

Jak nie dać się hejterom

Doceniajmy siebie

– Hejtujemy, bo nie kochamy siebie, bo mamy niskie poczucie własnej wartości i potrzebujemy wyrzucić gdzieś swoją frustrację, złość i agresję – mówi Ilona Adamska, pomysłodawczyni ogólnopolskiej kampanii społecznej „Nie hejtuję – motywuję”

ROZMOWA Z
ILONĄ ADAMSKĄ
dziennikarką i Wydawczynią

WIKTORIA SZYMAŃSKA, MARIA JANKOWSKA: Jak zaczęła się Pani przygoda dziennikarska i wydawnicza?

ILONA ADAMSKA: To było na drugim roku studiów filozoficznych na Akademii Papieskiej w Krakowie. Moje studia przypadły na czas, kiedy odchodził Jan Paweł II. Dzień przed jego śmiercią podeszła do mnie pani Brygida Grysiak, dziennikarka TVN24 i zapytała mnie o to, jak wyglądamy zjęcia na Papieskiej Akademii Teologicznej, kiedy umiera papież. Kiedy zaczęłam jej odpowiadać, powiedziała mi: „Proszę pani, tak ładnie pani opowiada, będzie pani miała wejście o 19 w >>> <<< na żywo”. Rzeczywiście tak było, wystąpiłam w „Faktach”. I później, za kilka dni, zaproszono mnie staż w krakowskim oddziale TVN24. Na miesięcznym stażu oglądałam od kulis, jak się tworzy reportaż i stwierdziłam, że bardzo mi się to podoba, ale nie do końca w telewizji. Pamiętam, że wysłałam swoje CV do gazety, która już nie istnieje, to było bezpłatne pismo kobiece ukazujące się w Krakowie. Trafiliam tam na trzy miesiące, obserwowałam proces tworzenia, jednak dużo rzeczy mi się nie podobało i zarobki były niskie. Stwierdziłam wtedy po raz pierwszy, że jeżeli one potrafią to robić, to ja też będę i założę swoje własne wydawnictwo – gazetę dla kobiet. Założyłam magazyn, który wtedy nazywał się „Planeta Kobiet”. Był to bezpłatny magazyn, który ukazywał się na Podkarpaciu, skąd jestem. Po roku albo dwóch zamknęłam ten magazyn i zamieniłam go na portal, który do dzisiaj istnieje, czyli ma prawie 20 lat. W międzyczasie zakochałam się, przeprowadziłam do Warszawy i nie mając do końca pomysłu, co mogę tam robić, stwierdziłam, że powrócę do gazety, ale tym razem nie lokalnej, tylko ogólnopolskiej. Tak powstał magazyn „Imperium Kobiet”, który ukazywał się w całej Polsce, w sieci Empik i Inmedio. Czasopismo, które współtworzyły bardzo znane kobiety: Beata Tyszkiewicz, Joanna Fajkowska, Hanna Bakula czy Kryszyna Mazurówna. W tamtych czasach, zaszło do dzisiaj, to wielkie nazwiska. Byłam dumna z tego, że mam tak wspaniałe felietonistki, które chcą pracować z osobą, która nie jest nikomu znana, założyła

swój magazyn i uwierzyła w swoją pasję i misję. Dzięki nim i materiałom, które dostarczały, stworzyłam fantastyczny magazyn, który przez dobre sześć lat ukazywał się w druku. Później ten magazyn zamknęłam i do dzisiaj istnieje jako portal.

To były moje początki. Dzisiaj, po dwudziestu latach, prowadzę wydawnictwo, które zajmuje się profesjonalnym wydawaniem książek. Sama je piszę i wydaję, tworzę też e-booki inspiracyjne dla kobiet biznesu, wydaję sześć portali internetowych i po trzech latach przerwy powróciłam z drukowanym magazynem „Law Business Quality”. Powróciłam do wersji drukowanej, ponieważ zafascynowałam się „papierem”. Stwierdziłam, że jest przesyłany w formie elektronicznej, z każdej strony słyszałam, że moi koledzy i koleżanki ze świata biznesu też tęsknią „za papierem”. Dla nich dotknięcie wersji drukowanej jest czymś luksusowym. Wróciłam na rynek i to był strzał w dziesiątkę. Faktycznie, pokolenie ludzi dojrzałych ma przesył światła internetowego. Pierwszy numer sprzedal się jak świeże bułeczki. Jestem dumna, ponieważ widzę go w Empikach, a serce wali mi jak oszalałe, gdy leży obok „Forbesa” i „Harvard Business Review”, czyli obok dwóch topowych magazynów biznesowych.

Jakie trzeba mieć kluczowe cechy, by odnieść sukces w branży medialnej?

– Wydaję mi się, że cechy, które wymieniają, są istotne w każdej branży. Przede wszystkim to wiara w siebie, w swoje marzenia. Jeżeli wierzysz w to, co chcesz osiągnąć, czyli np. chcesz zostać świetnym dziennikarzem, reporterem czy prowadzącym, to musisz wierzyć w siebie i być odpornym na hejt, ponieważ jest go dzisiaj cała masa. Musisz mieć świadomość, że jest go dużo i że ten hejt zawsze będzie, bo im wyżej, tym gorzej, samotniej.

W świecie mediów mówimy, że miarą sukcesu jest liczba twoich wyroków o hejterów, i jest to prawda. Więc dla mnie pierwsze, najważniejsze, to jest wiara w siebie, czyli zdrowa samoocena i pewność. Druga cecha to odporność na hejt, a trzecią to niezrażanie się porażkami. Dlaczego? Dlatego, że porażki to są lekcje. Nie bójmy się porażek. Prowadząc warsztaty dla kobiet, zawsze powtarzam, że to nie sukcesy pchają nas do góry, ale porażki. Potknięcia, które dają ci kierunek i pokazują, co poprawić, skłaniają do refleksji i zastanowienia się, co



• Ilona Adamska (pierwsza z lewej, obok autorki wywiadu) jest wydawczynią i redaktorką naczelną magazynów „Imperium Kobiet” oraz „Law Business Quality” FOT. IŁONA ADAMSKA

nie wyszło. Czasem warto też odpuścić, jest to umiejętność rezygnowania z pewnych rzeczy. Słuchanie swojej intuicji też jest ważne; my, kobiety często zaglądamy tę intuicję, bo wydaję nam się, że jest to tylko przeczucie. Jest taka polska przedsiębiorczyni, prezesa „Solaris Bus & Coach” – Solange Olszewska, która kiedyś powiedziała takie piękne zdanie, że intuicja to jest nasz talent w biznesie, którego my nie doceniamy. Myślę też, że wytrwałość, ponieważ bez tego w żadnym biznesie nam się nie uda. Mam koleżanki, które zakładały firmy co pół roku i z nich rezygnowały, ponieważ im nie szło. My się za szybko podajemy. Pamiętajmy, że osiągnięcie sukcesu wymaga czasu, on nie przychodzi od tak.

Skąd w ludziach bierze się skłonność do hejtowania innych?

– Przede wszystkim z braku miłości do siebie. Hejtujemy, bo nie kochamy siebie, bo mamy niskie poczucie własnej wartości i potrzebujemy wyrzucić gdzieś swoją frustrację, złość i agresję. W szkole szkolimy innych, bo chcemy zostać zauważeni, chcemy zaimponować innym. Dla wielu hejt jest antidotum na nudę, czyli hejtujemy, bo nie mamy pasji i zainteresowań. Są też przypadki, gdzie chcemy się na kims zemścić i to jest jeden ze sposobów. Często zdarza się, że nie znamy konsekwencji swoich czynów, myślimy, że to tylko żart. Pamiętajmy jednak, że te „żarty” mogą się źle skończyć, chociażby tym, że ktoś odbierze sobie życie.

Czy warto odpowiadać na hejt, czy lepiej go ignorować?

– Jeżeli hejt jest małego kalibru, tzn. jeżeli ktoś ci powie, że jesteś „glupia/brzydka/bezradziejna”, to wtedy nie reaguj, po prostu blokuj. Na warsztatach powtarzam, że odpowiedź jest paliwem dla hejtera. Właśnie reakcja jest dla niego pożywką, nakręca go to i będzie kontynuował. Wiem po sobie, że brak

reakcji powoduje to, że on odpuszcza. Natomiast jeżeli hejt uderza w twoje zdrowie, samopoczucie, samoocenę lub dotyka ciebie bardzo osobliście, to wtedy należy to zgłosić i zareagować, ale nie wdawać się w pyskówkę, tylko zgłosić na policję. Jeżeli hejt uderza w naszą firmę bądź wizerunek, mamy obowiązek zareagowania.

Która z Pani książek jest dla Pani najważniejsza i dlaczego?

– Myślę, że ta ostatnia, o hejcie („Siła pozytywnego nastawienia. Jak skutecznie radzić sobie z hejtem i wzmocnić poczucie własnej wartości” – przyp. red.), dlatego, że pozycję ogromną misję, zwłaszcza przy kampanii „Nie hejtuję – motywuję”. Czuję, że ta książka może pomóc wielu osobom, nie tylko kobietom. Tę książkę rozdaję w szkołach, czasem mam ich więcej, czasem mniej. Generalnie staram się bezpłatnie rozdawać ją młodym ludziom, do których w głównej mierze kieruję tę kampanię. Ta książka jest chyba najbardziej osobista, chociaż jest jeszcze jedna. „W realu i w sieci” – najbardziej osobista, ponieważ to zapis czasów, kiedy mój tata leżał w szpitalu i wtedy opisywałam każdy dzień, gdy go odwiedzałam: swoje stany psychiczne, przemyślenia, refleksje, mój strach spowodowany możliwością śmierci taty. Ta książka dużo mnie kosztowała, jeżeli jednak chodzi o misyjność, to „Siła pozytywnego nastawienia”, dlatego, że zapisałam tam swoją historię – dziewczyny, która była dręczona, ale też przekazałam tam ważne myśli dotyczące tego, jak pokochać siebie. Wszystko w życiu, każda relacja zaczyna się od miłości do siebie.

Jak budować odporność psychiczną, żeby nie dać się zalać negatywnym opiniom?

– Głównie chodzi o to, o czym wspomniałam wcześniej – należy zacząć od miłości do siebie. Na terapii usłyszałam, że powinniśmy każdego dnia

stawać przed lustrem i mówić „Kocham cię, Ilonko”. To było pierwsze ćwiczenie. Wyobraźcie sobie, że ja przez pierwszy tydzień albo i dwa nie byłam w stanie tego do siebie powiedzieć. Stawałam przed lustrem i przeklinałam, myślałam sobie, że gadam głupoty i się błążnię. Dopiero dzisiaj jestem w stanie powiedzieć do siebie „Kurde, fajna jesteś, nawet ze swoimi niedoskonałościami i wadami”. Polecam to ćwiczonko, dzień zacząć od miłego słowa. Trzeba nauczyć się mówić do siebie czule, nie być swoim własnym krytykiem, hejterem. Na początku robiłam kampanię o hejcie, a byłam swoim największym hejterem i sabotowałam się. To, co mówią o tobie inni, nie musi stać się twoją rzeczywistością. Powiedział to Les Brown, amerykański mówca motywacyjny: „Czyjaś opinia na twój temat nie musi stać się twoją rzeczywistością”. Pamiętajmy, że każdy z nas ma prawo do własnego zdania i wyrażania swoich opinii, ale to my decydujemy, co z tym zrobimy. Jeżeli mi ktoś powie, że jestem „gruba/brzydka” – okej. Stawiam sobie pytanie, co ja z tym zrobię, czy to będzie moja rzeczywistość tak, jak wtedy, kiedy byłam nastolatką, czy zablokuję tę osobę i nie będę się tym przejmować. Zapamiętajmy – to my decydujemy! To, co mówi hejter jest o nim i odzwierciedla jego problemy. Jeżeli będziemy zdawać sobie sprawę z tego, że to, co mówi hejter jest odbiciem jego kompleksów, to inaczej będziemy na niego reagować. Ważna jest też wdzięczność. Prowadziłam dzienniczek wdzięczności, zapisywałam swoje małe sukcesy. Często tak jest, że jak powinno nam się noga, to zwracamy uwagę tylko na negatywne aspekty. Zapominamy o naszych sukcesach. Polecam, ponieważ to też jest budowanie zdrowej samooceny – doceniajmy siebie. •

Rozmawiały: **Maria Jankowska i Wiktorja Szymańska**
z VII LO w Toruniu