

Transkrypcja odcinka podcastu #WystarczyZacząć: Twoje przekonania i uprzedzenia blokują życie na 100 procent! – Marysia Szczygierska i Michał Wichowski

Maria Wachowicz: Cześć, witajcie, ja nazywam się Maria Wachowicz, a to jest kolejny odcinek podcastu #WystarczyZacząć Fundacji Avalon. Dzisiaj będzie trochę luźniej niż w poprzednich odcinkach, które gorąco komentowaliście w naszych mediach społecznościowych. Przypominam, że w poprzednich odcinkach rozmawialiśmy o dostępności cyfrowej i o tym, jak tę dostępność sobie zapewnić, więc również odsyłam do poprzednich odcinków. A dzisiaj, tak jak mówiłam, zmierzmy się z trudnym tematem, ale wydaje mi się, że bardzo wartościowym dla każdego. Porozmawiamy sobie o etykietach. I na początku możecie zobaczyć naszą kampanię społeczną, która o tym mówi. A teraz przedstawię wam moich gości... Albo nie, zrobimy trochę niesztampowo, moi gości sami się przedstawią. Mamy w naszym studio Marię Szczygierską i Michała Wichowskiego. Powiedzcie proszę coś o sobie.

Maria Szczygierska: Dzień dobry. Bardzo dziękuję za zaproszenie. Ja jestem Maria Szczygierska, Marysia. W Internecie tworzę jako @maria_mary990. No, kim jestem? To jest ciężkie pytanie. Zawsze się zastanawiam, jak na to odpowiedzieć, bo na pewno w internecie ludzie widzą mnie jako osobę, która urodziła się bez rąk i bez nóg. Ale wiadomo, to jest tylko ta powierzchnia. Poza tym jestem 26-latką, która jest bardzo kreatywna. Studiowała dużo. Bardzo lubię się uczyć. Uwielbiam muzykę. I tak, myślę, że to tyle. Co mogę jeszcze powiedzieć, to jestem w agencji inkluzywnej, agencji modelingowo-talentowej. Więc to też jest coś, co mnie zajmuje. Oraz próbuję tworzyć więcej treści na portalach społecznościowych.

Michał Wichowski: Super. Bardzo fajnie. Bardzo mi miło, że jestem tutaj w takim towarzystwie. Po pierwsze Maria, Ty powiedziałaś, że dopiero zaczynasz z podcastem, a Ty po prostu jakbyś była urodzona do tego. A ja się znam na tym, bo uczę jak mówić do kamery. To jest pierwsza sprawa. Druga sprawa, Marysiu, miło mi Cię poznać. Jestem bardzo ciekawy Twojej osoby. Ja się nazywam Michał Wichowski i w sieci od trzech lat motywuję innych do działania, żeby uwierzyli w siebie. Pokazuję im swoją drogę, którą przeszedłem, która miała swoje wyboje. I dzisiaj postanowiłem, że ja będę żywym dowodem na to, że się da i że można, pokazując innym swoją drogę, dając im szansę i nadzieję na to. I super, że będziemy dzisiaj mogli porozmawiać w takim towarzystwie, bo to też będzie jakiś element, który będzie pokazywał, że można i że da się, niezależnie od tego, co się w życiu każdego z nas dzieje, bo każdy z nas się mierzy z innymi przeciwnościami losu. I każdy z nas ma swoją drogę inną, ale po prostu ją mamy. A tą drogą jest po prostu życie. Tak bardziej biznesowo zajmuję się tym, że pomagam ekspertom wchodzić na social media, zaistnieć tam, żeby się nie obawiali i żeby prętnie pokazywali swoją wiedzę, bo uważam, że trzeba korzystać z tego narzędzia, którym są

social media, do przekazywania, do edukowania i do budowania świadomości, więc jest to świetne miejsce i świetny moment na to, żeby to zrobić, bo będziemy dzisiaj mówili o ważnej rzeczy.

Maria Wachowicz: I na początku wydaje mi się, że chciałabym się z wami trochę cofnąć do waszej przeszłości i w sumie też wspólnie sobie o tym porozmawiać, bo jak sobie myślę o etykietach, to pierwsza rzecz, która mi się kojarzy, to jest szkoła albo takie towarzystwo, społeczeństwo rówieśnicze. I to jest szkoła, pierwsze etapy edukacji, to są miejsca, gdzie możemy spotkać się z pewnego rodzaju oceną, no bo przychodzimy i ludzie sobie „coś o nas myślą” i chciałabym się was zapytać, czy w takim szkolnym wieku spotkaliście się z jakimiś etykietami na wasz temat? Czy może reprezentowaliście sobą jakieś etykiety, stereotypy, przekonania? I jak to było właśnie, jak wkraczaliście dopiero w ten etap relacji społecznych?

Maria Szczygielska: Moja historia będzie bardzo ciekawa. Zaczniemy od tego, że gdziekolwiek pójdę, te stereotypy się pojawiają. Bo jestem taką osobą, bo mam taką niepełnosprawność, gdzie wydaje mi się niestety być na porządku dziennym to, że ludzie sobie dodają różne rzeczy na mój temat. Natomiast jeżeli chodzi o szkoły, to w szkole nie działo się nic. Dlatego mówiłam, że to jest mega ciekawe. Dodam jeszcze, że byłam w szkole niespecjalnej, takiej szkole publicznej, mainstreamowej. Ja ogólnie pochodzę z małej wioski, tam wszyscy wszystkich znają i moi rodzice bardzo naciskali na to, żebym ja chodziła właśnie z moimi rówieśnikami, żebym chodziła do tej samej szkoły, co moi bracia. Więc nie było mowy, żebym poszła do szkoły specjalnej. I na początku moi rodzice się bardzo obawiali, że gdzieś te stereotypy się pojawią. Ja też może się bałam tego. Ale wydaje mi się, że jak idziemy od samego początku z tymi dziećmi, które nie do końca rozumieją jeszcze te różnice, te bariery, które są w społeczeństwie, no to nie ma tych stereotypów. Nagle się okazuje, że albo Cię lubię, bo jesteś fajną osobą, albo Cię nie lubię – nie dlatego, że masz niepełnosprawność, tylko dlatego, że mi nie odpowiada Twój charakter. I ja w takiej szkole mainstreamowej byłam do gimnazjum, a później poszłam do szkoły specjalnej, sama, z wyboru, do liceum — i tam było troszeczkę inaczej. Tam mogły się te stereotypy pojawiać, bo było bardzo dużo osób, które nigdy nie miały doświadczenia życia w społeczeństwie ogólnym, a nie tylko wśród osób z niepełnosprawnościami. Ale tak ogólnie to nie było tych doświadczeń. Nawet rozmawiałam z moimi znajomymi z tamtych szkół i pytałam, czy było coś, czego nie widziałam? Może ktoś mi czegoś nie mówił? I dziewczyny z mojej klasy mówiły: „Nie, my nawet nic o tym nie słyszałyśmy.” Może gdzieś tam pojawiał się coś u nauczycieli, ale ja nigdy tego nie doświadczałam. To jest bardzo ciekawe. To jest mega ciekawe, naprawdę. Ja byłam w szoku. I ja na początku myślałam, że każdy ma taką przygodę, takie doświadczenie. A później, kiedy poszłam do szkoły specjalnej, dużo osób się dziwiło, że ja w ogóle wytrzymałam w szkole mainstreamowej. Bo przecież ludzie są tacy źli. Może trafiłam akurat na takich wspaniałych ludzi, ale ja naprawdę nie miałam problemów. Dopiero zaczęło się później, jak zaczęłam dorastać

i poszłam na studia. Tam było dużo stereotypów, z racji tego, że poszłam na edukację wczesnoszkolną. I były osoby, które mówiły, że po prostu się do tego nie nadaję. Że nie powinnam pracować z dziećmi. Że na pewno ich nie nauczę. I że naprawdę ich nie nauczę. Te osoby bardzo skupiały się na fizycznych sprawach. Na tym, że ja nie jestem w stanie czegoś zrobić i sugerowały, że w razie gdyby coś się działo: „no to jak pomożesz dziecku?” A ja mówię: „no dobra, a ty co zrobisz?” I nawet to było do takiego stopnia, że ta osoba potrafiła pójść do profesorów i im tłumaczyć, że mnie w ogóle nie powinno tu być. Tak, to taka moja historia. Ale jeżeli chodzi o młodsze klasy, to nie było żadnego problemu. I ciekawe, że to się pojawiło dopiero w dorosłym życiu, gdzie ta świadomość i wiedza powinna być większa niż u dzieci.

Michał Wichowski: A Ty miałaś od zawsze takie pozytywne nastawienie do świata?

Maria Szczygielska: Tak, tak mi się wydaje. A to chyba w domu tak mieliście? Moi rodzice bardzo pilnowali tego, żebym była wśród rówieśników i żebym była urealniona i twardo stąpała po ziemi. Rodzice uczyli, że jeżeli chcę coś robić, to będzie mi ciężko i ja muszę to robić, bo w przyszłości nie będzie mi łatwo. Mam cudownych braci, moi bracia też od zawsze stawiali mnie na tym samym poziomie co oni. Nigdy nie było: „tutaj delikatniej, bo niepełnosprawność”, „koledzy, nie żartujcie z Marysią”. Nie było tego w ogóle, ale to było z sercem i szacunkiem. To też pokazało mi, że ja nie jestem kimś innym, jestem normalną osobą. W klasach 1–3 była pani, która mi pomagała, ale później mama zauważyła, że rówieśnicy pomagają mi dużo więcej i zastanawiała się, czy ta pani jest potrzebna. Od prawie samego początku sama robiłam notatki. To było na zasadzie: „jeżeli chcesz się uczyć z nami, jeżeli chcesz robić notatki, to musisz za nami nadążyć”.

Maria Wachowicz: Marysia, ja mam jeszcze takie pytanie do Ciebie, bo myślę, że to też jest taka część Twojej tożsamości. Jak rozmawiałyśmy na planie kampanii społecznej, to trochę mi opowiadałaś o swojej drodze i mnie to tak pozytywnie zaskoczyło, jak Twoi rodzice podeszli do tematu... No właśnie, to jest kolejny stereotyp, że jak ktoś nie ma jakiejś kończyny, to koniecznie musi mieć protezę. I Ty mówisz o tym otwarcie, że nie używasz protez, że radzisz sobie doskonale bez nich. I skąd pomysł Twoich rodziców na to, żebyś nie nosiła protez? Czy to, że nie nosiłaś tych protez, włożyło Cię w jakąś etykietę lub stereotyp?

Maria Szczygielska: Jak się urodziłam, to moi rodzice próbowali znaleźć pomoc w Szwecji. Pojechali tam, bo wiedzieli, że jest tam organizacja, która robi spotkania dla rodzin z dziećmi z niepełnosprawnościami i pokazuje im, jak żyć. Te spotkania były prowadzone przez rodziny, które same mają w domu osobę z niepełnosprawnością. Czyli osoba z niepełnosprawnością mówiła mojej mamie, tacie, jak to zrobić, żeby mi się żyło lepiej. Moi rodzice na początku mówili: „dobrze, no to co robimy? robimy protezy, tak?” A oni mówią: „nie, w żadnym wypadku. Kupcie jej wózek elektryczny. Jak ona dorośnie, to wtedy stwierdzi, czy chce mieć te protezy, czy nie.” Bo wydaje mi się,

że gdybym ja miała protezy od samego początku, to czułabym się gorsza, nie mając kończyn. Mam nadzieję, że rozumiecie, o co mi chodzi? Że ta proteza byłaby taką moją supermocą — i jak jej nie mam, to już nic nie potrafię. Oni chcieli, żeby moi rodzice zrozumieli, że na początku musi być wózek elektryczny, bo muszę się jakoś poruszać. Ale że ja sama znajdę sobie sposób, żeby funkcjonować. I faktycznie tak było. Jeżeli pytasz, czy nakłada się jakaś łatka czy stereotyp z racji tego, że nie używam protez — to tak. Jak zaczęłam o tym mówić na TikToku, ludzie pisali, że jestem szalona, niepoważna, że co ja sobie myślę. Mówili, że wykorzystuję ludzi wokół mnie, bo mogłabym mieć protezę, a teraz ktoś musi mi pomóc pić wodę. A ja przecież umiem sama. Więc po co protezy? Ja mówię, że jak ludzie chcą, to zawsze znajdą problem. Ci, którzy chcą szukać rozwiązań — znajdują. Ci, którzy nie chcą — znajdują problem na każde rozwiązanie. I to podejście do życia ma kluczowe znaczenie.

Maria Wachowicz: A Michał, właśnie ja mam pytanie do Ciebie. Bo jak patrzę na Twoje konta społecznościowe, z perspektywy jakbyśmy się w ogóle nie znali, nigdy nie rozmawiali, to sobie myślę: „co za gość, no tak motywuje innych, świetne treści robi”. Jak oglądam te kafelki, to połowę mojego życia się zmienia, albo przynajmniej dzień jest lepszy. I właśnie dużo w tych Twoich przekazach jest takiej wewnętrznej siły. Ale czy zawsze tak było? Powiedz nam trochę o swojej drodze, bo też dużo o niej mówisz, że wszystko jest procesem. Ostatnio obserwowaliśmy Twoje poczynania na perkusji.

Michał Wichowski: Tak.

Maria Wachowicz: Opowiadałeś o tym, że nie od razu Rzym zbudowano. Więc powiedz nam trochę o tej swojej drodze — jak to wyglądało? I czy też może mierzyłeś się ze stereotypami na Twój temat? No bo też czytamy na Twoim profilu o różnych Twoich kompleksach.

Michał Wichowski: Tak. No z tą perkusją to jest śmiesznie. Ostatnio wpadłem na filmik, który nagrałem trzy lata temu, kiedy pierwszy raz chwyciłem za pałki. To był mniej więcej ten sam okres, myślę że jeszcze listopad. I w 14 dni miałem nauczyć się grać na perkusji i trener, z którym byłem na zajęciach, powiedział, że chyba oszalałem i po prostu wyszedł z sali. Ale ja mimo wszystko stwierdziłem, że dam radę, że poradzę sobie — i zagrałem w te 14 dni totalnie od zera. I wracając, to jest kwestia podejścia i tego, jak bardzo chcesz. Jeżeli chce ci się żyć, jeżeli chcesz pewne rzeczy mieć, to znajdziesz każdą drogę. A jeżeli nie, to może po prostu to nie jest dla ciebie ważne na tyle, żeby o to zawalczyć. I mi kiedyś zabrakło siły, żeby zawalczyć o siebie. Chciałem być sportowcem. Później się to wykrystalizowało — chciałem być piłkarzem. Nawet byłem na testach w Wiśle Płock, która grała wtedy w najwyższej lidze rozgrywek, i zostałem zauważony w jednej z niższych form rozgrywkowych, gdzieś okręgówka, obecnie chyba 5 liga. Miałem wtedy 18 lat i byłem u kresu takiego epizodu, kiedy zaczynałem wychodzić z trudnego czasu, gdy koledzy dokuczali mi, bo byłem otyłym dzieckiem. Dziś wiem, że zajażdżałem cukrem emocje i tak sobie radziłem. To

spowodowało, że miałem tak niską wiarę w siebie, tak niskie poczucie własnej wartości, że nawet kiedy zgłosił się klub pierwszoligowy, ja w to nie wierzyłem. Z podziękowaniem przyjąłem decyzję lekarza, który powiedział, że „nic z tego nie będzie”. Miałem wtedy jakąś kontuzję z kręgosłupem. Dzisiaj wiem, że gdybym miał siłę, którą mam teraz, i pewność siebie, to szybko bym z tego wyszedł dzięki fizjoterapeutom. Ale wtedy uznałem to za ukojenie od presji. Nie kontynuowałem tego, a to było moim marzeniem. Później zacząłem łyśleć. I wiecie — tak siedząc tutaj z Wami — zastanawiam się, na ile moje problemy są problemami? Ale sam mówię, żeby się nie porównywać do nikogo. Każdy ma swoje problemy, każdy inaczej je waży. Waga doświadczeń jest inna dla każdej osoby. I to jest ważny przekaz: żeby żyć na tyle, na ile potrafimy. Dawać radę na tyle, na ile potrafimy. Sięgać po pomoc — bo to też jest oznaka odwagi. I ja w końcu poszedłem do psychologa, bo sobie nie radziłem. Przeszedłem długą drogę, szukając odpowiedzi: kim jestem i czego chcę od życia. Pandemia była sytuacją zwrotną. Stwierdziłem, że zacznę wchodzić do social mediów, robiłem treści, kombinowałem: „co zrobić, żeby ludzie mnie oglądali?” Ale to był pierwszy krok do odrzucenia — nie da się wszystkim przypasować. Zadałem sobie wtedy pytanie: „z czego chcesz być znany?”, „co chcesz dać ludziom?”. I odpowiedziałem: chcę dać im to, czego ja miałem mało — wsparcie i motywację. Nie z obwinieniem kogokolwiek. Po prostu lubię dawać ludziom moc. Ale pamiętam też zdanie: „żeby rozpalać innych, samemu trzeba płonąć.” Czyli sztuka dbania o swoje zasoby. Bo mamy talent, dar, misję życiową — i trzeba robić wszystko, żeby nią żyć. Najlepiej jeszcze umieć na niej zarabiać. I wtedy faktycznie robisz to, co kochasz. Tak wygląda pokrótce moja historia dojścia do miejsca, w którym jestem.

Maria Wachowicz: To jest w ogóle bardzo taka motywująca mnie historia, ale to, co mówisz, żeby właśnie się nie porównywać, bo tutaj tak zastanawiałam się, jak to się potoczy, jak tutaj odbiłeś piłeczkę do Marysi i czy zaraz będzie, czy zaraz wpadniemy w ten stereotyp, że „ojekku, Maria jest taka biedna”. Marysia jest taka biedna i w ogóle pokrzywdzona przez los albo jest na przykład największą bohaterką, bo ona sama pije wodę. To są nasze top, ukochane w Fundacji Avalon stereotypy, które gdzieś tam cały czas jesteśmy w dwóch skrajnościach, a nie mamy żadnego środka. Czy istnieją takie przekonania na pozór pozytywne — „możesz być słaba” albo „musisz być silna” — które mają intencję kogoś zmotywować, a zadziały na was odwrotnie?

Maria Szczygielska: No to u mnie to jest właśnie to, że ja „jestem taka silna”. Albo właśnie na odwrót, tak jak powiedziałaś. Tutaj jeszcze zwrócę się do ciebie, Michał, bo ja rozumiem, co chciałaś przekazać — i faktycznie ludzie tak myślą i tak mówią — ale fajnie, że powiedziałaś, że najważniejsze jest to, żeby się nie porównywać. Bo każdy przechodzi różne sytuacje w swoim życiu zupełnie inaczej. I ja tak sobie właśnie myślałam, jadąc tutaj, że największy stereotyp to właśnie to, że jest mi tak źle w życiu. To jest taki stereotyp. I ja tak sobie pomyślałam: „W porównaniu do tego, co się dzieje w innych krajach, gdzie są wojny, to moja sytuacja to jest pikuś.” To, że ja się urodziłam

bez kończyn? Ludzie tam umierają, dzieci głodują na przykład. Albo są osoby z niepełnosprawnością, które nie mogą w ogóle się ruszyć. Nie chcę tutaj powielać stereotypu, że wtedy oni są pokrzywdzeni, ale chodzi mi o to, że ja naprawdę nie czuję, żeby to było coś najgorszego w życiu — to, że urodziłam się bez kończyn. Jeżeli chodzi o taki stereotyp, który miał mnie pocieszyć, dodać otuchy — to właśnie to, że jestem „taka bardzo silna”. Miałam kiedyś wywiad i dziewczyna powiedziała mi taką sytuację: kiedyś dużo śpiewałam na scenie i ludzie później do mnie podchodzili, albo słyszałam, jak coś o mnie mówią, i nie mówili: „ale ma super głos, fajnie śpiewa”, tylko: „ona wychodzi na scenę! Wow, nie?” Albo: „ona nagrywa na TikToku, niesamowite”.

Michał Wichowski: A ty widzisz w tym, że ludzie ci dają uznanie?

Maria Szczygierska: No właśnie nie wiem, jak na to odpowiedzieć...

Michał Wichowski: Bo równie dobrze mogliby to powiedzieć komuś innemu, kto jest w innej sytuacji niż Ty — bo samo wyjście na scenę jest odważne. Nie każdy potrafi to zrobić. Może faktycznie czasem możesz to mylić.

Maria Szczygierska: Ale często jest też coś takiego, że jadę do sklepu i ludzie mówią: „super, że wychodzisz na dwór!”. Przeszłaś się na spacer. I ja sobie myślę: przeszłam się na spacer, fajnie. Ale wiem też, że często oni naprawdę chcą powiedzieć coś miłego. Ja się tym nie czuję urażona. Ciekawi mnie tylko ten stereotyp, bo ja w ogóle tego tak nie widzę, że to jakieś ogromne osiągnięcie — że idę na spacer albo wychodzę na scenę.

Michał Wichowski: Wiesz co, powiem Ci ze swojej perspektywy. U nas to wynika z niewiedzy. Dzisiaj widziałem taki filmik — chłopak, Odlotowy Niewidomy, prowadził znajomych z zasłoniętymi oczami. I to jest sprawdzenie tego, czego my nie wiemy. My, zderzając się z czymś, czego nie znamy, żyjemy w sferze wyobrażeń. Ty masz to na co dzień. Ty się tego uczysz od dziecka — to jest Twoje życie. My się dziwimy Twoim rzeczom, Ty możesz się dziwić naszym. I dlatego mówię — pytanie jest lepsze niż ocenianie. „Jak ci z tym? Jak się z tym czujesz?” — to prowadzi do prawdy. Oceniać jest łatwiej niż zrozumieć.

Maria Szczygierska: No właśnie.

Michał Wichowski: I dlatego mówię — ja bym jednak widział w tym uznanie. Dla wielu ludzi to, co Ty robisz, jest niewyobrażalne. I to nie musi Cię krzywdzić — to może być po prostu uznanie Twojej siły, także tej, o której może nawet nie myślisz, że ją masz.

Maria Wachowicz: Ja na przykład mam takie doświadczenie, organizujemy taką imprezę Wheelmageddon, czyli to jest Runmageddon dla osób na wózkach.

Maria Szczygierska: Ja widziałam na Instagramie Fundacji Avalon, niesamowite, następnym razem muszę wziąć udział.

Maria Wachowicz: I właśnie, ja jestem pełna podziwu dla tych ludzi, bo ja sama wewnętrznie bardzo bym chciała tak ćwiczyć, nie wiem, na siłowni, być tak sprawna fizycznie, mieć taką kondycję. Ale sama nie mam motywacji, nie mam czasu. I nie chciałabym powielać stereotypu, że „wow, piękni bohaterowie, wspaniali, bo oni się taplają w błocie”, zostawiają te koła. Polecam bardzo tę imprezę, żeby się kiedyś na nią wybrać, ale chciałabym zostać w takim podziwieniu, że może to jest jakaś motywacja dla mnie. Rzeczywiście, twoja perspektywa, Michał, bardzo dużo mi dała i otworzyła mi taki most.

Michał Wichowski: Ale nie wiem, czy zwróciliście uwagę, że tutaj, w tej rozmowie, każdy dał sobie jakieś uznanie. Wy dałyście mi, my daliśmy Tobie, my daliśmy Tobie — więc to też pokazuje, że trawa bardziej zielona u sąsiada, nie? Bo my nie wiemy, co się dzieje u kogoś tak naprawdę. I albo będziemy poruszać się w sferze wyobrażeń, albo wiedzy.

Maria Wachowicz: No właśnie. Chciałbym trochę zejść głębiej, bo wydaje mi się, że często mamy tendencję do oceniania, ale czasem niekoniecznie tak dobrze układa się nam samym ze sobą. Pytanie, czy kiedykolwiek zamknęliście się w takiej bańce swoich ograniczeń i co musiało nastąpić, żeby z niej wyjść?

Michał Wichowski: Na pewno to się wydarzyło nie raz w moim życiu. Nie jestem sobie teraz w stanie przypomnieć jakiejś konkretnej sytuacji, ale to znowu jest wynikiem mierzenia się samemu ze sobą. Ja mam takie podejście, że my się poruszamy trochę między podłogą a sufitem. I to jest wypracowany schemat. I najczęściej, kiedy dochodzimy do tego szklanego sufitu, o którym się często mówi, to właśnie wtedy jest ta pułapka ograniczeń, które często sami sobie narzucamy. Gdzie albo powiemy sobie, że damy radę, albo że rady nie damy. Teraz mówiliśmy o Twoim podróżowaniu samolotem, o tym, że się przemieszczasz, funkcjonujesz. Oczywiście, że masz swoje wymagania, ale umówmy się — bywa Ci czasami trudniej niż innym osobom. Ale każdy z nas się z czymś mierzy. Ja mogę mieć inne predyspozycje niż ktoś, na kogo spojrzę. Przed wejściem rozmawialiśmy z operatorem o takim memie: jest gość w Lamborghini, patrzy na helikopter i myśli „chciałbym mieć helikopter”. Ten od helikoptera patrzy na Lamborghini i myśli „chciałbym mieć takie auto”. Ktoś inny siedzi w gorszym samochodzie i myśli: „chciałbym kiedyś mieć Lamborghini”. A na końcu ktoś siedzi na wózku na balkonie i myśli: „chciałbym w ogóle móc wyjść na rower”. Każdy z nas ma inne życie. I powinniśmy poruszać się w naszym własnym kręgu — naszej strefie komfortu i naszych możliwości. Bo finał jest taki, że przeżywamy życie tylko ze sobą. I albo zgotujemy sobie piekło na ziemi, albo niebo w naszym własnym umyśle, w naszym systemie wierzeń. I powinniśmy robić wszystko, co może nam pomóc, żeby było nam przyjemnie w tym życiu. Nawet jeśli trafi się gorszy dzień, to powiemy sobie: „dobra, nic się nie dzieje, poleżę, włączę serial, świat się nie zatrzyma”. Trzeba wyjść z poczucia winy i wyrzutów sumienia — to są jedne z najniższych wibracji, które

odbierają energię do życia. A jeśli odniesiemy sukces, to potrafić sobie pogratulować. Uśmiechnąć się do siebie, powiedzieć: „gratuluje ci, kolejny dzień przeżyłeś, jesteś na tym świecie.” Bo gorsze momenty zawsze będą. Kwestia tego, jak przez nie przejdziemy. Czy one nas ukształtują, czy przewrócą i sponiewierają. A nawet jeśli — to co z tego wyciągniemy później.

Maria Wachowicz: Zaraz przejdę do Marysi, ale chciałabym się, Michał, jeszcze zapytać — lubisz siebie?

Michał Wichowski: Ja lubię siebie coraz bardziej, na pewno. Nie wiem, czy jestem już w takim stanie idealnym. Pewnie nie. Też dlatego, że ja uważam, że jesteśmy w procesie. Na przykład to, że dzisiaj powiem, że siebie lubię — to za rok mogę się tak zmienić, że spojrzę wstecz i powiem: „ten Michał tutaj tej rzeczy nie robił odpowiednio”. Ale gdyby wtedy jej nie robił tak, jak robił, to dziś nie miałbym możliwości zmiany i spojrzenia na to inaczej. Więc ja jestem w permanentnym procesie zmiany i transformacji, bo — jak podobno powiedział Einstein — jedyną stałą w życiu jest zmiana. I trzeba się przyzwyczaić do tego, że każdy dzień to inne możliwości, inni ludzie. I znowu wracam do jednego: nastawienie pomaga.

Maria Wachowicz: Marysia, a jak to z tym u Ciebie bywa? Czy były sytuacje, w których sama stawiałaś sobie etykietę, szufladkowałaś się? Jak to wygląda teraz?

Maria Szczygielska: Myślę, że tak, że bardzo często były takie sytuacje. I jedna z nich, która przychodzi mi teraz do głowy, to że ja od zawsze chciałam coś robić w modelingu. I zawsze chciałam spróbować. Widziałam, że są różne agencje i tak dalej. Ale cały czas miałam takie podejście, że jako osoba z niepełnosprawnością nie mogę występować w reklamach.

Michał Wichowski: A skąd to było?

Maria Szczygielska: Bo nigdzie tego nie widziałam. Jak byłam mała, oglądałam bardzo dużo Disney Channel. Widziałam te wszystkie programy, widziałam aktorów. I zawsze miałam poczucie, że chcę od życia czegoś więcej. Nie chodzi o sławę ani pieniądze — tylko żeby robić coś niezwykłego. Żeby pokazywać ludziom, że się da, i uczyć czegoś ważnego. Więc gdzieś to marzenie było we mnie. Ale kiedy patrzyłam na reklamy, kampanie, piękne modelki — miałam poczucie, że nie ma tam miejsca dla nas. Aż pewnego razu pielęgniarka w liceum powiedziała do mnie — nie wiem, czy na serio, czy żartem — „a może ty będziesz modelką z niepełnosprawnością?”. I to mnie zaintrygowało. Pomyślałam: „okej... a da się?”. Zaczęłam sprawdzać — i okazało się, że są takie agencje. Trwałam w myśleniu „nie nadaję się” bardzo długo. Przez dwa lata obserwowałam agencję, w której teraz jestem. Przez dwa lata chciałam się zgłosić. I mój chłopak cały czas mówił: „skoro jest taka agencja, to spróbuj — co ci szkodzi?”. Więc wysłałam zgłoszenie. I mnie przyjęli. I okazało się, że świat modelingu naprawdę

się otwiera na osoby z niepełnosprawnościami. Myślę, że to był jeden stereotyp, który mnie hamował — ale z niego wyszłam.

Michał Wichowski: Czyli zobaczcie, jeżeli pojawi się ta namiastka nadziei w nas, to nagle pojawiają się okoliczności, które nas do tego prowadzą. Ja miałem tak z tą perkusją, że nie wiem, skąd mi się to wzięło. Mój tata grał na perkusji, ale to grał w latach siedemdziesiątych. Parę razy mi coś pokazywał, ale ja później miałem poczucie, że chciałem z siostrą wystąpić na scenie — ona miała śpiewać, a ja chciałem zagrać na perkusji. Wiecie, że ja chodziłem na Stadion Narodowy, dwa razy pod rząd, na koncert Eda Sheerana? Po to tylko, żeby stanąć na płycie stadionu i poczuć, jak to jest być na środku, mieć dookoła siebie 80 tysięcy ludzi. To było w wakacje 2022 roku. A w październiku 2022 poszliśmy z siostrą zapytać, ile kosztuje wynajem Stadionu Narodowego, bo oboje mieliśmy to marzenie. A miesiąc później wystąpiłem pierwszy raz, grając na parkiecie Teatru Szóste Piętro — ucząc się wcześniej w takim pomieszczeniu jak to, w piwnicy, wyobrażając sobie, że 600 osób patrzy, jak gram. I trzy lata później wystąpiłem na Stadionie Narodowym, grając przy 50 tysiącach ludzi. Ja teraz potrafię to wytłumaczyć, ale weź komuś wytłumacz, kto teraz marzy o czymś, co jeszcze się nie wydarzyło, że jego zadaniem jest marzyć i żyć tak, jakby to się już wydarzyło. Czuć to. Bo wtedy ktoś może powiedzieć: „co ty, jesteś szalony, jak ty do tego doprowadzisz?”. I mógłbym uwierzyć takim głosom: „co ja sobie myślę?”. A jednak musiało być we mnie silne pragnienie, skoro to wszystko się poskładało.

Maria Szczygielska: Tak, tak. Ale teraz sobie pomyślałam — jakby ktoś mi powiedział w styczniu, że 2025 rok będzie wyglądał tak: że stworzę kampanię z Fundacją Avalon, że podpiszę papiery z agencją, że będę miała wywiady, podcasty... Ja bym nigdy w to nie uwierzyła. Powiedziałabym, że jesteś szalony. Ale gdzieś to marzenie było we mnie. I tak jak mówisz — ta siła walki.

Michał Wichowski: Musiało to marzenie być. Musiało. Bo inaczej to się nie dzieje. Marzenie jest jak iskra. Jeśli ją mamy, możemy dorzucić siano i rozpać ogień — albo pozwolić, żeby zgasała. I wtedy nic się nie wydarzy. Ale jeśli ją podłożysz pod drewno, stworzysz wielki płomień, który rozpala pragnienie. Bo zobacz: tu agencja, tu ktoś coś powiedział, tu się coś pojawiło. Zbiegi okoliczności — ale one miały fundamenty wcześniej. Potrzebna jest uważność.

Maria Szczygielska: Dokładnie.

Maria Wachowicz: Ale jeszcze — tak sobie rozmawiamy — i ja myślę, że nasze historie tworzą też inni ludzie. Bez ludzi, którzy stają nam na drodze, nasze życia wyglądałyby inaczej. Ja też się z wami identyfikuję, mimo tego, że to nie jest w tej chwili podcast o mnie.

Maria Szczygielska: Jesteś z nami.

Michał Wichowski: Ale prowadzisz go. Jesteś jego ważną częścią.

Maria Wachowicz: Tak, ale chciałam was zapytać... Bo mówimy sobie o tym, że waszą ciężką pracę poradziście sobie z jakimiś ograniczeniami, trudną historią, czymś, co mogło wydawać się nie do przeskoczenia. Ale pewnie musiał być w waszym życiu moment, że poprosiliście kogoś o pomoc? Jesteście na etapie życia, o którym jeszcze kilka lat temu marzyliście. Jakie odczucia rodzą się w was, kiedy prosicie o pomoc? Czy macie taką umiejętność, czy przychodzi wam to z łatwością? Bo to się wiąże z tematem stereotypów i ocen.

Maria Szczygielska: U mnie proszenie o pomoc to jest codzienność, więc nie mam z tym żadnego problemu. Nie będę okłamywać. Ja zawsze twierdzę — i mówiłam to też w kampanii — że osoba z niepełnosprawnościami to jest osoba, która po prostu potrzebuje trochę więcej pomocy. Ale tak naprawdę każdy jej potrzebuje, więc nie różnimy się aż tak bardzo. I proszenie o pomoc jest naturalne, nie powinniśmy się tego wstydzić. Ważne jest, żeby pytać o pomoc osoby, które nas kochają. Żeby to było wsparcie. A ja mam niesamowitych ludzi wokół siebie i nigdy nie czułam się źle prosząc o pomoc.

Michał Wichowski: Moje ulubione stwierdzenie to to, że w słowie „pomoc” jest ukryte „iść po moc”. Idziesz do kogoś po moc, kiedy nie masz jej w sobie. I to jest piękne. I ważne, co powiedziałaś — że prosić trzeba tych, którzy mają zasoby, żeby pomóc. Bo nie każdy ma. Czasem ktoś zemdleje, a ktoś inny spanikuje — i nie udzieli pomocy, nawet jeśli by chciał. Bo może to wywołuje w nim traumę z dzieciństwa. I dlatego trzeba uważać na etykietowanie. A poprosić o pomoc — moim zdaniem — to wielka odwaga. Kiedyś miałem z tym problem. Bardzo chciałem wszystko udowodniać. I dla mnie proszenie o pomoc czasem wiązało się ze słabością. To był pierwszy odruch. Ale to jest coś, nad czym pracuję. I chciałbym powiedzieć każdemu, kto nas ogląda: nasze stare stereotypy i oprogramowania są do przepracowania. To, że kiedyś coś robiliśmy, nie znaczy, że jesteśmy na to skazani. To była lekcja, nie dożywocie. I dzisiaj — uczę się prosić o pomoc wtedy, kiedy jej potrzebuję. Wczoraj na przykład zadzwoniłem do mamy zapytać, co zrobić z bolącym brzuchem po zatruciu. Ona jest doświadczona w kwestiach żołądkowych — i od razu mi odpowiedziała. I to mi pomogło. Mógłbym być Zosią Samosią, ale po co? Idziemy do kogoś po wsparcie. Nie musimy wszystkiego robić sami. Nie musimy być najlepsi we wszystkim.

Maria Wachowicz: Wydaje mi się, że to dla mnie bardzo ważna rozmowa. Będę do niej wracać, bo dużo rzeczy zapaliło mi w głowie lampki — że może coś powinnam zmienić albo przemyśleć. Chciałabym powoli już trochę puentować naszą rozmowę. Chciałabym was zapytać, bo rozmawiamy sobie tutaj, przeszłście kawał potężnej drogi do miejsca, w którym jesteście teraz, zmierzylście się z dużą ilością stereotypów, ocen i tak dalej. Ale jest jeszcze dużo w naszym społeczeństwie czegoś, że my jesteśmy bardzo skłonni do oceny. Nawet po wyglądzie — widzimy człowieka, nie wiemy, jaki on

jest, a oceniamy go po tym, jaki ma kolor oczu, włosów, czy ma kręcone czy proste, czy ma włosy czy ich nie ma. Mnóstwo etykiet już w pierwszym kontakcie. I wydaje mi się, że wśród naszych słuchaczy jest duża liczba osób, która doświadcza takich ocen i stereotypów. I chciałabym was zapytać: co byście powiedzieli takim osobom, które tkwią w ograniczeniach — swoich, ale też nakładanych przez ludzi? Jak im pomóc ruszyć do przodu?

Maria Szczygielska: Mi zawsze pomaga takie stwierdzenie — i wiem, że ludzie często je powtarzają, ale chcę, żeby zrozumieli je naprawdę — że mamy tylko jedno życie. Tylko jedno. I możemy nie mieć drugiej szansy. To, że ja teraz jestem jako Maria Szczygielska, że urodziłam się bez kończyn — to jest moja jedyna szansa, żeby robić to, co mogę robić. Pytanie: czy ja chcę marnować to życie na słuchanie stereotypów i blokować się nimi? Czy wolę stworzyć swoją historię — na własnych zasadach?

Michał Wichowski: pamiętać o tym, że każdy z nas toczy swoje walki, o których nie mamy pojęcia. Trzeba być dobrym dla siebie i dla innych. Ja czasem się zdenerwuję na kogoś na drodze, a potem myślę: „ciekawe, czy jemu się coś nie stało dzisiaj?”. Albo kelner rozleje kawę — a może miał trudną rozmowę z szefem, może stracił pracę? Uwaga jest bardzo ważna. Dokładnie. Tam, gdzie nasza uwaga, tam nasza energia — to zasilamy. Trzeba selekcjonować myśli i emocje. Bo mamy na nie wpływ. Potrafimy się cieszyć, smucić, potrafimy wyobrazić sobie piękną przyszłość i pamiętać trudne wspomnienia. Możemy tym zarządzać — tylko trzeba się tego nauczyć. Możemy słuchać hejterów, którzy nas niszczyć będą każdego dnia. A możemy szukać tego jednego głosu, który powie: „spróbuj, idź dalej, dasz radę”. Tak jak Twój chłopak, Marysiu, który powiedział: „jest agencja modelingowa — idź!”. Chociaż cały świat mógłby krzyczeć: „gdzie ty się nadajesz?!”. I jeszcze jedna rzecz — szukajmy znaków. My sami nadajemy znaczenie rzeczom. Jeżeli będziemy szukać znaków na to, czego nie chcemy, to je znajdziemy. Jeżeli będziemy szukać znaków na to, czego chcemy — też je znajdziemy. Mamy w życiu to, czego chcemy... i to, czego nie chcemy. Nasz umysł udowodni nam jedno i drugie. Więc uważajmy na życzenia, bo mogą stać się naszą rzeczywistością.

Maria Szczygielska: Myślę, że jesteśmy przykładem, że tak jest.

Michał Wichowski: My na pewno. I myślę, że każdy ma taką historię, przy której inni powiedzieliby: „jak ty tego dokonałeś?!”. Każdy pisze swoją historię i każdy ma w sobie coś niezwykłego — trzeba tylko potrafić to zobaczyć. Że życie jest wartościowe, że jesteśmy potrzebni światu, ludzie nas potrzebują.

Maria Szczygielska: Dlatego mówię — fajnie, że jesteśmy tutaj razem. Jak rozmawiamy o stereotypach, to wydawałoby się, że najprościej zapytać osobę z niepełnosprawnościami. A tymczasem każdy z nas przechodzi przez stereotypy. I to jest niesamowite, że mogłeś tu być i o tym opowiedzieć.

Michał Wichowski: I wiesz co jest jeszcze ciekawe? Jak mówiliśmy o dzieciństwie — osoba z zewnątrz mogłaby pomyśleć: „Marysia miała pewnie gorzej w szkole?”. A tu się okazuje inaczej!

Maria Szczygielska: Dokładnie.

Michał Wichowski: Ja bym tak nie przypuszczał. Miałem kolegę z SM w podstawówce. Wszyscy mu pomagaliśmy wnosić go po schodach — nie było windy. Ale miał dobre traktowanie, bo nauczyciele edukowali. My najbardziej cierpimy, gdy nie mamy wiedzy. Wtedy zostajemy w sferze domysłów. A one mogą być prawdziwe i nieprawdziwe jednocześnie. I też o tej wadze problemów, które mamy w życiu — że u każdego ważą inaczej. U mnie kiedyś te problemy ważyły tyle, że mogłem bardziej rozwijać się w stronę kariery piłkarskiej, ale to mnie hamowało. Na mnie krzyczeli „szyna”, od szynki. Od szynki takiej, od świnki po prostu. Gdzie ja walczyłem o swoje marzenia i naprawdę chciałem grać w piłkę, a oni może niekoniecznie. A też mogli nie zdawać sobie sprawy, co robią w tamtym momencie. I dziś nie mam do nich pretensji. Absolutnie. Dziś mogę wyciągnąć z tego wnioski i wykorzystać to w social mediach — żeby pokazać ludziom perspektywę, dzięki którym mogą zobaczyć, że ja też miałem podobnie. A skoro mogłem z tego wyjść — to znaczy, że oni też mogą.

Maria Szczygielska: Można.

Maria Wachowicz: Niesamowite. Naprawdę.

Maria Szczygielska: Czuję się zmotywowana jeszcze bardziej.

Michał Wichowski: Ja też, Marysia. I wiesz — ja mimo wszystko bym to uznanie przyjmował. To jest tak, jak ja dostaję wiadomości: „tyle masz followersów, tyle publikujesz, tak motywujesz”. Ja mógłbym mieć podejście umniejszające — „no tak, robię to”. Ale wiem, że to jest dla kogoś ważne. I wiem, że to jest też ważne dla mnie. To jest sygnał ze świata, że to, co robię, ma sens. To jest potwierdzenie. Może spowodować, że urosnę — ale nie musi. Kiedyś potrzebowałem tego. Dziś — to jest informacja zwrotna, a nie coś, co musi mnie karmić. Ale fajnie jest dostać dobre słowo. Po prostu.

Maria Szczygielska: To prawda. Bardziej chodziło mi o sytuacje życia codziennego — jak mówiłam o tym sklepie, że idę do sklepu i ludzie już myślą, że jestem największą bohaterką na świecie, bo wyszłam z domu. Jeśli chodzi o portale społecznościowe — to rozumiem. Mogę przyjmować uznanie. Ale wychowałam się w moim społeczeństwie i raczej nie słyszałam stereotypów. Nikt mi nie gratulował, że idę do sklepu. I kiedy zaczęłam publikować na TikToku, dużo takich ludzi się znalazło. I ja nie wiedziałam, jak się zachować.

Maria Wachowicz: Pamiętam twój film z pizzą — jak robiłyście coś z kumpelą.

Maria Szczygielska: Tak, tak.

Maria Wachowicz: I tam ludzie mieli: „wow, ona robi pizzę, ona gotuje!

Michał Wichowski: Ale jest też gość — jeździ na wózku — on czyta komentarze i nabija się z nich.

Maria Wachowicz: Wiem, Łukasz Wala.

Michał Wichowski: Tak. I ludzie piszą mu: „a pan sika na stojąco czy siedząco?”. Albo: „za co pan siedzisz?”. I on to obśmiewa. I właściwie — to jest niewiedza. Ludzi to ciekawi. Tak samo pytają mnie o prywatne rzeczy: „jak radzisz sobie w atakach paniki?”, „jak sobie radziłeś kiedyś?”. A ja mogę to traktować jako prywatne — ale też mogę podzielić się, jeśli chcę. To jest moje podwórko. Mój program. Ja decyduję, co pokazuję. Ale na przykład są pytania o to, jak kolarz albo zawodnicy triathlonu korzystają z toalety podczas zawodów. I oni odpowiadają, że mają pampersy albo zatrzymują się i sikają w trawie. No właśnie — więc to jest delikatne. I ja się zastanawiam, gdzie jest złoty środek. Bo jako twórca — czy ja mam obowiązek odpowiadać na bardzo prywatne pytania? Ja bym odpowiedział: niczym się to nie różni od normalnego korzystania z toalety. Ale to jest nadal kwestia tego, co ty chcesz przekazać. W które sfery chcesz zaglądać i które pokazywać, a których nie. Bo jesteś twórczynią. Ty odpowiadasz za to, jaki content tworzysz.

Maria Szczygielska: Właśnie o to chciałam zapytać — czy ja mam taki obowiązek, żeby odpowiadać?

Michał Wichowski: Ja nie uważam, że masz jakikolwiek obowiązek.

Maria Szczygielska: Też tak myślałam. Bo nie chcę tłumaczyć, jak korzystam z łazienki — po pierwsze, nie ma tam nic specjalnego; po drugie, to nie są pytania, które osoby pełnosprawne dostają. Więc zastanawiam się: dlaczego ty, internauto, pytasz?

Michał Wichowski: No właśnie. I to jest kwestia tego, co ty chcesz pokazać. Ja na przykład dostaję pytania o ataki paniki — i to też jest bardzo prywatne. Ale jeśli chcę się tym podzielić, to się dzielę. To mój wybór. Mój program telewizyjny. Ja decyduję, co nadaję na swoim kanale. My decydujemy, czym chcemy się dzielić, nie co powinniśmy.

Maria Szczygielska: Ale właśnie jeżeli chodzi o ten związek, to też miałam taką sytuację, że kiedykolwiek wspomnę o moim chłopaku, to pojawiają się komentarze: „Boże, jaki biedny”, albo: „on jest największym bohaterem, najlepszy chłopak ever”.

Maria Wachowicz: a po prostu jest chłopak, który cię czasem wkurza. I czasem po prostu się kłócicie i talerze latają na przykład. Przesadam, przerysowuję, ale wiecie — macie dynamikę związku. I to byłoby ciekawe, bo pokazuje jakiś element.



Michał Wichowski: To tak jak mnie ciekawi, jak są produkowane części samolotów składanych. Każdego ciekawi co innego. Pytanie tylko, jaką ciekawość zaspokoimy jako twórcy. Co pokażemy światu.

Maria Szczygielska: Teraz tak się zastanawiam, bo dużo dostaję bardzo prywatnych pytań. I zastanawiam się, czy jako twórca mam obowiązek odpowiadać na te bardzo prywatne?

Michał Wichowski: To jest pytanie: co ty chcesz pokazać? To twoja przestrzeń.

Maria Szczygielska: No właśnie.

Maria Wachowicz: A propos ciekawych komentarzy — nasza koleżanka Bogusia mówiła na Instagramie o najdziwniejszych komentarzach, które ktokolwiek jej napisał. I na przykład, Bogusia pokazuje życie ze swoim mężem. Ma wrodzoną łamliwość kości, jeździ na wózku. Ktoś jej napisał: „Boże, biedny twój mąż, 15 lat bez seksu, jak on może wytrzymać?”.

Michał Wichowski: I teraz: zamiast zadać pytanie, ludzie oceniają. A wasza rola jako twórców jest taka: edukować, obśmiać albo zostawić. Ja też mam hejterów. Czasem ktoś napisze coś mocnego. Ja pytam: „co się stało?”. I nagle okazuje się, że ktoś przeżył coś trudnego, ma jakiś wyzwalacz i dlatego napisał komentarz.

Maria Wachowicz: To też otwiera drzwi do stereotypów.

Michał Wichowski: Dokładnie. Jeśli zostawimy to bez odpowiedzi — utrwalamy niewiedzę.

Maria Wachowicz: Bardzo dziękuję serdecznie.