

Odbić się od dna

Kryzys i odbicie	2
Paradoks odwagi i nadziei	4
Wszystkie piosenki świata.....	6
Siła rażenia miłości	10
Wejść na drugie piętro	16
Sprężystość emocjonalna	22
Ulubione pytanie Polaków.....	24

[00:00:07.820] - Michał Figurski

Paradoks polega na tym, że źródłem odwagi jest lęk, strach, paniczny strach.

[00:00:14.160] - Zuzanna Ziomecka

Ale mówisz, że taka konwencja była.

[00:00:17.070] - Michał Figurski

To słowo odmieniane przez wszystkie przypadki. Tak. To była taka konwencja. Piłkarz ma strzelać bramki, my mieliśmy robić żarty.

[00:00:28.190] - Michał Figurski

Od jakiegoś momentu w moim życiu, nie pamiętam od którego, postanowiłem być dobrym człowiekiem. Wydaje mi się, że był to ten moment, w którym świat uznał mnie za wroga publicznego numer jeden.

[00:00:42.450] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Mało jest spraw, które byłyby całkowicie przez te dziesięć tysięcy lat cywilizacji naszej - ktoś nie zastanowił się, jak wybrnąć. Mamy miliardy odpowiedzi na różne rzeczy. Instrumentów, narzędzi i metod leczenia. Wobec tego najlepiej jest szybko zacząć myśleć o tym. Dobra, jest jak jest i co z tym można zrobić?

[00:01:11.250] - Zuzanna Ziomecka

To jest Zwrotnik. Podcast z cyklu Archipelag Allegro o zakrętach nadających życiu kształt. Mecenasami projektu są Allegro i Fundacja Tygodnika Powszechnego. Ja nazywam się Zuzanna Ziomecka i zapraszam do trzeciego odcinka o...

[00:01:26.550] - Michał Figurski

O powrotach z najczarniejszych miejsc.

[00:01:28.920] - Zuzanna Ziomecka

Moimi gośćmi są dziennikarz i prezenter Michał Figurski oraz Ewa Woydytło, doktor psychologii oraz terapeutka uzależnień.

Kryzys i odbicie

[00:01:40.960] - Michał Figurski

Tę historię niestety maglowałem przez wszystkie przypadki. Już wielokrotnie byłem o to wszystko pytany. Ludzie pewnie mają już dosyć tej historii Figura, co nieco niczym feniks z popiołów powstał. Otrząsnął się, idzie dalej. To się poza tym nie wszystkim podoba. Ja pamiętam te korki od szampana, które pękały jak się powinęła noga. Ale to jest charakterystyka tego środowiska, w jakim funkcjonowałem przez lata. Zero niespodzianek. Naprawdę, zawsze byłem na to przygotowany. Sama wiesz, jak jest teraz z twoim tatą. Wybitny dziennikarz. Plotka poszła w miasto, nie mająca nic wspólnego z rzeczywistością. I nagle uśmiechnięte gęby. Oczywiście potem na salonach będzie: Mariusz, byliśmy za tobą. I ja teraz też takie odbieram komunikaty. Michał, jeżeli tylko czegoś będziesz potrzebował, to dzwoń natychmiast. I być może jest w tym mnóstwo szczerych chęci, ale wszyscy wiemy, jak przeładowane hipokryzją jest to środowisko, w którym funkcjonowałem na własne życzenie, w którym dobrze mi się działo i dobry los wykopał mnie z tego. Wytrącił.

[00:02:55.570] - Zuzanna Ziomecka

Dobry los?

[00:02:55.840] - Michał Figurski

Tak, żeby spojrzeć na to wszystko z zewnątrz i zastanowić się, co tak naprawdę sobą reprezentuje, gdzie jestem i na czym mi zależy. Ja wielokrotnie to mówiłem, powtórzę jeszcze raz - nic lepszego niż ten wylew nie mogło mi się przytrafić. Pod bardzo wieloma względami.

[00:03:12.490] - Zuzanna Ziomecka

Na przykład?

[00:03:14.260] - Michał Figurski

Na przykład odzyskanie wzroku i słuchu. Odzyskanie czucia. Kontakt ze sobą samym. To są bardzo ważne rzeczy, za które ludzie płacą ciężkie pieniądze, żeby to osiągnąć. To jest taki, wiesz co... Wpadła mi w ręce ostatnio fantastyczna książka i myślę sobie, ileż przypadku jest czasem w tym działaniu tegoż dobrego losu, ile determinacji. Bo wpadła mi w ręce parę dni temu książka Hermanna Hessego "Siddhartha".

[00:03:54.900] - Zuzanna Ziomecka

O, wow, gruba pozycja.

[00:03:56.740] - Michał Figurski

Słuchaj, czytałaś?

[00:03:58.210] - Zuzanna Ziomecka

Tak, bo ja nawet chciałam porzucić moje plany literackie, które miałam za młodu, jak przeczytałam Hermanna Hessa. Bo stwierdziłam, że wszystko, co najlepsze, już zostało przez tego gościa napisane.

[00:04:07.560] - Michał Figurski

Ale posłuchaj mnie Zuzka, jakim cudem w momencie, kiedy determinuje siebie jako człowieka, jako mężczyznę, jako osobę we wszechświecie, bo tak jest, nagle wpada mi książka dokładnie o tym, o facecie, który niejedno widział, wszędzie był i wielu rzeczy spróbował. Porzucił je. Jak to zwykle w życiu bywa, ze względu na gorzki przypadek losu. Chociaż z drugiej strony bardzo zaplanowane otrzeźwienie i gdzieś powrót do swoich korzeni i narodzenie się zupełnie na nowo. No to jest w ogóle... I potem ty dzwonicz i mówisz "pogadajmy o tym". To trochę zbyt wiele przypadków, ale ja czuję, że los mnie gdzieś prowadzi za rękę, że mam dużo szczęścia, czyli inaczej mówiąc. To, że przeżyłam to, że wróciłam do swego ukochanego zawodu, to, że udało mi się zbudować wspólny dom ze wspólnymi ludźmi wokół, za których oddałbym dziś życie. To jest prowadzenie za rękę przez dobry los. I fajnie, że jestem tego świadom. Chyba fajnie, że jestem tego świadom, bo ktoś to może odebrać ponownie jako narcyzm. Figura Figurskiego megalomanię skończoną, ale w życiu trzeba być trochę megalomanem, też trochę narcyzem, żeby przeżyć.

[00:05:34.210] - Zuzanna Ziomecka

Mnie interesują w zasadzie dwie rzeczy odnośnie twojej historii. Po pierwsze, jak sobie pomagałeś w tym najczarniejszym momencie? Bo to, że w życiu przytrafi się każdemu jakaś katastrofa, a raczej można liczyć na przynajmniej kilka, to jest pewne. Różnica jest w tym, jak sobie z tym radzimy i co robimy dalej. Więc interesuje mnie, jakżeś nie utonął w tych najtrudniejszych chwilach, kiedy te szampany były otwierane, kiedy cały świat psioczył na Figurskiego. Z kim ty wtedy byłeś?

[00:06:17.410] - Michał Figurski

Właśnie nie cały świat, bo jest taki mały, malutki procencik ludzkości, która jest mi bliska, wierna i na którą zawsze mogłem liczyć i która nigdy mnie nie rozczarowała. I to są ludzie, z którymi byłem. Bo ten cały pijący szampana świat, jak pisze Hesse, ludzi-dzieci, bo kompletnie zdeterminowanych na swoich zabawkach i natychmiastowym realizowaniu potrzeb, kompletnie nic dziś mnie nie obchodzi. Dochodzenie do pewnych prawd i do pewnych wniosków jest to już bardzo długi proces. Natomiast środek zaradczy na tu i teraz zawsze w moim życiu to jest banalna szklanka, która zawsze jest do połowy pełna. Kilka dni temu mój serdeczny przyjaciel przeszedł udar, ma problemy z mową. Uciekają mu słowa. I widzę, że zamyka się w sobie. Nie chce mówić, nie chce rozmawiać, dlatego, że krępuje się bardzo tym, że nie jest w stanie, a był zawsze elokwentnym gawędziarzem. Erudyta, stuprocentowym żartownisiem. Sybaryta. Dzisiaj ma problem z wypowiedzeniem zdania podrzędnie złożonego. Bardzo się tego krępuje, bardzo się tym denerwuje. Mówię mu: słuchaj, proszę cię, odpuść, przestań. Po pierwsze, wszyscy zapominamy słowa. Po drugie, nikt nie oczekuje od ciebie kwiecistych przemówień. Po trzecie, jeżeli będziesz się sam zatruwał swoją własną obawą, strachem, wstydem, to będziesz wydierał kortyzol, który

cię po prostu zatruje. Nie zrobisz kroku do przodu, tylko cały czas kroki wstecz. I ten mój niepoprawny optymizm, ta szczenięcość, chłopięcość, którą wszyscy tak lubią mi wytykać, to był mój sposób na sukces. Ten chłopiec nigdy się nie poddaje. Nawet jak się potknie i łeb rozbije czy kolano otrze, to biegnie dalej. I nie mam innego sposobu na życie. Zawsze tak robiłem. To oczywiście ma swoje też konsekwencje, bo ciągle pozytywne myślenie też, jak to normalnie w życiu, nie każe robić przystanków, przemyśleć pewnych spraw. Nie widzi się niektórych rzeczy, z których można wyciągać wnioski, które są potrzebne, bo i ciasto trzeba posolić. Ale nad tym pracuję. Pracuję nad tym, żeby widzieć te wszystkie sygnały, żeby wyciągać z nich wnioski. I wracając do tego, co powiedziałem, nic lepszego niż ten wylew nie mogło się przytrafić. To była lekcja, której potrzebowałem. Dzisiaj z perspektywy czasu widzę, że jakiś Michał jednak umarł 15 września 2015 roku i jakiś się narodził. Jak u tego Siddhartha zupełnie.

[00:09:07.410] - Zuzanna Ziomecka

Tak. Jedną z definicji kryzysów to jest czas, po którym nie będziemy tacy sami. I to, czy będziemy słabsi, czy będziemy silniejsi, zależy od naszego podejścia, mind setu czy nastawienia po polsku. I ty mówisz o optymizmie, ale mi się wydaje, że sam optymizm nie jest zawsze źródłem odwagi. Że odwaga, żeby wstać, to jest co innego niż odwaga, żeby wrócić do tych miejsc, obszarów ludzi i sytuacji, którzy widzieli nasz upadek. Więc źródło odwagi mnie interesuje.

Paradoks odwagi i nadziei

[00:09:46.570] - Michał Figurski

Paradoks polega na tym, że źródłem odwagi jest lęk, strach, paniczny strach. Na każdorazowe spojrzenie na mnie, bo często to się zdarza: "och, ja pana tak podziwiam, tyle ma pan tej odwagi i determinacji". A ja mówię: "proszę pani, nie spotkała pani większego tchórze". Naprawdę. To jest lęk i strach przed tym, że zostanie tak jak jest, albo będzie jeszcze gorzej. I tylko to cię pcha do przodu. To wyzwala ten pierwiastek odwagi. To jest niesamowita prawda o życiu, że w momentach, kiedy boimy się najbardziej, stajemy się odważni. I to jest ten mój case.

[00:10:32.380] - Zuzanna Ziomecka

Ale to jest... Malujesz obraz kogoś, kto tak się boi tego, co jest, że zmienia się, żeby przypadkiem nie zostało. Ale jest w tym taki aspekt akceptowanie samego lęku. Jest lęk, więc mieszczę go w sobie i to jakoś transformuje go w siłę do działania.

[00:10:52.510] - Michał Figurski

Uwielbiam te psychologiczne, filozoficzne procesy, które uzasadnią wszystko.

[00:10:58.030] - Zuzanna Ziomecka

Ja ich mam dużo.

[00:10:58.930] - Michał Figurski

No, ja wiem. Oczywiście, że jestem na to przygotowany. Dobrze, w takim razie ty lubisz różnego rodzaju anglicyzm. Down to earth, przechodzimy do takiego basicu totalnego.

[00:11:13.750] - Zuzanna Ziomecka

Stąpanie twardo po ziemi.

[00:11:14.650] - Michał Figurski

Przenosimy się teraz do małego pokoju w szpitalu na Banacha, gdzie leży sobie 41 letni facet, który jeszcze kilka dni temu podjechał pod swoją robotę sportowym samochodem w dosyć drogim garniturze i następnego dnia obudził się ze sparaliżowaną ręką, nogą, połową twarzy, języka i całe jego życie się zmieniło. I to są jedne aspekty, a drugie są takie, że nie stanie do kibel, który jest w zasięgu jego wzroku. Półtora metra. Nie wstanie się załatwić, bo mięśnie nie działają. Wszystko jest do bani kompletnie. No i teraz ma wybór albo dalej leżeć, jęczeć, krzyczeć "proszę przyjdź tu i dowlec mnie, do tej toalety", albo coś próbuje z tym zrobić. Ale to też nie jest tak jak na filmie, że dźwiga się mozolnie jeden krok, potem drugi, trzeci. Nie, to tak nie wygląda. To jest, to są ludzie, którzy przychodzą najpierw do ciebie. Błagają cię "proszę, wstań". A pierwsze, co ty mówisz, to "nie". Boli mnie. Nie chcę. Jestem wstrząśnięty. Wolę chyba umrzeć, niż kontynuować życie w tym stanie. I jesteś ogarnięta potwornym strachem, a nie żadną determinacją, żadnym heroizmem. Nie ma tam żadnej odwagi ani krzty. Jesteś naga, takim, jakim cię zostawiono na szpitalnym łóżku. Nic nie możesz, nic nie umiesz. Boisz się wszystkiego. Jesteś negatywnie nastawiona, pojawia się bardzo ciężka depresja. Bardzo szybko. Też nie znasz tego uczucia, więc przeraża cię znacznie bardziej. W bliskich ludziach, w lekarzach widzisz wrogów, którzy próbują zrobić ci jeszcze większą krzywdę. I nie ma na to w ogóle żadnego uzasadnienia. Świat jest strasznie zły wtedy okropnie. Tu nie ma miejsca na heroizm. Ale krok po kroku, to, co mówią ci ludzie, którzy przychodzą do twego łóżka i mówią: "Michał podnieś rękę, usiąść na łóżku, chodźmy na korytarz. Może w takim razie dwa kroki. Weź tę butelkę, pij, używaj mięśni przełyku, gardła. Wsadź sobie szczoteczkę do zębów i masuj wewnętrzną część policzka, bo to pobudzi twoje nerwy i szybciej się rehabilituje". Na początku jest odmowa wszystkiego, składasz się tylko z bólu, lęku i żadnej odwagi. Naprawdę. To przychodzi z czasem, ale dalej twierdzę, że katalizatorem tejże tejże... Ty to nazywasz odwagą, ale jest to po prostu ciężka praca. Jest paniczny strach, paniczny.

[00:14:05.480] - Zuzanna Ziomecka

A pamiętasz jakiś moment przełomowy w tamtej ciemności, w której byłeś? Kiedy pojawiło się pierwsze światło?

[00:14:15.620] - Michał Figurski

Pamiętam, że cały czas... Ten najgorszy okres trwał bardzo długo. Oprócz tego, że jest wiele takich prozaicznych kwestii, jak niemożność zrobienia, wykonania pewnych gestów, pewnych ruchów, to jest jeszcze, za przeproszeniem, potworny pierdolnik w głowie. Wybucho bomba pod czaszką i nic nie jest takie samo. Tam jest jeden wielki chaos totalny w ogóle, który czujesz, który boli, który przeraża. I pamiętam, że cały czas myślałem, marzyłem o jednej rzeczy, że siadę sobie spokojnie na moim fotelu w domu i zrobię [wdech, wydech]. I to będzie ten moment, kiedy poczuję że ten chaos ustał, że jestem znowu w sobie sam.

[00:15:12.380] - Zuzanna Ziomecka
Mówisz o medytacji?

[00:15:13.730] - Michał Figurski
Nie, nie mówię o zwykłym powrocie do swojego jestestwa, do swego wnętrza, z pełną świadomością tego, kim jestem, gdzie jestem, co robię, co mówię i tak dalej.

[00:15:26.600] - Zuzanna Ziomecka
Piękna definicja medytacji.

[00:15:27.920] - Michał Figurski
Że jestem znowu człowiekiem. Rozumiesz, tym, który mnie opuścił w momencie wylewu. Jestem Michałem Figurskim, rocznik 73. I na ten moment czekałem dwa lata. Pamiętam doskonale ten moment, kiedy on nastąpił i to było dokładnie to miejsce, to był ten fotel, ten pokój, nawet to światło, na które czekałem. Wszystko nagle, nie nagle, tylko po dwóch latach, wróciło. Rozejrzałem się. Nabrałem swobodnie powietrza, wypuściłem je swobodnie, bez lęku, bez drżenia, bez bólu, bez przerażenia. Dwa lata. I ten moment pamiętam.

[00:16:13.010] - Zuzanna Ziomecka
Ten moment, kiedy usiadłeś w fotelu i wróciłeś do siebie.

[00:16:15.620] - Michał Figurski
Tak. Dokładnie tak, najprościej.

[00:16:19.700] - Zuzanna Ziomecka
A czy pamiętasz, co ci sprawiało przyjemność albo dawało ulgę? Były takie czynności? Płyty, muzyka, książki, filmy, ludzie?

Wszystkie piosenki świata

[00:16:32.750] - Michał Figurski
Muzyka to jest w ogóle immanentna część mojego organizmu. Nie wiem, kiedy przynosi ulgę, dlatego, że jest we mnie przez cały czas. Może dlatego mam takie usposobienie, bo ona zawsze zawsze mi towarzyszy. Ja jestem człowiekiem, który codziennie po otwarciu oczu, codziennie słyszy jakąś melodię.

[00:16:54.530] - Zuzanna Ziomecka
W głowie czy puszczasz sobie?

[00:16:57.110] - Michał Figurski

W głowie. Ja nawet myślałem kiedyś, czy tego nie zapisywać, nie starać się tego jakoś zinterpretować. Ja codziennie się budzę z inną piosenką w głowie. Od 49 lat. Wyobrażasz sobie, ile tych piosenek przesłuchałem we łbie?

[00:17:10.550] - Zuzanna Ziomecka

Bo ja mam tak, że zauważyłam, że jak jestem szczęśliwa, to zaczyna mi grać muzyka w głowie. I w pewnym momencie, jak Harry Potter, wracałam na studia po przyjeździe do Polski i spędzeniu wakacji z rodziną, gdzie naprawdę, wiesz, wszystkich przyjaciół, całe moje szczęście było tam, na tych studiach. A w domu znowu musiałam być córeczką krótko utrzymaną. I jak pierwszy raz wracałam i jak wreszcie wracałam i oddałam już bagaż, przeszłam granicę i zostawiłam rodziców po drugiej stronie polskiej granicy i zaczęłam iść w kierunku domu, to zaczęła mi grać piosenka z amerykańskiej kreskówki "Księga dżungli": "Wherever I wonder wherever I roam, I couldn't be..." I tak śpiewam sobie w głowie tę piosenkę i się zastanawiam, gdzie piosenka z kreskówki nagle znajduje się w mojej głowie? O co chodzi?

[00:18:14.360] - Michał Figurski

Bardzo adekwatny tekst.

[00:18:15.830] - Zuzanna Ziomecka

No właśnie, dosłuchałam do końca. "I couldn't be founder of my sweet home". To jest piosenka o powrocie do domu. I sobie uświadomiłam, że mój mózg działa w taki sposób prostych skojarzeń. I jak jest skojarzenie, które można wyrazić piosenką, to otwiera się szufladka i gra.

[00:18:32.270] - Michał Figurski

To nie są proste skojarzenia, moja droga. Niedawno czytałem badania, że ludzie muzycznie uduchowieni są na wyższym poziomie rozwoju.

[00:18:41.750] - Zuzanna Ziomecka

Mówisz o mnie?

[00:18:43.790] - Michał Figurski

Tak, tak, czy ci się to podoba, czy nie, jesteś lepsza Zuza...

[00:18:47.750] - Zuzanna Ziomecka

Powiedz mi więcej, czy to z , czy z Yale...

[00:18:53.420] - Michał Figurski

Mnie też zainteresowały te badania, ponieważ ja też jestem człowiekiem niezwykle wrażliwym na muzykę. Mój dom był zawsze muzyką przesiąknięty. I to jest śmieszne, że w obrębie jednego mieszkania na warszawskim Śródmieściu była moja siostra, z którą mieszałam w pokoju, która tłukła non-stop Elvisa, Beatlesów, Pink Floyd, Perfect i takie tam. Potem wszedłem do pokoju rodziców, tam leciało Dukes of Dixieland i country music mojego ojca, który kłócił się z moją matką, która chciała wyłącznie słuchać Okudźawy i Włodzimierza Wysockiego. Ja się w takim domu wychowałem.

[00:19:36.320] - Zuzanna Ziomecka

To się teraz nazwa mash-up.

[00:19:38.030] - Michał Figurski

No, jestem skazanym. Wszystkie te gatunki, wszystkich tych artystów do tej pory kocham. Mam te płyty winylowe, których wtedy słuchałem. Potem sam otworzyłem własną ścieżkę. Zacząłem od polskiej muzyki rockowej Lady Pank, Oddział Zamknięty, Maanam. Ale też nie da się ukryć, że muzyka jest absolutnie częścią mnie i jestem tak szczęśliwy, tak potwornie spełniony w myśl tego Konfucjusza, co to powiedział "znajdź robotę, którą lubisz, a nie przepracujesz ani jednego dnia swojego życia". I ja tak żyje. I to jest moje największe szczęście. Nic mnie tak nie wyrehabilitowało po udarze, jak moja praca, jak konieczność uruchamiania tych synaps w radio, bo to jest praca, która wymaga potężnej uwagi.

[00:20:26.090] - Zuzanna Ziomecka

Bystrość umysłu. Musisz być w pełni obecny. Nie może się zamyślać.

[00:20:30.590] - Michał Figurski

Totalnie, nie ma mowy w ogóle. Inaczej to się nie uda. I jest tyle aspektów, na które należy zwracać uwagę, bo musisz być wiarygodna, akurata w sensie wymowy, języka. Przynajmniej ja sobie stawiam wysoko poprzeczkę. Nie wiem, czy wysoko, ale po prostu stawiam poprzeczkę, żeby nie zawieść swoich słuchaczy. Pleść bzdury potrafi każdy. 30 lat robię w tym zawodzie i wiele lat robiłem, jak to mówił Wojciech Mann, za złotoustego bałwana, czyli "za oknem 15 stopni, a za nami Perfect i Autobiografia, A już za chwilę Oddział Zamknięty. Jest piętnaście po trzeciej". Rozwijałem się, wydaje mi się, jako jako radiowiec latami, wraz z jakimś samorozwojem. Był taki moment oczywiście kompletnej błazenady, ale to była błazenada totalnie zaplanowana. Tu nic nie było dziełem przypadku. To nie jest tak, że posadzili idiotę za mikrofonem, który głupoty gadał m.in. o gwałceniu itp.

[00:21:43.300] - Zuzanna Ziomecka

To taka konwencja była

[00:21:45.800] - Michał Figurski

Tak, to słowo odmieniane przez wszystkie przypadki. Tak. To była taka konwencja. Piłkarz ma strzelać bramki, my mieliśmy robić żarty. Po każdym żarcie były owacje na stojąco. Byli ludzie zatrzymujący się w korkach, wychodzący z samochodów tylko po to, żeby pogratulować dzisiejszej audycji. Były podwyżki, były kolejne kontrakty reklamowe, kolejne wywiady.

[00:22:12.170] - Zuzanna Ziomecka

Za każdy żarcik głaski.

[00:22:14.900] - Michał Figurski

Potężne. W ogóle taka skala maxi. I spełnienie zawodowe. I jednocześnie wszystkie te takie miałki kwestie próżności, które bardzo wtedy potrzebowałem, na które dzisiaj patrzę przez pryzmat zupełnie

innego człowieka, budowały mnie takim, jakim wtedy byłem. I ten człowiek po prostu już dzisiaj jest tam gdzieś, na Banacha został. Dziś próbuje się rozwinąć.

[00:22:55.820] - Zuzanna Ziomecka

A powiedz mi, Michał, jaka muzyka kojarzyć się z tym okresem dwuletnim, tego zmagania?

[00:23:01.440] - Michał Figurski

Oj, zdecydowanie zespół The Dandy Warhols. Ja strasznie lubię The Dandy Warhols. I to był czas, kiedy słuchałem ich, po prostu do usioru, jak to się mówi. Mało tego...

[00:23:13.070] - Zuzanna Ziomecka

Do czego?

[00:23:13.070] - Michał Figurski

To się tak mówi. To the bone. I nawet wymyśliłem sobie, że jeżeli spotkam dziewczynę, która też słucha Dandy Warhols, to się z nią ożenię.

[00:23:29.340] - Zuzanna Ziomecka

I spotkałeś?

[00:23:30.420] - Michał Figurski

Minęło parę lat. Poszedłem na taki wywiad jak ten. I tak się potężnie zakochałem, że odebrało mi mózg.

[00:23:43.480] - Zuzanna Ziomecka

Była to kobieta słuchająca tego zespołu?

[00:23:45.710] - Michał Figurski

A to pytanie zadałem już na samym końcu. "Słuchaj, a czy ty może słuchasz...?". Niesamowite, że mi to w ogóle przyszło do łba. Byłem pod takim wrażeniem... "A czy ty może słuchasz The Dandy Warhols?". A ona wyciąga swoją playlistę, a tam wyryte The Dandy Warhols. I myślę, "no nie, to nie może być przypadek". Ale oczywiście nie tylko on zadecydował o naszym małżeństwie.

[00:24:16.040] - Zuzanna Ziomecka

Ale poczekaj, bo ja muszę się pozachwycać chwilę.

[00:24:21.900] - Michał Figurski

Wiesz, to nie jest zespół, którego słucha każdy.

[00:24:23.220] - Zuzanna Ziomecka

Ja nie mam pojęcia, kto to jest. Ale poetyka tego, że w tym najczarniejszym okresie słuchałeś właśnie ich i oni okazali się kluczem do zakochania, czyli rozpoczęcia zupełnie nowego, pięknego okresu, jest jakies takie literackie.

[00:24:37.800] - Michał Figurski

Błagam, nie zaczynaj znowu.

[00:24:39.545] - Zuzanna Ziomecka

Że psychologizacja? Nie, ja się zachwycam tym przypadkiem, że życie pisze piękniejsze scenariusze niż człowiek jest w stanie wymyślić.

[00:24:50.760] - Michał Figurski

Znacznie bardziej piękne, niż się zdaje, ponieważ spotkało się dwoje ludzi z totalnie różnych konstelacji, w bardzo trudnym dla siebie momencie życiowym, żeby nie powiedzieć krytycznym. I nie mogę, nie chcę, nie chcę zbyt wiele zdradzać. No to są bardzo intymne sprawy, nie tylko mnie dotyczące. Ale mogę ci powiedzieć, że nasz pierwszy pocałunek też był przy The Dandy Warhols. Zupełnie niechcący zdałem sobie sprawę z tego później, włosy dęba mi stanęły. To jest niemożliwe po prostu. I więcej nic nie powiem. Kochanie, już nie przejmuj się, nic więcej Zuzce nie będę opowiadał.

[00:25:33.000] - Zuzanna Ziomecka

Ja sobie resztę dopowiem w mojej wyobraźni, jak również słuchacze.

[00:25:36.020] - Michał Figurski

To jest piękna historia, która trwa do dzisiaj. Chyba najpiękniejsza, jaką przeżywałem w życiu, naprawdę. I która uszczęśliwia bardzo wiele bliskich mi osób.

[00:25:47.700] - Zuzanna Ziomecka

Miłość jest potęgą, karmiącą nie tylko zakochanych.

Siła rażenia miłości

[00:25:52.500] - Michał Figurski

Nasza miłość ma gigantyczną siłę rażenia. W ogóle mogę o tym godzinami opowiadać. To nie ogranicza się tylko do jej i mnie. Ale my jesteśmy tacy, jesteśmy bardzo ekstrawertyczni. I jak w piosence "Sowing the Seeds of Love". Siejemy to ziarno miłości.

[00:26:12.930] - Zuzanna Ziomecka

Teraz będzie mi grała w głowie przez następne dwa dni.

[00:26:16.290] - Michał Figurski

Sowing the Seeds of Love... Tears for Fears, proszę państwa.

[00:26:19.290] - Zuzanna Ziomecka

Uwielbiam. Uwielbiam. No to powiedz mi, czy widzisz teraz, patrząc na tamten zakręt, czy mogło się zdarzyć inaczej?

[00:26:32.060] - Michał Figurski

Tak, mogło się znacznie inaczej to wszystko potoczyć. I to jest wielkie szczęście, że potoczyło się... Znowu to moje życiowe szczęście, ten fart. Ludzie lubią mi go wypominać. Sam się nad nim zastanawiam, skąd to się bierze. Ale wiesz co? Od jakiegoś momentu w moim życiu, nie pamiętam, od którego, postanowiłem być dobrym człowiekiem.

[00:26:55.250] - Zuzanna Ziomecka

Nie pamiętasz, od którego?

[00:26:56.420] - Michał Figurski

Nie pamiętam.

[00:26:57.260] - Zuzanna Ziomecka

Ej, kaman.

[00:26:57.830] - Michał Figurski

Wydaje mi się, że był to ten moment, w którym świat uznał mnie za wroga publicznego numer jeden, za skończoną łajzę. I to nie tylko ze względu na moją działalność antenową. Ja nie żyłem... Chociaż wiesz co... Nie, znowu zaczynam chrzanić chyba niepotrzebnie w ogóle.

[00:27:20.330] - Zuzanna Ziomecka

Michał, ja cię pamiętam z tamtego okresu. Ty żyłeś po bandzie, ale byłeś sobą.

[00:27:25.880] - Michał Figurski

No właśnie, też mi się tak wydaje.

[00:27:25.880] - Zuzanna Ziomecka

Byłeś tym ciepłym, radosnym chłopcem.

[00:27:30.120] - Michał Figurski

Rodzice mnie wychowali dosyć kulturalnie. Ale ponieważ moment, w którym byliśmy bardzo na świeczniku z Kubą, był momentem, w którym postanowiłem właśnie wszystkim na złość udowodnić, że wcale nie jestem takim, jakim się wszystkim wydawało. Ludzie myślą o mnie, że "kurwa" za przecinek, mięchem rzucam, pluję na podłogę i żyję tylko dla pieniądza. To nie jest w ogóle prawda. Jestem kompletnie innym człowiekiem. Zawsze to mówiłem. Moja żona mówi, że największą niesprawiedliwością świata jest to, że niektórzy postrzegają mnie tak bardzo skrajne inaczej. Tylko widzisz, wylew, znowu wracamy do tego. Zmienił moją chęć udowadniania komukolwiek czegokolwiek. Ja przetestowałem zupełnie, po pierwsze swoje potrzeby, a po drugie również swoje towarzystwo i postanowiłem nie marnować czasu na rzeczy, które nie mają w ogóle wpływu na moje życie.

[00:28:29.930] - Zuzanna Ziomecka

Czyli to wylew spowodował. Bo zacząłeś od tego, że był taki moment, kiedy postanowiłeś być dobrym człowiekiem. I to był wylew, czy to był ten moment, kiedy wszyscy myśleli o tobie odwrotnie? A ty wiedziałeś, że tak nie jest.

[00:28:43.060] - Michał Figurski

Sama zauważyłaś - byłem dobrym człowiekiem, ale postanowiłem być jeszcze lepszy, naprawdę. I wyeliminować te wszystkie złe rzeczy. Dalej jest ich mnóstwo we mnie, ja nie przeżyłem żadnej reinkarnacji. Jestem dalej tym samym Michałem Figurskim, który trafił do szpitala wtedy. I z niego wyszedł. Zawsze podkreślam... Czekaj, bo trochę teraz przeczę samemu, bo mówiłem wcześniej, że został jeden Michał Figurski na Banacha, a wyszedł drugi.. Ale to nie znaczy, że ten pierwszy umarł. Ja bardzo lubię tamtego i muszę się zająć jego wychowaniem. Po prostu po to, by zostać sobą.

[00:29:23.890] - Zuzanna Ziomecka

To ładne.

[00:29:26.770] - Michał Figurski

Nie warto nie być sobą. Mówić "nienawidzę tamtego".

[00:29:31.060] - Zuzanna Ziomecka

Ciekawi mnie, co to znaczy być dobrym człowiekiem, bo wydaje mi się, że to hasło funkcjonuje bardzo powszechnie, a definicja szczegółowa jest inna w zależności od tego, kogo się spyta.

[00:29:42.760] - Michał Figurski

Wielka odwaga w ogóle głośno to powiedzieć. Bo z jednej strony to jest pycha. Jestem dobrym człowiekiem albo chcę być. Wszyscy mówią "chcę być dobrym człowiekiem", ale też "chcę pokoju na świecie" itp. Wracamy do tego wątku, który powiedziałem wcześniej - ta szczypta megalomanii i narcyzmu. Jeżeli nie zadbasz o siebie samego, to twoje otoczenie też nie będzie miało żadnego pożytku. Więc zdecydowanie bycie dobrym to jest...

[00:30:24.460] - Zuzanna Ziomecka

To też bycie dobrym dla siebie?

[00:30:25.640] - Michał Figurski

Dokładnie tak. Dokładnie tak. A jak będziesz dla siebie dobra, życzliwa, opiekuńcza, a jest to najtrudniejsza rzecz na świecie. Najtrudniejsza zdecydowanie.

[00:30:37.580] - Zuzanna Ziomecka

Ciekawe, dlaczego tak jest?

[00:30:40.200] - Michał Figurski

Bo człowiek sam sobie da niewiele - takie mamy myślenie. A tymczasem okazuje się, że wszystko. Ten Siddhartha cholerny, ten Hesse też jest o tym. On potrafił trzy rzeczy, potrafił myśleć, potrafił pościć i potrafił być cierpliwym.

[00:30:59.750] - Zuzanna Ziomecka

Och, cierpliwość to jest taka siła.

[00:31:02.420] - Michał Figurski

Właśnie. I on cały czas się zastanawia, co on może z tym zrobić. Okazuje się, że wszystko. Tylko te trzy cechy wystarczyły mu, by przeżyć życie i się uratować.

[00:31:15.890] - Zuzanna Ziomecka

Czekaj, post...

[00:31:17.690] - Michał Figurski

Post, cierpliwość i myślenie.

[00:31:19.280] - Zuzanna Ziomecka

I myślenie. Czyli ciało, któremu się nie daje, mózg, któremu się daje. I cierpliwość, czyli odmawianie sobie natychmiastowej gratyfikacji.

[00:31:29.480] - Michał Figurski

Trochę inaczej to rozumiem. Przewartościowanie swoich potrzeb, które się oczywiście łączą z pozostałymi cechami. Ja totalnie przewartościowałem swoje potrzeby. Dalej z tym nie walczę, bo tu nie ma z czym walczyć.

[00:31:47.720] - Zuzanna Ziomecka

Czego teraz potrzebuje Michał Figurski?

[00:31:51.780] - Michał Figurski

Miłości najbardziej. Ma tę miłość. Mam wspaniałych ludzi wokół siebie, bardzo kochających, kochających mnie jak nigdy.

[00:32:01.170] - Zuzanna Ziomecka

Takiego, jaki jesteś.

[00:32:02.920] - Michał Figurski

Takiego, jakim jestem. Mój mój synek jest tak cudownym człowiekiem w ogóle. Jest jednocześnie nieprawdopodobnie inteligentny, bystry, złośliwy koszmarnie.

[00:32:17.700] - Zuzanna Ziomecka

Ile ma lat?

[00:32:17.700] - Michał Figurski

9.

[00:32:18.780] - Zuzanna Ziomecka

Fajny wiek.

[00:32:19.350] - Michał Figurski

Ostatnio walnął taki tekst... Ogląda coś z mamą i mówi "a ten to jest idealny". Mama mówi "nie, nie, nie ma Stasiu ludzi idealnych". A on mówi "jest, mój tata". Codziennie mnie częstuje takimi tekstami, które mnie rozmontowują do cna. Córka mówi "słuchaj, ja cię kocham potężnie i zawsze cię kocham, ale ja chyba nie kocham ciebie chyba tak jak on ciebie". Ten mały człowiek to jest chodząca fabryka miłości do mnie. I pompuje tę miłość bez w ogóle jakiegokolwiek ograniczeń.

[00:33:00.960] - Zuzanna Ziomecka

Twoja prywatna jądrowa produkcja miłość.

[00:33:03.900] - Michał Figurski

Tak, naprawdę, naprawdę. Niesamowite w ogóle to jest. To jest po prostu niesamowite.

[00:33:11.970] - Zuzanna Ziomecka

Czyli to jest potrzeba numer jeden. Dużo miłości.

[00:33:13.020] - Michał Figurski

To rozczuła mnie, rozwała. Tak, miłości, opieki. Ja gram rolę takiego macho guy.

[00:33:21.450] - Zuzanna Ziomecka

Ale masz bardzo maczo głos.

[00:33:22.380] - Michał Figurski

Thank you. Dostałem. I ja nie lubię okazywać słabości. Mam taką father figure. Mój ojciec jest dla mnie ikoną, był takim ojcem niesurowym w ogóle, bardzo kochającym mnie.

[00:33:45.500] - Zuzanna Ziomecka

Niesurowym?

[00:33:45.500] - Michał Figurski

Nie, był bardzo ciepłym człowiekiem, potężnym w ogóle. Moim serdecznym przyjacielem. Chociaż miał też potężne wady, nie chciałbym o nim opowiadać teraz. Ale to jest bardzo ważna postać w moim życiu.

[00:34:03.000] - Zuzanna Ziomecka

Jak u każdego chłopca.

[00:34:04.440] - Michał Figurski

No, taka osoba, której dzisiaj mi brakuje bardzo. Z którą chętnie bym pogadał o tym męskim świecie. Widzę, że w tym moim Stasiu mam takiego partnera, takiego przyjaciela, z którym uwielbiam gadać w nieskończoność, gadamy czasami do północy.

[00:34:20.370] - Zuzanna Ziomecka

To fajnie, że taki facet, silny maczo z maczo głosem mówi, że najbardziej w życiu potrzebuje miłości i opieki. Coś jeszcze jest na liście?

[00:34:30.300] - Michał Figurski

Wiesz co? No dobra, ok, pieniądze dają szczęście.

[00:34:36.390] - Zuzanna Ziomecka

No raczej.

[00:34:36.390] - Michał Figurski

Przestańmy w ogóle udawać, że są niepotrzebne. Ale wiesz co, ja kocham dawać, kocham w ogóle opiekować się moją rodziną, zapewniać im różne rzeczy. Podoba mi się to, że się wyzbyłem trochę chciejstwa. Tak, owszem, mam tysiące, dziesiątki butów i t-shirtów, bo mam obsesję na punkcie jednego i drugiego. Ale ja też chciałbym cały czas kupować i kupować dla moich bliskich, zabierać ich na fajne wyjazdy. Teraz byliśmy na totalnie odlotowym wyjeździe. Kupiłem im bilety na Harrego Pottera...

[00:35:16.140] - Zuzanna Ziomecka

W Londynie do studia pojechaliście?

[00:35:18.300] - Michał Figurski

Nie, nie, słuchaj, ta, jak ona się nazywa?

[00:35:22.950] - Zuzanna Ziomecka

Emma Thompson?

[00:35:23.790] - Michał Figurski

Nie, aktorka, autorka Harry'ego Pottera.

[00:35:29.340] - Zuzanna Ziomecka

J. K. Rowling.

[00:35:30.600] - Michał Figurski

J. K. Rowling napisała cały scenariusz do "Przeklętego dziecka". I my byliśmy na spektaklu. Zabrałem ich, pojechaliśmy do Londynu. Zrobiłem im taką niespodziankę. Chociaż ja nie znoszę Harrego Pottera.

[00:35:43.290] - Zuzanna Ziomecka

Jak to?

[00:35:44.010] - Michał Figurski

I na takie ekstrawagancje trzeba mieć pieniądze.

[00:35:47.544] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo mi się to podoba. Twój synek ma 9 lat, Harry dostał list jak miał 11. Musicie tam wrócić, jak on będzie miał 11 lat i zwiedzić studio, gdzie nagrywali oryginalne filmy.

[00:35:58.140] - Michał Figurski

Tak, wiem, mama już wszystko wynalazła. Wracamy na pewno. Tym bardziej, że grają "Powrót do przyszłości" też, więc nie ma mowy, że nie pojadę. Poza tym wszyscy kochamy Beatelsów i Stasię, i Sonia, i Magda. Po prostu jesteśmy rodzinnie psychofanami. Jedziemy do Liverpoolu, żeby zrobić cały tour. No więc na to też są potrzebne pieniądze. Sorry Gregory.

[00:36:24.220] - Zuzanna Ziomecka

A wiesz, że nie odpowiedziałeś mi na pytanie.

[00:36:25.440] - Michał Figurski

Bardzo dużo wydaje też na swoją rehabilitację. To są bardzo duże pieniądze, niestety.

[00:36:30.210] - Zuzanna Ziomecka

I cały czas rehabilitacja trwa?

[00:36:32.610] - Michał Figurski

Codziennie rehabilitacja trwa. Wystarczy, żeby wstać z wózka inwalidzkiego, to niestety trzeba dużo poświęcić czasu. Jestem leniem koszmarnym. Wiele rzeczy zaniedbałem, wielu nie zrobiłem. Wiele jeszcze mogę zrobić, ale to jest czas i pieniądze. Niestety, poświęcam bardzo dużo czasu na to.

[00:36:54.720] - Zuzanna Ziomecka

No ale skutki są takie, że wdrapałeś się tutaj na drugie piętro w tempie absolutnie...

Wejść na drugie piętro

[00:36:57.840] - Michał Figurski

Wolałbym "wszedłeś".

[00:37:00.040] - Zuzanna Ziomecka

A co ja powiedziałam?

[00:37:00.099] - Michał Figurski
"Wdrapałeś".

[00:37:01.560] - Zuzanna Ziomecka
Wszedłeś na drugie piętro w tempie...

[00:37:04.290] - Michał Figurski
I zejść sam.

[00:37:05.400] - Zuzanna Ziomecka
Zdrowym i zejdziesz sam, więc to się opłaca. Bo jak ja patrzę na ciebie, faktycznie, jesteś o lasce dzisiaj.

[00:37:12.840] - Michał Figurski
Tak.

[00:37:13.430] - Zuzanna Ziomecka
Jeszcze dużo rehabilitacji potrzebujesz? Bo wydajesz się całkiem sprawny teraz.

[00:37:17.310] - Michał Figurski
Chodzę bez laski, ale moja żona dostaje apopleksji, jak mnie widzi bez laski. Tak strasznie się moja rodzina mną przejmuje. O to, że się potknę, że się wywrócę. Jak byliśmy w tym Londynie za każdym razem, kiedy w tłumie ktoś mnie trącił barkiem, lecieli do mnie. Mnie to wkurza. Potężnie. Mówię "zostawcie mnie". Ale oni się tak strasznie o mnie boją. To jest śmieszne, bo lecą na raz: mały chłopiec, laska lat 19 i dojrzała kobieta łapać faceta, który stoi normalnie, nic się nie dzieje zupełnie. Ale mnie ratują. I to cholernie mnie to wkurza. Mówię, "dajcie mi spokój".

[00:38:00.160] - Zuzanna Ziomecka
A z drugiej strony to jest ta miłość i opieka, której potrzebujesz.

[00:38:04.560] - Michał Figurski
No właśnie.

[00:38:04.560] - Zuzanna Ziomecka
A jak cię spytałam, czy to mogło się zdarzyć inaczej?

[00:38:08.250] - Michał Figurski
Mogłem tu w ogóle nie siedzieć. I raczej na pewno mogło mnie tu nie być.

[00:38:14.040] - Zuzanna Ziomecka
Mnie chodzi o to, czy można było jakoś uniknąć tej katastrofy. A ty mówisz o tym, że ona mogła się gorzej skończyć.

[00:38:22.710] - Michał Figurski

Wchodzisz teraz na drażliwy dla mnie temat, ponieważ moja mama, którą bardzo kocham, całe życie choruje na "co by było, gdyby było". Dlaczego myśmy wtedy tę działkę sprzedali? Dlaczego myśmy wtedy podjęli tę decyzję?

[00:38:39.960] - Zuzanna Ziomecka

I najgorsza wersja: a nie mówiłam.

[00:38:42.750] - Michał Figurski

Słuchaj, ja tak strasznie tego nienawidzę, że ja w moim dorosłym życiu postanowiłem w ogóle nie patrzeć wstecz totalnie.

[00:38:52.350] - Zuzanna Ziomecka

Nienawidzisz takiego gdybania?

[00:38:58.230] - Michał Figurski

Co byś zmienił w swoim życiu, żeby tego uniknąć? Gównu bym zrobił, bo stało się. I tracę czas i siły marnuję na rozmyślanie, co by było, gdyby było. To jest poza mną zupełnie. Nie mam najmniejszego wpływu na to. Mam wpływ na to, co mogę dzisiaj z tym zrobić, jak mogę to przemyśleć, jakie wnioski wyciągnąć i na to poświęcam czas. Nie interesuje mnie myślenie, co powinienem był wtedy zmienić, żeby dzisiaj tutaj nie wyjść o lasce albo wbiec na drugie piętro. W dupie to mam.

[00:39:33.550] - Zuzanna Ziomecka

I to jest chyba zdrowe.

[00:39:36.370] - Michał Figurski

Też mi się tak zdaje.

[00:39:37.180] - Zuzanna Ziomecka

I to jest też wiesz o czym? O czymś, z czym często się spotykam. Że jest różnica między winą - różne rzeczy nam się przytrafiają w życiu, nie wszystkie z naszej winy, a poczuciem odpowiedzialności, że one wydarzyły się mi i ja decyduję, co z nimi dalej zrobię.

[00:39:58.540] - Michał Figurski

Teraz Dostojewskim pani poleciała.

[00:40:02.110] - Zuzanna Ziomecka

Naprawdę? To nieświadomie.

[00:40:03.250] - Michał Figurski

Tylko że tam wino i kara były bardzo brutalne. Słuchaj, tak, zgadzam się z tobą, ale to jest ta nasza sprawczość ludzka. Wydaje mi się, że to, co odróżnia nas od królestwa zwierząt i roślin, to jest ta umiętność, nie zawsze, wyciągnięcia konsekwencji z tego, co się dzieje.

[00:40:26.710] - Zuzanna Ziomecka

Tak, T. S. Eliot.

[00:40:29.260] - Michał Figurski

OK.

[00:40:29.800] - Zuzanna Ziomecka

Wszyscy mają doświadczenia, niektórzy wyciągają wnioski.

[00:40:35.200] - Michał Figurski

To prawda, bardzo ładne, podoba mi się, takie intelektualne. Tak, tak, to Hesse nas tak nastroił.

[00:40:45.070] - Zuzanna Ziomecka

A jakieś na koniec może rady dla kogoś, kto słucha. Bo ten podcast jest dla ludzi, którzy są na jakimś zakręcie. Zmagają się, bo jak sam wiesz, na samym dnie tego zakrętu, w jego takim momencie, kiedy kończy się trajektoria spadania, ale jeszcze nie zaczęła się wzrostowa. Tam jest cholernie czarno, boleśnie i źle. Jakaś rada dla kogoś, kto tam jest? Pamiętasz, jak tam jest.

[00:41:13.660] - Michał Figurski

No więc Siddhartha rozmawia z rzeką, z rzeką, którą, którą podziwia, którą kocha i której słucha. Rzeką, która zawsze płynie w dół, jest niezmienna. W jej życiu nie następuje żadne przepoczwarczenie, żaden rozwój szczerze mówiąc. Ale ona zawsze płynie w jednym kierunku i to jest zawsze dół. A jednak jest szczęśliwa, jednak jest pełna życia. A jednak potrafi być piękna i potrafi być mądra. Wydaje mi się, że zaakceptowanie pewnego losu jest już połową sukcesu. Bo znowu wracamy do tego, co by było, gdyby było. Usilna próba zawracania kijem Wisły, mówiąc o rzece, jest tym marnowaniem czasu i sił. Trzeba pewien stan zaakceptować. Ja, gdybym nie pogodził się z tym, że jestem taki, jaki jestem, oszalałbym. Już dawno bym szczył, pogrążył się w depresji. I dawno nie poświęcił tego czasu, który poświęciłem na rehabilitację, która... Wiesz, nikt mi nie powiedział, że moja lewa ręka już nigdy nie będzie sprawna. Wszyscy mnie oszukiwali. Ja widziałem... To znaczy nie oszukiwali, bo nikt mnie nie czarował, ale wiedziałem o tym od początku. Nie pozostawało nic innego, jak do cholery jasnej zaakceptować, że ona po prostu już nie będzie tak działała. Z lewą nogą walczyć cały czas. Twarz na szczęście wróciła. To jest kwestia akceptacji. Ta rzeka jest niezmienna. Ona zawsze płynie w dół. Nasze losy najczęściej też. Zdarzają się odstępstwa od reguły, ale zaakceptujemy to, że musi czasem być gorzej i czasami będzie już zawsze. Kurczę, no, myślę, że największe zgnęśnienie przynosi nam... Przepraszam, złe słowo. Największą frustrację przynosi nam to...

[00:43:30.580] - Zuzanna Ziomecka

Że chcemy, żeby było inaczej.

[00:43:32.280] - Michał Figurski
Tak, bardzo, dla siebie, dla innych.

[00:43:34.600] - Zuzanna Ziomecka
Tak.

[00:43:36.160] - Michał Figurski
No nie, no, przykro mi...

[00:43:37.970] - Zuzanna Ziomecka
Czyli zacznij tam, gdzie jesteś.

[00:43:39.910] - Michał Figurski
Dokładnie tak, po prostu wstań, zaakceptuj to wszystko. Rozejrzyj się wokół, zastanów się, co możesz zrobić dla siebie, żeby było lepiej w tym stanie, w jakim jesteś. A zawsze jest jakieś takie miejsce, w którym możemy swój los poprawić.

[00:43:59.140] - Zuzanna Ziomecka
A jak to nie zadziała, to puść sobie The Dandy Warhols.

[00:44:05.845] - Michał Figurski
Zdecydowanie.

[00:44:06.695] - Zuzanna Ziomecka
Którą piosenkę najbardziej?

[00:44:08.440] - Michał Figurski
O Boże, wszystkie. Na poprawę nastroju "Bohemian Like You". Dobra, całowaliśmy się przy "Orange".

[00:44:16.540] - Zuzanna Ziomecka
Dziękuję bardzo. Michał Figurski.

Dno nie jest jednakowe dla wszystkich

[00:44:23.580] - Zuzanna Ziomecka

Według statystyk w Polsce ok. 60 do 70 tys. osób dostaje udaru mózgu. W populacji dorosłych udar jest podobno trzecią co do częstości przyczyną zgonów. Ale nie trzeba mieć udaru ani cukrzycy, żeby doświadczyć choroby w wyniku zbyt intensywnego trybu życia. Tak zwana jazda po bandzie w postaci zbyt ciężkiej pracy, zabawy lub jednego i drugiego zwykle kończy się, gdy organizm mówi stop no pasaran i zwala z nóg. Każdy zna taką historię lub sam się kiedyś obudził i poczuł, że ciało odmawia kolejnego takiego dnia. Jak to się dzieje na oczach innych lub jak w przypadku Michała na forum publicznym, strata boli jeszcze bardziej. Jak się podnieść po katastrofie, pomoże nam zrozumieć jedna z najwybitniejszych specjalistek w dziedzinie psychologii, dr hab. i terapeutka Ewa Woydyłło-Osiatyńska.

[00:45:24.450] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo się cieszę, że możemy się połączyć. Niestety nie w studia, ale przez Zooma. Ale dzięki temu widzę, jak wygląda twoja pracownia i ile masz książek na białych półkach ze sobą.

[00:45:36.780] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Dziękuję. Dzień dobry.

[00:45:39.030] - Zuzanna Ziomecka

I chciałam od razu zacząć od pytania, jak sobie lub bliskim pomóc odbić się od dna. Bo dużo się słyszy o tym słynnym odbiciu, ale mało się mówi o tym w ogóle, po czym poznać, że już jesteśmy na dnie. Jak rozpocząć ten proces odbijania się od niego?

[00:46:03.330] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Dno nie jest jednakowe dla wszystkich. Są osoby, które mają bardzo, bardzo dużo takiej naturalnej wewnętrznej energii, wewnętrznego żaru i nawet w najcięższych i najtrudniejszych momentach zachowują sprężystość emocjonalną, życiową i są takimi właśnie wojownikami. Z takimi osobami wydaje się, że może być łatwiej, ale z kolei one często stają się uparte i często nie poddają się np. prowadzeniu. A leczenie albo rehabilitacja, wspomaganie w różnych zresztą chorobach, z udarem włącznie, może wymagać jakiejś zupełnie odmiennej metody. I osoby energiczne na przykład bardzo niecierpliwie odnoszą się do regularnych izometrycznych ćwiczeń, które są powolne, przynoszą bardzo powolny skutek, ale nie można ich przyspieszyć, bo organizm słucha wyłącznie sam siebie. No więc różnie bywa. Ale w jaki sposób poznać? Po smutku, po tym symbolicznie, że się odwracają plecami i mówią dajcie nam, dajcie mi święty spokój albo zostawcie mnie. I odmawiają, można powiedzieć współpracy.

[00:47:35.880] - Zuzanna Ziomecka

Współpracy w sensie takim swoich codziennych, zwykłych spraw? Że wypisują się z nich albo nie mogą udźwignąć tego, co zwykle dźwigają? Czy chodzi bardziej o relacje, że ja podchodzę, mówię "hej, co się z tobą dzieje?" i ta osoba się wycofuje i nie podejmuje tematu.

[00:47:55.830] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Nie chcą rozmawiać, nie chcą. Nie chcą same te osoby dowiedzieć się, pozwolić sobie spojrzeć w głąb na to, co czują, co przeżywają. My wiemy, że zawsze tam jest strach. Nawet nie taki rozproszony lęk, jak to bywa czasami w nerwicach, tylko po prostu strach. Tak jak jesteś w pożarze, jesteś w tsunami i boisz się o przetrwanie, o to, że stracisz oddech i umrzesz, o to, że zanikną funkcje życiowe i staniesz się warzywem. No, różne są stopnie tych takich właśnie uszkodzeń czy wstrząsów. Więc nie chcą rozmawiać, bo nie chcą same dowiedzieć się o sobie tego, co jest taką grozą. To jest najtrudniejsze, bo jeżeli człowiek lamentuje, szlocha, skarży się, prowokuje, mówi "bo ja już nigdy, bo przecież ja nigdy bo wy mnie nie będziecie kochać, bo ja będę ciężarem", no to to są komunikaty, to z komunikatami zaczynamy obcować.

[00:49:14.260] - Zuzanna Ziomecka

Odpowiadamy na nie. Jakoś zaangażować się w dialog na ten temat?

[00:49:19.240] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Tak. Natomiast najgorszą rzeczą to jest właśnie takie zatrzęśnięcie się, taka koma psychologiczna, że ja odrzucam, odrzucam. Negacja, negacja nie tej osoby, chociaż czasami odnosi się to do kogoś konkretnego, ale negacja życia, negacja, starania. I to jest bardzo niebezpieczne, bo nie ma takiej choroby, w której pacjent nie ma przynajmniej częściowo niczego do zrobienia. Najczęściej wola sama, taka gotowość, takie nastawienie pozytywne. Ja będę to robić, ja coś zrobię, ja się nie dam. Nawet jeżeli jest czasami wygórowane, czasami jest takie zuchwałe. To jednak mobilizuje również nasz system odpornościowy, który ma ogromną robotę do zrobienia.

[00:50:21.080] - Zuzanna Ziomecka

A czyli to nastawienie wpływa również na fizyczne uzdrowienie?

[00:50:25.920] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Na każde zdrowienie. Jeżeli się nam uda, a czasami są naturalne takie osobowości, które nie przyjmują do wiadomości, że jest coś złe, że coś jest bardzo, bardzo źle i mówią "nie, ja sobie poradzę, ja sobie tak poradzę, pomóżcie tylko". Gorzej, jeżeli powie "dajcie mi spokój, ja sobie poradzę". To to trzeba trochę jednak zmiętygować. Natomiast jeżeli ktoś ma taką irracjonalną i jednocześnie psychologiczną siłę, to się nazywa resilience. To jest termin, który w jednej ze swoich książek, pewnie sprzed 10 lat nazwała, przetłumaczyłam jako sprężystość emocjonalną.

[00:51:10.780] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo mi się to podoba, to jest tak obrazowe i tak pokazuje, o co chodzi, że jak sprężyna wracamy z trudności i wstajemy.

Sprężystość emocjonalna

[00:51:18.310] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Tak albo dobra metafora resilience pochodzi, też tak samo jak stres, pochodzi z mechaniki ciał stałych. I jak weźmiesz piłkę gumową i jedną piłkę, jeśli masz dwie piłki, jedną z pewnej wysokości, po prostu rzucisz, a nie popchniesz, tylko upuścisz, a ona się odbije prawie że na tę samą wysokość. A drugą piłkę masz i też z tej samej wysokości upuścisz, a ona klapnie. Otóż ta pierwsza ma wysoką, dobrą resilience, czyli odbije się. No i są osobniki, osoby. Dzisiaj już wiemy, że można się tego uczyć się, czyli bez względu na wiek można wyrabiać w sobie. Ale co więcej, i to jest to odkrycie wielkie nauki, że można nasze dzieci przygotowywać do życia, dbając o to, aby stymulować ich resilience.

[00:52:19.690] - Zuzanna Ziomecka

I jak to się robi?

[00:52:21.280] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Na przykład pozwalając nie napić się od razu, tylko dopiero jak wrócimy do domu. Pomagając, jak na przykład dziecko wzięło ze sobą zabawkę, a potem chce sobie biegać i oddaje tę zabawkę. No to normalnie każda babcia, każda mama, każdy tata to bierze. Mówimy "dobra, dobra, dajesz" albo też "wziąłeś, to teraz baw się z misiem albo z pajacem". I dziecko musi pokonać niewygodę. No krótko mówiąc, jakąś trudność. Albo banały, np. posprzątaj klocki. Albo graliście w warcaby, teraz proszę to złożyć do pudełka. No i dzieci nie chcą albo lekceważą, albo bawią się znowu. No to stawiamy ten temat. Tę sprawę stawiamy w taki sposób ujmujemy, żeby dziecko zaczęło mieć satysfakcję, że to robi.

[00:53:24.690] - Zuzanna Ziomecka

Podjętego wysiłku?

[00:53:26.310] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Np. mierzę czas. Mówię "poczekaj, zobaczymy, ile to czasu ci zajmie, a potem rozsypiesz znowu i znowu sprawdzimy i zobaczymy, czy lepiej, czy gorzej". To wszystko jest z dzieckiem, to wszystko jest zabawa. Zresztą sama wiesz. Natomiast resilience to jest, że robię coś, czego nie chcę albo mimo że coś jest przykre, ja zaczynam funkcjonować. Jest mnóstwo sytuacji, np. pada deszcz. Nie możemy, tak jak planowaliśmy, pójść do zoo, bo bez sensu byłoby chodzenie w deszczu. Wobec tego dzieci siedzą i płaczą, a moja mama kiedyś na przykład powiedziała "wiesz co? A ja mam pomysł. Kiedyś mnie pytałaś, jak to okropnie, że ktoś tam jest niewidomy, pamiętasz?". A ja mówię "pamiętam". "A wiesz co zrobimy? Zróbmy tak - nie możemy pojechać nad morze dzisiaj". A mieszkalam w Szczecinie, więc się wyjeżdżało nad morze nawet na dzień. I moja mama mówi "wiesz co, to chodź. Ja mam czarny jakiś tam szal, ja ci zawiążę oczy. I wiesz co, ja teraz jestem z tobą i miałyśmy być razem. To ty będziesz miała okazję zobaczyć, jak to jest być niewidomym". I nie tylko, że przestałam stać przy oknie i kopać w ścianę nogą, że deszcz pada, tylko pamiętam, a nie było to cały dzień, po trzech godzinach, ale musiałam wody nalać np. do szklanki i nagle rozlewała się. A potem musiałam, w domu, w którym żyłam i wszystko wiedziałam na pamięć. A jednak odbijałam się od krzesła, odbijała się o jakieś te i tak dalej. Pamiętam to. I mama taką zabawkę wymyśliła. Jak myślisz? Pamiętałam o tym, że deszcz pada i nie pojechałam nad morze? Skądże! A więc właśnie. Czyli resilience wyrabiamy. No i oczywiście nie trzeba... Z dziećmi można tak właśnie to ćwiczyć. Ale każdy człowiek staje w obliczu sytuacji, które są przeciwne mu. No i to, jak sobie z tym poradzisz, też jest treningiem twojej sprężystości emocjonalnej.

[00:55:44.310] - Zuzanna Ziomecka

I odporności, prawda? A Ewa, jak myślę o tym proaktywnie, to faktycznie takie szykowanie się, obcowanie z trudnością, jak odbudowanie tego mięśnia sprężystości ma sens. Ale jeżeli już jesteśmy na Titaniku, który tonie i nie udało nam się nauczyć pływać przed wejściem na pokład, to powiedz mi, bo jak tak słuchałam o tym, że to wycofanie z relacji i to takie niemierzenie się z trudnością jako definicja dna, zastanawiam się, co się musi wydarzyć. Zastanawiałam się, czy ten okres wycofania i bycia w tym dołku najciemniejszym, czy on jest konieczny do tego odbicia i co sprawia, że nagle możemy znaleźć to światło w tunelu? I co to jest za przemiana? Gdzie jest ten pstryczek, który zamienia ten tunel bez światła i zapala na końcu żarówkę?

Ulubione pytanie Polaków

[00:56:51.220] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Nie można takiej osoby zostawić samej sobie. To pierwsza rzecz. Czyli jest ktokolwiek, kto się angażuje, komu zależy, kto albo z tytułu obowiązku jakiegoś moralnego, czy z obowiązku zawodowego, jeżeli to jest osoba w opiece szpitalnej czy klinicznej, albo ktoś, kto ma bliskie osoby wokół siebie w domu, no to obojętne, ale ten taki primary caretaker, osoba, która jest tuż obok, to niezależnie od stopnia zażyłości, właściwie pierwszą rzeczą, którą, nawet jeżeli od razu nie ogłaszamy tego jakimś hejnałem, to i tak trzeba mieć to na uwadze. Trzeba o tym pamiętać. Trzeba przestawić, spróbować pomóc tej osobie i sobie też, przestawić myślenie i strategię działania z zajmowania się problemem, a więc np. odpowiedzią na pytanie, dlaczego się to stało. To jest ulubione pytanie Polaków.

[00:58:04.330] - Zuzanna Ziomecka

A to jest dobre pytanie?

[00:58:05.560] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

A to jest bardzo niedobre pytanie. Ono cię zatrzymuje przy przyczynach. Przy objawach, przy skutku. I jakkolwiek to się ujmuje, bo w różnych kontekstach to różnie jest, po wypadku samochodowym inaczej, po jakimś zdrowotnym złamaniu inaczej. Obojętne. Ale my najbardziej lubimy roztrząsać istotę nieszczęścia. Cały czas analizujemy, kto co zrobił, jak zrobił. Tak jest i w polityce, we wszystkim.

[00:58:45.450] - Zuzanna Ziomecka

W sądownictwie. Czyja to wina?

[00:58:52.400] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

To już jest takie ultimate. Ale to jest bardzo niekonstrukttywne, niestrategiczne, jałowe. Wobec tego trzeba, możliwie najszybciej, wyciągnąć, a czasami to się robi tylko chwilowo, ale przynajmniej na chwilę. I on znowu potem jak wańka wstańka wróci w to, ale znowu będziesz go wyciągać. I on znowu wróci. Aż

wreszcie za którymś razem wańka wstańka już pójdzie w tą nową stronę. I do czego przestawić? Przestawić do rozwiązań, czyli z przyczyn na rozwiązania. Nie roztrząsaj problemu.

[00:59:36.720] - Zuzanna Ziomecka

Nie przeszłość, tylko przyszłość.

[00:59:38.610] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

No, w jakimś sensie, bo czasami to jest terazniejszość. Ktoś mówi, a to mnie boli i to mnie boli. No, już nie mam nogi. No nie będę mógł chodzić, nie będę mógł tańczyć, nie będę mógł czegoś. I cały czas to, co jest. A najlepszą rzeczą jest to, z czym jeszcze mamy do czynienia. Mamy dwudziesty pierwszy wiek. Mało jest ludzkich spraw związanych i ze zdrowiem, i z jakością życia, i właściwie z wszystkim. Mało jest spraw, które byłyby całkowicie przez te 10 tysięcy lat cywilizacji naszej, żeby ktoś nie zastanowił się, jak wybrnąć. Mamy miliardy odpowiedzi na różne rzeczy. Instrumentów, narzędzi i metod leczenia. Wobec tego najlepiej jest szybko zacząć myśleć o tym "dobra, jest jak jest. I co z tym można zrobić?". Ten zrobił to, ta zrobiła tamto. Tutaj są protezy, a tutaj jest rehabilitacja. A tu jest krioterapia. A ten specjalista zna dobrą metodę, żeby to. I zaczynamy otwierać nowy departament, który jest, no, nieprzebrany. Bo nawet jeżeli to jest jakiś bardzo dobrze zdiagnozowany rodzaj udaru, powiedzmy, to wiadomo, że w tej kondycji, w tym położeniu jedna osoba szybciej dochodzi do sprawności albo osiąga szerszy wachlarz sprawności, a druga tylko częściowo. Od czego to zależy? Czy my jesteśmy tym przypadkiem, czy tamtym? A może spróbować? No i to jest już co innego. To już się robi, wiesz co, to już się robi praca detektywistyczna, to już jest Sherlock Holmes. I już zaczyna szukać, a zaczynasz sprawdzać. A przy tym wszystkim najważniejsza rzecz, to jest to, co się dzieje ze sferą uczuciową. Jeśli w emocjach pojawia się ciekawość, nadzieja, ufność, upór, dążenie, zawziętość, postanowienie, decyzje. To już jest proces twórczy. A ten poprzedni to był proces degeneracji, rozpadu, zaniku, apatii, depresji. I trzeba z tamtego, który też jest naturalną reakcją, ale właśnie z tej naturalnej reakcji, która towarzyszy każdemu, każdemu życiowemu temu rozczarowaniu, czy to będzie fizyczny problem, czy psychiczny, czy społeczny, obojętne. Komuś spalił się dom. No to właśnie, co ma robić? No i teraz szczęściarzami są ludzie, którzy umieją dużo wcześniej, nie w tym nieszczęściu, tylko wcześniej, wytworzyli sobie taki styl życia, że umieją korzystać z pomocy. I najczęściej to są osoby, które same umieją dawać pomoc. Bo tylko wtedy się korzysta chętnie. Bo nie mam skrupowania, bo ja jestem też hojna i w związku z tym skoro wtedy, kiedy inni mieli problem, to ja byłam na zawołanie, a teraz zobaczcie, to nie trzeba specjalnie prosić, bo wszyscy się zbiegają. I to jest bardzo ludzkie. To jest od czasów jaskiniowych wypracowany taki schemat A z dużej litery. I on jest najlepszy, bo oczywiście w ludziach są zasoby, których mnie brakuje. No ale to, co powiedziałam, to tak ogólnikowo brzmi. Ale tak, przestawić z biadolenia na szukanie rozwiązań.

[01:03:34.700] - Zuzanna Ziomecka

Kurczę, słyszę tutaj kilka rzeczy, ale ostatnie, zacznę od ostatniego, czyli nawyk pomagania innym wyrabia w nas przekonanie, że pomoc od innych osób ma sens.

[01:03:50.250] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

No oczywiście.

[01:03:51.170] - Zuzanna Ziomecka

Czyli skoro inni biorą ode mnie, to ja też mogę brać od innych. OK.

[01:03:55.320] - Ewa Woydyłło-Osiatyńska

Z tym, że teraz wyobraź sobie. To jest coś takiego, co jak masz swoje małe dzieci, nawet 10 lat czy 12 czy 14, to są małe dzieci, to ty możesz, wiedząc o tym, że takim ludziom jest... To są badania naukowe. Ja tego w ogóle nie wymyśliłam, ale to są badania naukowe, które mówią, że jeżeli wszystkie dzieci będą co piątek dostawać zadanie - zrób coś dla kogoś i nie mów, że to ty. I przychodzą w poniedziałek, tak jak w amerykańskich szkołach często jest i moje dzieci to miały, no to one potem wręcz dla nich to jest w ogóle taka przygoda z wspaniałym kreowaniem siebie jako kogoś... Z natury rzeczy nie muszę być, ale tutaj mam takie fajne zadanie i się staje, bo człowiek nie jest jakiś, tylko się staje. No i można w ten sposób kierować. Ale jak mamy już do czynienia, bo trzeba wrócić teraz do tematu, mamy do czynienia z osobą, która cierpi, która doznała uszczerbku na sprawności, zdrowiu, perspektywach życiowych i wręcz na nawet perspektywach ruiny dotychczasowych ról życiowych, bo czasami trzeba się wyłączyć całkowicie z jakiejś formy, np. działalności zawodowej czy działalności osobistej. To są różne rzeczy. To mamy teraz taką osobę, ona jest, nazwijmy ją, ofiarą tego właśnie nieszczęśliwego zdarzenia. To, tak jak powiedziałam, pomóc przejść z tego stanu naturalnego poczucie nieszczęścia. I to nieszczęście oglądałem, oglądam i ono mi urasta, urasta i właściwie przesłania wszystko. I teraz trzeba by to... To jest bardzo subtelny manewr. Ale zastanówmy się, co z tym można zrobić i można to, można to... I lekarze to robią i bliscy to robią. I my coś wiemy o tym i każdy już szuka przykładów, które pokazują, że nie wszystko jest tragedią, która niezmiennie prowadzi do coraz gorszych sytuacji, tylko czasami po prostu się wychodzi z tych rozmaitych nieszczęść.

[01:06:23.670] - Zuzanna Ziomecka

Podcast Zwrotnik jest częścią cyklu Archipeląg Allegro. Powstaje dzięki Fundacji Tygodnika Powszechnego oraz allegro.pl, gdzie można nabyć książki wymienione w odcinku.