

OD LĘKU DO SELF-PUBLISHINGU

Sandra Jasionowska-Kuryło

ESEJE O TWORZENIU, STRACHU I SPRAWCZOŚCI

OD LĘKU DO SELF-PUBLISHINGU

Sandra Jasionowska-Kuryło

ESEJE O TWORZENIU, STRACHU I SPRAWCZOŚCI

© 2026 Sandra Jasionowska-Kuryło

Ilustracja na okładce: Nika Hajduk

Fotografia na okładce: Dominika Jakacka

Projekt okładki i przygotowanie do druku: Nika Hajduk,
Sandra Jasionowska-Kuryło

Redakcja: Dominika Kamyszek

Korekta: Patrycja Szubartowska

Skład i przygotowanie do druku: Andrzej Zyszcak – Zyszcak.pl

Konwersja do formatów mobilnych: Andrzej Zyszcak – Zyszcak.pl

ISBN 978-83-975903-5-9

Wydanie I, Pruszcz Gdański 2026

Kontakt: kontakt@sjasionowska.pl
sjasionowska.pl

Twórczyniom, które przecierają szlaki

Spis treści

Część I. Zanim powiesz sobie „nie” 8

Czym jest wydanie książki, czyli tworzenie nadaje życiu sens..	9
Dlaczego robię to, co robię	12
Lęki, które nas powstrzymują	19
Ktoś to już zrobił wcześniej. Jak?	29
Ale mi się nie chce!	35
Ten jeden wyjątkowy projekt	40
Dzieła ukończone, dzieła porzucone	45
Co wydać, jeśli nie masz czego wydać	48
Ty się hypujesz, a nikt się nie przejmuje	52
Puste trybuny	55
Moi znajomi perfekcioniści	58
Najlepszy i najgorszy przyjaciel – wewnętrzny krytyk	62
Co jeśli nikt tego nie kupi?	67
Twoja definicja sukcesu	72

Część II. Decyzje, pieniądze i odpowiedzialność..... 76

Co możesz zrobić sam, a czego nie	77
Przed wyruszeniem w drogę należy zebrać drużynę	83

Miej litość nad czytelnikiem, czyli na czym nie można oszczędzać, wydając książkę	88
Dlaczego self-publishing i co to jest	94
„Myślałam, że to kosztuje kilkanaście tysięcy”, czyli kto zarabia na self-publisherach	100
Drukować czy wydawać e-booki	105
Na czym można (było) zaoszczędzić	109

Część III. Jak to było naprawdę 113

Czekając na zaproszenie na kawę	114
Chaos informacyjny, czyli odpowiedzi na Twoje pierwsze pytania	119
Redakcja, korekta, beta-readerzy	127
Chyba muszę zacząć od okładki	131
Kiedy ktoś mówi „nie”	138
Każdy chce czegoś od kogoś innego, czyli co robiłam po kolei	143
Rezygnacja ze współpracy, czyli kiedy zostajesz działem HR	149
Przed premierą: recenzje i przedsprzedaż	153
Premiera i spotkania autorskie	156
No to muszę mieć ten sklep czy nie?	162
Co mogłam zrobić, aby sprzedać więcej książek, i czemu tego nie zrobiłam	170
Parę słów o wysyłce	176

Część IV. Widzialność, reakcje i sprzedaż 179

Kiedy ludzie reagują	180
Chcę być widziana, ale nie chcę, żeby mnie widzieli	185

„To nie ma sensu”	195
Kiedy zaczynasz ludziom wyskakiwać z lodówki	204
Co robić bez reklam	208
To nie jest tylko moja historia.....	214
Uwaga, szkło! – czyli epilog	234

Część V. Dodatki

Narzędzia, których używam.....	239
Jak wesprzeć Twojego ulubionego artystę.....	242
Myśli, które pomogły mi w wydaniu książki	245

Podziękowania.....

Lektura dodatkowa.....

Numery telefonów zaufania

251

CZĘŚĆ I

Zanim powiesz sobie „nie”

Czym jest wydanie książki, czyli tworzenie nadaje życiu sens

Pytacie mnie w listach, jak wydać książkę. Nie wiem. Wiem tylko, jak wydałam swoją oraz jakie miałam z tym związane pytania, na które szukałam odpowiedzi, i problemy, które wymagały rozwiązania. I że nie było to łatwe. Statystycznie rzecz biorąc, macie pewnie podobne dylematy. Każdą książkę wydaje się bowiem w dość podobny sposób, bo każda książka składa się z mniej więcej tych samych elementów: tekstu, tytułu, okładki, (czasem) ilustracji i zbierającego to w całość fizycznego produktu.

Dlatego uważam, że moje doświadczenia związane z pracą nad *F41* mogą być pomocne dla osób, które myślą o wydaniu własnego dzieła, ale nie tylko. Tematy, które podejmuję w tej publikacji, mogą być cenne także dla każdego, kto mierzy się z otwieraniem dowolnego biznesu dotyczącego swojej twórczości: i nieważne, czy chodzi o pisanie i wydawanie gier, czy o malowanie obrazów, czy o paznokcie.

Tworzenie nadaje życiu sens. Sprawia, że nasze jestestwo na tej planecie ma znaczenie wykraczające poza biologię. Wszystko, co jest dziełem naszych umysłów i ciał, stanowi świadectwo naszego człowieczeństwa.

Myślę, że dlatego tak wielu ludzi decyduje się na tworzenie „od zera” – czy mówimy o książkach, obrazach, firmie, czy nawet o zakładaniu rodziny i rozmnażaniu się. Jest w tym coś z magii: były dwie osoby, a nagle są trzy. Coś nowego zaczyna istnieć i rozwijać się dalej bez nas.

Wydanie książki to nie tylko „wydanie samej książki” i postawienie jej na półce – to także szereg spraw dotyczących między innymi finansów i wyboru osób do współpracy. W tej publikacji będę ich nazywać „współpracownikami”, „usługodawcami” bądź „podwykonawcami”. Trzeba myśleć o komunikacji, organizacji czasu, a przy tym także... o swoim zdrowiu, również psychicznym.

Wydawanie książki jest bowiem przedsięwzięciem satysfakcjonującym, ale też drenującym. Wymaga ogromnych pokładów czasu i energii, wyrozumiałości wobec siebie i osób, z którymi jesteście blisko. Ci ludzie w pewnym momencie mogą się poczuć poirytowani, gdy po raz kolejny nie będzie mogli się spotkać bądź zająć wspólnymi sprawami.

Powiem to od razu: chrońcie swój kreatywny czas. Nikt poza Wami nie wie, jak dużo czasu musicie poświęcić na tworzenie, żeby być zadowolonym ze swojego dzieła. Nikt poza Wami nie wyda tej książki. Nikt poza Wami nie będzie wiedział, jak ważne dla Was jest, żeby była taka czy taka. Ponadto wielu z nas ma też „normalne” prace na etacie, domy na głowie, być może także dzieci, którymi trzeba się zająć. Dlatego tym bardziej ważne jest, aby mądrze dysponować czasem i robić sobie przerwy, zanim nasze organizmy powiedzą „dość”.

Pisząc tę książkę, czasem zwracam się do czytelniczki, a czasem do czytelnika. Nie dlatego, że rozdziały są przeznaczone

dla konkretnych płci, ale dlatego, że doceniam, gdy w słowie pisanym czytelniczka jest brana pod uwagę – ze wszystkimi swoimi końcówkami. Język skierowany stricte do mężczyzn mi nie przeszkadza. Formy żeńskie są miłą odmianą i uwzględniają to, co przez tak wiele lat było pomijane.

Na końcach rozdziałów znajdziesz pytania, z którymi sama musiałam – i nadal muszę – się mierzyć w związku ze swoją twórczością. Zachęcam Cię, żeby odpowiadać na nie na papierze, najlepiej w przeznaczonym do tego notesie. Mogą być też tematem do rozmów ze znajomym artystą. Pamiętaj, że żadna odpowiedź, o ile jest zgodna z Tobą, nie jest zła, głupia ani dziecinna. To nie jest konkurs na najdojrzalszego człowieka na świecie. To miejsce na szczerość z samym sobą. Robisz to wyłącznie dla siebie i swojej sztuki.

Przejdźmy do mojego *F41*. Decyzję o wydaniu tomu wierszy podjęłam w okolicach listopada 2024 roku. Czekałam tylko na styczeń.

Przyszły święta.

Potem Nowy Rok.

A potem się zaczęło.

Dlaczego robię to, co robię

Ale dlaczego w ogóle się zaczęło? Skąd ten pomysł?

Często dostaję to pytanie i naprawdę trudno jest mi na nie odpowiedzieć. Krótko. Krótko odpowiedzieć. Bo w jaki sposób mam ująć w dwóch, trzech zdaniach to, co za chwilę Wam opowiem? Nie potrafię. A jeśli opowiedzieć o tym dłużej, to jak, aby nie zostało to uznane za *oversharing*?

Nauczyłam się czytać w wieku czterech lat. Od dziewiątego roku życia piszę pamiętniki, opowiadania, blogi – niektóre całkiem popularne w swoim czasie, ale wtedy tego nie dostrzegałam – wiersze i inne teksty. Od zawsze chciałam **być pisarką**. To, że założyłam na Instagramie konto poświęcone mojej twórczości akurat w wieku 30 lat, a potem wydałam książkę, to po prostu decyzja, na której podjęcie złożyło się wiele (pozornie?) niezwiązanych ze sobą wydarzeń.

Jednym z nich jest poznanie Amie McNee, która w swoich social mediach bardzo zachęca do podejścia do swojej sztuki na poważnie. Tak mocno zachęcała, że aż zachęciła. Zrozumiałam dzięki niej, że czekanie na ten jeden „wielki moment” może przekroczyć biologiczne możliwości mojego organizmu – zwy- czajnie umrę, zanim się doczekam.

A potem, już po otwarciu mojego konta na IG, przeczytałam dodatkowo *Własny pokój* Virginii Woolf i od tamtej pory chodzę chronicznie wściekła. Że niby co, że niby ktoś ma prawo zdecydować za mnie, czy mój głos zostanie usłyszany, czy nie? Sorry, ale nie.

Zawsze interesowała mnie literatura jako sposób na przekazanie pewnej prawdy o otaczającej pisarza rzeczywistości, a także na lepsze poznanie i pogodzenie się z rzeczywistością otaczającą czytelnika. W książkach znajdowałam bliskich mi bohaterów, którzy zmagali się z podobnymi problemami, podejmowali wyzwania i znajdowali swoją drogę. Ci bohaterowie byli mi często najbliższymi przyjaciółmi, inspirowały mnie ich fikcyjne historie i nieraz podejmowałam decyzje, na nich właśnie bazując.

Jednocześnie jednak zaczytywałam się także w magazynach typu „Chwila dla Ciebie”, gdzie autorami historii podobno są zwykli ludzie, opisujący swoje przeżycia. Uwielbiałam też oglądać w telewizji filmy, które zostały oparte na faktach bądź były nimi choćby inspirowane. Życie pisze najlepsze scenariusze, trzeba je jedynie utrwalić.

Jeśli spojrzymy na moje dzieciństwo – bo wierzę, że to ono odgrywa największą rolę w tym, na jakich dorosłych wyrastamy (pacjent psychoterapeutyczny *here*) – pod kątem zawodów, które były moimi wymarzonymi, możemy wyróżnić trzy główne.

Po pierwsze, chciałam być piosenkarką i aktorką.

Po drugie, pisarką.

Po trzecie, marzyłam o pracy przy *Baldur's Gate III*.

Byłam i jestem największą fanką *Baldur's Gate II*, jaka kiedykolwiek chodziła po Ziemi. Zakochałam się w historii

przedstawionej w tej grze, w jej bohaterach, w przekazie, jaki niesie. *Życie to siła. Tego nie trzeba sprawdzać*¹. Zagrywałam się w nią długimi godzinami. To jedno z moich najlepszych wspomnień – ferie zimowe, na dworze –30°, a ja w Amn.

Porzuciłam to pragnienie stosunkowo szybko, ponieważ wszystko wskazywało na to, że takowa gra nie powstanie. Nadal chciałam pracować w branży gier, jednak nie skupiłam się na gameplayu, ale na Unity i tworzeniu narzędzi do pracy w nim. Możecie sobie wyobrazić moją minę, kiedy się dowiedziałam, siedząc za firmowym biurkiem, że *BG III* jednak powstanie.

Byłam rozczarowana sobą. Myślałam o tym, że gdybym te wiele lat wcześniej się nie poddała, gdybym tylko uczyła się innych języków programowania, może mogłabym wziąć w tym przedsięwzięciu udział. Ale właściwie kto mógł wiedzieć, że znajdzie się firma, która zdecyduje się podjąć rękawicę i pozwolić graczom wrócić do Faerunu?

*Ta kobieta żyje i posiada pewną siłę*².

W liceum postanowiłam zostać dziennikarką. Opowiadałam o tym szerzej w jednym ze swoich filmów na YouTube³. Popytałam w miejscowych redakcjach, czy mogłabym dla nich coś raz na jakiś czas napisać, choćby bez wypłaty. Chciałam jedynie zobaczyć, jak to jest, i zdobyć doświadczenie. Przez większość czasu pracowałam za darmo, ale było warto. Zrozumiałam, że nie chcę iść na dziennikarstwo, ale nauczyłam się, że nie umiera

¹ Fragment monologu Jona Irenicusa, jednej z postaci w grze *Baldur's Gate II: Cienie Amn*, BioWare, Interplay Entertainment, 2000.

² Też fragment monologu, jak wyżej.

³ Źródło: <https://www.youtube.com/@sjasionowska>, dostęp online: 13.02.2026.

się od poczucia, że wpychamy się z łokciami tam, gdzie nas nie chcą, a poza tym robienie z siebie idioty przed całą szkołą tak naprawdę wcale nie boli i da się to przeżyć.

W tym czasie bardzo zaangażowałam się także w artystyczne życie mojego liceum, ponieważ okazało się, że jak się bardzo chce, można nawet zostać reżyserem przedstawień szkolnych. Pisałam z kolegami i koleżankami scenariusze, przygotowywaliśmy scenografię, muzykę... Oczywiście część zasług przypada tutaj moim nauczycielom, którzy mimo kręcenia nosem, że znowu porywam kogoś z lekcji na próbę, koniec końców rozumieli ten teatralny zew i chyba nawet się cieszyli, że coś się w szkole dzieje z inicjatywy uczniów. Było po prostu **fajnie**.

W połączeniu z moją działalnością dziennikarską kończyło się to tak, że robiłam zdjęcia i opisywałam to samo wydarzenie, którego byłam prowodyrem i organizatorką... Zdarzało się na przykład, że w przebraniu biegłam z aparatem na koniec sali, aby cyknąć fotki, a zaraz potem wracałam do klasy, z której wchodziło się na scenę, aby powiedzieć swoje kwestie.

Parę lat temu zaczęłam prowadzić blog po angielsku na Medium, które jest platformą umożliwiającą czerpanie zysków ze swoich artykułów. Wtedy zarobiłam swoje pierwsze poważne pieniądze na pisaniu i zrozumiałam, że wow, ktoś jest gotów zapłacić, żeby przeczytać to, co napiszę! Dodatkowo otworzyłam możliwość wysyłania mi wirtualnych kaw i... znowu – znalazły się osoby, które zdecydowały się wesprzeć mnie finansowo. Nadal dawało mi to radość, a – że tak to kolokwialnie ujmę – i tak pisałam, więc skoro mogłam na tym dodatkowo zarobić, to tym bardziej chciałam poświęcać na to wolne chwile.

Nie ma co Ci ściemniać, że nie miało dla mnie nigdy znaczenia, czy moja twórczość znajdzie czytelnika, czy nie.

Piszę, bo chcę uwagi.

Piszę, bo chcę coś opowiedzieć.

Piszę, bo chcę, żeby ktoś to przeczytał.

Piszę, bo uważam, że to, co piszę, jest wartościowe.

Piszę, bo sądzę, że to, co piszę, zasługuje na zapłatę za możliwość przeczytania.

Rzecz jasna przez cały ten czas borykałam się z różnymi problemami natury psychicznej i emocjonalnej. Nie trzeba być Sherlockiem, żeby się tego domyslić, czytając moją książkę *F41* czy śledząc mnie na Instagramie. Dlatego mówię o tym od razu, na samym początku tej publikacji. Ma to nie tylko wielkie znaczenie dla mnie jako człowieka, ale także dla każdego czytelnika mojego tomu wierszy, jeśli chce zrozumieć, skąd ten tom w ogóle się wziął i jaka jest jego historia.

Lata spędzone na walce o swoje zdrowie psychiczne, podczas których bardzo pomogły mi książki i historie innych osób, pokazały mi, że moja historia także mogłaby komuś pomóc. Pokazać, że nie jest sam, i dać nadzieję na lepsze jutro. A że jestem człowiekiem, a nie pojedynczym artykułem w gazecie, mam takich historii w sobie całkiem sporo. Część z nich udało mi się przekazać w poezji opublikowanej w *F41*.

*Teraz zaś nie żyje*⁴.

Zawsze denerwowało mnie, gdy ludzie poddawali się w walce o swoje lepsze jutro. Nigdy nie chciałam umierać z poczuciem,

⁴ I to też fragment monologu.

że czegoś nie zrobiłam, że nie dałam sobie na coś szansy, że sama wsadzałam sobie kij w szprychy.

Wierzę w samowspieranie siebie i swojej sztuki. Wierzę, że wciąż za mało osób pokłada wiarę w to, że ich twórczość może dać coś dobrego innym. Wierzę, że głos każdego z nas może znaleźć odbiorcę, dla którego będzie pomocny. Wierzę, że możemy sami decydować o tym, jak zostanie przedstawiona nasza historia. Wierzę w samostanowienie. Wierzę, że niektórzy mają łatwiej, gdy zaczynają, a inni trudniej, a mimo to w każdym z nas drzemie wielki potencjał.

Wierzę w działanie pomimo strachu.

Wierzę, że otwarte mówienie o procesie wydania mojej książki, w tym o trudnościach i kosztach, ma ogromną wartość dla każdej osoby, która myśli o wydaniu czegoś swojego, ale nie tylko – także każdej, która chce wykorzystać moją historię, aby zainspirować się do zbudowania większej wiary w siebie. Wierzę, że ogromnie ważny jest głos kobiet, przez horrendalnie wielką część istnienia naszej cywilizacji zagłuszany i uznawany za mniej znaczący.

*Czy ty w ogóle zdajesz sobie sprawę ze swego potencjału?*⁵

Do przemyslenia:

1. Dlaczego tworzysz? Co Ci to daje? Po co to robisz? Co chcesz przekazać innym?
2. Kim chciałeś być jako dziecko i jak to dzisiaj wpływa na decyzje, które podejmujesz? Jeśli w ogóle nie wpływa, to czy chciałbyś, aby wpływało? Gdybyś mógł dziś odmienić

⁵ To również.

swoją ścieżkę kariery, to czy wybrałbyś nową, kierując się marzeniami z dzieciństwa? Dlaczego?

3. Jakie są Twoje mocne strony? W jaki sposób z nich korzystasz podczas tworzenia?
4. Czy jesteś sam dla siebie wsparciem? Jak wspierasz siebie i swoją sztukę? Jak chciałbyś to robić?

Lęki, które nas powstrzymują

Na początku była... myśl.

To, co myślisz, kształtuje Twoją rzeczywistość.

To, co myślę ja, kształtuje moją.

Za myślą idzie reakcja emocjonalna, a po niej – więcej myśli. Więcej emocji. W końcu – decyzja, jak z tym żyć i jak się zachować.

Myśl – emocja – zachowanie.

Czasem myśli przelatują przez nasze głowy tak szybko, że nie jesteśmy nawet w stanie ich dostrzec. Może się wtedy zdawać, że emocje, które odczuwamy, są bez sensu i nie na miejscu. W innych, spokojniejszych momentach, kiedy mamy przestrzeń na spojrzenie w głąb siebie, możemy przeanalizować myśli i emocje, które się w nas pojawiają. A dzięki temu także się nimi zająć w tym znaczeniu: zastanowić się, skąd przyszła (myśl), jak się w związku z nią czujemy (emocje) i co z nią dalej chcemy zrobić (zachowanie).

Nie jestem psychologiem ani psychoterapeutą. To, o czym tu mówię, wyciągnęłam z własnego doświadczenia oraz lat pracy własnej na psychoterapii i poza nią. Dlatego poprosiłam Magdalenę Kreczko-Zawojek, psychoterapeutkę nurtu behawioralno-poznawczego (IG: @blizejemocji), o parę słów na temat tego,

w jaki sposób myśli kształtują naszą rzeczywistość. Oto co nam napisała:

Czasem wystarczy jedna myśl, żeby świat wokół nagle przygasł albo nabrał kolorów. To nie rzeczywistość się zmienia, lecz sposób, w jaki nasz umysł ją interpretuje. Każde wydarzenie przechodzi przez filtr naszych przekonań, wspomnień i lęków.

Gdy w głowie pojawia się automatyczny „czarny scenariusz”, nasze ciało reaguje lękiem, a my wycofujemy się z działania. Ten proces dzieje się błyskawicznie.

Kluczem do zmiany jest zrozumienie, że myśli nie są faktami. Są jedynie hipotezami. Ucząc się je zauważać i podważać, zyskujemy wpływ na to, jak się czujemy. Zmieniając perspektywę, realnie zmieniamy chemię naszego mózgu i odzyskujemy sprawczość w kreowaniu własnej codzienności.

Magdalena Kreczko-Zawojek
psychoterapeutka nurtu behawioralno-poznawczego

IG: @blizejemocji

Web: <https://magdalenakreczko.pl/>

Myśli, które się we mnie pojawiły przed i w trakcie pracy nad *F41*:

- Nic o tym nie wiem.
- Nie wyrobię się.
- Będzie widać, że ta książka to self, już na pierwszy rzut oka.
- Zrobię z siebie kretynkę.

- Co o mnie powiedzą w pracy?
- Nie stać mnie.
- Nic z tego nie wyjdzie.
- Szybko się okaże, że brak mi kompetencji, wiedzy i pomysłów.
- Dojedzie mnie Urząd Skarbowy.
- Będę denerwować ludzi wyskakiwaniem z lodówki. Stracę znajomych.
- Nikt nie zrozumie tego tytułu.
- Stracę kasę, twarz i nazwisko.
- Co jeśli moje wiersze są słabe?
- Nie poradzę sobie z hejtem.
- Sąsiedzi też się w końcu dowiedzą i będą na mnie dziwnie patrzeć.
- Co niby mam wpisać w miejsce wydawnictwa, skoro to ja jestem wydawnictwem?
- Wyjdzie, że jestem jakaś pojebana.
- Ktoś wpadnie w obsesję na moim punkcie – jakiś psychofan – i nie będę mogła się od niego uwolnić.
- Pomyślą, że nikt tego nie chciał wydać i dlatego musiałam zrobić to sama.
- Pomyślą, że mam się za nie wiadomo kogo.
- Będę musiała dowieźć drugą co najmniej tak samo dobrą książkę.
- Gdzie to się w ogóle drukuje?
- Nie znam osobiście nikogo, kto to zrobił, nie mam kogo pytać.
- Krytycy mnie dojadą.
- Nikogo to nie obejdzie.
- Nikt tego nie kupi.

- Wszyscy to kupią.
- Wszyscy się dowiedzą.
- WSZYSCY SIĘ DOWIEDZĄ.

I tak źle, i tak niedobrze. Kupią – źle. Nie kupią – jeszcze gorzej. Albo nie... może jednak gorzej, jeśli kupią?

Od znajomych artystów wiem, że im też sen z oczu spędzają bardzo podobne myśli. A jak widać, sporo lęków jest bardzo mocno związanych z reakcją innych na to, co robimy. Mogę obiecać Ci jedno – im dłużej się to robi, tym bardziej przyzwyczajamy się do tego, że inni to widzą i jakoś na to reagują. Uczymy się też, że niektórych nie warto słuchać, a inni udzielają nam często ostrej, choć konstruktywnej i wartej uwagi krytyki.

Krytyka krytyką, ale wiemy, że istnieje też hejt. Hejterzy potrafią skutecznie odebrać radość z działania, a często w ogóle powstrzymać jakiegokolwiek nasze próby pokazania siebie i swojej sztuki w sieci. Po pierwsze, pamiętaj, że możesz blokować każdą osobę, która wywołuje w Tobie dyskomfort. To Twój kawałek internetu. Po drugie, jeśli działania danej osoby stają się zbyt uciążliwe, na rynku prawniczym istnieją osoby gotowe Ci pomóc w walce o Twoje dobre imię i zdrowie psychiczne. Jedną z nich jest adwokat Maria Nowakowska, która w swoich social mediach (IG: @adwokat_od_hejtu) jasno i otwarcie mówi: „Hejt to nie zawsze brzydkie słowa”. Poprosiłam ją o napisanie dla nas kilku wskazówek – dla każdego artysty, który padł ofiarą hejtu bądź obawia się, że może go on spotkać.

Hejt w internecie bywa dziś przedstawiany jako „nieunikniona cena widoczności”, ale z prawnego i społecznego punktu widzenia to bardzo niebezpieczna narracja. Publiczne poniżanie, ośmieszanie, insynuacje, podważanie kompetencji czy celowe niszczenie wiarygodności twórcy mogą stanowić o naruszeniu dóbr osobistych. A dobra osobiste to nie tylko wizerunek czy nazwisko, lecz także reputacja zawodowa, twórczość, poczucie bezpieczeństwa i zdrowie psychiczne.

Wolność słowa kończy się tam, gdzie zaczyna się krzywda drugiego człowieka. Prawo wyraźnie rozróżnia krytykę od ataku. Krytyka jest rzeczowa i nie poniża. Hejt uderza w osobę – ma zdeprecjonować, wyśmiać, podważyć wartość człowieka. W takich sytuacjach twórca nie jest jednak bezbronny.

Osoba, której dobra są naruszane, może skorzystać zarówno z drogi cywilnej, jak i karnej. W postępowaniu cywilnym możliwe jest żądanie usunięcia treści, zaniechania dalszych naruszeń, przeprosin w określonej formie, a także zapłaty zadośćuczynienia pieniężnego. W określonych sytuacjach zastosowanie mają również przepisy karne – m.in. dotyczące zniesławienia czy znieważenia. Wybór drogi zależy od charakteru naruszenia i celu, jaki chcemy osiągnąć.

W takich sytuacjach kluczowe jest zabezpieczenie dowodów – zrzuty ekranu, linki, daty publikacji – bo internet „pamięta”, ale treści potrafią zniknąć szybciej niż skutki psychiczne, które one wywołują.

Najważniejsze jednak jest to, by twórcy przestali traktować przemoc słowną jako coś „normalnego”, co „trzeba wytrzymać”. Reagowanie nie jest przesadą ani brakiem dystansu. To stawianie granic. A granice – także w sieci – są elementem bezpieczeństwa, nie słabości. Tymczasem prawo jest dla twórcy oparciem – mechanizmem, który pozwala odzyskać bezpieczeństwo, gdy granice zostają przekroczone.

Maria Nowakowska

adwokat specjalizujący się w sprawach z zakresu ochrony

dóbr osobistych

IG: @adwokat_od_hejtu

Web: <https://adwokatodhejtu.pl/>

Chciałabym zachęcić Cię do pewnego ćwiczenia umysłowego. Jeśli obawa przed reakcją innych na Twoje działania jest czymś, co Cię powstrzymuje, to wyobraź sobie, jaka może być ta reakcja. Okej, masz to? Jakich słów i gestów się boisz? I teraz najważniejsze – czyją twarz ma osoba, którą sobie wyobraziłaś? Jestem prawie pewna, że ten strach dotyczy bardzo konkretnych ludzi. Ty wiesz, kim oni są. Bierz to pod uwagę, kiedy będziesz decydować o dzieleniu się – lub nie – swoimi planami i osiągnięciami. Możesz też publikować incognito – anonimowo lub pod pseudonimem. Nie pozwalaj innym odbierać sobie czegoś, co daje Ci radość i nikogo nie krzywdzi. Nie oddawaj swego życia w cudze ręce.

A jeśli strach przed działaniem tak bardzo Cię wyłącza, że nie jesteś w stanie zrobić nic, może warto pomyśleć o profesjonalnym wsparciu? Nie musisz wszystkiego robić sama. Przyjście

pomocy od drugiego człowieka to nie oszustwo. To rozsądek i dojrzałość.

Parę słów na temat zniekształceń poznawczych. Poznawcze – bo mówią o tym, w jaki sposób odbieramy rzeczywistość. Zniekształcenia – bo ją zniekształcają, tworząc tę rzeczywistość w naszych umysłach bardziej negatywną, niż naprawdę jest. Prowadzą przez to do negatywnych emocji i różnorodnych problemów psychicznych, takich jak depresja czy lęk, a przez to – do stagnacji i rezygnacji z działania. Możemy przez nie fałszywie interpretować zdarzenia, których jesteśmy uczestnikami, a nawet nieprawdziwie odbierać samych siebie.

„Nikogo nie obchodzi to, co myślę albo robię” – czytanie w myślach to właśnie jedno z takich zniekształceń poznawczych. Nie wiesz, czy nikogo to nie obchodzi – albo czy nikogo nie obejdzie. Tego nie da się sprawdzić, dopóki czegoś nie pokażesz.

Wyobraź sobie, co by było, gdyby największe firmy nagle przestały inwestować w reklamy, bo ich dział marketingu pomyślałby, że przecież nikogo nie obchodzi ich produkt. Dają głowę, że sprzedaż spadłaby naprawdę szybko.

Najważniejsze jest to, że obchodzi to Ciebie. Bo jeśli nawet Ciebie to nie obchodzi, to wtedy rzeczywiście nie obchodzi to już nikogo. Dlatego zacznij od siebie.

„Pisarz bez wydanej książki nie ma czego pokazywać” – błąd. Pisarz bez wydanej książki może pokazywać swój proces twórczy. Może pokazywać notatki, skreślenia, wersje robocze, a nawet syf na biurku. Może opowiadać o tym, co tworzy, jak to robi, z czego korzysta i kiedy znajduje na to czas.

Organizacja czasu, żeby móc zająć się swoją twórczością, jest trudna nawet wtedy, gdy nie ma się „dodatkowo” pracy na etacie. Ludzi to interesuje, bo oni mają dokładnie te same problemy.

„Pisarz bez wydanej książki nie jest pisarzem” – słowa, słowa, słowa. To my, ludzie, nadajemy im znaczenie. Malarz bez wystawy nadal jest malarzem – bo maluje. Biegacz bez startów w zawodach nadal jest biegaczem – bo biega. Co z tego, że nieprofesjonalnie i bez współprac z wielkimi markami? Co z tego, że bez „efektów”? (Brrr, to słowo: efekty...)

W związku z tą myślą postanowiłam, że trochę oszukam social media i samą siebie. Miałam opory przed nazywaniem się „pisarką”, bo niczego nie wydałam. Więc nazwałam się autorką. Bo nią jestem – stworzyłam wystarczająco sporo i wystarczająco sporo z tego pokazałam ludziom, żeby móc powiedzieć, że jestem autorką co najmniej kilkuset postów na Instagramie, kilkuset postów na blogu i na tym etapie chyba kilku tysięcy wpisów w pamiętniku. A do tego jeszcze filmy na YouTube. Wyrzuty sumienia uciszone.

„To, co robię, nie jest wystarczająco dobre, żeby to pokazywać” – masz prawo tak myśleć. A w ogóle – nie musisz nikomu niczego pokazywać. Ale pomyśl, czy to naprawdę jest... prawda. Czy dążysz do wyśnionego ideału, który nigdy nie zostanie osiągnięty? Czy nie jest tak, że Twoja sztuka zawsze będzie „jeszcze nie dość dobra”, niezależnie od tego, ile czasu i pracy w nią włożysz?

Nie istnieją dzieła ukończone. Są tylko porzucone. Co jesteś gotowa porzucić jako pierwsze?

„Nie mam na to czasu” – nie będę Ci mówić, że każdy ma tyle samo czasu, dwadzieścia cztery godziny na dobę, bo to tylko częściowo prawda. Powiem Ci coś innego: możesz tworzyć, publikować i cieszyć się tym na swoich warunkach. Tak, jak chcesz. I tak, jak możesz.

To, że ktoś publikuje trzy razy dziennie, wydaje cztery książki rocznie i jest na pięciu spotkaniach autorskich w miesiącu, nie znaczy, że Ty też musisz. To jest dla Ciebie. Ty ustalasz warunki. Przede wszystkim masz się dobrze bawić.

„Nic z tego nie wyjdzie” – zatrzymaj się na chwilę i określ, co to właściwie znaczy, że „wyjdzie”. Jeśli zależy Ci na tym, żeby „wyszło” – potrzebujesz jasnego, konkretnego celu. 100 obserwujących na Instagramie? Wydana książka? Bestseller Empiku? Pięć spotkań autorskich rocznie?

To, że ktoś przebiegł maraton, nie znaczy, że Twoim celem nie może być spokojne truchtanie raz w tygodniu po lesie.

Dopiero potem się zastanawiaj, jak do tego dojść. Krok po kroku.

Tworzenie jest wołaniem duszy. Nie musi „wychodzić”. To jest dla Ciebie – Twoje decyzje, cele i definicje są najważniejsze: dlaczego tworzysz, co Ci to daje i czemu chcesz pokazać to innym.

To kilka moich myśli rozłożonych na czynniki pierwsze. Niezależnie od tego, jak bardzo się starałam, musiałam przyznać sama przed sobą – żadna z nich nie okazała się na tyle straszna, żeby móc dalej mnie powstrzymywać.

No dobra, został mi ten psychofan. A potem sprzedawałam moje używane buty na Vinted i kupiła je całkiem normalna

osoba z Węgier. Gdyby istniał ktoś, kto miałby na moim punkcie obsesję, na pewno rzuciłby się na nie jako pierwszy.

Do przemyślenia:

1. Wypisz lęki, które powstrzymują Cię przed działaniem. Spróbuj rozłożyć je na czynniki pierwsze, tak jak ja we fragmencie tego rozdziału. Które z nich nadal są straszne?
2. W jaki sposób możesz bezpiecznie sprawdzić, które z Twoich obaw są realne, a nie podyktowane negatywnym obrazem siebie lub rzeczywistości? Pomyśl o tym jak o wsadzaniu palca do wanny, by sprawdzić temperaturę wody przed wskoczeniem do niej w całości na hurra.



Ponad 120 sprzedanych egzemplarzy.
Ocena 8.8 na LubimyCzytać.

*i choćbym szła najjaśniejszą z wyżyn
ulękę się nawet własnego cienia
bo ty jesteś ze mną*
f41 (fragment)

Introspekcja. Lęk. Samotność. Wyobcowanie. Depresja.
Chęć życia. Samoświadomość. Samopomoc. Samoakceptacja.
Jeśli tematy poruszone w tym tomie są Szanownej Czytelniczce,
Szanownemu Czytelnikowi bliskie, niech wiedzą, że nie są sami.

F41 to świadectwo tego, że życie nie musi być tak cholernie trudne.

Self-publishing **nie musi** być prawnym wyzwaniem!

Stresujesz się, bo nie wiesz, czy *taka* umowa z grafikiem lub redaktorem chroni Twój interes? Albo jak *legalnie* rozliczyć się w ramach działalności nierejestrowanej?

Jesteś autorką/autorem, więc skup się na pisaniu!

Swoją energię włóż w proces wydawniczy, a ogarnięcie kwestii prawnych zostaw mnie – Literalnej, czyli Twojej nowej książkowej prawnicze.

Chcesz porozmawiać o swoim problemie? Zeskanuj poniższy kod QR, aby umówić się na konsultację:



Dla czytelniczek/czytelników Sandry z kodem **SANDRA10** specjalny rabat – **10% zniżki na konsultację!**

*Promocja ważna bezterminowo.

**Z kodu można skorzystać jednorazowo.



[instagram.com/literaln.a](https://www.instagram.com/literaln.a)

Literalna
Barbara Pawliczek-Zbroińska