



**PRZESTRZENIE
WENUS**

EZO ONEIR

Książkę dedykuję
wszystkim Kobietom.

Tym, które kochałam, Kocham i od których otrzymałam i otrzymuję wsparcie, miłość oraz opiekę na każdym etapie życia. W szczególności mojej Mamie.

Tym, które mnie zainspirowały, pokazały prawdę i swoją mądrością popchnęły mnie do rozwoju.

Tym, które mną manipulowały i wykorzystywały mnie, by osiągnąć swoje cele. Dzięki Wam - nauczyłam się asertywności.

A nawet tym, które swoją irracjonalną, niezawinioną z mojej strony nienawiścią strąciły mnie do piekła z którego ku ich rozczarowaniu wróciłam. Dzięki Wam nauczyłam się polegać na sobie i odkryłam swoją siłę i moc.

Oraz tym, które zraniłam, chociaż nigdy się o tym nie dowiedzą. Tym kobietom w szczególności.



„Jestem kobietą i wojownikiem.
Jeśli myślisz, że nie mogę być jednym
i drugim, okłamano cię.”

— Jennifer Zeynab Joukhadar, *Mapa soli i gwiazd*.

WSTĘP

Gdy urodziła się we mnie myśl, żeby napisać książkę dla kobiet, zauważyłam, że postanowienie to zapoczątkowało pewien bardzo osobisty proces. Zapraǳnęłam naprawy samej siebie w aspekcie odczuwania kobiecości. Zapraǳnęłam wybaczyć sobie wszelkie zaniedbania w tym temacie. Zapraǳnęłam odpuścić i wybaczyć tym kobietom, które sprawiły, że dłuǳo zbierałam się z kolan po naszej relacji. Chciałam oczyścić swoją przestrzeń z żalu, niespełnienia, a także wyrzutów sumienia, które były skutkiem świadomej ignorancji i przypadkowych, niemądrych decyzji. Chciałam oprzeć moje marzenie

o napisaniu książki dla kobiet na czystej karcie, której do tej pory nie potrafiłam oczyścić. Najwyraźniej przyszedł ten moment.

Przed wszystkim jednak poczułam, że jeżeli chcę być autorką książki o kobiecości, muszę zdefiniować czym tak naprawdę jest dla mnie kobiecość. Od momentu, kiedy zadałam sobie to pytanie odbyłam chyba setny spacer po lesie na którym miałam zebrać myśli. Pustka w głowie nie dawała mi spokoju. Przecież to ważne pytanie dotyczące mojej tożsamości, czyż nie?

Zwykle treść dosłownie się ze mnie wylewa. Mam dużo pomysłów, piszę praktycznie stale, a jak nie mam takiej możliwości, to nagrywam myśli na dyktafon. Jestem kobietą od ponad 40-tu lat, autorką czterech powieści i imponującej publikacji o przeznaczeniu duszy. Jak to możliwe, że łatwiej mi przychodzi fikcja literacka, pisanie o zaświatach czy duchowym doświadczeniu niż napisaniu „czym dla mnie jest kobiecość?”. Przecież doświadczam jej każdego dnia!

Co ciekawe, moje Wenusjanki (kobiety na zdjęciach w tej książce – przyp. red.) zareagowały w większości zdziwieniem, gdy zadałam im to pytanie. Koncepcja była taka, że każda z fotografowanych kobiet odpowie czym jest dla niej kobiecość, będzie zacytowana, a cytat pojawi się przy jej zdjęciu

w książce. Okazuje się, że dla wielu pozujących to pytanie było trudne, wieloznaczne i zdaje się, że nigdy wcześniej nie myślały nad odpowiedzią.

Czy to nie zastanawiające?

Jeżeli my, kobiety, nie jesteśmy w stanie bez głębszej refleksji odpowiedzieć na pytanie „Czym jest kobiecość?” – to co to oznacza dla świata? Czy to znaczy, że nie myślimy o naszej tożsamości, tym, kim jesteśmy i jakie jest nasze przeznaczenie? Czy to oznacza, że przyjęliśmy ot tak, bez refleksji, zastany porządek rzeczy narzucony społecznymi konwenansami, których początku historii nikt już nie pamięta? I w końcu, czy jesteśmy w stanie kwestionować coś, z czym czujemy się niewygodnie, co nie jest nasze i pozbawia nas wolności? Czy potrafimy wskazać te rzeczy, czy nigdy nie przyszło nam to do głowy?

Od lat fotografuję kobiety, ukazując na zdjęciach ich moc. Nie ograniczam się do seksapilu, który jest głównym tematem typowej fotografii kobiecej - ponieważ to jedynie mały ułamek kobiecości - na dodatek podlegający największym manipulacjom. Jakimś cudem Kobietom - wspaniałym, silnym istotom, które są zdolne dawać życie, udało się wmówić, że powinny być przede wszystkim seksowne.

Na moich fotografiach Kobiety są opowieścią. Każde ze zdjęć mogłoby posłużyć za okładkę najpiękniejszej powieści i byłaby to historia ich życia. Dlaczego nie? Każdy ma w sobie przynajmniej jedną powieść. José Saramago, noblista w dziedzinie literatury twierdził, że każdy z nas nosi w sobie coś, czego nie można nazwać, ale co stanowi prawdę o nas samych. Z kolei Oscar Wilde pisał, że każdy nosi w sobie niebo i piekło.

Nie ma dwóch identycznych kobiet. Każda ma swoją niepowtarzalną historię. Niesie swoje doświadczenia, ból i szczęście. W takich chwilach, gdy pojmuję głębszy sens życia, aż zatyka mnie ze wzruszenia. Jesteśmy różne, kochamy i nienawidzimy, przeżywamy, trwamy. Wspieramy się na drodze życia, ale popełniamy też błędy, zaniedbania, a w pewnych dziedzinach jesteśmy ignorantkami. Głęboko pilnujemy naszych słabych punktów i chowamy je przed światem nakładając maski. Ze strachu i niezrozumienia pielęgnujemy urazy, które czasami popychają nas do czynów o których chcemy zapomnieć. Wiele kobiet ma tendencję do rywalizacji. Są takie, które potrafią wybaczyć mężczyźnie wieloletnie zaniedbania, ale nie potrafią przebaczyć przyjaciółce błahego potknięcia.

Nasze kobiece relacje można opisać cytatem z mojej książki „Kompas Duszy”. Tego typu spojrzenie przynosi dystans, ulgę i pozwala na zmianę perspektywy w codziennym doświadczaniu:

„(...) Głęboko wierzę, że dusze inkarnują grupowo, wcześniej określając to, jak i z kim będą realizować swoje życiowe cele. Niektóre osoby będą iść z nami przez całe życie, a niektóre spotkamy w konkretnym momencie, aby doświadczyć głębokiego odrodzenia własnej wiary i poczucia sensu. Dla jednych będziemy ostoją, dla innych bolesną lekcją. W wielu przypadkach błędnie zinterpretujemy znaki i sytuacja się odwróci. Zranimy tych, których powinniśmy chronić i wspierać, a zaufamy tym, którzy wcale nie mają wobec nas dobrych intencji. Wszystko po to, aby w ostatecznym rozrachunku móc z całą pewnością określić – kim naprawdę jesteśmy, do czego dążymy, co po sobie zostawimy innym (...).”

Aby zrozumieć drugą kobietę nigdy nie należy jej oceniać przez swój pryzmat wartości i doświadczenia. Pomimo dojścia do powyższych myśli, przez wiele lat byłam świadomą ignorantką. Nie rozwinę tej myśli, ponieważ już za swoje czyny zapłaciłam. Mogę przyrównać tę sytuację do jedzenia

mięsa, pomimo świadomości tego, co dzieje się w rzeźniach. W zasadzie wiele z naszych działań z różnych dziedzin życia można przyrównać do powyższego przykładu. Nasza bezwolność w sprawie środowiska, przyzwolenie na przemoc, znieczulica społeczna, zazdrość z powodu sukcesów innych. Moim marzeniem jest świat, w którym zrozumiemy, że wzajemnym wsparciem osiągnęłybyśmy więcej.

Ezo Jucir

Każda z nas oczekuje od literatury czegoś innego. Niektóre czytają wyłącznie fikcję, powieści czy kryminały. Niektóre skupiają się jedynie na rozwoju osobistym. Inne z kolei czytają publicystykę, treści polityczne, społeczne i historyczne.

Jesteśmy różne.

Inne rzeczy sprawiają, że odnajdujemy się we współczesnym świecie. Dla jednych szczęście przynosi odcięcie się od wieści ze świata. Inne nie spozną, dopóki czegoś w tym świecie nie wywalczą.

Nie jestem w stanie dogodzić każdej kobiecie. Zebrałam w tej książce ważne informacje z różnych dziedzin, aby Wasza podróż po „Przestrzeniach Wenus” była wartościowa.

Treść książki podzielona jest na trzy przestrzenie - zieloną, żółtą i czerwoną. Kolory te nie są dobrane przypadkowo.

Kolor zielony to rozdziały zawierające treści inspirujące, które mają pomóc nam odzyskać upragniony spokój i szczęście. Są jak medytacja. Pozwalają zrzucić codzienność z barków chociaż na chwilę i poczuć się błogo. Mają działanie inspirujące.

Kolor żółty to rozdziały zawierające treści, które mogą wywołać pewien dyskomfort, ponieważ istnieje prawdopodobieństwo, że pewne sprawy, jak istoty społeczne - postrzegamy inaczej. Są to jednak tematy ciekawe i ważne z punktu widzenia akceptacji kobiecości i swojego ciała. Mogą Cię zainspirować i pobudzić do działania lub do zmiany myślenia.

Kolor czerwony to rozdziały zawierające treści bez ozdobników i nie silące się na ładną oprawę słowną. Mogą zawierać wulgaryzmy, chociaż ograniczyłam je do absolutnego minimum i zostały jedynie w miejscach, gdzie nie sposób ich zastąpić. Są to jednak informacje potrzebne, wywołujące dyskusję i, jako takie służą obecnie w przestrzeni publicznej do dyskusji na temat miejsca kobiet we współczesnym świecie.

SPIS TREŚCI



WSTĘP 10


1. PRZESTRZEŃ SZCZĘŚCIA 21
czyli o tym, jak programować mózg
na dobre doświadczenia
2. PRZESTRZEŃ WIARY 54
czyli jak odzyskać zaufanie do życia
3. PRZESTRZEŃ WRAŻLIWOŚCI 87
czyli o darze, który jest przekleństwem
4. KOBIECOŚĆ WIERSZEM 113
Autorka: Aleksandra Kowalska
5. PRZESTRZEŃ CIAŁOPOZYTYWNOŚCI 133
czyli o tym, jak pokochać siebie



6. PRZESTRZEŃ DOŚWIADCZANIA 160
czyli zbiór tekstów pisanych przez kobiety
dla kobiet

7. PRZESTRZEŃ BRAKU 218
czyli o poczuciu, że jest się „nie dość”.

8. PRZESTRZEŃ NIEWIDZIALNOŚCI 258
czyli o drugiej połowie ludzkości



9. PRZESTRZEŃ WALKI 273
czyli, o nierównych prawach płci

10. PRZESTRZEŃ POTOMKIŃ CZAROWNIC 299
których nie zdołano spalić.





1

PRZESTRZEŃ SZCZĘŚCIA

czyli o tym, jak programować mózg
na dobre doświadczenia

Moja uważność pilnuje, żeby strach nie rozgościł się w moich myślach i nie zaczął rządzić. Nie demonizuję strachu. Uważam, że jest potrzebny, ale większość tego, czego się boimy to iluzje naszego umysłu. Napisano o strukturze i funkcjonowaniu mózgu wiele książek. Osobiście moim przewodnikiem jest „Szczęśliwy mózg” Ricka Hansona. Opisał on w swojej książce metodę, którą nazywa „praktyką chłonięcia dobra”. Nie jest tajemnicą, że takie odczucia, jak wdzięczność, przebaczenie i odpuszczenie (także sobie), potrafią sprawić, że zrzucamy z siebie całe tony obciążeń psychicznych. Może trudno w to uwierzyć, ale psychologia pozytywna nie jest wytworem ostatnich czasów, a jej korzenie sięgają zdecydowanie głębiej niż kariery samozwańczych guru duchowych, którzy zdają się zawłaszczać sobie

wcześniejsze osiągnięcia naukowe, aby dowieść racji swoim tezom na temat „konieczności podnoszenia wibracji”.

Rick Hanson również nie wynalazł „chłonięcia dobra”. Przyznaje, że starał się po prostu znaleźć przeciwwagę do wykształconej w drodze ewolucji w naszym mózgu tendencji do negatywnego nastawienia. Słusznie zauważa, że większość z nas nigdy nie przystaje nawet na kilka sekund, aby przyjąć i doświadczyć pozytywnej sytuacji. Osobiście też byłam takim typem człowieka. Do 2013 roku nie zauważałam nawet, jak zmieniają się pory roku. Po prostu po jesieni nagle zastawała mnie zima, bo musiałam rano skrobać szyby w aucie. Gdy teraz o tym pomyślę – włosy stają mi dęba na głowie.

Na szczęście to co napisałam powyżej należy już do przeszłości. Znalazłam własny sposób na zapamiętywanie dobrych, drobnych rzeczy. Nawet takiego kalibru, jak przelatujący obok motyl. Moim sposobem na gromadzenie takich chwil było założenie konta na Instagramie. Z początku funkcjonowało jako zwykłe konto, którego zawartość każdy mógł zobaczyć. Myślałam, że robię to w celu „inspiracji innych”. Czy nie było jednak trochę tak, że chciałam się pokazać, jako „wystarczająca” i szczęśliwa?

Wróciłam więc do pierwotnej motywacji, którą była indywidualna terapia polegająca na

odkrywaniu pozytywnych chwil w moim życiu dla mnie samej. Usunęłam wszystkich obserwujących i obserwowanych. Paradoksalnie przestałam czuć się naga i przestałam się porównywać. Gdy zastanowimy się głębiej nad fenomenem social media okaże się, że nieświadomie obnażamy ważne dla nas rzeczy przed zupełnie obcymi i przypadkowymi ludźmi. Gdy naszą motywacją jest strach, że nie jesteśmy dostatecznie dobrzy i wystarczający - media społecznościowe są nam potrzebne do tego, żeby się chwalić swoimi sukcesami. Gdy jednak staniemy w swojej prawdzie to nagle okazuje się, że nasza intymność jest zbyt cenna, aby stała się przedmiotem dyskusji innych. Przełomowa była dla mnie również rozmowa z nowo poznaną kobietą, która prawdopodobnie wniesie wiele dobra i zmian do mojego życia. Zwróciła mi uwagę na to, jak umieszczenie posta w social media wpływa na moje odczuwanie energii. Odpowiedziałam jej zgodnie z prawdą, że bardzo często natychmiast po zamieszczeniu posta dotyczącego mojego osobistego czy zawodowego sukcesu, zaczynam odczuwać z tyłu głowy irracjonalny gniew i złość. I nie są to moje odczucia, a innych osób. Chcemy wierzyć, że mamy wielu znajomych, którzy życzą nam jedynie dobrze. Niestety w większości otaczają nas ludzie, którzy chcąc nie chcąc, po prostu czują się niewystarczający.

Porównują się i zazdroszczą. Jedynym wyjściem na ochronę swojej osobistej energii jest niezamieszczanie intymnych wynurzeń.

Obecnie konto na Instagramie to moja prywatna świątynia. Oddzielnie, bardziej bezosobowo funkcjonuje w publicznej przestrzeni również moje oficjalne konto artystyczne oraz wydawnicze. Na prywatnym koncie wstawiam zdjęcia z najpiękniejszych przyważonych przeze mnie chwil w ciągu dnia. Czasem codziennie zamieszczam kilka zdjęć, czasem jedno. Łapię się na tym, że gdy zbyt długo pracuję, myślę, żeby poszukać pięknych chwil na spacerze do mojego „dziennika pozytywnych myśli”.

Będąc przy prawdziwej motywacji dla różnych działań warto zauważyć, kiedy wyborem kieruje obawa i strach. To bardzo silne i podstępne uczucia, które za sprawą jednego potknięcia skutecznie potrafią zburzyć świadomie wypracowaną uważność i zatrzeć szlak do osiągnięcia celu. Wiem o tym, bo prowadzę swój własny biznes związany z branżą artystyczną. Każdy dzień zaczynam od nowych wyzwań, których nie było wcześniej. Nauczyłam się żyć ze strachem, oswajając swoje demony.

Pamiętaj o mocy codziennych, pozytywnych doświadczeń. Z początku wymaga praktyki to, żeby zacząć je zauważać. Ale kiedy to już się stanie przekonasz się, że zyskasz w tym procesie radość, siłę i moc. Przekształcisz ulotne, niezauważalne przeżycia w trwałe zmiany prowadzące do nowego nawyku.

Siły wewnętrzne potrzebne do dobrego samopoczucia, radzenia sobie i odnoszenia sukcesów wbudowują się na stałe w strukturę mózgu, nie mniej, aby pomóc naszym przodkom w przetrwaniu, nasz mózg wytworzył nastawienie negatywne, które działa niczym rzep na złe doświadczenia, a teflon przeciw dobrym¹. Niestety badania są bezlitosne. Człowiek ma wspólnych przodków z nietoperzami i bakteriami, żyjącymi 3,5 mld lat temu². Mniej więcej 2,5 mln lat temu nasz człowiekowaty przodek homo habilis był wystarczająco inteligentny, by robić kamienne narzędzia, a nasz gatunek homo sapiens – człowiek rozumny pojawił się 200 tys lat temu. Przez ponad 600 mln lat problemy związane z przetrwaniem działały na układ nerwowy stworzeń.

¹ Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie, Rick Hanson, GWP, Sopot 2018, s. 14.

² The mood of a worm, S.W. Emmons, „Science” 2012, t.338, nr 6106, s. 475-476.

W przypadku homo sapiens mózg zwiększył swoją objętość trzykrotnie, podlegając presji doboru naturalnego. Nasi przodkowie żyli w gromadach i nie spotykali się z innymi ludźmi, a jeżeli do spotkania dochodziło – prawie zawsze oznaczało to walkę o przetrwanie. Dochodziła perspektywa śmierci poprzez atak drapieżnych zwierząt. Panował głód, choroby i kontuzje, śmiertelne rany, nie było tabletek przeciwbólowych ani policji³.

Taki świat był kolebką ludzkiego mózgu, którego efekty przystosowania nadal kształtują nasze doświadczenia. Tym sposobem według powiedzenia „Lepiej samemu zjeść, niż zostać zjedzonym” – wciąż zmagamy się z faktem, iż złe doświadczenia zagłuszają dobre. Mówi się, że potrzebujemy pięciu pozytywnych bodźców, aby zrównoważyć jeden bodziec negatywny. Natomiast dobrze zaczynamy się czuć w momencie, kiedy liczba bodźców pozytywnych przekracza co najmniej trzykrotnie liczbę negatywnych. Oczywiście na to wszystko ma wpływ nasza osobista historia. Niektóre osoby są bardziej podatne na lęk.

³ Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie, Rick Hanson, GWP, Sopot 2018, s. 35.

W zależności od przeżytych traumatycznych doświadczeń (np. z dzieciństwa, ale nie tylko), bardziej się boisz. Nieprzewidywalny ojciec, histeryczna matka, niebezpieczna dzielnica, prześladowania rówieśnicze – to wszystko ma wpływ na obecną uważność i odczuwanie strachu nawet w przypadku, gdy już od jakiegoś czasu nie zdarza ci się tego doświadczać.

Aby rozwiązać ten problem trzeba nauczyć się wewnętrznego spokoju, zadowolenia i miłości. Zaspokoi to trzy podstawowe potrzeby, które tu i teraz odczuwamy: bezpieczeństwo, satysfakcję i więzi. Kiedy zbudujesz wewnętrzny spokój nie będziesz musiała gonić za pozytywnymi wydarzeniami i zmagać się z negatywnymi. Będziesz cieszyć się bezwarunkowym poczuciem harmonii ciała, umysłu i ducha⁴. Zasada jest prosta – należy zbierać pozytywne doświadczenia. Następnie wzbogacać je i absorbować, a także łączyć z negatywnymi, aby zneutralizować skutki tych drugich. Jeżeli pozwolisz drobiazgom stać się twoim dobrym doświadczeniem i zatrzymasz je na kilka sekund, poczujesz, jak w ciebie wsiąkają i stają się częścią twojego jestestwa. Dzień po dniu, sekunda po sekundzie – zapełnisz pozytywnymi drobiazgami pustkę w sercu. Działanie to ma

⁴ Tamże.

swoją nazwę, która brzmi „programowaniem się na szczęście”.

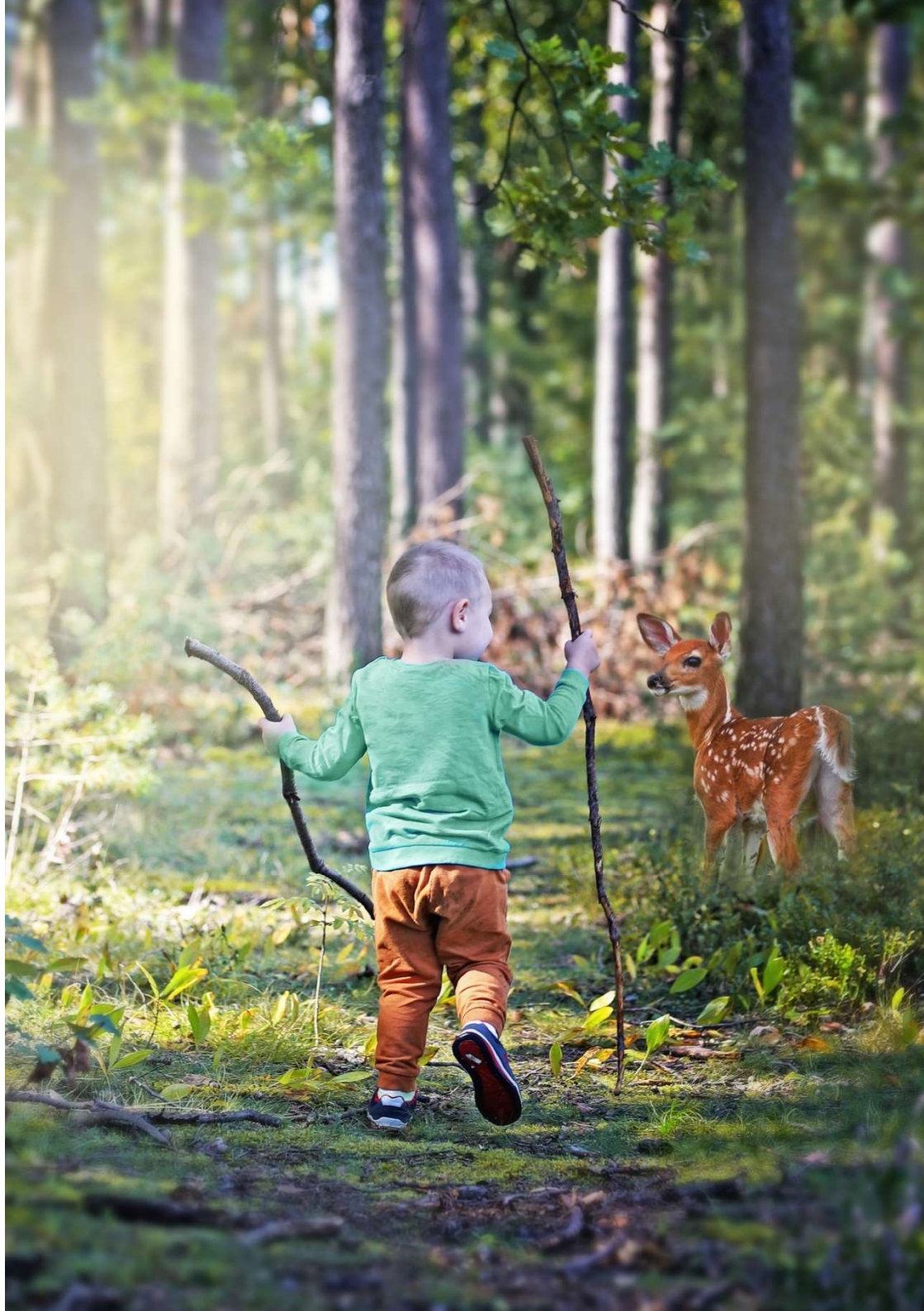
W medycynie i psychologii zauważono, że to jak się czujesz i jak postępujesz zależy od wyzwań stojących przed tobą, wrażliwych punktów, których te wyzwania dotyczą oraz sił jakimi dysponujesz⁵. Zasiób sił wewnętrznych ma podstawowe znaczenie dla szczęśliwego, produktywnego i pełnego miłości życia. Jedną z tych sił są pozytywne emocje, które zmniejszają stres, zaleczają psychiczne urazy i zwiększają satysfakcję z życia. Zachęcają również do uważności na cykle pozytywnych zdarzeń. Możemy siły wewnętrzne samemu rozwijać i pielęgnować, co często okazuje się najlepszym życiowym wyborem. Mózg to organ, który się uczy i pozwala tobie na to, abyś zmieniał go swoim doświadczeniem.

Zauważ, jak działa twój mózg, gdy natrafi na pozytywny fakt. Niekoniecznie staje się on twoim pozytywnym doświadczeniem. Ignorujemy komplementy i pochwały. Nie zauważamy, że udało nam się coś drobnego osiągnąć. Twój umysł jest jak ogród. Możesz w nim być, obserwując rosnące chwasty i kwiaty - niczego nie zmieniając. Możesz wyrwać chwasty, czyli wyrzucić to, co negatywne. Możesz też

⁵ Happiness unpacked, M.A. Cohn, B.I. Fredrickson, S.L. Brown, J.A. Mikels, A.M. Conway, „Emotion” 2009, nr.9, s. 361-368.

pielęgnować kwiaty, czyli wzmacniać w twoim umyśle to, co pozytywne. Pozwalanie umysłowi na to, żeby był - czyli zwykłe obserwowanie - przynosi ulgę i daje odpowiednią perspektywę. Pozwalasz na swobodny przepływ strumienia świadomości co sprawia, że przestajesz gonić za tym co przyjemne i zmagać się z tym co nieprzyjemne. Z umysłem należy również pracować podejmując mądre wysiłki, wyrwać chwasty i pielęgnować kwiaty.

Same obserwowanie swojego stresu, zmartwień, rozdrażnienia bądź smutnego nastroju nie pomoże pozbyć ci się tych doświadczeń i zamienić na pozytywne. Umysł kształtuje się na podstawie tego na czym się koncentruje. Jeżeli nieustannie skupiasz się na samokrytyce, zmartwieniach, narzekaniu - to twój mózg staje się bardziej podatny na lęk i depresyjny nastrój.





Niech Twoje wybory
odzwierciedlają Twoje nadzieje,
a nie obawy.

- Nelson Mandela





„Jeżeli nie chłoniesz świadomie dobrego doświadczenia, mózg o nim zapomni. Za chwilę nie pozostanie po nim wiele. Doświadczenia mogą wywołać w tobie pozytywne uczucia, jednak z perspektywy budowy struktury neuronalnej - równie dobrze mogłyby się w ogóle nie wydarzyć.”

Rick Hanson, „Szczęśliwy mózg”.





„Kobiecość.
Instynkt wilczycy i intuicja wiedźmy.
Siła i magnetyzm.
Piersi pełne mleka.
Niewygodne buty i niewyspane oczy.
Łono pulsujące pożądaniem.
Siostrzeństwo.”

Katarzyna Podgórska-Dziwiątkowska

Katarzyna Podgórska-Dziwiątkowska - fotograficzka, dziennikarka, politolożka. Mama Anieli i Adama. Jej motto życiowe to „Bój się i rób!”. Prowadzi swoją Szkołę Językową i nieustannie rozwija się jako fotograf.





„Kobiecość to odnalezienie własnej drogi
i podążanie nią pomimo ograniczeń,
przeciwności losu czy walki z systemem.

Kobiecość to wiara we własne siły,
możliwości i potencjał. To miłość, czułość,
wrażliwość, zmysłowość, inteligencja,
wewnętrzny blask. Kobiecość to ogrom
mocy, którą posiada każda z nas - wystarczy
w nią uwierzyć, a zaczną dziać się cuda.”

Monika Rezmer

Monika Rezmer - Monika Rezmer -pedagog, terapeutka, żona, siostra,
matka cudownego syna Tomasza. Artystyczna dusza, malarka, roman-
tyczka, wrażliwa i silna kobieta.



„Kobiecość jest dla mnie jak obraz. Obraz pełen barw, dynamiczności i spokoju, mocnych i delikatnych pociągnięć pędzlem. Każdy widzi w nim co innego. Jedni skrywany smutek, drudzy pełnię radości, a jeszcze inni monumentalność, klasę.

Kobiecość jest najukochańszym obrazem malarza. Tylko o nim myśli, tylko go doskonali, doszukuje się w nim błędów. Każda z kobiet jest takim malarzem odkąd zaczyna odkrywać w sobie niezamalowane płótno i z czasem dokłada do niego kolejne barwy. Kształtuje swoją kobiecość, indywidualność, delikatność, siłę, mądrość, odwagę. Niezaprzeczalnie ten obraz to dzieło sztuki."

Anna Maria Lubomska

Anna Maria Lubomska - ścisły umysł z duszą artysty. Na co dzień studiuje medycynę, a jej najwierniejszą towarzyszką jest sztuka. Maluje od dziecka. Uwielbia poznawać świat czytając książki. Nie przestaje marzyć.







„Kobieta jest jak morze.
Niezależnie od tego czy wzburzone,
z szalejącą nawałnicą
czy łagodne i spokojne,
pod jego powierzchnią kryje się
niewyobrażalna siła i energia.
Tą ukrytą siłą jest kobiecość.”

Sylwia Szajter-Ziółek

Sylwia Szajter-Ziółek - żona i mama, miłośniczka przyrody, maniaczka czytania książek i pisania opowiadań, z zawodu geograf, z powołania artystka i sugarcrafterka.



"Kobiecość to umiejętność akceptacji tego,
co stawia na naszej drodze życie.
Nikt nie mówił, że będzie łatwo.
Zawsze jednak jest jakieś jutro,
lepsze niż dzisiaj.
To umiejętność wchodzenia i wychodzenia
z wielu ról - matki, żony, ciotki, kuzynki,
kochanki, koleżanki, pracownika
- tylko nie kosztem siebie.
To umiejętność bycia zawsze sobą.
Dawania miłości bez poświęcania
i zatraćania siebie.
To umiejętność witania każdego dnia
z wdzięcznością za to co się ma.
To bycie po prostu, zwyczajnie szczęśliwą".

Agnieszka Figiel-Sekulska

Agnieszka Figiel-Sekulska - kobieta podążająca drogą rozwoju, miłośniczka świata fauny i flory. Potocznie koniara, kociara i psiara. W Jej domu mieszkają też kozy, pszczoły, bażanty oraz papugi. Jest szczęściarą mającą możliwość mieszkania na wsi. Kocha swój "wiejski" luz psychiczny. Praktykuje jogę i medytuje. Jest żoną (mężczyzny, który jest Jej świadomym wyborem) i matką (czwórki absolutnie różnych od siebie dzieci). Cały czas aktywna zawodowo.



WOLNOŚĆ DO - WOLNOŚĆ OD

Wolność do miłości

- jakiej chcesz, jakiej potrzebujesz,
jakiej pragniesz.

Wolność od miłości

- bo to Twój wybór, Twoja decyzja,
Twoja potrzeba i masz prawo zrobić
z miłością co chcesz.

Wolność wyboru

- życie po swojemu,
według swoich zasad, tak jak lubisz.

Wolność od wyboru

- jak dobrze i bezpiecznie jest żyć
wg zasad, religii, praw, prawideł,
jak większość.

Wolność do eksponowania siebie

- niech żyją kolory, jestem wyjątkowa,
chcę inaczej, chcę się wyróżnić, zauważ mnie...

Wolność od eksponowania siebie
- nie chcę, byś mnie widział,
nie chcę by świat zwrócił na mnie uwagę,
chcę zlać się z tłumem, chcę się nie wyróżniać.

Wolność do
Wolność od

Moja Wolność?
Twoja Wolność?
Czy da się pogodzić?

Czy gdy będę wolna, swobodna, niezależna,
samodzielna, wyzwolona - naruszę tym
Twoje prawo do wolności?
Naruszę Twoje prawo do czucia się bezpiecznie,
przewidywalnie, dobrze i spokojnie?

Zatem wolność i bezpieczeństwo
związane są ze sobą nierozzerwalnie.

Twój zakres wolności warunkuje
Twoja potrzeba bezpieczeństwa.

Moje bezpieczeństwo może zależeć od tego,
co uznasz za swoje prawo, za swoją wolność.

W imię swojej wolności i prawa do wyrażania
Siebie i swojej religii,
dla swojego poczucia bezpieczeństwa
- chcesz, bym zrezygnowała ze swojej wolności,
bym wierzyła w to, co Ty wierzysz,
bym żyła tak, jak Ty żyjesz,
bym wybierała to, co Ty wybierasz.

Przecież jesteś szczęśliwa i wiesz,
co to jest szczęście
- więc MOŻESZ MI JE DAĆ.
Chcesz dla mnie dobrze,
więc POKAŻESZ MI,
jak być szczęśliwą
i co mam robić.
Jeśli Ty jesteś szczęśliwa, to ja - żyjąc tak,
jak TY - też będę szczęśliwa...

A co ważniejsze i najważniejsze.
Jeśli moje wybory będą takie same jak Twoje,
jeśli moja religia będzie taka jak Twoja,
jeśli mój styl życia będzie taki, jak Twój
- będziesz bezpieczna.
Nikt nie zmusi Cię to akceptowania różności,
różnorodności, zostawiania przestrzeni innym
- na inność i ich wybory.

A zatem wolność i akceptacja
są ze sobą nierozzerwalnie związane.

Czy akceptujesz może prawo do wolności?
Czy ja akceptuję Twoje prawo do wolności?

A jeśli Twoje poczucie wolności
i potrzeba życia wśród podobnych do Ciebie,
wierzących w to samo, co Ty
- zagraża mojemu poczuciu wolności
i potrzebie niewiary w boga,
kochania kogo chcę i jak chcę?

Czy Twoje prawo do wolności obejmuje
prawo do ograniczania mojej?
Czy moja wolność i wybory
- do których mam jednak prawo - nie zagrażają
czasem Twojemu poczuciu wolności?

Czy wolność istnieje?
Wolność na poziomie jednostki, każdego z nas?
Czy jestem wolna?
Czy mam prawo być wolna?

