

Drodzy Czytelnicy

W ciągu ponad 20 lat wydawania kwartalnika „Nadzieja”, współpracowało z nami wielu autorów. Jedni pojawiali się na krótko – jeden artykuł – inni zostawali na dłużej, współtworząc nasze pismo, nadając mu określony charakter. Niektóre teksty odnoszące się do określonych wydarzeń, straciły swoją aktualność. Inne, dotyczące spraw bardziej ogólnych, albo, po prostu „ludzkich” nie przestały być ważne, ciekawe i pożyteczne. Jednak ponieważ czasopisma po przeczytaniu odkładane są na półkę, niejako wypadają z obiegu, i zostają zapomniane. Tymczasem przybywają nowi czytelnicy, a i stałym czytelnikom warto niektóre teksty



przypomnieć. Dlatego przygotowaliśmy, jako wydanie specjalne, zbiór artykułów ukazujących się w Nadziei na przestrzeni prawie 10 lat. Są to opowiadania, eseje, refleksje, często pisane w pierwszej osobie, bazujące nie tylko na doświadczeniach własnych lecz przede wszystkim na kontaktach z osobami chorymi na SM.

Autorką zebranych w niniejszym numerze tekstów jest Karolina Ekes. Z wykształcenia jest filologiem klasycznym. Na swoim koncie ma następujące publikacje:

– Filipiki, M. T. Cyceron (Prószyński, 2002), tłumaczenie i komentarze

– O inwencji, M. T. Cyceron (Wydawnictwo IBL PAN), tłumaczenie

– artykuły dotyczące dydaktyki języka łacińskiego, które ukazywały się w latach 1999-2009 w dwumiesięczniku Języki Obce w Szkole.

no i, oczywiście, artykuły w Nadziei...

Redakcja

Redakcja: Katarzyna Czarnecka

Adres Redakcji:

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”,
ul. Świętojerska 12a, 00-236 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3 **09 2030 0045 1110 0000 0009 8010**

Spis treści

Drodzy Czytelnicy.....	1
Jest Pani dorosła, ma pani SM... ..	4
O braku pracy i innych problemach.....	8
Wakacje chorej na SM.....	14
Masował ślepy kulawego.....	20
Dotknij mnie... – o dotyku i masażu	22
In altum – co to znaczy?.....	24
O pociechach dla chorego na SM.....	27
O nadziei, szczurach i poszukiwaniu chwil szczęścia.....	32
Gdy zdarzy się smutek.....	34

JEST PANI DOROSŁA, MA PANI SM...

– *Jest pani dorosła, ma pani SM* – leżałam wtedy po punkcji w szpitalu. Odwróciłam się do ściany i się rozplakałam, bo przed pójściem do szpitala zebrałam informacje na temat stwardnienia i wiedziałam, co to. Pani doktor powiedziała jeszcze: *no, chyba się pani na mnie nie obrazi?* i wyszła z sali. Jestem dorosła, mam SM.

Przez kilka lat od diagnozy wiele razy sobie to zdanie powtarzałam, czasem zapominałam, ale były dni, gdy kilka, kilkanaście razy dziennie słyszałam: *Jestem dorosła, mam SM* i wiedziałam, że nie mogę płakać.

Lekarz, który mnie leczy, jest dobrym lekarzem. Czekający przed jego pokojem zawsze mówią z dużą wdzięcznością, że leki od niego działają, że tłumaczy, że spokojny, że dał numer swojej komórki i można zadzwonić, że lekarze tacy potrafią być dobrzy i troskliwi. Kiedyś poszłam do lekarza pierwszego kontaktu, bo się źle czułam. Powiedziałam, że mam SM, a on na to: – *Mój Boże, taka pani młoda, a to jest straszna choroba – chce pani jakieś środki antydepresyjne? Teraz są dobre środki, nie trzeba bać się uzależnienia.*

Inna pani doktor, która leczyła mnie, gdy byłam dzieckiem i zna moją rodzinę, gdy się dowiedziała, że jestem chora, zadzwoniła kilka razy, żeby dowiedzieć się, co u mnie słychać. Powiedziała, że zna chorych na SM, którzy nie tylko sobie z chorobą radzą, ale to, jak sobie radzą, sprawia, że chce się z nimi czasem pobyć i mniej lub bardziej poważnie porozmawiać, bo są w miły sposób wyciszeni, potrafią pożartować i wiedzą, co jest w życiu ważne.

Nadzieja numer specjalny

Takich zdarzeń było dużo: z jednej strony byłam leczona przez kompetentne, dobre i skuteczne osoby, a z drugiej czasem oni popełniali błąd. To śmieszne, ale w ogóle nie pamiętałam tych trudnych sytuacji. Jak ktoś przy mnie narzekał na lekarzy, to raczej ich broniłam. Z czasem, już gdy szłam do lekarza, zaczynała boleć mnie głowa, skręcało mnie w brzuchu i zaczynałam płakać i coraz częściej słyszałam o przewrażliwieniu, hipochondrii, hysterii. Niedawno przypomniałam sobie wszystkie trudne sytuacje, w jakich znalazłam się w szpitalu, zaczynając od tej diagnozy: *Jest pani dorosła, ma pani SM – chyba się pani na mnie nie obrazi?*

Teraz wiem, że chciałabym, żeby przyszedł wtedy do mnie psycholog albo psychiatra i powiedział mi to inaczej. Chciałabym usłyszeć, np. że wie, co mogę czuć, wie, że się boję, że ziemia mi się wali pod nogami, że wszystko widzę w czarnych kolorach i wiem, że nic już nie będzie takie, jak było, teraz będzie już tylko źle. Ale też wie, że jak małe dziecko zachoruje, to płacze i jest bardzo nieszczęśliwe, a potem następuje skok rozwojowy: przestaje siusiać, więcej mówi, podobnie my dorośli:



gdy nas spotyka coś trudnego, możemy to godnie przeżyć i jakieś dobro z tego wyciągnąć. Informację: *jest pani dorosła, ma pani SM*, odebrałam jako przekaz: ma pani problem i musi sobie z nim pani sama poradzić, bo jest pani dorosła, dorośli nie becują.

Zrozumiałam, że miewam skłonność, żeby widzieć świat w białych i czarnych kolorach. Pewnie też bałam się przyznać, że lekarz może się pomylić, bo wołałam wierzyć, że oni są nieomylni i idealni, bo tak mogłam mieć pewność, że mnie dobrze będą leczyć. Gdy już sobie z tego zdałam sprawę, przestała mnie boleć głowa, gdy idę w „białe rejony”.

Jak tak o tym wszystkim myślałam, przyszedł mi do głowy plan: szkolenie dla personelu medycznego, którego celem byłoby zwiększenie zdolności wczuwania się w położenie chorego i osobisty rozwój:

1 dzień: grupa kilku osób, biorących udział w szkoleniu, spędza dzień w jednej szpitalnej sali: mają robione badania, opowiadają, jak się czują, a mają stworzone warunki, by czuć się dobrze: atmosfera przez personel jest specjalnie tworzona: przyjazna, ciepła, życzliwa, pełna spokoju i przekonania o skuteczności medycyny. Tego dnia jeszcze biorący udział w szkoleniu wysłuchaliby wykładu na temat problemów psychicznych człowieka hospitalizowanego ze szczególnym zaakcentowaniem niedowierzania – pierwszej reakcji na informację, że jest nieuleczalnie chory.

2 dzień: każdy indywidualnie dowiaduje się, że przypadkiem w jego badaniach wykryto coś. Zaraz jest przenoszony do innego szpitala w charakterze autentycznego pacjenta z roz-

poznaniem, np. guza mózgu. No i spędza jeden dzień bijąc się w myślach, czy to prawda, czy nie. Atmosfera tu też jest specjalnie tworzona, ale nie jest przyjazna. Można by zrobić wśród naprawdę chorych ankietę, zebrać najmniej udane zachowania personelu medycznego i zaserwować to przebywającemu na szkoleniu.

3 dzień: wszyscy dowiadują się, że oczywiście nie są chorzy i są transportowani do znajdującego się w pięknym lesie ośrodka, gdzie przez trzy, cztery dni omawiane są wrażenia: w grupie i indywidualnie z psychoterapeutą.

To szkolenie miałyby sens, co do którego nie jestem pewna, gdyby było tak, że w czasie „czarnego dnia” przeżywający je oprócz zmagania się z wątpliwościami i niedowierzaniem, zadawaliby sobie pytania o to, jest ważne w ich życiu, co mogą stracić, co by zrobili, gdyby byli zdrowi, jakie popełnili błędy itd.

Trzeciego dnia po informacji, że są zdrowi, oprócz radości i niewątpliwego zwiększenia umiejętności wczuwania się w położenie chorych, mogliby na własnej skórze przekonać się, że trudne sytuacje nie muszą człowieka powalić, ale mogą sprzyjać określaniu tego, co w życiu ważne, mogą sprawić, że człowiek z większym dystansem podchodzi, np. do tego, ile zarabia, że mu włosy i zęby zaczynają wypadać i co o nim inni pomyślą.

Nadzieja 64, 2/2006

O BRAKU PRACY I INNYCH PROBLEMACH

Gdy zostajemy pozbawieni pracy, z dnia na dzień coraz bardziej uświadamiamy sobie, jak bardzo ona jest dla nas ważna.

W pewnej książce znalazłam taki indyjski mit:

„W krainie Kośala żył pewien człowiek, który zmarł i znalazł się w pięknym miejscu, otoczony wszelkimi wygodami i zbytkiem. Podszedł do niego ubrany w wytworną szatę młodzieniec i oznajmił, że może mieć wszystko, czego zapragnie: każdą przyjemność i każdą potrawę, każdą rozrywkę. Człowiek był zachwycony i próbował wszystkich smakołyków, o jakich na ziemi mu się nawet nie śniło. Na koniec jednak znudziło go to wszystko setnie i wezwawszy młodzieńca, który go obsługiwał, powiedział:

– Znudziło mnie to wszystko. Muszę mieć jakieś zajęcie. Jaką pracę możesz mi dać?

Obsługujący smutnie pokiwał głową i odparł:

– Przykro mi, panie. To jedyna rzecz, której nie możemy dla ciebie uczynić. Nie ma tutaj żadnej pracy.

Na to człowiek odrzekł:

– Świetnie, równie dobrze mógłbym być w piekle.

Obsługujący powiedział łagodnie:

– A ty myślałeś, że gdzie jesteś?”

Pomijając fakt, że dla chorujących na SM dolegliwości fizyczne czynią życie dodatkowo uciążliwym, nie ulega wątpliwości, że miał rację Pascal, twierdząc: *Nie ma dla człowieka nic równie nieznośnego, jak zażywać pełnego spoczynku, bez namiętności, bez spraw, rozrywek, zatrudnienia. Czuje on wówczas*

Nadzieja numer specjalny

swoją nicość, opuszczenie, niewystarczalność, zależność, niemoc i próżnię. Bezwłocznie wyłoni się z głębi jego duszy nuda, melancholia, smutek, troska, żal, rozpacz.

Szczególnie bolesna jest rezygnacja z aktywnego życia, gdy ktoś ma żywy temperament i gdy przed zachorowaniem dnia mu było za mało na realizację pasji lub miłe obowiązki, na różne zadania i wrażenia. Smutny się wtedy człowiek robi albo i rozdrażniony. A z takim, któremu smutno albo który się wścieka, nie jest miło przebywać, więc zmniejsza się ilość chętnych do towarzystwa. Trzeba więc zmierzyć się z izolacją, osamotnieniem.

W innej książce znalazłam interesujące informacje, które mogą pomóc nie tylko tym, co chcą towarzyszyć przewlekle chorym ale też i samym chorym, bo rzeczowa analiza problemu zawsze pomaga sobie z nim poradzić.

Choroba i hospitalizacja utrudniają zaspokajanie normalnych potrzeb. Dobrze jest sobie określić, z zaspokojenia jakich potrzeb przychodzi nam zrezygnować a z jakich nie. Rodzaj reakcji na chorobę i jej siła zależą od wielu czynników. Należą do nich:

1. indywidualne cechy pacjenta (doświadczenie życiowe, wychowanie, środowisko) – szerokie zainteresowania, studia, praca twórcza, społeczna – mogą pomóc w radzeniu sobie z ograniczeniem sprawności fizycznej; pacjenci, których potrzeby i zadania są wąskie i ściśle ustalone, łatwo się załamują pod wpływem choroby, popadają w apatię, są podatni na nałogi.

2. stan zdrowia – obiektywny i subiektywny: czasem czujemy się całkiem nieźle, ale strach przed pogorszeniem stanu zdrowia i czarna wizja ponurej przyszłości czynią życie jeszcze gorszym niż jest ono rzeczywiście.

3. sytuacja życiowa pacjenta – inaczej trudną sytuację przeżywa dziecko i inaczej dorosły, inaczej samotny a inaczej człowiek otoczony czułą opieką bliskiej rodziny.

Przewlekłe chorując, czasem doświadczamy frustracji. Frustracja to przykry stan uczuciowy przeżywany przez człowieka, którego dążenie do zaspokojenia potrzeby jest zablokowane. Frustracja oznacza pozbawienie czegoś, co się człowiekowi należy. Nie ulega wątpliwości, że ograniczenie możliwości ruchu należy do najdotkliwszych, jakie mogą dotknąć człowieka. Pewną odporność na frustrujące sytuacje zdobywamy je przeżywając. Szczególnie boleśnie cierpią osoby, które spotyka poważne nieszczęście pierwszy raz w życiu. Czasem wtedy musi upłynąć sporo wody w Wiśle, zanim ktoś ze spokojnym przekonaniem będzie mógł przeczytać wiersz Norwida:

Fatum

*Jak dziki zwierz przyszło N i e s z c z ę ś c i e
do*

człowieka

I zatopiło weń fatalne oczy ...

– Czeka – –

Czy, człowiek, zboczy?

Lecz on odejrzwał mu, jak gdy artysta

Mierzy kształt modelu;

I spostrzegło, że on patrzy – co? skorzysta

Na swym nieprzyjacielu:

I zachwiało się całą postaci wagą

– I nie ma go!

Nadzieja numer specjalny

Przeżywanie sytuacji frustrujących wiąże się z pewnymi szczególnymi pułapkami. Należy do nich agresja i autoagresja: jesteśmy wściekli na wszystkich albo na siebie, robimy awantury albo siebie samych uważamy za przyczynę zła wszelkiego. Inną pułapką jest cofnięcie się w rozwoju intelektualnym, kulturalnym lub społecznym – może to być nawet zdziecinnienie, bądź tylko z pozoru błahe ograniczenie zainteresowań i marzeń. Warto tu sobie odpowiedzieć na pytanie, o czym marzymy i czy te marzenia są właściwe dla naszego wieku i wykształcenia, o czym marzyliśmy, gdy byliśmy zdrowi... Kolejna pułapka to ucieczka – unikanie kontaktu z miejscami, które mogą przypominać o niepowodzeniu. Rezygnujemy z kina albo spotkań w kawiarni i siedzimy w domu. Niektórym z nas zdarza się w ramach następnej pułapki twierdzić, że wszyscy niepełnosprawni mają życie zmarnowane. A to nie jest prawda – mają je zmarnowane tylko niektórzy, podobnie jak wielu pełnosprawnych nie wykorzystuje go w pełni.

Interesującą pułapką bywa też tak zwana reakcja upozerowana, która polega na przybraniu przez człowieka postawy odmiennej od rzeczywistości: osoba, która się boi albo cierpi, struga bohatera albo się ciągle uśmiecha, choć w głębi serca wcale jej nie do śmiechu.

A jak konstruktywnie i z korzyścią dla własnego zdrowia psychicznego możemy zareagować na sytuację stresującą? Bardzo ważne jest znalezienie odpowiedniego wsparcia, np. u psychoterapeuty i niebagatelizowanie możliwości zachorowania na depresję. Dobrze robi mówienie o przeżywanych stanach emocjonalnych, o strachu przed przyszłością, że życie nas zawiodło, że myśleliśmy, że będzie bardziej szczęśliwe, o żalu, smutku itd.

Podobnie próba przeanalizowania zysków i strat: co straciliśmy i co jeszcze zostało i nie marnowanie tego, co zostało. Niewidomi mają niezwykle rozwinięty dotyk, głusi – wzrok. My też, tracąc np. dotyk lub możliwość poruszania się bez ograniczeń, mamy szansę rozwinąć inne sfery istnienia.

Oczywiście nie musimy stawiać sobie zbyt trudnych celów. We wspomnianej książce znalazłam też, jak sądzę, interesującą charakterystykę uciążliwości, jakie są udziałem unieruchomionego dziecka. Teraz będzie o tym. Dziecko unieruchomione, n. p. w szpitalu, jest pozbawione możliwości obserwacji i nabywania osobistych doświadczeń, ma ograniczone poznanie.

Za ubóstwem wrażeń idzie ubóstwo spostrzeżeń, wyobrażeń i języka; jego wiedza o świecie zaczyna wykazywać braki. Szczególnie uciążliwa jest dla niego zależność. Monotonia i osamotnienie sprawiają, że dziecko czuje się na marginesie społeczeństwa.

Dzieci chore znacznie intensywniej przeżywają radość, smutek i nadzieję: mają więcej czasu na przemyślenie wrażeń, głęboko więc ujmują każdą sprawę – zwykle to długotrwałe przeżywanie każdego zdarzenia idzie w parze ze skrytością. Często choremu dziecku trudno jest poinformować otoczenie o swych pragnieniach i problemach.

Dobrze jest, gdy znajdzie się ktoś, kto domyśli się, że dziecko chciałoby się czasem po prostu powygłupiać i pobawić albo popłakać w życzliwym towarzystwie. Konieczność powściągliwości (warunki szpitalne) przy nadmiernej wrażliwości pogłębiają nadpobudliwość. Objawy nerwowości dzieci kalekich to:

- poczucie mniejszej wartości,
- skłonność do smutku, zniechęcenia,
- nadmierna pobudliwość (krzyk, płacz, zmienność nastrojów),
- męczliwość,
- nadmierne przejmowanie się drobnymi sprawami.

Chorym dzieciom grozi uformowanie się postawy egocentrycznej, kształtowanie się wybujałego indywidualizmu i małe uspołecznienie, traktowanie choroby jako przywileju, stwarzającego sytuację, w której ma się prawo żądać, nie mając żadnych obowiązków. Dziecku trudno jest zrozumieć zmęczenie i wysiłki pomagających: nie zna zmęczenia pracą, np. pielęgniarek, a w hierarchii wartości na najwyższym miejscu plasuje możliwość chodzenia. Podobne postawy można znaleźć i u chorych – dorosłych.

Chcielibyśmy zaproponować konkurs na dobre pomysły na radzenie sobie z nadmiarem czasu i brakiem pracy. Słyszałam o pomysle dla posiadających orzeczoną I grupę: wypożyczanie swej osoby podróżującym pociągami. Kolej jest droga, lecz oferuje duże zniżki niepełnosprawnym i ich opiekunom. Jednak ten pomysł jest chyba wątpliwy moralnie.

Cała nadzieja teraz zatem w Tobie, Drogi Czytelniku, w którym tli się iskra życia tak żywa, że Ci się chce czytać nasze piśmko. Napisz coś, choćby to miało być narzekanie na smutny los, czyli mogąca przeciwdziałać frustracji werbalizacja uczuć.

Nadzieja 69, 3/2007

WAKACJE CHOREJ NA SM

Choruję na SM od kilkunastu lat. Postać remisyjno-rzutowa: co kilka, kilkanaście miesięcy pojawiała się choroba: najpierw problemy z oczami, potem z chodzeniem.

Od chwili, w której usłyszałam, że mam stwardnienie rozsiane ciągle o tej chorobie pamiętałam. Podczas leczenia interferonem nie było dnia, w którym bym nie przeklinała „tej cholernej choroby”. Na wakacje jeździłam do sanatorium albo z mężem i dzieckiem do różnych gospodarstw agroturystycznych: żeby było bezpiecznie i zdrowo.

W czasie zaostrzonych kłopotów z moim zdrowiem mój mąż się o mnie troszczył, wiedziałam, że mogę na niego liczyć. W ciągu ostatnich dwóch lat pojawiło się jednak w naszym związku widmo kryzysu. Kilka razy podczas kłótni mówiliśmy sobie o rozwodzie. Tych kłótni było coraz więcej. Na myśl o tym, że zbliżają się wakacje wcale się nie cieszyłam: kompletnie nie chciało mi się nigdzie jechać z mężem, z którym będę się głównie kłócić. Postanowiłam więc zostawić męża z dzieckiem. Pojechałam sama do Zakopanego. Spędziłam chyba po raz pierwszy w życiu kompletnie sama 10 dni. Najpierw spacerowałam spokojnie po dolinkach a potem ruszyłam w wysokie góry. Chcę napisać o kilku moich przygodach.

Pewnego pięknego dnia wybrałam się Doliną Roztoki do Doliny Pięciu Stawów. W połowie drogi minęło mnie bardzo sympatyczne małżeństwo, które szybko szło z dzieckiem z... porażeniem mózgowym. Widać było nieskoordynowane ruchy rąk, problemy ze stawianiem nóg. Kilkunastoletni chłopiec miał na sobie plecak – tak jak jego tata i dzielnie szedł do przodu. Minęliśmy się jeszcze kilka razy, bo raz oni robili przerwę a potem ja przysiadłam.

Pomyślałam sobie, że bardzo chcę jak ten chłopak i jego rodzice nie uczynić choroby usprawiedliwieniem dla poddania się. Choćby z laską, póki starczy mi sił, będę chodzić po górach. Poczułam wielką wdzięczność do tego chłopca, bo on jest dla mnie dowodem, że człowiek poważnie chory nie musi się załamać, może czerpać radość z życia, choć wydaje się, że ma to utrudnione.

Następnego dnia wybrałam się na Przełęcz Szpiglasową. Dużo ludzi szło tym szlakiem. Moją uwagę przykuła jedna para: młodzi ludzie, chyba studenci. Dziewczyna ciągle narzekała na swojego towarzysza, że jest gruby, że idzie za wolno, że ona już by sama doszła a musi na niego czekać. Chłopak rzeczywiście był trochę pulchny. Nie odpowiadał agresją na utyskiwania dziewczyny, szedł z pewnym wysiłkiem. Pomyślałam z oburzeniem, że ta dziewczyna nie ma w sobie nic dobrego, nic ciepłego. Znieubiłam ją natychmiast. Idąc po ogromnych kamieniach najpierw oburzałam się na tę dziewczynę a potem zaczęłam myśleć o sobie i o swoim mężu. Ze wstydem stwierdziłam, że nasze kłótnie często przypominają kłótnie tej pary: ja mam pretensje, a mój mąż nic nie mówi. Pomyślałam, że często wymagam od niego, żeby był doskonały. Wysłałam do męża SMS-a, że ja go jednak kocham. Odpisał mi, że też się za mną stęsknił.

Po wejściu na Szpiglasową Przełęcz byłam trochę zmęczona. Postanowiłam więc następnego dnia odpocząć w Termach Podhalańskich. W termalnych basenach temperatura wynosiła 37°C. Na dworze się ochłodziło (górale mówili, nie że na dworze, tylko „na polu”), zaczął padać deszcz, więc ciepłutka kąpiel była niezwykle przyjemnością. Przypomniało mi się, jak mąż wiele razy namawiał mnie, żeby pójść na basen, a mi się nie chciało. On mnie na wiele rzeczy namawiał: na basen, na nor-

Nadzieja numer specjalny

dic walking, na teatr, na pójście, żeby potańczyć. Znow zrobiło mi się głupio, że ja to chyba nie jestem idealną żoną.

Innego dnia wybrałam się na Przełęcz Karb. Szłam po całkiem już wysokich górach od Kuźnic do Murowańca, potem przez Czarny Staw Gąsienicowy aż do Karbu. Schodząc w dół i podziwiając piękne widoki polskich Tatr, które były tak blisko, miałam okazję przysłuchiwać się rozmowie dwóch kobiet. Widać było, że one bardzo się lubią i wiele ich łączy. Jedna mówiła drugiej, że życie jest jak wędrówka tą właśnie drogą w góry.



Nadzieja numer specjalny

Najpierw z mozołem wspina się człowiek w górę – to młodość.

Na starcie nic szczególnego nie widać, szlak jest dość szeroki, wokół drzewa, idącemu jeszcze brak szerokiego spojrzenia na świat i ludzi, tylko spocony młody człowiek idzie do przodu. Co prawda jak mamy 20 lat, to nam się wydaje, że dużo zobaczyliśmy i wiele wiemy a tak naprawdę to widzimy kawałek górki i tyle.

Potem kończymy edukację i zaczynają się pierwsze schody, pierwsza praca, pierwszy szef, pierwsza poważna porażka, wysiłek, odpowiedzialność, obowiązki.



Kiedy mamy około trzydziestki widoki są już znacznie szersze – widzimy więcej i dalej. Czasem wydaje nam się, że widzimy „wielkie” góry, a to są ciągle małe górki, takie jak na przykład Kopieniec Wielki (1328 m n.p.m.).



A kiedy mamy 40 – 50 lat, stajemy się naprawdę dojrza-
li i naprawdę dużo widzimy. Nie należy się bać tego okresu.
Widoki są piękne. Może nam się trafić niejedno sympatyczne
spotkanie: z człowiekiem i z przyrodą...

Potem mamy 60 lat i już wiemy, że będziemy schodzić... w dół
Jaworzynki. Wyobrażamy sobie tę drogę ku zejściu, niektórzy się
jej trochę boją, a inni wiedzą, że jak cała wędrówka, będzie ona
miała swój urok i po prostu będzie też zapierać dech w piersiach.



Nadzieja numer specjalny

Jeszcze tylko bierzemy ostatni zakręt i możemy się położyć na łąkach Niebieskich.



Byłam tym opowiadaniem oczarowana. Dziesięć dni minęło z jednej strony bardzo szybko, ale z drugiej strony miałam wrażenie, że moja podróż trwała bardzo długo.

Po powrocie do domu znalazłam w skrzynce list z PTSR z zaproszeniem na psychologiczne warsztaty. Mój mąż dawniej często mnie na nie namawiał, a potem przestał. Teraz postanowiłam, że się tam wybiorę: nie mam nic do stracenia, a może to poprawi jakość mojego małżeństwa i uczyni mnie lepszą niż jestem.

Nadzieja 77, 3/2009

MASOWAŁ ŚLEPY KULAWEGO

„Łóżko już posłane, zapraszam. Proszę się rozebrać, proszę się nie wstydzić – ja nic nie widzę”. – Tak się zaczęła wizyta u masażyisty. Siadłam na krzeselku i nadstawiłam kark: wcieranie przyjemnej oliwki, delikatne masowanie, klepanie, ugniatanie, szczypanie i różne tego typu zabiegi. Potem położyłam się na brzuchu na wygodnym łóżku, które przeznaczone jest specjalnie do masażu i zabiegom zostały poddane plecy, ręce i nogi. Następnie ułożyłam się na boku i ugniecione zostały moje biodra i uda. Ostatnią pozycją było leżenie na wznak i również masaż całego ciała.

Masowanie było przyjemne, trwało przeszło godzinę. Trudno mi określić, co było miłsze: delikatny, lecz również silny dotyk masażyisty czy spotkanie z bardzo sympatycznym człowiekiem i rozmowa z nim. Ja opowiedziałam o swoim stopniowej utracie sprawności a pan masażyista o tym, jak gdy miał 23 lata rozchorował się i w ciągu kilku miesięcy ze zdrowego jak byk chłopaka stał się niewidomym człowiekiem. On opowiedział, co, gdy świeci słońce, widzi człowiek, który nic nie widzi: przed oczami latają niesamowite fajerwerki i ogni-ste punkciki. Ja opowiedziałam, jak to było, gdy widziałam podwójnie i zamazanie a linie proste stawały się wężykami. Obydwoje stwierdziliśmy, że siedzenie w domu, gdy nie ma możliwości wyjścia, to straszna sprawa, że praca to coś niezmiernie ważnego i że kochająca rodzina i przyjaciele mogą bardzo pomóc we wzięciu się w garść i nie poddawaniu się trudnemu doświadczeniu. Dowiedziałam się też, że w Warszawskim Ogrodzie Botanicznym na tabliczkach, informujących, jak się nazywają poszczególne rośliny, umieszczone są

dla niewidomych wypukłe napisy – niestety nie można jednak podotykać sobie roślin, więc zwiedzanie tego Ogrodu nie jest dla niewidomych szczególną atrakcją.



Po masażu dotarłam z powrotem do domu, zrobiłam się senna i na pół godziny zamknęłam oczy. Gdy się obudziłam, czułam sporą część mięśni i miałam wrażenie, że przejechał po mnie delikatny ale jednak walec. Tak było jednak tylko po pierwszym zabiegu – po kolejnych już nie czułam się tak znużona. Po kilku masażach stwierdziłam, że czuję się zdecydowanie lepiej, mniej się garbię, jest mi cieplej i mam więcej energii. Zauważyłam też, że gdy trochę się o siebie zatroszczyłam: pozwoliłam się specjalistce wymasować i poszłam do kosmetyczki na manicure, łatwiej przychodzi mi walka z koncentracją na chorobie, na tym, co jest poza moim zasięgiem i w ogóle walka z koncentracją na sobie. Choć jestem chora na SM, nic nie stoi na przeszkodzie, żebym dbała o siebie, o swoje ciało i też o to, jak sprawić przyjemność innym ludziom.

Wszystkim polecam więc masaż, uprzedzając jednak, że jak się raz pójdzie, to chce się iść jeszcze raz i trudno zrezygnować z tego tak przyjemnego i zdrowego zabiegu.

DOTKNIJ MNIE... – O DOTYKU I MASAŻU

Dotyk odgrywa ogromnie ważną rolę w rozwoju i szczęśliwym życiu człowieka. Niemowlęta lubią być dotykane, tulone, głaskane i całowane. Czuły dotyk je uspokaja, daje poczucie bezpieczeństwa. Skóra służy dziecku jako środek komunikacji i kontaktu z matką. Delikatny i pełen miłości dotyk matki daje dziecku do zrozumienia, że ono jest przez nią akceptowane i kochane. Dzieci zaniedbywane, nieprzytulane i niecałowane rozwijają się gorzej. Jednym z bardziej dostrzegalnych i dramatycznych owoców odrzucenia dziecka przez matkę jest choroba sieroca. Brak czułego dotyku pozostawia „siniaki na mózgu”, pojawia się moczenie nocne, akty autoagresji i agresji, jękanie, choroby psychosomatyczne, krzyk...



ryc. K. Mądel

Zapotrzebowanie na dotyk bynajmniej nie kończy się w okresie dzieciństwa. Młodość w okresie dojrzewania również jest niezmiernie spragniona dotyku. Niezaspokojenie tej potrzeby często prowadzi do raniącej, przedwczesnej inicjacji seksualnej. Także człowiek dorosły pragnie dotyku. Często jednak go nie otrzymuje. O ile śliczny maluszek aż się prosi o pocałowanie, to ludzie dorośli, często smutni, zmęczeni, zapracowani całymi tygodniami, miesiącami a nawet i latami pozbawieni są dotyku. Dla niejednego człowieka wielkim przeżyciem i szczytem czułości jest serdeczny uścisk dłoni. Zmęczone życiem i chorobami stare ciało seniora także pragnie czułości i dotyku i jakże często go nie otrzymuje.

W ludzkiej skórze jest niezliczona ilość receptorów, które, pobudzone przez dotyk, „masują” mózg, aktywują połączenia między neuronami, rozwijają synapsy. Brak czułości, głaskania, dotyku powoduje pewnego rodzaju upośledzenie w tej międzyneuronalnej komunikacji.

Jak pomóc sobie? Jak pomóc bliskim? Jeśli odkrywamy w sobie brak umiejętności mówienia o swoich potrzebach, pewnie warto skorzystać z pomocy psychoterapeuty, podobnie w sytuacji, gdy odczuwamy palący żal do rodziców i do najbliższych, że nie potrafili zaspokoić naszej potrzeby miłości. A czasem warto pójść do masażysty. Zrobimy to za chwilę razem, rozmawiając z fachowcem o dobrodziejstwie masażu. Później pozostanie tylko umówić się z dobrym masażystą.

Nadzieja 82, 4/2010

IN ALTUM – CO TO ZNACZY?

In altum to łacińska odpowiedź na pytanie o cel, o kierunek: dokąd? Pole znaczeniowe użytego tu przymiotnika jest niezmiernie rozległe, podobnie jak gama form pomocy, udzielanej przez zespół psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów. Przyjrzyjmy się poszczególnym znaczeniom.

Altum może oznaczać pełne, otwarte morze, jak również morską głębiny. Morze jest symbolem tajemnicy, przygody, prawdy zatopionej głęboko w podświadomości jako siedlisko ukrytych stworów i bogactw. Łacińskie przysłowie mówi, że *nie widział cudów człowiek, który nie widział mórz*. Równie ekscytująca co podróż po morskich przestworzach bywa wycieczka w zakamarki własnej psychiki, przyjrzenie się swym uwarunkowaniom, możliwościom, pragnieniom. Cynceron w liście do swego przyjaciela Attyka włożył w usta Temistoklesa stwierdzenie, że „kto włada na morzu, będzie prędzej czy później władał mocarstwem”. Pokuśmy się o parafrazę i powiedzmy: „kto zapanuje nad sobą, prędzej czy później odniesie sukces”. W marzeniu sennym spokojne morze to szczęście, powodzenie, o którym marzy każdy człowiek. Zespół lekarzy i psychologów to jakże pożądane towarzystwo do poszukiwania dróg wiodących do większego szczęścia.

Altum może też oznaczać to, co znajduje się w górze, niebo. Po niebie latają ptaki – symbol wolności. *Altum* to też szczyt wysokiej góry. Rzymski stoik, Seneka, mówiąc: „*per alta virtus it*”, czyli: „droga cnoty wiedzie przez szczyty”, zachęca, by nie unikać w życiu trudów, chciałoby się rzec, na przykład trudów terapii, która człowiekowi pomaga rozwinąć skrzydła. Wspomniany Seneka, jak wielu innych filozofów, wskazał na prawdę, że moc

hartuje się wśród przeciwności: „żadne drzewo nie jest mocne ani odporne na burze, jeśli często nie wstrząsają nim wichry”. Widok z wysokiej góry zapiera w dech w piersiach i rekompensuje wysiłek, włożony w pokonanie drogi.

Altum oznacza również coś wzniosłego, wybitnego, charakterystycznego dla człowieka szlachetnie urodzonego. Podróż *in altum* może być odkrywaniem swej wielkiej wartości, utwierdzeniem się w poczuciu godności, tropieniem śladów swej wyjątkowości. Przecież każdy z nas jest niezwykłym, niepowtarzalnym bytem...

Altum to także odległość w czasie, coś starodawnego, zamierzchłego, umykającego naszej pamięci. Cyceron powiedział, że: „nie znać historii, to zawsze być dzieckiem”. Zdaje się, że, aby stać się człowiekiem dojrzałym i twórczym, trzeba stawić czoła własnej przeszłości, dzieciństwu, wczesnej młodości. *In altum* to odbywana w dającym poczucie bezpieczeństwa towarzystwie podróż do przeszłości.

Przymiotnik *altus*, mówiąc o uczuciach, wskazuje na ich głębię, intensywność, żywotność i moc. Ktoś porównał kiedyś uczucia do drżących i tańczących na wietrze listków. Jakże smutne są pozbawione liści drzewa zimą, nagie, wystawione na mróz... *In altum* to może też wycieczka w świat emocji, troska o uczucia, które czasem zamrożone trzeba w atmosferze pełnej akceptacji odmrozić, by odzyskać wewnętrzną wolność.

Sięgnijmy teraz do literatury i odnajdźmy fragment, w którym mowa o wędrowce *in altum*. Ewangelista Łukasz opisuje wydarzenie, w jakim wziął udział Szymon. Szymon był rybakiem. Razem z innymi rybakami całą noc łowił, łowił i nic nie złowił. Siedzieli zmęczeni na plaży, czyszcząc sieci. Zjawił się tam wtedy pewien wędrowny Nauczyciel, a ponieważ dużo lu-

dzi tłoczyło się wokół niego, poprosił Szymona, żeby ten wziął go do swojej łodzi i odpłynął kawałek od brzegu, by można było z niej nauczać. Po skończonej nauce Nauczyciel powiedział Szymonowi: „wypłyn na głębię (*in altum*) i zarzuć sieci”. Szymon musiał się zdziwić, bo żaden rybak nie łowi ryb w ciągu dnia – chyba każdy wie, że ryby się łowi w nocy i nad ranem. Jakże bliskie to Szymonowe zdziwienie może być dla człowieka, dla którego gabinet psychiatry czy psychologa bywa ostatnim miejscem, w którym by siebie widział. Ale Szymon sieci zarzucił i nabrał tyle ryb, że sieci aż się zaczęły rwać – współnicy z drugiej łodzi musieli przy płynąć, żeby pomóc zgarnąć cały połów. W gabinecie psychiatry cuda co prawda się nie zdarzają, jednak czy nie można nazwać cudem sytuacji, w której cierpiący człowiek odzyskuje spokój, szczęście i zaczyna czuć wiatr w żaglach?

A zatem: In altum

Bibliografia:

Lexicon Totius Latinitatis ab Aegidio Forcellini, Patavii, Typis Seminarii, MCMXXX.

J. Korpanty, Słownik Łacińsko-Polski, PWN, Warszawa, 2003.

M. Plezia, Słownik Łacińsko-Polski, PWN, Warszawa, 1998.

W. Kopaliński, Słownik symboli, Wiedza Powszechna, Warszawa, 1991.

St. Kalinkowski, Aurea dicta, Veda, t. I, II, Warszawa, 1997, 2001.

Nadzieja 80, 2/2010

O POCIECHACH DLA CHOREGO NA SM

Mając nadzieję, że moja radość stanie się udziałem Czytających, opiszę pociechy, jakich doświadczyłam, gdy jak wtrącony do więzienia Boecjusz, siedziałam w domu i w trudniejszej chwili popadłam w letarg, nie pracowałam, nic nie czytałam, czasem pogapiłam się w telewizor, tygodniami nikt do mnie nie dzwonił, miesiącami nikt nie przychodził, drobiazgi, których dawniej nie zauważałam, zaczęły urastać do rangi dramatu, ponieważ była zima, nawet muchy po suficie nie łążyły, a po ścianie co najwyżej przemknął obrzydliwy pająk...

Zanim Boecjuszowi obcięto głowę, odwiedziła go w celi Pani Filozofia i przyniosła skuteczne lekarstwa na ból duszy, a mi pomoc przyniosła nie tylko piękna Pani Filozofia, ale i Pan Psychiatra, którego znalazł dla mnie mój Tata.

Tych, którzy kiedyś już interesowali się filozofią, serdecznie zachęcam do przeczytania Boecjuszowego *Pocieszenia, jakie daje filozofia*. Co dla nas tak niezmiernie ważne, cała książka żyjącego w V w. po Chr. Rzymianina jest nasycona terminologią medyczną. Gdy w więziennej celi zjawiła się Pani Filozofia, chory z początku nie rozpoznał swojego lekarza. Pani Filozofia uświadomiła pacjentowi, że on się niepotrzebnie zadrecza umiłowaniami dawnej pomyślności, a właściwie fałszywego szczęścia, które stracił na skutek zmiany losu. Boecjusz stracił wolność i czekał na utratę życia. A co my straciliśmy i tracimy każdego dnia, to wiadomo. Zmienność należy do natury losu, która i tak długo okazywała Boecjuszowi swoje względy: miał kochającą żonę, mądre dzieci, skutecznie trudził się dla dobra państwa, odnosił sukcesy. Potem to się skończyło: trafił do więzienia, oskarżony o udział w spisku, skazano go na śmierć i wyrok wykonano.

Nadzieja numer specjalny

Życie każdego z nas też składa się z chwil szczęścia i chwil nieszczęścia. Niemądrym jest człowiek, który nie chce się z tym pogodzić i jak dziecko rozpacza, że coś stracił. I nas w życiu mimo wszystko na pewno spotkało coś dobrego. W gorszych chwilach o tym jednak zapominamy i nie przywołujemy radości wspomnienia. Brak promiennych wspomnień idzie w parze z brakiem wdzięczności dla tych, co byli dla nas dobrzy. Co więcej, dawne szczęście zdaje się czynić bardziej nieznośnym obecny jego brak. Poza tym prawdziwe szczęście, na które składa się miłość, jest niezmiennie, podobnie jak poczucie ludzkiej godności. I tak dalej, w tym duchu Pani Filozofia, analizując, pocieszała Boecjusza, prozę urozmaicając wierszami, np. takim:

*Ile piasku przesypuje szarpane wiatrem
morze w czas zamięci burzy,
ile światła na niebie rozległym
w czas gwiezdnych nocy –
gdyby aż tyle bogactw Obfitość
rozlała z pełnego rogu,
to ludzie i tak wciąż w biedzie
podnosiliby skargi i płacz.
Gdyby Bóg słuchał modlitw chętnie
i swoje dary najszczodrzej obdzielał
i żądnych zaszczytów zaspokajałby,
to i tak to nie byłoby dość.
Chciwa żądza pożera upatrzone dobra
i zawsze głodna pożreć nowe chce.
Jakaż miara ukróci oszalałą chciwość,
jaka więź w granicach utrzyma,*

Nadzieja numer specjalny

*jeśli najmożniejszych bogaczy nawet
głód posiadania suszy i pali?*

*Nie jest bogaty, kto drży i wzdycha,
kto uwierzył, że mu czegoś brak.*

Równie serdecznie jak do szukania razem z umierającym Boecjuszem pociechy u Pani Filozofii chciałabym zachęcić do skorzystania z psychoterapii. Niektórzy skarżą się na samotność, że nikt się nie troszczy. Czasem rzeczywiście obok nie ma człowieka, od którego by można dostać choć trochę miłości. Jednak otrzymawszy zrozumienie od psychoterapeuty i znalazłszy drogę do psychicznej równowagi, każdy w swym otoczeniu znajdzie kogoś, o kogo sam będzie się mógł zatroszczyć i może mu zaśpiewa albo powie szeptem: *sto gorących słów, gdy na dworze mróz, niewyspaną noc (...), nie mogę ci wiele dać, nie mogę ci wiele dać, bo sam niewiele mam, siedem chudych lat (...), południowy głód (...), nadgryziony wdzięk, pustej szklanki brzęk, niespełniony sen, podzielony świat, myśli warte krat, zaleczony lęk, weź, co chcesz...*

Niedawno, w wiosenny dzień, pewną drogę do pogłębienia pocieszenia wskazał mi Słownik łacińsko-polski. Okolicznością sprzyjającą do jego przyjęcia był wspomniany kontakt z psychoterapeutą, który jest spokojny niczym Ocean Spokojny i ten jego spokój się udziela, wspomagany lekarstwem. Wertując ulubiony Słownik, mogłam podziwiać porządek, jaki w nim panuje: równiutko ułożone wyrazy – kolumna obok kolumny. Czasem jednak wkrada się tam błąd. Jeżeli nie zostanie wykryty odpowiednio wcześniej i dojdzie do druku, trzeba zrobić erratę. Tu pojawia się nadzieja: możliwość dokonania korekty

Nadzieja numer specjalny

przy kolejnym wydaniu. Oczywiście nie chodzi o reinkarnację. Mam na myśli cichą nadzieję, że tylko niewielu strat w naszym życiu nie da się naprawić, a nawet podobno i komórki w mózgu się regenerują. Proponuję zatem wykonanie erraty, która zwykle wygląda tak:

strona	jest	powinno być
2007	niebo usrane gwiazdami	niebo usłane gwiazdami

a w formie nieznacznie zmodyfikowanej, np. tak:

jest	chcę, żeby było, ale to jest nierealne	chcę, żeby było, i to jest realne	decyzja
choruję na SM	nie chcę chorować na SM	chcę się z tym pogodzić, mimo wszystko być szczęśliwa/-y i dobrze przeżyć to, co mi zostało	skorzystam z pomocy psycho-terapeuty
Nikt się o mnie nie troszczy, nikt mnie nie kocha i nikt nie rozumie	chcę w każdej chwili mieć błogie poczucie, że ktoś nic innego nie robi tylko o mnie myśli i się o mnie troszczy	chcę żyć zgodnie z zasadą, że więcej miłości jest w dawaniu niż w braniu	?
moje dzieci są głupie, stwarzają problemy,rosną, żeby o mnie zapomnieć	chcę, żeby moje dzieci były idealne, podobnie jak ich rodzice	chcę zatroszczyć się o ich rozwój	pójdę z dziećmi do terapeuty – może moja choroba źle wpływa na ich rozwój

Nadzieja numer specjalny

Nie mam dzieci	chcę urodzić, wykarmić i wychować przynajmniej trójkę	chcę być komuś potrzebna/y, troszczyć się o kogoś	?
Nudzi mi się	całe życie chcę się tylko bawić	jeśli człowiek wie, po co żyje, nie brak mu zajęć	może Uniwersytet Trzeciego Wieku...
Nie mam prezentu dla bliskiej mi osoby, która nie daje sobie rady ze swym SM	chcę, żeby był(a) zdrowa	chcę, żeby w jej/ jego życiu było więcej radości i żeby ono zmierzało ku spełnieniu	zafunduję jej/ jemu pierwszą wizytę u terapeuty i dorzucę się do następnych

itd... Jeśli ktoś zechce podzielić się swymi przemyśleniami na temat erraty człowieka szukającego szczęścia, zamieścimy je w następnym numerze.

KE

Nadzieja 68, 2/2007

O NADZIEI, SZCZURACH I POSZUKIWANIU CHWIL SZCZĘŚCIA

Niedawno przeczytałam opowiadanie o szczurach, które mnie do głębi poruszyło. Na tych skądinąd bardzo inteligentnych zwierzętach zrobiono doświadczenie, którego celem miało być stwierdzenie, czy szczur potrafi odczuwać nadzieję, czy nie. Zwierzątko wrzucano do akwarium z wodą i obserwowano ich zachowanie. Szczur zamknięty w małej przestrzeni pływał do czterech godzin, a potem zaczynał tonąć, bo nie miał się czego złapać. Ale gdy takiego tonącego szczura wyciągnięto na powierzchnię, wysuszono, solidnie nakarmiono, a po jakimś czasie znów wrzucono do wody, to pływał już... dwie doby. Dlaczego? Bo doświadczył ratunku. To doświadczenie pokazuje, jaka jest siła nadziei.

Osoba chora na stwardnienie rozsiane czasem może się czuć właśnie jak taki szczur, którego wrzucono do akwarium i kazano mu bez nadziei pływać. Wodą, która wtedy zalewa, może być niemoc ciała, słabość, strach o przyszłość, samotność. Czasem mieszkanie nie tylko chorego człowieka przypomina akwarium, w którym rybki tęsknią za oceanem i wolnością. Jakże ważne są w naszym życiu chwile, w których, jak szczur z dopiero co opowiedzianej historyjki, jesteśmy ratowani z opresji, stawiani na pewnym, bezpiecznym gruncie, karmieni i ktoś się o nas troszczy.

Dla kilku moich chorych na stwardnienie rozsiane przyjaciół takim czasem wytchnienia są Święta, spędzane z rodziną. Dla innych – spotkanie z przyjacielem, z którym dzielą wspólne pasje, zainteresowania i problemy. Jeszcze dla innych – wizyta u psychoterapeuty. Ktoś może odetchnąć z ulgą, gdy znajdzie

się w swoim ulubionym teatrze i poczuje atmosferę, jaką wokół siebie wytwarzają miłośnicy sztuki.



Są też i tacy, co radość znajdują w dawaniu radości innym, w posiedzeniu z kimś bardziej smutnym, w zrobieniu komuś niespodzianki, zatroszczeniu się o spełnienie czyichś pragnień.

Z okazji zbliżającego się Święta Zmiany Daty, czyli Sylwestra, życzę wszystkim chorym na stwardnienie rozsiane i ich zdrowym przyjaciółom, żeby po pierwsze w nadchodzącym roku doświadczyli wiele radości, która im pozwoli mężnie i z nadzieją stawić czoła życiowym trudnościom i temu, czego zmienić się nie da, a po drugie, żeby odkryli w sobie pragnienie dawania radości innym. Jeden miły gest, ciepłe słowo, okazanie komuś samotnemu zainteresowania może być dla kogoś tym, czym dla naszego szczura, wyciągnięcie z wody i solidne nakarmienie.

GDY ZDARZY SIĘ SMUTEK...

Gdy zdarzy nam się smutek, warto wypróbować jeden z pięciu sposobów, które podał żyjący w XIII w., św. Tomasz z Akwinu. Tomasz mówi, że jest pięć sposobów na smutek.

Pierwszy sposób to sprawić sobie jakąś przyjemność. Jakąś dowolną, godziwą przyjemność, np. posłuchać dobrej muzyki albo nalać sobie szklaneczkę czegoś, co bardzo lubię, pójść na zakupy.

Drugi sposób to wypłakać się. Wypłakać się, dlatego, że jeśli będę dusił to, co jest we mnie w środku, będzie mnie to jeszcze bardziej niszczyło. Jak się wypłaczę, jak się to ze mnie wyleje, to od razu będzie lżej.

Trzeci sposób, bardzo ważny, to rozmowa z przyjacielem. Gdy ma się już serdecznie wszystkiego dosyć, trzeba iść: *Stuchaj już nie mogę*. Tylko tyle. Wystarczy czasem, że on z nami tylko posiedzi.

Czwarty sposób radzenia sobie ze smutkiem: kontemplacja prawdy. Tomasz mówi: *Nie ma nic przyjemniejszego od kontemplowania prawdy*. To może być trudne do przyjęcia, ale rzeczywistość prawda wyzwala. Prawda pozwala nam zupełnie inaczej spojrzeć na rzeczywistość. Odrywa nas od przesadnej troski o samych siebie.

Kontemplacja prawdy oznacza też spojrzenie w głąb siebie i dostrzeżenie przyczyny naszego smutku. Bardzo dużo mogę się wtedy o samym sobie dowiedzieć. I nawet jeśli ta prawda porusza mi serduszko i sprawi, że ono troszkę pokrkwawi z powodu tego, co zobaczę, z całą pewnością będzie to wyzwalające.

I piąty sposób: kąpiel i sen.



Czasami trzeba po prostu zwyczajnie się wykąpać i pójść spać. Jest to najlepsze lekarstwo na smutek.

*Karolina
Nadzieja 75, 4/2009*

