

A close-up portrait of a woman with blonde hair, looking slightly to the left. She has red lipstick and a small tear on her cheek. The background is a soft, out-of-focus grey.

Bez pokory

Historie
kobiet
skrzywdzonych

Iwona
Kępińska

Zazwyczaj pierwszy cios nie pada prosto w twarz. Zaczyna się od drobnych uwag, które gaszą pewność siebie, subtelnych manipulacji wzbudzających poczucie winy i narastających przy każdej rozmowie upokorzeń. Przemoc odbiera bezpieczeństwo i godność, prowadząc na samo dno.

Autentyczne historie czterech kobiet, które postanowiły postawić na siebie. Po wielu latach zmagania w nieudanych małżeństwach, mimo głębokich traum, odnalazły siłę, aby odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Dziś, odważniejsze niż kiedykolwiek, opowiadają o swojej drodze od strachu do wolności, aby dodać otuchy tym, które czują się uwięzione, uczulić na ignorowane sygnały i przedstawić społeczeństwu swoją perspektywę. Bo każda z nas ma prawo stworzyć nowy początek.

Iwona Kępińska – specjalistka terapii pedagogicznej, oligofrenopedagog, logopeda, trener oddechu, studentka psychologii i pracownik socjalny. Zarządza przedszkolem w Głogowie, koordynując i prowadząc działania wspierające dzieci z orzeczeniami o niepełnosprawności. Prowadzenie w przeszłości „Niebieskich Kart” oraz możliwość wysłuchania historii kobiet skrzywdzonych przyczyniły się do wyznaczenia celu zawodowego, jak i prywatnego, jakim jest zapewnienie wsparcia po traumatycznych przeżyciach związanych z szeroko pojmowaną przemocą.



Sorus®

PRZEJDŹ

do księgarni online:
www.sorus.pl

Iwona Kępińska

Bez pokory

Historie
kobiet
skrzywdzonych

 Sorus®

Redaktorka prowadząca: Agata Sikorska-Olszowa
Redakcja: Katarzyna Kusojć
Korekta: Hanna Jaskuła
Projekt okładki: Mariusz Kula
Skład i łamanie: Maciej Torz
Zdjęcie na okładce: Aleksandra Rudkiewicz

Copyright © by Iwona Kępińska 2025

Copyright © by Sorus® 2025

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez pisemnej zgody wydawcy jest zabronione.

ISBN 978-83-68466-03-4 książka

ISBN 978-83-68466-04-1 e-book

Wydanie I, Poznań 2025

Printed in Poland

Twoja opinia jest dla nas ważna! Zachęcamy do podzielenia się wrażeniami
po lekturze tej książki i dodania swojej oceny: www.sorus.pl/opinia

Masz pomysł na książkę lub gotowy tekst? Opublikuj swoje dzieło ze wsparciem
wydawnictwa i dołącz do grona naszych autorów: www.sorus.pl/dlaautorow

Wydawnictwo Sorus

DM Sorus sp. z o.o.

ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań

tel. +48 61 653 01 43

e-mail: sorus@sorus.pl

Księgarnia internetowa: www.sorus.pl/sklep



www.sorus.pl



[dmsorus](https://www.facebook.com/dmsorus)



[wydawnictwosorus](https://www.instagram.com/wydawnictwosorus)

Słowo do skrzywdzonych Kobiet:
Świećcie blaskiem jaśniejszym niż kiedykolwiek.

Słowo do kochanek:
Bez nas nie byłoby Was.

Podziękowania

Wielkie podziękowania dla bohaterek niniejszej publikacji. Odwaga opowiedzenia historii głęboko ukrywanych w Waszych sercach jest niewątpliwie godna podziwu i naśladowania. Nigdy nie pozwólcie sobie wmówić, że jesteście nic niewartymi kobietami, żonami czy matkami, albowiem Wasza postawa świadczy o sile, zasobach i wielkim sercu.

Dziękuję mojej wielkiej miłości, która podała mi rękę w sytuacji rozpadu, nie zważając na moje pochodzenie, stan majątku oraz mnogość problemów, z jakimi musiałam się zmierzyć.

Dziękuję mojej Córcy, która zawsze mi kibicuje i była światłem w ciemnościach, które mnie pochłaniały.

Dziękuję Siostrze oraz Mamie, a także innym Kobietom o wielkim sercu za ciągłą motywację do działania i dobre słowa, które są jak plastry na rany skrzywdzonego serca.

Dziękuję Aleksandrze Rudkiewicz za piękne zdjęcia na okładkę książki. Zawsze mogę na Ciebie liczyć.

Iwona Kępińska

Drogi Czytelniku,

Bez pokory. Historie kobiet skrzywdzonych to książka o czterech kobietach, najzupełniej zwyczajnych... Takich, które można spotkać w metrze, pociągu czy autobusie. Które niewiele różnią się wyglądem od innych, ale mają w oczach coś niezwykłego, przerażającego i smutnego zarazem. Każda zmarszczka rysująca się na twarzy czy siwy włos na głowie to ślad po doświadczeniu krzywdy i długotrwałego stresu spowodowanego tkwieniem w maszynie nieudanego związku małżeńskiego. W maszynie, z której nie sposób się wydostać bez ran na sercu i duszy. Rany te są nie do uleczenia, a blizny nigdy nie płowieją, otwierając się wciąż na nowo. Ból zranionego serca przeszywa całe ciało i rozchodzi się jak trucizna, obejmując nie tylko każdą kończynę czy narząd, ale też wiarę i nadzieję płonące w każdej kobiecie. Ból ten pozostawia zgliszcza, których nie sposób odbudować. Ten rodzaj cierpienia sprawia, że część naszej kobiecości umiera i zostaje zastąpiona pustką.

Kobieta już zawsze będzie pamiętać ten ból po zranionym sercu i duszy, który zakorzeniwszy się w umyśle, będzie wpływać, w mniejszym lub większym stopniu, na podejmowane przez nią życiowe decyzje. Każda zraniona kobieta jest inna, każda radzi sobie ze złamanym sercem w sposób odmienny. Część byłych żon już nigdy nie wstępuje w kolejny związek, stroni od mężczyzn, skupiając się na dzieciach i trudnościach

dnia codziennego, inne z kolei – desperacko wchodzą w kolejne relacje, aby załagodzić ból po porażce małżeńskiej. Istnieje też grono kobiet uczęszczających na psychoterapię lub w drugą stronę – sięgających po alkohol lub inne używki. Wszystko zależy od rozmiaru pozostawionych przez „męża” zgłiszczy i od zasobów, jakie kobieta posiada: od rodziny, która ją wspiera, oraz od małych cudów, które na nią czekają.

Historie przedstawione w niniejszej książce są wydarzeniami autentycznymi, opowiedzianymi przez kobiety, żony i matki. Ta publikacja skierowana jest do szerokiego grona kobiet, tych młodych i tych starszych, tych po przejściach i tych szczęśliwych, do panienek, rozwódek, jak i wdów. To pewnego rodzaju baza wiedzy na temat krzywd, jakich doświadczyły zranione kobiety – opowiedzianych przez nie same i ukazanych z ich perspektywy.

Opisane historie nie powinny podlegać ocenie i krytyce, dlatego już teraz, Drogi Czytelniku, otwórz swoje serce i umysł, aby chociaż w niewielkim stopniu doświadczyć emocji odczuwanych przez te skrzywdzone kobiety. Jeżeli masz inny cel – odłóż tę książkę i żyj swoim życiem.

Niniejsza publikacja nie ma charakteru naukowego, dlatego autorka celowo pominęła próby analizy psychologicznej bohaterek.

Autorka chciałaby podziękować bohaterkom za każde wypowiedziane przez nie słowa, albowiem sama doświadczona krzywdą, rozumie, z jakimi pokładami emocji każda z nich mierzy się na co dzień.

Będąc odbiorczynią opowiedzianych historii i zarazem jedną ze skrzywdzonych kobiet, autorka wyraźnie dostrzega sz-

leństwo dzisiejszego świata społecznego. Świata pozbawionego zrozumienia, empatii i życzliwości wobec porzuconych żon i matek. Świata, który w sposób bezrefleksyjny dokonuje oceny zachowania takich kobiet, nie wysłuchawszy historii, ukazanych z ich perspektywy.

Osobiste doświadczenie przez autorkę krytyki i niesłusznej oceny ze strony społeczności lokalnej w kwestii porzucenia jej przez męża na rzecz kochanki stało się impulsem do napisania niniejszej książki, za co w dniu dzisiejszym może tylko podziękować.