciół, partnerów życiowych, dzieci. Mają one największy wpływ na kształtowanie cech charakteru, zachowania, wartości, przekonania i postawy człowieka.

Opinie społeczne są wypowiedane przez większość społeczeństwa i określone grupy społeczne. Mogą wpływać na normy społeczne, akceptację w grupie oraz na wybory człowieka.

Opinie eksperckie są kierowane ze strony osób posiadających specjalistyczną wiedzę w konkretnej dziedzinie wraz z doświadczeniem w tym obszarze, np. lekarzy, terapeutów, pedagogów, prawników.

Człowiek, przychodząc na świat, jest jak czysty zeszyt, który z każdym kolejnym dniem życia jest zapisywany usłyszanymi słowami, uczuciami i przeżytymi doświadczeniami. Pierwszymi osobami, które są ważne dla dziecka i których opinie początkowo nieświadomie ono przyjmuje, są rodzice, opiekunowie, rodzina i inne bliskie osoby. Słowa, które padają z ich ust i które słyszymy już od najmłodszych lat, **mają wpływ na kształtowanie osobowości, inteligencji emocjonalnej, postrzegania siebie, poczucia wartości, sprawczości i decyzyjności.** Mają one również znaczenie

w procesie kształtowania i utrwalania w kolejnych latach określonych zachowań i reakcji na pojawiające się z zewnątrz bodźce.

Jeśli dziecko słyszy, że jest głupie, nic nie potrafi, do niczego się nie nadaje lub jest porównywane do innych, automatycznie rozwija się w nim nieśmiałość, niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w siebie, a nawet wstyd. Pojawiające się równie często w ustach dorosłych porównania powodują, że może czuć się ono gorsze od innych, niewystarczające lub odrzucone. Kiedy jednak ten młody człowiek zamiast krytykujących opinii otrzymuje miłość, akceptację, docenienie, wsparcie, a słowa najbliższych kierowane w jego stronę są wspierające, buduje wówczas w sobie obraz osoby wartościowej, pewnej siebie, wystarczającej, mającej ustabilizowane poczucie sprawczości.

Oczywiście poza usłyszanymi we własnym kierunku słowami, w procesie budowania takiej postawy będzie również miało znaczenie to, co ta młoda istota będzie obserwowała w swoim otoczeniu. **Patrząc na najbliższych i ich podejście do świata, w tym opinie na temat różnego rodzaju sytuacji czy zachowania, dziecko nieświadomie przyjmuje wszystko jak gąbka. Potem także przekłada się to nie tylko na jego życie, zachowanie oraz postrzeganie siebie, a także na sposób budowania relacji z innymi ludźmi.** Widząc u bliskich zdrowe i pozytywne podejście do drugiego człowieka, dziecko może uczyć się bezkonfliktowej komunikacji, współpracy i empatii.

Należy pamiętać, że wraz z wiekiem w życiu dziecka pojawiają się koledzy, koleżanki, nauczyciele i inne osoby, których zdanie również zacznie wpływać w określony sposób na kształtowanie

jego charakteru, wartości i przekonań, jakimi będzie się kierowało w dorosłym życiu.

Środowisko, w jakim człowiek dorasta, i to, z jakimi opiniami spotyka się na co dzień, będzie miało wpływ nie tylko na postrzeganie siebie i świata, ale także na poczucie sprawczości, decyzyjności i samodzielności w życiu dorosłym. W przypadku dzieci i nastolatków rodzice, dziadkowie, a nawet nauczyciele często chcą podejmować decyzje za nich i narzucać własne opinie. Kierują się oni przy tym przekonaniem, że wiedzą lepiej, czego dziecku lub nastolatkowi potrzeba. Zakładają, że znają dłużej życie, mają większe doświadczenie, a ich racja czy postrzeganie określonej sytuacji ma większe znaczenie. Regularnie powtarzając ten schemat, udowadniają młodemu człowiekowi, że sam sobie nie poradzi, jego zdanie jest nieważne, a nawet nie wolno mu podejmować samodzielnych decyzji.

Pracując w gabinecie, wielokrotnie słyszałam od rodziców nastolatków, że pomagając im podejmować decyzje, mają dobre intencje. Chcą je chronić przed popełnianiem błędów, przed porażkami i wszelkimi czyhającymi niebezpieczeństwami. Niestety tym samym hamują w nich rozwój samodzielności, brania odpowiedzialności za własne błędy oraz utwierdzają w przekonaniu, że ich zdanie oraz decyzje nie są właściwe.

Podobnie może wpływać na dzieci i młodzież ich szkolne środowisko, np. wyśmiewający ich opinie, zdanie lub to, co dla nich ważne, koledzy z klasy. Nie mają oni zwykle wiedzy ani świadomości, jak hejt, ocena lub ciągła krytyka może wpłynąć na całe życie ich szkolnej ofiary. Tego typu zachowania często bywają lekceważone przez opiekunów dzieci, co może prowadzić do

poczucia, że ich problemy nie mają znaczenia. Wtedy zostają one same ze swoimi problemami, z którymi sobie nie radzą. **Regularnie pojawiające się negatywne opinie rówieśników, często przedstawiane z ich strony w formie mowy nienawiści, mogą bardzo silnie odbijać się na psychice młodego człowieka.** Następstwem tego typu doświadczeń może być m.in. pojawienie się samokrytyki, brak zaufania i wiary w siebie oraz obawy przed podejmowaniem ważnych działań w przyszłości.

Negatywne opinie mają wpływ na człowieka nie tylko w okresie dorastania. Jeśli na etapie życia dorosłego człowiek także regularnie je słyszy, to nawet jeśli wcześniej miał mocno zbudowane poczucie własnej wartości, z upływem czasu może zacząć ono spadać. Jest to zauważalne np. w związkach, w których jedna osoba regularnie atakuje drugą, lub w pracy zawodowej, gdzie przełożony negatywnymi opiniami wielokrotnie udowadnia pracownikowi jego niekompetencje. **Słyszając regularnie te same negatywne opinie, umysł podświadomy człowieka zaczyna przyjmować je za prawdę.** W takich sytuacjach punkt skupienia zaczyna być przekierowany na nowe, niewspierające tory myślenia. W wyniku tego człowiek może coraz częściej dostrzegać w swoim życiu potwierdzenie słyszanych, niewspierających słów i opinii. Tym samym przestaje ufać sobie, wierzyć we własne siły i umiejętności. Maleje poczucie wartości i pewności siebie, pojawiają się lęki i obawy przed przyszłością.

Jeśli zatem człowiek w ciągu swojego dotychczasowego życia doświadczył regularnej krytyki, poniżania, hejtu lub innej formy utrwalania negatywnych opinii na jego temat, może być dla niego trudne samodzielne podejmowanie decyzji w dalszym życiu.

Przy niskim poczuciu wartości często pojawia się wewnętrzna potrzeba „gonienia” za akceptacją i docenieniem ze strony innych. Osoba taka może również szukać możliwości konsultacji swoich decyzji z innymi, którzy potwierdzą jej słuszność lub zaproponują inną, właściwszą ich zdaniem drogę.

Przyjmowanie do siebie negatywnej opinii innych ma także ogromny wpływ na zdrowie emocjonalne i fizyczne człowieka. Brak dystansu do negatywnych słów innych może prowadzić do przewlekłego stresu i napięcia mięśni. Z upływem czasu stan ten może prowadzić także do zaburzeń psychosomatycznych, problemów ze snem, ciśnieniem oraz wystąpienia wielu innych chorób na tle nerwowym. Może pojawić się depresja, lęki, problemy z koncentracją uwagi, brak motywacji oraz obniżenie jakości codziennego życia. W takiej sytuacji warto zgłosić się do psychologa lub psychoterapeuty.

Jeśli natomiast człowiek otrzymywał wsparcie, akceptację, docenienie oraz słyszał wspierające opinie na własny temat, nie tylko jego poczucie własnej wartości i pewności siebie będzie mocno ugruntowane, ale także będzie łatwiej podejmować wszelkie decyzje, brać odpowiedzialność za nie oraz za ewentualnie popełniane błędy.

Mówiąc o wpływie opinii innych osób na człowieka i jego życie, należy także odnieść się do pojęcia konformizmu społecznego. Jest to zjawisko, które polega na dopasowywaniu się człowieka do norm, wartości i oczekiwań, jakie panują w określonej grupie społecznej. Ma on wtedy tendencję do częstych zmian wypowiedzianego zdania, przekonań lub zachowań. Jego celem jest chęć dopasowania i przynależności do określonej społeczności.

Osoby, których dotyczy konformizm, chcą być zwykle akceptowane, lubiane, doceniane w określonej społeczności. Zjawisko to można zauważyć zarówno wśród młodzieży, jak i wśród dorosłych.

Nawiązując do wspierających opinii, warto zaznaczyć, że mogą być kierowane do innych w formie konstruktywnej krytyki oraz pozytywnego wsparcia. Obie formy odgrywają istotną rolę w procesie rozwoju oraz doskonalenia się.

Konstruktywna krytyka jest formą umiejętnego dawania drugiej osobie informacji zwrotnej, która nakierowana jest na wskazanie obszarów, jakie warto rozwijać i wzmacniać. Może zawierać sugestie związane ze sposobami osiągnięcia stawianych celów. Jej głównym celem jest zwiększenie poziomu świadomości na temat mocnych stron wraz z obszarami, które warto naprawić, aby wejść na jeszcze wyższy poziom osiągnięć. Konstruktywna krytyka nie powinna wiązać się z żadną formą ataku. Zamiast tego jest wskazane, aby była obiektywna i zgodna z intencją pomocy oraz wsparcia danej osoby.

Pozytywne wsparcie charakteryzuje się pomocą w utrzymaniu motywacji oraz wspierających, pożądanych emocji w drodze do postawionego celu. Pozwala ono wzmacniać człowieka i podtrzymywać go w podjętych działaniach. Zauważanie i docenianie dotychczasowych osiągnięć, pochwały oraz uznanie za postępy wzmacnia człowieka, jego determinację i chęć do kontynuowania wyzwań. Pozytywne wsparcie wzmacnia także pewność siebie i poczucie wartości, co daje efekt w postaci większego zaangażowania.

Zarówno konstruktywna krytyka, jak i pozytywne wsparcie są ważne w drodze rozwoju osobistego człowieka, szczególnie w trudnych sytuacjach, gdy jest mile widziana wzmacniająca opinia ze strony otoczenia. Obie metody mogą być wykorzystywane zarówno w okresie dorastania, jak i w życiu dorosłym. Sprawdzają się m.in. w takich obszarach, jak edukacja, kariera zawodowa czy też rozwój pasji. Istotne jest, aby były jednak stosowane w dopasowanych, właściwych kontekstach. Pozwalają wzmacniać zaufanie do siebie, poczucie wartości, pewności siebie, sprawczości. Mogą wspierać w kompleksowy sposób rozwój danej osoby.

Człowiek przez całe życie spotyka się z różnorodnymi opiniami. Warto jednak pamiętać, że **opinia jest zwykle jedynie osobistą interpretacją i indywidualnym odbiorem kogoś lub czegoś.** Jeśli jest ona wypowiedziana w sposób negatywny, atakujący, agresywny, może być przeniesieniem emocji nadawcy bezpośrednio na odbiorcę. Bez względu na to, w jaki sposób opinia ta została wypowiedziana, wcale nie musi być ona prawdą. **Opinie są przekazywane pod wpływem różnych bodźców, emocji, doświadczeń oraz w zgodzie z wartościami i przekonaniami nadawcy. A te także nie muszą być zgodne z ich odbiorcą.** I to jest całkowicie normalne, ponieważ każdy człowiek jest inny i ma prawo do odmiennych opinii.

Dzieląc się własnymi opiniami, warto pamiętać, aby unikać atakowania, mówić o faktach oraz odnosić się do określonych zachowań czy sytuacji, zamiast cech drugiej osoby. **Słowa potrafią być silniejsze niż niejeden fizyczny cios. Czasem jedna opinia może mieć wpływ na całe dalsze życie człowieka. Dlatego dorośli, świadomy swojej komunikacji człowiek powi-**

nien jednocześnie brać odpowiedzialność za formę przekazanych opinii i liczyć się z ewentualnymi konsekwencjami.

Opinie pełne agresji, krytyki czy poniżenia w kierunku drugiej osoby, świadczą jedynie o słabości emocjonalnej nadawcy. **Oso-
by z dojrzałością emocjonalną i klasą potrafią dzielić się wła-
sną opinią, zachowując przy tym pełnię elegancji i szacunku
dla drugiego człowieka, dając mu konstruktywną informa-
cję zwrotną, wsparcie, motywację i możliwość wzrostu.**

Dzieci i nastolatkwie nie mają zwykle jeszcze tej świadomości i usłyszane opinie przyjmują jako prawdę, która wpływa na kształtowanie charakteru i osobowości. Jako dorośli i bardziej świadome osoby, możemy mieć znacznie większy wpływ na to, co przyjmujemy do siebie i jak filtrujemy usłyszane od innych informacje. Ponieważ jednak zwykle nikt tego nie uczy, początkowo praca nad dystansem do usłyszanych negatywnych opinii może nie być łatwa. Istnieje jednak szereg technik i ćwiczeń, które pozwalają rozwijać dystans do słyszanych dawniej i obecnie opinii, które mogły wpływać na życie człowieka.

Poniżej znajdują się ćwiczenia, od których warto zacząć, aby stopniowo rozwijać dystans do niekorzystnie wpływających na Twoje życie opinii. Pozwolą one bardziej świadomie patrzeć na siebie i decydować, które z nich chcesz przyjmować do siebie, które pozwolą Ci się bardziej rozwinąć, a które Ci nie służą.

78

1. Ćwiczenie „Gość w fotelu”

Przypomnij sobie usłyszaną niegdyś opinię, którą do tej pory masz w swojej głowie. Wyobraź sobie, że osoba, która Ci ją powiedziała, siedzi w fotelu obok Ciebie i o niej ci przypomina.

Zauważ, że wypowiedzane przez nią słowa oparte są na jej wartościach, przekonaniach, emocjach i doświadczeniach. To nie jest Twoje.

Zastanów się, czy osoba, która wypowiedziała określoną opinię, zna Ciebie, Twoje myśli, doświadczenia, wartości, przekonania, zachowania wystarczająco dobrze, aby kierować w Twoją stronę te słowa. Myśląc teraz o tej opinii bardziej świadomie, przez pryzmat tego, jak dobrze znasz siebie, swoje serce, myśli, podejście do tematu czy sytuacji, z którą związana jest ta opinia, co stwierdzisz – czy wnosi ona coś dobrego do Twojego życia? Jeśli tak, przyjmij z tej opinii tylko to, co dla Ciebie korzystne, wspierające. Wyciągnij z niej wzmacniające wnioski. Jeśli jednak ta opinia nie wnosi nic dobrego, zauważ, jak osoba, która powiedziała tę opinię, nagle podnosi się z fotela i wychodzi. Fotel staje się pusty, a w Twojej głowie pojawia się cisza i spokój.

Jeśli nadal czujesz, że opinia, jaką dotąd słyszałaś, była zbyt silna, a jej echo wciąż wybrzmiewa w Twoich myślach, możesz teraz zaprosić na ten sam fotel nowego dowolnego gościa, który od dziś będzie wypowiadał jedynie wzmacniające Ciebie opinie, które pozwolą rozwijać się i osiągać stawiane sobie cele.

2. Ćwiczenie „Jestem swoim własnym sędzią”

Celem tego ćwiczenia jest wykreowanie fikcyjnego scenariusza, w którym stajesz się własnym sędzią. Twoim zadaniem jest ocenić siebie w jak najkorzystniejszy sposób.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się we własnym wykreowanym sądzie, gdzie masz możliwość przedstawienia dowodów na swoją korzyść i samodzielnego wydawania werdyktów. Skon-

centruj się na swoich mocnych stronach, osiągnięciach i wartościach, które są ważne dla ciebie.

Uznanie własnej wartości w ten sposób może pomóc Ci wzmocnić wiarę w siebie i niezależność od opinii innych. Od tej chwili, gdy usłyszysz niekorzystne opinie na swój temat, możesz wracać na własną salę i samodzielnie odnosić się do usłyszanych słów w sposób jak najbardziej korzystny dla Ciebie.

3. Ćwiczenie „Opinia z dystansu”

W tym ćwiczeniu masz za zadanie spojrzeć na siebie z perspektywy osoby trzeciej. Możesz wejść w rolę drugiej siebie, która przygląda się sobie samej. Wejdź w rolę bystrego obserwatora. Zwróć z zewnątrz uwagę na swoje zachowanie, postawę, reakcje.

Zastanów się i wypisz potencjalne powody, dla których inni mogą w określony sposób Cię oceniać. Zauważ z zewnątrz, że określona opinia nie jest częścią Ciebie, a częścią osoby, która ją wypowiedziała. To jest jej pryzmat postrzegania. To są jej okulary. To oznacza, że możesz się z nią zgodzić lub ją odrzucić.

Jeśli decydujesz się na odrzucenie danej opinii, przestaje ona wpływać na Twoje poczucie wartości. Spójrz na usłyszane słowa jak na informację zwrotną, z której wyciągasz jedynie wnioski wzmacniające Twoją osobę.



KAROLINA MIKULKO

Założycielka Centrum Radzenia Sobie z Emocjami, terapeuta rodzin i par, hipnoterapeuta, coach, trener, master NLP.

Podczas pracy indywidualnej pomaga dorosłym i nastolatkom w skutecznym radzeniu sobie z emocjami (m.in. z lękiem, żalem, złością, smutkiem, bezradnością), w odbudowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz w zdystansowaniu się do przeszłości, która wciąż może wpływać na codzienne życie prywatne i zawodowe. Uczy zmieniać nawyki, schematy i automatyczne reakcje i zachowania. Wspiera osoby indywidualne, rodziny i pary w sytuacjach kryzysowych.

Prowadząc zespoły, uczy świadomej i bezkonfliktowej komunikacji, pomaga budować motywację, rozwijać asertywność, wyznaczać cele i wytrwale do nich dążyć, radzić sobie z codziennymi wyzwaniem w pracy, a także zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Więcej informacji na temat możliwości wsparcia można znaleźć na stronie www.ponademocjami.pl.

JOANNA WĘGLARZ

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY HEJTU

Hejt, czyli nienawistne, obraźliwe lub agresywne zachowanie wobec innych osób w przestrzeni internetowej, stał się problemem o coraz większym zasięgu. Nie zawsze osoba, która publikuje nieprzyjemne treści, jest świadoma tego, jak druzgocący wpływ mogą mieć one na drugą osobę. Bywa, że traktuje to jako żart lub niewinną rozrywkę, niekiedy jednak świadomie stara się zaszkodzić drugiemu człowiekowi, z którym jest skonfliktowana lub z jakiegoś powodu odczuwa do niego awersję.

Ponieważ wypowiedzanie się w Internecie jest niezwykle proste i daje pozory anonimowości, wiele osób nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji swoich wypowiedzi, głównie z uwagi na to, że w momencie publikowania nieprzyjemnego komentarza czy posta – nie mają okazji zobaczyć, jak wpływają one na osobę po drugiej stronie ekranu. Dużo łatwiej przekroczyć różnego rodzaju bariery psychiczne, czyli napisać coś, czego nie powiedziałoby się komuś prosto w oczy.

82

Warto pamiętać, że doświadczanie hejtu, szczególnie jeśli sytuacja się powtarza, często wiąże się z poważnymi skutkami natury psychologicznej i emocjonalnej. **Regularne doświadczanie hejtu może mieć druzgocący wpływ na postrzeganie siebie i własnej wartości przez jednostkę.**

Hejt, ze względu na swoją negatywną i destrukcyjną naturę, podważa poczucie własnej wartości oraz zaburza obraz siebie. Osoba, która jest narażona na ciągłe ataki i obraźliwe komentarze, może zacząć wątpić w swoje umiejętności, wygląd, inteligencję czy osiągnięcia. Hejterzy często celowo wybierają słabe punkty ofiary, aby zadać jak największy cios jej samoocenie.

Efektem powtarzającego się hejtu może być utrata pewności siebie i zaufania do własnych umiejętności. Osoba doświadczająca hejtu może stać się nadmiernie krytyczna wobec samej siebie, skupiając się na negatywnych aspektach wyglądu czy charakteru i ignorując swoje pozytywne cechy. Może to prowadzić do poczucia niskiej wartości, nieadekwatności oraz chronicznego niezadowolenia z siebie.

Jednym z mechanizmów, przez które hejt wpływa na samoocenę, jest internalizacja negatywnych opinii i komentarzy. Osoba narażona na hejt może zacząć wierzyć w to, co mówią o niej hejterzy, i traktować te opinie jako prawdę. To z kolei prowadzi do pogłębienia negatywnego obrazu siebie i utrwalenia niskiej samooceny.

Hejt może również wpływać na sposób, w jaki jednostka postrzega swoje relacje z innymi ludźmi. Osoba doświadczająca hejtu może zacząć unikać interakcji społecznych, bojąc się negatywnych reakcji i odrzucenia. To może prowadzić do izolacji społecznej, osamotnienia i utraty poczucia przynależności.

Warto podkreślić, że wpływ hejtu na samoocenę nie ogranicza się tylko do obszaru wirtualnego. Negatywne doświadczenia

związane z hejtem mogą przenikać do innych sfer życia, takich jak relacje interpersonalne, praca czy związki. Mogą tworzyć bariery i utrudnienia w rozwijaniu pełnego potencjału jednostki.

Dlatego niezwykle istotne jest, aby osoby doświadczające hejtu szukały wsparcia psychologicznego. Terapia indywidualna czy grupowa może pomóc w odbudowie poczucia własnej wartości, wzmocnieniu pewności siebie i rozpoznawaniu własnych emocji.

Osoba doświadczająca hejtu często odczuwa silne poczucie osamotnienia i izolacji. Istnieje kilka czynników, które przyczyniają się do tego, że osoba ta wstydzi się mówić o swoich doświadczeniach.

Na przykład może się ona wstydzić przyznać, że jest ofiarą hejtu. W społeczeństwie istnieje bowiem często silne przekonanie, że osoba, która jest hejtowana, sama jest winna sytuacji, w której się znalazła. To prowadzi do poczucia wstydu, że została wybrana na cel przez hejterów, że jest słaba lub niezdolna do poradzenia sobie z problemem.

Dodatkowo ofiary hejtu obawiają się, że gdy podzielą się swoimi doświadczeniami, zostaną odrzucone lub niezrozumiane przez innych. Mogą martwić się, że ludzie będą je oceniać, nie wierzyć w to, co przeżywają lub wręcz osądzać za to, że stają się „ofiarami”. To prowadzi do większej izolacji i trudności w otwieraniu się przed innymi.

Niektóre ofiary hejtu mogą minimalizować znaczenie swoich doświadczeń, bagatelizować je lub wmawiać sobie, że „nie jest

tak źle". Wynika to z pragnienia uniknięcia konfrontacji z bolesnymi emocjami i chęcią zachowania pozorów siły. W tej sytuacji nie pomaga również fakt, że wiele osób nieświadomych skali problemu może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak poważne mogą być jego skutki psychologiczne. Dlatego człowiek doświadczający hejtu może (niekiedy, niestety, niebezpodstawnie) obawiać się, że inni nie będą w stanie zrozumieć i współczuć mu w tej sytuacji.

Hejt może mieć znaczący wpływ na zdrowie psychiczne zarówno dzieci, jak i dorosłych. Regularne doświadczanie hejtu często prowadzi do różnych zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Oto kilka przykładów:

► **Zaburzenia lękowe.** Hejt może wywoływać silny stres i uczucie zagrożenia u osób narażonych na ataki i negatywne komentarze. Długotrwały stres może prowadzić do rozwoju różnych zaburzeń lękowych, takich jak fobia społeczna, zespół stresu pourazowego (PTSD) lub zespół lęku uogólnionego. Osoby doświadczające hejtu często odczuwają niepokój i napięcie, ponieważ z uwagi na sytuację, w której się znalazły, trudno im poczuć się bezpiecznie.

► **Depresja.** Ciągłe doświadczanie hejtu może prowadzić do rozwoju depresji. Negatywne komentarze i ataki bywają powodem uczucia beznadziei, przygnębienia, smutku i utraty zainteresowania życiem. Hejt może zaburzać równowagę emocjonalną i prowadzić do chronicznego obniżenia nastroju, utraty energii i trudności w wykonywaniu codziennych czynności.

► **Zaburzenia odżywiania.** Hejter często skupia się na wyglądzie i cechach zewnętrznych danej osoby, a ciągła krytyka i negatywne komentarze na temat wyglądu fizycznego mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia czy zaburzenia jedzenia kompulsywnego. Osoby narażone na hejt mogą rozwinąć niezdrowe obsesje na punkcie swojego wyglądu, próbując spełnić nieosiągalne standardy narzucane przez hejterów.

► **Zaburzenia emocjonalne i samookaleczenia.** Hejt może wywoływać silne, nieprzyjemne emocje, takie jak złość, frustracja, żal czy poczucie niesprawiedliwości. U niektórych osób prowadzi to do impulsywnych zachowań samookaleczających lub autoagresji. Osoby doświadczające hejtu mogą próbować radzić sobie z silnymi emocjami poprzez samouszkodzenia, aby uwolnić napięcie emocjonalne.

Dlatego warto mieć świadomość, w jaki sposób możemy minimalizować psychologiczne skutki hejtu:

► **Świadomość i akceptacja.** Ważne jest, aby być świadomym, że hejt to problem innych osób, a nie odzwierciedlenie naszej prawdziwej wartości. Akceptacja siebie, ze wszystkimi wadami i zaletami, może pomóc w budowaniu odporności na negatywne komentarze.

► **Rozpoznawanie własnych pozytywnych cech.** Skoncentruj się na identyfikowaniu i docenianiu swoich mocnych stron, talentów i osiągnięć. Pamiętaj, że opinie hejterów nie mają wpływu na to, kim naprawdę jesteś.

- ▶ **Znajdowanie wsparcia społecznego:** Ważne jest, aby otaczać się osobami, które Cię rozumieją i akceptują. Szukaj pomocy w rodzinie, przyjaciółach lub grupach online, gdzie możesz podzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymać wsparcie emocjonalne.
- ▶ **Ograniczanie narażenia na hejt.** Stosuj strategie, które pomogą Ci ograniczyć ekspozycję na negatywne treści i hejt. Może to obejmować ograniczenie czasu spędzanego w przestrzeniach internetowych, blokowanie i zgłaszanie hejterów oraz unikanie dyskusji i miejsc, które mogą być toksyczne.
- ▶ **Właściwa opieka nad sobą.** Dbaj o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Podejmuj regularne aktywności, które przynoszą Ci radość i relaksują, jak np. ćwiczenia fizyczne, medytacja czy hobby. Ważne jest również zapewnienie sobie odpowiedniego wsparcia terapeutycznego, jeśli odczuwasz trudności związane z hejtem.

Ważne jest, aby pamiętać, że hejt to problem społeczny, który wymaga szerokiej reakcji oraz edukacji. Budowanie bardziej empatycznego i szanującego środowiska społecznego (zarówno online, jak i offline) jest kluczowe w walce z hejtem oraz w zapewnieniu zdrowszego i bardziej wspierającego kontekstu dla wszystkich doświadczających go lub stykających się z nim osób.



MGR JOANNA WĘGLARZ

Dyrektorka NPDN Studio Psychologiczne, psycholożka, specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka, trenerka, przedsiębiorczyni. Jest autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką czterech książek z zakresu psychologii: „Mruzcący kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Scenariusze zajęć rozwijających umiejętności społeczne”, „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży. Przewodnik dla terapeutów” i „Czas Relacji”.

www.joannaweglarz.pl

MARIOLA BĘDKOWSKA

„ZERO TOLERANCJI” POWINNO DOTYCZYĆ TAKŻE HEJTU

Hejt to dość nowoczesne określenie zjawiska, które istnieje od dawna. Prawdopodobnie od momentu, kiedy człowiek porównał i ocenił swoje życie jako mniej wartościowe od życia innego człowieka i zobaczył, że trawnik sąsiada jest bardziej zielony... Ale to tylko jedna część tego, co dzieje się w głowie hejtera. Bo to, że ktoś lepiej sobie radzi, nie powoduje złości i zawiści, jeśli... no właśnie? Jeśli co? Czy każdy może zostać hejterem? Być może tak – na chwilę. A jednak tylko osoby o pewnym zestawie cech charakteru i doświadczeń wybierają tę drogę na dłużej.

Zastanówmy się, czy kiedykolwiek wypowiedzieliśmy, napisaliśmy, narysowaliśmy jakąś negatywną opinię o innym człowieku:

- ▶ bez głębszego namysłu;
- ▶ bez intencji wsparcia zmian u tej osoby;
- ▶ bez sprawdzenia, czy ta opinia jest tej osobie potrzebna i przyniesie jej korzyści;
- ▶ nie znając tej osoby poza Internetem lub przypadkową obserwacją;
- ▶ czując w sercu zawiść, zazdrość.

Jeśli tak – to byliśmy wtedy hejterami. Możemy się jednak opanować i nie powtarzać tego błędu. Jeśli nie chcemy krzywdzić ludzi.

Hejter może zresztą nie chcieć zranić (czasem chodzi głównie o jego przeżycia i ego), lecz wypowiadać się bezmyślnie, ostro, potępiająco, po to aby zaistnieć np. w Internecie. Aby wzbudzić choćby chwilowe zainteresowanie swoją osobą. Czuje się osamotniony, nieakceptowany, nie lubi siebie. Często to źle traktowany przez bliskich lub przełożonych człowiek, który nie umie się im postawić, a brakuje mu też hartu ducha, by właściwie ocenić swoją sytuację i sobie z nią poradzić. To frustruje, więc pisze, co najgorszego przyjdzie mu do głowy.

Najczęściej jednak hejtujący wie, co i dlaczego pisze. Brakuje mu poczucia sprawiedliwości i przyzwoitości, ogólnie mówiąc, zasad moralnych. Chce dokopać jednej lub kilku osobom, ponieważ nie podoba mu się, że są one – zastanówmy się chwilę... – według niego „ładniejsze, zgrabniejsze, bogatsze, szczęśliwsze, popularne, lubiane, towarzyskie, przebojowe, zadbane, uprzywilejowane, wykształcone, zaradne...”. Takich przymiotników można by wypisać bez liku – ogólnie hejterowi nie pasuje, że ktoś ma lepiej. I znowu – jest to jego osąd, czasem kompletnie nieprawdziwy. Bo każdy człowiek dźwiga swoje nieszczęścia i ciężary. To, co widzimy w Internecie – na FB, Instagramie, Twitterze itp. – i w odśłonach oficjalnych, nie jest przecież całym życiem człowieka. Hejter jednak tego nie analizuje, on czuje złość, zawiść, gorączkę i gorycz na języku, że jemu nie zdarzyło się nic ciekawego, a tu proszę – innemu się tak pięknie układa. Oczywiście hejtowany człowiek najczęściej naprawdę odniósł sukces, jest z czegoś zado-

wolony, znany, sławny, dobrze wyglądający – i można by się jego życiem inspirować... ale hejter tego nie potrafi. Nie ma odpowiednich zasobów w sobie samym albo w nie po prostu nie wierzy. Często to osoba zraniona, krzywdzona i samotna, choć często ukrywa się pod przykrywką człowieka spełnionego, szczęśliwego, pewnego siebie, ale to pozory – jeśli hejtuje, to znaczy, że nie jest z nim w porządku. Osoba wypowiadająca lub pisząca pełne pogardy opinie, obmawiająca i przypisująca innym same wady i złe intencje, wyśmiewająca i umniejszająca wszystko, co jej potencjalna ofiara czyni, a nawet to, kim jest, musi mieć spore problemy i predyspozycje. Ponieważ hejt uderza też w hejtującego, niszczy jego spokój, działa jak środek odurzający i wykrzywiający rzeczywistość. Innymi słowy, **hejter krzywdzi ofiary, ale też i siebie.**

Dlaczego więc takie osoby się pojawiają? Dlaczego działają i nie zostają wykluczone ze społeczności? Dlatego że hejtują na ogół w ukryciu – pisząc anonimowo, szepcząc za plecami, bez ujawniania się. Używają wtedy wulgarnych i grubiańskich słów. Niekiedy znowu przybierają pozę sprawiedliwych, skrzywdzonych lub dobrze wiedzących, o kim piszą: „pracowałam z tym okropnym...”, „rozmawiałam z jej byłym i wiem...”, „słyszałam od osoby uczciwej...”, „nie ma dymu bez ognia”. To utrudnia rozeznanie się w faktach. Poza tym, niestety wydaje się, że ludzie lubią słuchać negatywnych wypowiedzi, czytać hejtujące wpisy i nawet sami się oburzać – nawet jeśli tego nie ujawniają publicznie, lecz tylko w małym gronie, wśród bliskich – a to na fryzury, a to na styl życia albo konkretną wypowiedź czy wybór zawodowy lub osobisty. Chętniej czytane są informacje o wydzwisku negatywnym niż pozytywnym,

a bohaterowie pozytywni uważani są za nudnych. Czarny charakter jest bardziej interesujący!

Co więcej, jesteśmy wychowywani w kulturze oceniania poprzez negowanie. To sprzyja pojawianiu się fali hejtu. Dotyka on zarówno osób publicznie znanych, jak i żyjących spokojnie zjadaczy chleba. Zawsze znajdzie się osoba, która im czegoś zazdrości lub „się oburza” na ich wybory. Osoby publiczne są jednak z natury rzeczy bardziej narażone, więcej osób je widzi, obserwuje i czuje zawiść, że nie są na ich miejscu.

Hejterom sprzyjają tzw. ciężkie czasy. Złe zarządzanie, niesprawiedliwe traktowanie, dysproporcja w dostępie do usług, jawne pogwałcanie praw człowieka, choroby, wojny, konflikty polityczne itp. – to wszystko stymuluje osoby z problemami do ujawniania frustracji poprzez hejt. Nie bronię hejterów, chociaż im współczuję (mimo że nie znoszę obrzydliwych wpisów i wypowiedzi), jednak fakt jest faktem: gdy nadchodzą trudne czasy, a autorytety padają jeden za drugim – rozpoczyna się złoty okres dla hejterów. Możesz mówić i pisać, co chcesz, bo przecież osoby zaufania publicznego wypowiadają się jeszcze gorzej, a uchodzi im to na ogół na sucho... Hejterzy zawsze byli w społeczeństwie, lecz łatwiej im działać, gdy ludzie „nauczyli się” słuchać nienawistnych, pełnych kłamstw wypowiedzi, często urągających logice i dobremu wychowaniu, i w nie wierzyć. A i dopatrywać się w czymś sukcesie i blasku drugiego dna.

Trudno oczekiwać, że ludzie zawsze będą prawdomówni, otwarci, wielkoduszni i pełni wiary w siebie i innych, lecz warto wyma-

gać, aby osoby, które z nami przystają, nie odzywały się w sposób krzywdzący o innych ludziach w naszym towarzystwie, uważać na to, co sami mówimy i piszemy w mediach społecznościowych o innych. Możemy też sprzeciwiać się hejtowi w każdej sytuacji, gdy go dostrzeżemy. „Zero tolerancji” powinno dotyczyć nie tylko narkotyków. Równie dobrze pasuje do hejtu.



MARIOLA BĘDKOWSKA

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego (filologia polska) i Uniwersytetu Warszawskiego (etyka i filozofia). Z zawodu redaktor oraz instruktor fitness. Prezes zarządu Fundacji Trzy Kroki Original Nordic Walking Polska. Autorka programów rekreacyjnych i prozdrowotnych. Wydała książkę „Ćwiczenia dla każdego” (self-publishing, 2015 r.). Autorka artykułów dotyczących zdrowego stylu życia, a także felietonów w książkach pod redakcją Ilony Adamskiej oraz na www.kulturamody.pl

Żona, matka i przyjaciółka. Szanuje wszystko, co żyje.

ASANKA

MIND QUEST



ASANKA MIND QUEST dla Ciebie to:

- zbudowanie swoich fundamentów finansowych, które będą silną podstawą realizacji marzeń i życiowych celów
- odkrycie swojego potencjału i talentów
- poznanie swojej naturalnej drogi przedsiębiorcy oraz mapy budowania kariery lub biznesu
- stworzenie konkretnej wizji swojej przyszłości, wyznaczenie kolejnych kroków milowych ku jej realizacji
- poznanie sposobów skutecznej komunikacji i współpracy ze współpracownikami, rodziną, partnerem...
- i wiele więcej...



*Zrób bezpłatny test i poznaj
swoje Archetypy Finansowe*





beautyekombr



monika-blezien-ruszej



monika_br_beautyeko



Doradztwo / konsultacje w zakresie ochrony środowiska dla wprowadzających:

- produkty
(opony, oleje, smary, sprzęt elektryczny i elektroniczny, baterie i akumulatory)
- opakowania i produkty w opakowaniach
- wytwarzających odpady
- prowadzenie edukacji ekologicznej
- CSR ekologiczny i opracowanie koncepcji zrównoważonego rozwoju
- pomoc przy nawiązaniu umowy z Organizacją Odzysku

Sprawozdawczość w systemie BDO

(baza danych o produktach i opakowaniach oraz o gospodarowaniu odpadami)

Procedury dla gabinetów kosmetycznych m.in.: dezynfekcji, BHP, odpadowa .

Nadzór nad kartami charakterystyki wg wymagań REACH i CLP

- ściągnięcie od producenta / dostawcy
- przygotowanie w języku polskim i dostosowanie do prawa krajowego m.in dla hydrolatów, olejków eterycznych i świec sojowych

Przygotowanie dokumentacji kosmetycznej zgodnej z wymaganiami normy PN-EN ISO 22716 (GMP)

Zgłoszenie firmy do PSSE (Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej)



+48 501 423 634

www.beautyekombr.pl

kontakt@beautyekombr.pl



TWOJE IT POD KONTROLĄ

- Optymalizacja infrastruktury IT
- Outsourcing IT
- Administracja serwerami
- Cyberbezpieczeństwo
- Archiwizacja i zabezpieczenie danych



Higiena Serwis



**Dostawca artykułów
higienicznych**

www.higienaserwis.pl



Autorka i wydawca: Ilona Adamska

Copyright © Ilona Adamska 2023

ISBN: 978-83-967731-1-1

Okładka: Anna Nowak

Redakcja i korekta: Mariola Będkowska

Projekt graficzny i skład: Anna Nowak

Wsparcie merytoryczne: Joanna Bielas

WYDAWNICTWO

I.D.MEDIA Agencja Wydawniczo-Promocyjna

ul. Janiszowska 10A/6, 02-264 Warszawa

info@idmedia.pl, tel. 609 225 829

Europejski Klub Kobiet Biznesu

www.ekkb.pl, www.ekkbvip.pl

www.niehejtujemotywuje.pl





ILONA ADAMSKA - magister filozofii (specjalizacja etyka), absolwentka 3-letniego kursu doktoranckiego na UKSW w Warszawie. Wydawca i redaktor naczelna magazynów „Imperium Kobiet” i „Law Business Quality” oraz 6 portali lifestyle'owych. Autorka i redaktorka 15 książek i e-booków. Organizatorka ogólnopolskich plebiscytów dla kobiet biznesu: Lwice Biznesu i Diamenty Kobięcego Biznesu. Ambasadorka Przedsiębiorczości Kobiet. Wspiera kobiety z sektora MŚP. Nagrodzona licznymi nagrodami, m.in. statuetką Bizneswoman Roku 2017, przyznawaną przez Centralne Biuro Certyfikacji Krajowej za wspieranie przedsiębiorczości kobiet. Prezes Europejskiego Klubu Kobięcego Biznesu oraz Akademii Świadomego Budowania Marki. Motywatorka, inspiratorka, prelegentka kobiecych konferencji. Organizatorka wielu akcji charytatywnych. Pomysłodawczyni ogólnopolskiej kampanii społecznej pod patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej - NIE HEJTUJĘ-MOTYWUJĘ, której ambasadorami zostali m.in.: Weronika i Teresa Rosati, zespół Blue Cafe, Piotr Kupicha, Katarzyna Pakosińska, Katarzyna Miller, Krystian Wieczorek, Jasiek Mela, Daria Widawska i inni. Modelka. Była koszykarka. Miłośniczka podróży i książek. Kocha psy, romantyczne komedie i Podkarpacie (zwłaszcza Bieszczady), z którego pochodzi.

Hejt – wszechobecny, nieujarzmiony, bez ograniczeń. Rani i niszczy poczucie wartości. Przyczynia się do problemów zawodowych i psychicznych ofiar. Czy jesteśmy wobec tego zjawiska bezradni? I czy hejterzy są bezkarni? Otóż nie! W książce Czytelnicy zapoznają się ze zjawiskiem hejtu w różnych odsłonach, w tym z hejtem w Internecie, a także ze sposobami radzenia sobie z raniącymi i niszczącymi uwagami, postami i zachowaniami. Znajdą tu główne fakty dotyczące hejtu, przykłady takich działań oraz porady prawniczk, psycholożki i terapeutki, jak z hejtem walczyć i ograniczać jego niekorzystne skutki. A także inspirujące grafiki i cytaty. Hejtowi należy się bezwzględnie przeciwstawić, nie brać go do siebie, a hejterom współczuć, wyciągając jednak konsekwencje prawne przy dotkliwym nękanu. Zadbajmy o siebie i o nasze szczęście!

PARTNERZY

AŚanka
MIND QUEST

DNR
GROUP



BeautyEko
by Milano 95

KB
KOBIECY BIZNES



Higiena Serwis

NIE HEJTUJĘ

MOTYWUJĘ!

Kampania społeczna

PATRONI MEDIALNI

WARTO ZNAĆ

naszbiznes24.pl

feszyn.com

IK IMPERIUM
KOBIECY

LAW
BUSINESS
QUALITY
magazyn dla kobiet

SCZYPTA LUKSUSU
by Dorota Kłobucka

GABRIEL PSYCHOLOGICZNO-TERAPETYCZNY
„Autentyczna Relacja Rodzina”
Kobięcy Biznes i Przedsiębiorczość, Kobięcy Biznes i Przedsiębiorczość

urzekajaca.pl

ISBN 978-83-967731-1-1



9 788396 773111



Cena : 32,00 PLN