



W tym miejscu przedstawiamy kobiety, które działają na rzecz innych kobiet.

Jeśli i wy znacie taką osobę, piszcie do nas: kobietykobietom@edipresse.pl

Oto kolejne bohaterki naszego cyklu:

DOMINIKA CWYNAR

– autorka programu szkoleń Bezpieczna Ja i Bezpieczna Ja Teen. Mentorka i trenerka. Od maja 2015 roku związana z firmą rozwoju osobistego FloWish. Od stycznia 2017 roku prezeska stowarzyszenia Fair Is.

MARTA PAWLIK

– założycielka FloWish, współtwórczyni Bezpieczna Ja i prawa ręka Dominiki. Zajmuje się organizacją i promocją szkoleń.

Za współczucie dziękujemy

Chcą docierać do małych społeczności, gdzie wykorzystywanie seksualne to ciągle temat tabu. „Uczymy rozpoznawać sygnały, krzyczeć. Bo w ekstremalnie trudnej sytuacji wygra silniejszy. Fizycznie lub psychicznie. On albo ja”, mówią **Dominika Cwynar i Marta Pawlik**. Postanowiły, że chcą zrobić coś dla innych kobiet. Ustrzec przed losem, który je spotkał.

TEKST Paulina Nowosielska
ZDJĘCIA Maciej Zienkiewicz



Od lewej: Dominika Cwynar, która mówi, że nie chce zbawić świata, ale dać kobietom wiedzę, której jej samej zabrakło. Marta Pawlik podkreśla, że nigdy nie wznosiły hasel: „Samiec – twój wróg”. Przeciwnie, wśród przyjaciół mają wielu mężczyzn. Nie chcą skłócać, tylko uswiadamiac.

Gdy

spotyka nas coś naprawdę strasznego, ważne jest to, co później. Uciec, zaszyć się. Ta myśl przychodzi często pierwsza, jak naturalny odruch. Ale czasem rodzi się bunt: to nie ja powinnam schować się przed światem. Zło da się przerobić, przepracować. A efekt tych przemyśleń może przynieść coś dobrego.

Dominika Cwynar i Marta Pawlik. Ogień i woda. Pierwsza otwarta, szczerza. Druga zamknięta w sobie, jakby krucha. Obie zostały wykorzystane przez ludzi, którzy przynajmniej w teorii powinni dawać im poczucie bezpieczeństwa. Długo milczały. Bo i jak? Opowiadać o gwałcie w Trzebnicy, małym mieście na Dolnym Śląsku? Takie rzeczy w porządnym rodzinach z dala od zepsutych wielkich miast? Dominika potrzebowała lat, by zacząć mówić głośno o tym, co ją spotkało. Odzyskiwanie pewności siebie, odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa to był długi proces. Gdy poznała Martę, od razu zwróciła uwagę na jej zachowanie. Nikt nie mógł jej dotknąć, nawet mimowolnie. Podskakiwała jak rażona prądem.

– Postanowiłam pomóc. Czasem żartujemy, że była moją pierwszą pacjentką – wspomina Dominika. A potem? Pojawiła się przyjaźń. Pomysł na społeczną akcję przyszedł później. Z „Bezpieczna Ja” wystartowały blisko dwa lata temu. Wspierają je trenerzy sztuk walki, psychologowie, pedagodzy. – Nie chcemy rozmawiać wyłącznie o przeszłości, bo to nie są spotkania terapeutyczne, tylko szkolenia. Uczymy, jak nie stać się ofiarą – przekonują.

GRUPA RYZYKA

Gasną reflektory, tylko wąski snop światła pada na Dominikę. Dopasowany, ciemny strój, długie czarne włosy

związane wysoko. Słowem: twardzielka. – Naprawdę tak to wygląda? – pyta z uśmiechem. Jest coachem i mówcą motywacyjnym. Gdy wychodzi na scenę, dba nie tylko o słowa, ale i ich oprawę. Najlepiej czuje się w sali kinowej lub teatralnej. – Bo tam jest klimat – podkreśla. Rozgląda się po widowni. Czasem to mała grupa, innym razem 300 osób. Same kobiety. – Nie mam nic do mężczyzn, ale w ich obecności dziewczyny nie potrafią się otworzyć. Jej przekaz jest tym mocniejszy, że mówi wprost, czerpiąc również z własnych wspomnień. Nie chce przerażać, straszyć. Unika pompatycznego tonu, dlatego czasem włącza kpiarski ton.

Za każdym razem mają tylko scenariusz ramowy. Od reakcji publiczności zależy, jak go wypełnią. – Nie oczekuję, że obce kobiety będą rozmawiały ze mną jak z przyjaciółką. Jeśli wyczuwam opór, proponuję, by

spojrzenia innych. To ma uświadomić, że wszystkie jesteście w grupie ryzyka. Innym razem czuje, że może pójść krok dalej. Prosi, by wszystkie kobiety zamknęły oczy i dopiero wtedy mówi, żeby podniosły rękę te, które zostały wykorzystane. Niesamowite jest to, że nikt nie podgląda, nie ma niezdrowej ciekawości. Czasem tych wyciągniętych rąk jest dużo, bardzo dużo.

– Uczymy rzeczy podstawowych, o których dziewczyny ciągle nie mają pojęcia. Choćby tego, że każda z nas ma prawo się bronić. Musimy być przygotowane na ból i uczymy go zadawać – opisuje. Czyli? Gdy zostaniesz zaatakowana, uderz bez zastanowienia. Ale nie otwartą dłonią, nawet nie pięścią, tylko wewnętrzną stroną, nadgarstkiem. Jeśli trafisz w nos, poleje się krew i na ten widok też musisz być przygotowana. Przekonują, że osoba, która chce nas skrzywdzić, zachowuje się



Na spotkaniach Dominika przekonuje, że każda kobieta ma prawo bronić się skutecznie.

Myślały, że trafią na mur. Bo i jak? Opowiadać o gwałcie w małym mieście na Dolnym Śląsku? Takie rzeczy w porządnym rodzinach z dala od wielkich miast? Ale wszystko zadziało się błyskawicznie

pytania do mnie pisały anonimowo na kartkach. Bywa, że dopiero po spotkaniu otwierają się i wysyłają maile, bardzo osobiste – opowiada Dominika. Dlatego właśnie, gdy kobieta zbierze się na odwagę i zada głośno pytanie, robi wszystko, by nie odpowiadać tylko jej. Nie mówi: „powinnaś – nie powinnaś”. Odpowiada, starając się uchwycić

jak drapieżnik podczas polowania. Przed decydującym atakiem wysyła sygnały. Sprawdza, na ile może sobie pozwolić. Złodziej, zanim wyrwie torebkę, również testuje naszą czujność. Ociera się w tramwaju, tworzy sztuczny tłok. – Uczymy krzyczeć, drzeć się. W nas, kobietach, tkwi strach przed tym, że zostaniemy źle ocenione. Tymczasem musimy sobie

uzmysłować, że w tak ekstremalnej sytuacji wygra silniejszy. Niekoniecznie fizycznie, także psychicznie. On albo ja. – Pamiętam, jak ktoś z publiczności rzucił: „Jasne, zrobię mu krzywdę i pójdę za to siedzieć”. Nie można tak myśleć. Musimy bronić się skutecznie. Nie zapominajmy, że są jeszcze prawo i sąd, przed którym trzeba walczyć o sprawiedliwość – mówi Marta. Ten głos z sali przypomniał jej dziurę w ścianie i walkę, którą sama kiedyś stoczyła.

GOTOWANIE ŻABY

– Moje dzieciństwo? Myślę, że było całkiem szczęśliwe – opowiada swoją historię. – W każdym razie do czasu, gdy mama poznała mężczyznę i sprowadziła go do domu. Gdy miałam 11 lat, ojczym zaczął się do mnie dobierać. Zgwałcił dwa lata później. Opowiedziałam o tym znajomej mamy, ale nie uwierzyła. „Coś ci się ubzdurało”, rzuciła.

Trwało to przeszło 10 lat. Dlaczego nie reagowała? – To strasne i banalne jednocześnie – mówi. – Groził, że zabije. Mnie, mojego brata, mamę. A ja się naprawdę bałam. Byłam idealną kandydatką na ofiarę. Ale któregoś dnia, gdy znów przyszedł mnie skrzywdzić, coś się we mnie przełamało. Krzyczałam, że to koniec. Chwyciłam, co miałam pod ręką, wielką popielniczkę, i rzuciłam. Przeleciała centymetry obok jego głowy i uderzyła w ścianę, zostawiając wielką dziurę. Gdybym trafiła, może bym go zabiła. Od tego momentu zostawił mnie w spokoju – ucina.

– Gotowanie żaby. Tak się to nazywa potocznie w psychologii – mówi Dominika, opisując sytuację Marty. Bo co się stanie, jeśli wrzucimy żabę do wrzątku? Zrobi wszystko, by się wydostać. Gdy jednak wsadzimy ją do garnka z chłodną wodą, którą zaczniemy stopniowo podgrzewać... – Najpierw spojrzenia, komentarze. Dalej gesty, które tylko pozornie są niewinne. Ofiara orientuje się w chwili, gdy na ratunek jest już za późno.

To, co spotkało Dominikę, z gotowaniem żaby nie miało nic wspólnego. Jej związek właśnie się rozpadł. Siedziała w domu, bo jej dziecko wymagało wielogodzinnej rehabilitacji. Wizyty znajomych traktowała jak małe święto. Ten, który ją skrzywdził, uchodził niemal za przyjaciela. Zadzwoił, że wraca

z delegacji i wpadnie. Na chwilę, bo planują z narzeczoną ślub i tyle jest jeszcze spraw do ogarnięcia. „Będzie o czym pogadać”, pomyślała. – Nie wiem, kiedy wrzucił mi pigułkę gwałtu do szklanki. Gdy spojrzałam mu w oczy, wszystkiego się domyśliłam. Pierwsza myśl: dlaczego ja? Kolejna: jak to się mogło stać? Środek dnia, mój azyl, dziecko za ścianą – opowiada.

Przekonują, że osoba, która chce nas skrzywdzić, zachowuje się jak drapieżnik podczas polowania. Przed decydującym atakiem wysyła sygnały, testuje naszą czujność

ZNIKAJĄCA OBOJĘTNOŚĆ

Od tamtego dnia minęło 14 lat. Dominika zapamiętała swój strach i jego uśmiech. Swoją bezradność i jego poczucie bezkarności. Najpierw musiała uporać się z własnymi emocjami, potem postanowiła pomagać innym. Nie, nie chce zbawić świata, tylko dać kobietom wiedzę, której jej zabrakło. Trochę pomógł przypadek. – Zgłosili się do mnie rodzice nastolatki. Słyszeli, że jestem trenerem i mam niezły kontakt z młodymi ludźmi. Szukali pomocy dla córki, która została zgwałcona przez kolegów ze szkoły. Dziewczyna rozmawiała z kolejnymi psychologami i w teorii miała traumę przepracowaną. Ale tylko w teorii. Bo ciągle nie mogła pozbyć się myślenia typowego dla ofiar seksualnej napaści. Że mogła się inaczej ubrać, że jest coś w niej, co dało przyzwolenie... – wspomina Dominika.

Wiedziała, że startuje z gorszej pozycji. Ot, kolejny dorosły, który będzie się wmańdzał. „Wiesz, że jesteś moim dziesiątym terapeutą”, usłyszała na dzień

dobry. – Ale fakt, że zgodziła się ze mną porozmawiać, świadczył o tym, że nie wszystko stracone – podkreśla.

A potem? Zadziałał marketing szeptany. W Trzebnicy, gdzie mieszkają, informacje szybko się rozchodzą. Odezwali się kolejni rodzice, którzy chcieli ustrzec dzieci przed tragedią. Dominika zrobiła dla nich szkolenie: jak rozpoznać napastnika w tłumie, wylapać sygnały ostrzegawcze. – Coraz częściej myślałyśmy o cyklu spotkań dla kobiet. Idea była taka, by dotrzeć również do jak najmniejszych społeczności, gdzie temat wykorzystania seksualnego to często tabu. Spotkania od początku miały być bezpłatne. Nie chciałyśmy, by przychodziły tylko te kobiety, które na to stać. Postanowiłyśmy też, że będziemy jak Szwajcaria. Apolityczne. Bo byli tacy, którzy próbowali zgarnąć nas pod swój szyld – mówi Dominika.

Gdy miały gotowy projekt, poszły do burmistrza. Myślały, że trafią na mur, jednak wszystko zadziało się błyskawicznie. Pierwsze spotkanie miasto zorganizowało na próbę. W sali dyrektorki szkół średnich z okolicy, pedagogki, przedstawicielki kuratorium. – To nie była łatwa publiczność. Widziałam, że niektóre panie trafiły tu nie do końca z własnej woli. Przyjść, odsiedzieć swoje i powiedzieć na do widzenia: „Nie, dziękuję”. Dwie godziny później zniknęła grzeczna obojętność – wspomina Marta. Pojawily się słowa uznania, choć wcześniej słyzały zarzuty. – Niektóre urzędniczki mówiły, że niepotrzebnie chcemy interesować dziewczyny seksualnością, demonizować mężczyzn, antagonizować relacje. Ale po pierwsze, nigdy nie wznosiłyśmy haseł: „Samiec – twój wróg”. Przeciwnie, wśród naszych przyjaciół jest wielu mężczyzn. Po drugie, nie chcemy skłócać, tylko uświadamiać. A po trzecie... Bardzo świadomą swojej cielesności kobietę i jej koleżankę, która czeka na tego wybranego, łączy jedno: obie mogą znaleźć się w sytuacji, która będzie wymagała od nich szybkiego działania. Wiedza, którą przekazujemy, ma im w tym pomóc.

TEKST *Paulina Nowosielska*

*Zdjęcia: Maciej Zienkiewicz
Makijaż: Joanna Bielec
Produkcja: Tomek Kocewiak*