

Zostań Bohaterem™

Inspiracje do działania

[RT]: Witaj Doroto. Dziękuję, że możemy wspólnie porozmawiać. Na początek mam pytanie: Dlaczego zdecydowałaś się na to, aby powiedzieć szerszej publiczności o swoim życiu, o swojej przeszłości, o tym gdzie teraz jesteś i gdzie planujesz być w przyszłości?

[DK]: Cześć. Myślę, że popchnęło mnie do tego to, że sama zaczęłam coś zmieniać w swoim życiu po tym jak wysłuchałam historii pewnego człowieka, który wyszedł z heroiny. Prowadzi teraz prawie życie i było to dla mnie dużą mobilizacją, bo był taki czas, kiedy nie widziałam właściwie żadnej przyszłości przed sobą. Ta historia, ten człowiek pokazał mi, że jest dla mnie nadzieja, że skoro jemu się udało, a siedział w jeszcze gorszym bagnie, to znaczy, że ja też jeszcze mogę spróbować i być może mi się uda. To był ten pierwszy impuls do zmiany, więc mam nadzieję, że przybliżenie mojej historii też w jakiś sposób wpłynie chociaż trochę na jedną osobę, która wysłucha tego wywiadu.

[RT]: Zanim przejdziemy do Twojej przeszłości, porozmawiamy trochę na temat Twojego życia. Jakie wyzwania ono przed Tobą stawiało? Jakbyś mogła nam teraz wszystkim powiedzieć, czym się w tej chwili zajmujesz.

[DK]: Na dzień dzisiejszy pracuję jako inżynier sprzedaży w firmie, która produkuje poliuretany. Wychowuję sama dwójkę dzieci. Mam syna w wieku sześciu lat i córkę w wieku siedmiu i pół. Sama się utrzymuję. Mam mieszkanie, samochód, tytuł magistra inżyniera. Obecnie jestem w trakcie remontu pokoju dzieci. Kiedy mam więcej czasu, chociaż tego czasu zazwyczaj mam mało, to wybieram się z moją siostrą na jakiś zlot motocyklowy, czasami na jakiś koncert.

[RT]: Wydaje się, że prowadzisz całkowicie normalne życie i w praktyce tak jest. Miałem jednak okazję poznać twoją historię. Przez co musiałaś w życiu przejść. Wiem jedno – że to co osiągnęłaś jest absolutnie czymś wyjątkowym, czymś niesamowitym. Jakbyś mogła w takim razie poopowiadać na temat tego, jak wyglądało Twoje życie zanim doszłaś do tego miejsca, w którym teraz jesteś.

[DK]: Tak, to prawda. Teraz moje życie tak traktuję, zupełnie normalnie i nawet na co dzień nie myślę o tym, że osiągnęłam coś niezwykłego. Właściwie nawet niedawno to do mnie dotarło, że to jest jednak coś, bo kiedyś nie było tak różowo. W sumie wszystko się zaczęło w wieku trzynastu, czternastu lat, kiedy po prostu weszłam w dziwne towarzystwo... tak zwany „margines szkoły”. Wtedy samo to, że w bardzo wczesnym wieku zaczęły się u mnie

wagary, palenie papierosów, picie alkoholu, później jakieś inne używki typu marihuana, klej, amfetamina, nawet dezodoranty. Potem jeszcze idąc dalej doszły sprawy karne, głównie związane z kradzieżami. Wszystko to spowodowało, że wylądowałam najpierw w jednej placówce opiekuńczej, później w ośrodku wychowawczym. Łącznie w placówkach tego typu spędziłam cztery lata, gdzie też nie do końca było to wsparcie dla mnie. Przynajmniej ta pierwsza placówka pogrążyła mnie tak naprawdę jeszcze bardziej w tym dole, w którym byłam. Tak naprawdę wszystkie pieniądze, które miałam, a nie miałam ich zbyt dużo, przeznaczałam na używki. Mam bardzo dużo białych plam z tego czasu. Nie wiem, czy to wynika z tego, że sięgałam po nie w tak młodym wieku, czy z tego, że bardzo często byłam na jakimś haju, czy może jeszcze z czegoś innego. W każdym bądź razie z tego czasu bardzo mało rzeczy pamiętam. Jak czasami zdarza mi się spotkać kogoś właśnie z tamtego okresu, to opowiadają mi jakieś historie, a ja po prostu robię wielkie oczy, bo nie wiem o czym oni mówią. Nic takiego nie pamiętam, więc w sumie może i lepiej, bo jednak było wiele takich sytuacji, których lepiej po prostu nie pamiętać. Do tego jeszcze dochodziły patologiczne układy z mężczyznami. W zasadzie to wtedy mówiliśmy na to „związek”. „Ja jestem Twoją dziewczyną, „Ty jesteś moim chłopakiem”, ale teraz jak na to patrzę z perspektywy lat, to nie da się tego inaczej nazwać jak patologiczny układ. Te wszystkie rzeczy ciągnęły się przez ładnych kilka lat. W momencie gdy trafiłam do drugiej placówki, ona było z kolei prowadzona przez siostry zakonne, więc tam był dosyć duży rygor. Mało kontaktu z osobami z zewnątrz. Myślę, że to też w jakiś sposób mnie umocniło na plus. Przez jakiś czas miałam lepszy moment w życiu kiedy nie miałam kontaktu z używkami i z jakimiś innymi rzeczami. To jeszcze nie był jednak ten moment, kiedy całkowicie wybrałam na dobrą drogę, bo zaraz po opuszczeniu ośrodka poszłam z powrotem w ten wir. Znowu alkohol, znowu ćpanie, znowu patologiczne układy i tak naprawdę otrząsnęłam się dopiero w momencie, jak zobaczyłam dwie kreski na teście ciążowym. Myślę, że najgorsze to co przeszłam, to tak naprawdę miałam na własne życzenie.

[RT]: <Westchnięcie> No tak. Wiele osób, które miały podobne trudności życiowe jak Ty, po prostu sobie nie poradziło i skończyło w kompletnie w innym miejscu niż to, w którym Ty teraz jesteś. Co Twoim zdaniem zdecydowało o tym, że Tobie się udało, że wyszłaś na prostą, że prowadzisz teraz te normalne życie i że myślisz nie tylko o terażniejszości, ale również o przyszłości w bardziej kolorowych barwach?

[DK]: Miałam wtedy piętnaście, może szesnaście lat, już teraz nie jestem pewna. Spotkałam ludzi z dwóch wspólnot katolickich, które działają na terenie mojego miasta. To były takie mocne przypadki, które wiązały się z wyjściem z heroiny, co jest myślę dużo cięższe od innych używek. To jest dodatkowo uzależnienie fizyczne, które bardzo się ciężko znosi. To był taki pierwszy impuls, który zmobilizował mnie do tego, żeby zacząć coś działać. Ale to nie wszystko. Ci ludzie zaprosili nas w ramach przygotowania do bierzmowania na wyjazd rekolekcyjny i tam zaproponowali nam, że jeżeli ktoś chce, może podejść do najświętszego sakramentu i po prostu powiedzieć na głos przy wszystkich: „Jezu, Ty jesteś moim Panem i zbawicielem”. Później była jeszcze kontynuacja tej całej modlitwy, ale najważniejsze jest to pierwsze zdanie. Właściwie nie miałam nic do stracenia, więc wypowiedziałam słowa modlitwy, a później wskoczyła we mnie jakaś nieopisana euforia. Do dzisiejszego dnia nie wiem, co mi odbiło, ale po żadnych używkach nie miałam takiego haju jak wtedy. <śmiech>

Wyszliśmy wtedy z kolegami przed kościół i później tarzaliśmy się w śniegu jak nienormalni. Myślę, że tak to musiało wyglądać. To był ten pierwszy moment, kiedy od impulsu przeszłam w stronę działania. Od tamtego czasu do dzisiaj cały czas czuję, że Ktoś na Górze nade mną czuwa, układa moje życie. Podsuwa mi takie osoby na mojej drodze, które cały czas ciągną mnie do góry i mobilizują mnie do dalszego działania. Taki przykład z najświeższych: jak już wspominałam, jestem teraz w trakcie remontu pokoju dziecięcego i myślałam, że większość rzeczy zrobię sama, nigdy tego nie robiłam, ale w zasadzie no co, ja sobie sama nie poradzę jak już tyle przeszłam? Ale trochę się przeliczyłam i bałam się, że nie zdążę ze wszystkim, a miałam ambitny plan zakończyć dzisiaj najgrubszą pracę. Ni stąd ni zowąd dzwoni do mnie wczoraj kolega, który trzy lata wcześniej remontował mi mieszkanie czy nie mam przypadkiem dla niego jakiejś pracy. <śmiech> Nie sądzę, żeby to był przypadek, bo po prostu jest potrzeba i zjawia się rozwiązanie. Naprawdę, takich sytuacji mam w życiu bardzo dużo i nie uważam że to jest przypadek. Jestem pewna, że to jest cały czas czuwanie Tego na Górze. On stawia na mojej drodze różne osoby. To, że trafiłam do ośrodka prywatnego prowadzonego przez zakonnice w Centrum Miłosierdzia w Łagiewnikach w Krakowie, to też myślę było jakieś Jego działanie i pomoc dla mnie, abym była odcięta od towarzystwa. Samodzielnie odciąć się od osób, które ciągną w dół nie jest proste. Wielu rzeczy tam się nauczyłam, miałam czas na samorozwój, na działania psychologiczno-terapeutyczne. Później kolejna rzecz, która też w jakiś sposób wpłynęła na mnie: Jak wyszłam z tego ośrodka po jakimś czasie znalazłam miejsce w hostelu prowadzonym przez księdza Walusiaka, który u nas w mieście ma ośrodek dla uzależnionej młodzieży. Też to była to dla mnie pewnego rodzaju pomoc w tej drodze do lepszego życia, też mnie nakierował [w domyśle: ks. Walusiak] później na dom samotnej matki, bo gdy zaszłam w ciążę niestety od samego początku byłam z tym sama. I tak później jeszcze pojawiły się grupy anonimowych alkoholików i anonimowych narkomanów. Nie do końca się odnalazłam w tamtym środowisku, ale zostały mi dwie ważne rzeczy w głowie, które tam zastałam. Jedna z nich to jest modlitwa. Mogę przekręcić jakieś słowo. Chodzi jednak o jej sens. Brzmi ona tak:

„Boże, użyż mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi abym zmieniał to na co mam wpływ
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”

Dla mnie ta modlitwa jest kwintesencją życia i w zasadzie jest czymś, do czego powinien się odnosić nie tylko człowiek, który pochodzi z alkoholowej rodziny, bądź sam ma problem z jakimiś używkami, ale tak naprawdę dotyczy ona każdego z nas. Punktem wyjściowym żeby zacząć coś robić, jest rozeznanie tego na co mam wpływ, a na co nie mam wpływu. Jeżeli nie mam wpływu, to nie ma co po prostu się zadręczać. Trzeba dać temu spokój, odpuścić i starać się wewnętrznie uspokoić. Pogodzić się z tym na co nie mamy wpływu. Tam z kolei gdzie mam wpływ, tam po prostu trzeba zebrać się na odwagę i zacząć działać. Ta modlitwa w moim odczuciu to recepta, jak działać. Nie mam na coś wpływu – staram się z tym pogodzić, mam na coś wpływ – staram się działać, żeby było lepiej. Oczywiście proszę Boga o mądrość, żeby pomagał odróżniać te rzeczy, bo... <śmiech> Na przykład, w związkach

często tak jest, jak jedno z partnerów właśnie jest alkoholikiem, to drugi partner z reguły nie może się z tym pogodzić i cały czas mówi temu pierwszemu: Zrób coś z sobą... Popraw się... I tak dalej i tak dalej... Tylko, no właśnie, to jest sytuacja na którą się nie ma wpływu, ale trzeba umieć to odróżnić i umieć się z tym pogodzić. Jeśli druga osoba nie będzie chciała, to nic nie poradzimy. Możemy oczywiście proponować mu jakąś pomoc, wystarczy czasami powiedzieć: Jestem obok Ciebie, jak będziesz czegoś potrzebował to daj znać.

[RT]: Warto to zapamiętać: by koncentrować się na tym, na co mamy wpływ.

Zwykle jest tak, że nie doceniamy siebie, nie chwalimy wtedy gdy nam się uda coś zrealizować. Dorota, gdybyś teraz się zastanowiła nad tym, za co byś siebie chciała pochwalić, z czego jesteś dumna, to co by to było?

[DK]: <śmiech> Z siebie jestem dumna. Zabrzmi to trochę nieskromnie, ale... jestem dumna z siebie, że się nie poddałam, że pracuję na to, żeby jutro było lepsze, że wyszłam z tego bagna, że mam cały czas dzieci przy sobie. Mam niestety znajomych, którzy... nie podotali i niestety ich dzieci zostały im odebrane. Niby taka zwykła rzecz, wiele ludzi nie zwraca na to uwagi, ale dla mnie to jest naprawdę coś, że mam cały czas dzieci przy sobie i myślę, że są z tego powodu szczęśliwi. Jestem też dumna z tego, że skończyłam studia. Robiłam je na raty. Najpierw robiłam inżyniera, gdzie w trakcie studiów urodziłam dwójkę dzieci. Nie przerwałam tych studiów, nie brałam żadnych urlopów dziekańskich, po prostu skończyłam je normalnym trybem pomimo tego, że byłam sama z dziećmi i z kasą też nam się nie za bardzo wtedy kleiło. Po dwu i pół rocznej przerwie poszłam na studia magisterskie i też nie było to wcale takie proste, dlatego że pracowałam, wychowywałam dzieci i jeszcze opiekowałam się wtedy chorym ojcem. Ale podobałam i też udało mi się skończyć, więc jestem z tego bardzo dumna.

[RT]: Co byś w takim razie chciała przekazać osobom, które w tej chwili są w podobnej sytuacji życiowej, w jakiej kiedyś Ty byłaś i które chcą coś z tym zrobić?

[DK]: Po pierwsze, kiedy pojawia się jakiś impuls do zmiany, to nie być na niego obojętnym, tylko iść za ciosem i zacząć działać. Kolejny impuls może się nie pojawić, albo może się pojawić później, a w tym czasie może nastąpić jeszcze dużo innych negatywnych spraw. Im szybciej się za coś weźmiemy, tym lepiej. Dzięki temu uchronimy się przed złymi doświadczeniami, bo im bardziej brniemy w bagno, to tym ciężiej z niego wyjść. Druga sprawa... Wiem, że nie każdy ma oparcie w rodzinie i nie każdy ma przyjaciół, ale myślę, że bardzo ważne jest szukanie oparcia w innych osobach. W sumie w rodzinie może nawet nie do końca, bo często jest tak, że o pewnych rzeczach nie chcemy rozmawiać z rodzinami, bo są na tyle intymne i naszpikowane różnymi emocjami, że wolelibyśmy z bliskimi o tym nie rozmawiać. Warto szukać też jakichś środowisk, które mogą nam pomóc. Jak jest się uzależnionym to są to właśnie grupy AA, AN, ośrodki prowadzące terapię. Są też ośrodki w których można zamieszkać. To też w jakiś sposób to pomaga. Są również wspólnoty przy kościołach. Tam ma się okazję być w innym towarzystwie... Zmierzam do tego, żeby szukać oparcia to należy zmieniać towarzystwo, bo jeżeli będziemy cały czas tkwić w jednym środowisku, to będzie nam dwa razy trudniej. Jeżeli się umocnimy sami wewnątrznie i zaczniemy coś robić w dobrą stronę, to wtedy rzeczywiście możemy wracać do tego starego

towarzystwa i być może nawet uda nam się pociągnąć za sobą kolejne osoby. Jednak na tym etapie początkowym ważne jest, żeby szukać innych ludzi, którzy będą nas ciągnąć do góry, a nie cały czas trzymać za nogę, żebyśmy nie wyszli z dołka. No i na koniec, tak jak mówiłam, mnie w duży sposób pomogło powierzenie swojego życia Bogu i modlitwa. Wiem, że nie każdy ma do tego przekonanie, ale ja jestem pewna, że Bóg istnieje i cały czas mi pomaga, i że jeżeli wyciągnie się do Niego rękę, to On pociągnie nas do góry. Myślę, że to... oddaje wszystko. <śmiech>

[RT]: Rozmawialiśmy o twojej przeszłości i teraźniejszości. To skupmy się teraz na temat twojej przyszłości. Jakie masz marzenia i cele na najbliższe tygodnie, miesiące, może lata?

[DK]: Co do przyszłości zbyt daleko nie wybiegam, na razie to mam nadzieję skończyć pokój dzieciom. <śmiech> Zabrało mi to tyle sił, że nawet nie bardzo jest czas myśleć o innych, ale jeżeli miałabym mówić, bardziej może nie o konkretnych planach, ale może o jakichś marzeniach to jedną z rzeczy, które bym chciała zrobić w przyszłym roku, mam nadzieję, to prawo jazdy na motocykl. <śmiech> Po prostu pociągają mnie takie klimaty. Mam nadzieję, że jak dzieci trochę podrosną, to będę mogła od czasu do czasu gdzieś wyskoczyć, bo też nie chciałabym robić tego kosztem nich. Mam też tam jakieś nadzieje względem mojej sfery muzycznej. Noszę się z zamiarem, żeby teraz zapisać się na jakieś lekcje prywatne, doszkalające, bo... jeszcze mam jakieś niedociągnięcia, tak naprawdę jeszcze nigdy nie szkoliłam się w tym zakresie. Myślę, że jakby jeszcze to podszlifować, to coś by z tego było... Kto wie, może się kiedyś zbiorę i pójdę do jakiegoś telewizyjnego show na casting. <śmiech>

[RT]: Cóż w takim razie mogę Ci życzyć? Przede wszystkim, realizacji celów, tych krótkoterminowych, o których powiedziałaś, czyli zakończenie remontu pokoju Twoich dzieciaków, czy też zdanie egzaminu na prawo jazdy jak również realizacji długoterminowych marzeń związanych z Twoim śpiewaniem. Dorota, bardzo serdecznie dziękuję za to nasze dzisiejsze spotkanie. Liczę, że faktycznie dzięki naszej rozmowie faktycznie znajdzie się może chociaż jedna osoba, która jest na zakręcie życiowym, znajdzie swoją drogę, wyjdzie na prostą i zacznie prowadzić normalne życie, takie jakie między innymi ty prowadzisz. Dziękuję bardzo serdecznie za rozmowę.

[DK]: Również mam taką nadzieję. Dziękuję.

Podsumowanie [RT]

No i jak? Mam nadzieję, że znalazłeś dla siebie jakąś jedną, dwie, trzy rzeczy, które możesz wykorzystać w swoim życiu. Chciałbym wspomnieć o czterech obszarach, o których mówiła Dorota.

Po pierwsze, to jest WIARA. Jeżeli jesteś wierzący, jest to wiara w Boga, a jeżeli jesteś niewierzący, to być może jest to wiara w to, że jesteś w stanie zrealizować swoje cele, swoje marzenia pomimo różnych przeciwności losu. Wiara daje pozytywną energię do działania.

Drugą rzeczą, o której dzisiaj była mowa jest ŚRODOWISKO, w którym przebywasz. To środowisko, jeżeli jest toksyczne, wpływa na Ciebie negatywnie, na Twoje postawy, na Twój sposób zachowania, na Twój sposób myślenia o sobie. Wówczas warto to środowisko zmienić. Na świecie żyje siedem miliardów ludzi, w samej Polsce jest to trzydzieści siedem milionów osób. Jestem przekonany, że jesteś w stanie znaleźć jedną, dwie, trzy osoby, lub grupę osób, które mogą Ci pomóc, jeżeli potrzebujesz wsparcia, które mogą wpłynąć pozytywnie na Twoje postawy i Twoje zachowania.

Trzecia rzecz, to jest IMPULS. Jeżeli czujesz impuls do zmiany, to nie czekaj, nie odkładaj tego na później, tylko zacznij działać tu i teraz. Dlaczego? Bo jeżeli tego nie zrobisz teraz, to nie zrobisz tego nigdy.

Czwarta, ostatnia rzecz, to są STREFY WPŁYWU. Tak zwykle jest, że poświęcamy czas na to, na co wpływu nie mamy, poświęcamy na to energię. Po co to robić, skoro i tak tego nie zmienimy? Warto to wtedy zignorować lub zaakceptować takim jakie jest. Warto swoją energię i swój czas poświęcać na to, na co wpływ mamy i tam dokonywać ewentualnych zmian.

Cóż... to tyle. Na zakończenie mam prośbę do Ciebie: Jeżeli masz inspirującą historię, o której chciałbyś opowiedzieć słuchaczom mojego podcastu, wyślij do mnie maila na mój adres blog@zostanbohaterem.edu.pl. Odpowiem. Oczywiście zachęcam to czytania kolejnych wpisów na moim blogu, które pojawiają się na bieżąco. To tyle. Jeszcze raz dziękuję bardzo i do usłyszenia.