



Nie odsuwajmy się, gdy ktoś nas potrzebuje

Czemu ludzie odsuwają się od osób chorych? Na to pytanie starał się nam odpowiedzieć Romuald Paszkiewicz, wieloletni terapeuta Pracowni Terapii i Kontaktu z Naturą.

W otaczającej nas rzeczywistości, jak twierdzi specjalista, funkcjonują dwa sposoby myślenia i postępowania. Pierwszy, najsilniejszy w dzisiejszych czasach to *logika umysłu*, charakterystyczna dla mieszkańców krajów wysoko uprzemysłowionych, takich jak Stany Zjednoczone. To właśnie ten sposób myślenia sprawia, iż ludzie często nastawiają się na sukces, bojąc się przy tym przemijania i cierpienia ludzkiego. Unikają dowodów na nietrwałość istoty ludzkiej i jej wytworów, propagują kult ciała i sukcesu. Ta logika sprawia, iż ludzie boją się konfrontacji z osobą chorą, która jest wyrazem niedoskonałości świata. To rodzaj ucieczki przed prawdą o życiu. Dlaczego tak jest? Okazuje się, jak podkreśla psychoterapeuta, że mamy bardzo małą wiedzę na temat rzeczy fundamentalnych: *narodzin, choroby, starości i śmierci*. To właśnie ów brak wiedzy powoduje w nas poczucie lęku, który w konsekwencji prowadzi do izolacji od osoby chorej, potrzebującej naszej pomocy. Brakuje nam współczucia, które zostało wyparte przez logikę umysłu i jej pochodne, takie jak chęć posiadania, agresja czy ignorancja, podpowiadające nam jak żyć w niezniszczalnym, pewnym oraz pełnym szczęścia i sukcesu świecie, który przecież w rzeczy-

wistości taki nie jest. Jak podkreśla psycholog, nie mamy wystarczającej wiedzy o życiu i o nas samych. To powoduje strach przed innymi, a przede wszystkim przed chorymi, pokazującymi nam świat w takich barwach, w jakich wcale nie chcemy go widzieć. Lęk przed utratą poczucia trwałości świata powoduje, iż boimy się spotkania z osobą chorą, której choroba tak naprawdę może być krokiem ku uzdrowieniu.

– Bowiem przejawiając się na zewnątrz, może ona okazać się swego rodzaju katharsis (oczyszczeniem) na wszystkich poziomach funkcjonowania człowieka. Nasza wiedza często nie jest na tyle głęboka, by spostrzec owe mechanizmy rządzące człowiekiem, dlatego też tak często odsuwamy się od czegoś, co jest dla nas nieznanne, trudne do pojęcia. A przecież choroba to nie koniec świata! To może być właśnie jeden z kroków ku uzdrowieniu – twierdzi terapeuta. – Choroba to stan samoświadomości człowieka. Znam wiele osób, dla których choroba, choć definiowana encyklopedycznie przez lekarzy, nie oznaczała zmiany dotychczasowego trybu życia, gdyż czuły się dobrze. Owe osoby miały właściwe „poczucie samych siebie”. Darzyły się szacunkiem, a przede wszystkim czuły same siebie mocno wewnątrz. Były zdrowe duchem. Jeśli człowiek czuje się wewnętrznie zdrowy i szczęśliwy oraz głęboko wierzy w to, iż ten sprzyjający stan dobrego samopoczucia będzie się utrzymywał, to może przenieść przystowiowe góry, bowiem sama wiara w bycie zdrowym człowiekiem i pozytywne nastawienie wielokrotnie mogą być lepsze niż wszelkiego rodzaju leki, a przy tym nie ma skutków ubocznych.

Pokochaj siebie

To od nas zależy, czy jesteśmy zdrowi. To nasz stan ducha wielokrotnie warunkuje fizyczność. Tutaj wybór należy do nas: czy będziemy karmić się pozytywnymi emocjami, dobrze wpływającymi na nasz organizm, czy też załamiemy ręce, twierdząc, iż nic nie możemy zrobić. Otóż możemy!

Tak naprawdę w konfrontacji z osobą chorą nie chodzi tylko o lęk zarażenia się, ale o strach przed poznaniem prawdy o życiu, wiedzy o kruchości, nietrwałości, trudnościach życia.

Są lekarze, którzy przyjmują po pięćdziesięciu pacjentów dziennie podczas epidemii grypy i nie zarażają się. Rodzi się pytanie, dlaczego? Odpowiedź jest prosta – gdyż kierują się po pierwsze powołaniem, a po drugie współczuciem. Boimy się uświadomienia sobie iluzoryczności naszych dotychczasowych przekonań. W epoce, w której obecnie żyjemy, coraz większego znaczenia nabrał kult ciała, a nie kult zdrowia. Myśl o nietrwałości naszego otoczenia napawa nas niepokojem.

– Zawsze oszukujemy się, że problem przemijalności i normalności naszego życia nas nie dotknie, ale nagle, ni stąd, ni zowąd, okazuje się, iż nasze przekonania były myłne. Ucieczka od cierpienia wynika z niewiedzy o jego nieuchronności. Cierpienie towarzyszyło człowiekowi od zawsze. Bez niego nie ma życia. To jeden z nieodłącznych elementów ludzkiej egzystencji. To od nas zależy, jak odnajdziemy się w tej otaczającej nas rzeczywistości. Czy nauczymy się reagować na chorobę, nie lękając się, ale ze współczuciem, zależy od nas. Trzeba tylko chcieć pomagać innym i zacząć patrzeć z innej perspektywy, choćby takiej, że choroba może być jednym z etapów powrotu do zdrowia. Tak



też można myśleć. To nic nie kosztuje! – twierdzi Romuald Paszkiewicz. Drugi sposób myślenia, który motywuje nas do działania, to *logika serca*, która jest wyrazem współczucia względem drugiej osoby. Czy jest w nas jej wystarczająco dużo? Jak twierdzi psychoterapeuta, w naszym kraju sytuacja nie jest tak zła, jakby się wydawało. Wciąż jeszcze tkwią w nas pokłady altruizmu, chęci pomocy i solidarności względem innych, jak i spontaniczność w interakcjach międzyludzkich. Pomoc drugiemu człowiekowi nie zawsze jest czymś wygodnym, ale wciąż w naszych sercach tkwi wewnętrzna powinność niesienia pomocy potrzebującemu, a w tym przypadku choremu. Terapeuta podkreśla, iż tylko rzetelna wiedza o *narodzinach, chorobie, starości, śmierci* może zbliżyć nas do innych, potrzebujących, którzy nie będą w nas wywoływać lęku, ale odzwierciedlą nam sytuację ludzką i potrzeby osób wymagających naszej opieki. Jak pomóc osobie chorej? Należałoby zastanowić się nad tym problemem głębiej, gdyż tak naprawdę stosunek do innych wynika z nas samych, z naszego wewnętrznego szacunku do samych siebie. To właśnie owo lubienie siebie i harmonia ducha gwarantują zdrowe relacje z innymi ludźmi. Jeśli darzymy siebie miłością i łagodnością, to przelejemy te pozytywne emocje również na innych. Dlatego najpierw powinniśmy pomóc sobie odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości, a wówczas otworzymy się na relacje z innymi ludźmi i nabierzemy wręcz chęci do pomagania potrzebującym.

– W moim przypadku – mówi terapeuta – ten brak szacunku do siebie samego skończył się w wieku 14 lat ciężką chorobą serca i śmiercią kliniczną. Powrót do żywych był dla mnie koszmarem, cierpieniem nie do opisanego, bo tak cierpiałam gorączką reumatyczną moje ciało. Pogłębiły się we mnie uczucia osamotnienia i braku współczucia, bo oprócz matki i babci przez półtora miesiąca nikt mnie nie odwiedził. Nie było mnie w ten sposób również społecznie.

Ta wielorakość cierpienia doprowadziła mnie do punktu granicznego. Pomyślałam, że albo docenię wartość własnego życia dla siebie, choćby to był ostatni

jego dzień, albo skończę cierpienie zamkniętą po prostu oczy. Wybrałem to pierwsze ze wszystkich tego konsekwencjami. Jak twierdzi terapeuta, nie należy w życiu ani potępiać się, ani wymierzać sobie kar, które w konsekwencji przekładają się na negatywną samoocenę.

– Dopiero wtedy, w chorobie udało mi się nawiązać kontakt z tkwiącą we mnie dobrocią i radością życia. Wtedy to właśnie moja wewnętrzna siła pomogła mi wyjść z choroby. Całkowicie wówczas zniszczone zastawki serca odtworzyły się, a po trzech miesiącach mogłem już powrócić czynnie do uprawiania sportu, co dla lekarzy było swoistym cudem, gdyż nie dawali mi szans na przeżycie. Okazuje się, iż choroba może stać się etapem życia, a zarazem motorem do wyzdrowienia nie tylko cielesnego, ale przede wszystkim psychicznego, które pozwala na odnalezienie w sobie głębszych wartości rządzących światem. Mając łagodną i pełną szacunku postawę względem siebie i dystans do otaczającej nas rzeczywistości, jesteśmy w stanie pomagać innym poprzez miłość do świata i do samych siebie. Zazwyczaj boimy się myśleć o chorobie i śmierci, próbując przeżyć nasze życie tak, jak by te kategorie nie istniały, ale w praktyce okazuje się inaczej. Musimy nauczyć się bez strachu patrzeć na przemijalność wszystkich procesów w naszym otoczeniu. Dlatego też tak ważna jest praca nad naszym lękiem, który utrudnia nam samym dotarcie do własnej wrażliwości, dobroci i współczucia wobec innych. Kiedy spojrzymy w głąb siebie i odnajdziemy sens, wówczas chęć otwarcia się na potrzebujących będzie automatyczna.

Konfrontacja chory – zdrowy

Chory to osoba potrzebująca pomocy innych ludzi. Paradoksalnie obie strony komunikujące się ze sobą, zarówno zdrowy, jak i chory, potrzebują się nawzajem. Dlaczego? Naturalne jest, iż osoba chora będzie potrzebowała naszego wsparcia, pomocy emocjonalnej, bliskości i dobrej rady. Dlaczego z kolei zdrowy potrzebuje kontaktu z chorym? Właśnie dlatego, by pogodzić się ze światem, dopuścić do siebie myśl o normalności świata, przemijaniu i przede wszystkim, by nauczyć się miłości do bliźniego w potrzebie.

Co możemy zrobić?

Jak podkreśla terapeuta, naszymi działaniami w codziennym życiu często kieruje gniew, niewiedza i chęć posiadania. Tego

typu motywacja nie zaprowadzi nas daleko. Jeśli chcemy zmieniać świat, ulepszać go, pomagać ludziom, najpierw w takim dążeniu trzeba zająć się sobą. Na początku należy wziąć odpowiedzialność za siebie samego, co w konsekwencji przyczyni się do tego, że będziemy mieli większą świadomość potrzeb innych. Żyjemy w społeczności, która od pierwszych dni naszego życia warunkuje los jej członków, a ponadto wpływa na nasze wewnętrzne zdrowie. Dlatego też tak ważne jest, abyśmy odnaleźli się we wspólnocie i zaczęli działać sukcesywnie, we właściwej kolejności, a wówczas nabierzemy większej odwagi do życia i miłości względem innych.

– Jeśli mamy wstąpić na drogę „wojownika prawdziwych zmian”, to drogą tą jest przede wszystkim odkrywanie naturalnego dobra związanego z samą istotą ludzkiego życia i dzielenie się tym odkryciem z innymi. Jako prawdziwi „wojownicy” jesteśmy łagodni i pełni autentycznej gotowości służenia światu, którym rządzi naturalny porządek i harmonia, czyli mechanizmy, które możemy poznać. Jednym słowem *akt niesienia pomocy* bliźniemu dokonuje się poprzez nasze dotychczasowe doświadczenie. Pomoc osobie w potrzebie tak naprawdę jest niezmiernie trudnym przedsięwzięciem, wymagającym nie lada odwagi i wiedzy, bowiem osoba zdrowa często nie potrafi zadbać o siebie samą.

– Popelniamy podstawowe błędy. Żle się odżywiamy, często nie ubieramy się stosownie do warunków atmosferycznych, oddychamy nie tak, jak powinniśmy itp. Jednocześnie oczekujemy, iż nasze kontakty z innymi będą sprzyjające – mówi terapeuta.

– Skoro nie umiemy poradzić sobie z własnym zdrowiem, to jak mamy pomóc potrzebującemu w chorobie? Mała codzienna dyscyplina w byciu „na tak” wobec siebie wprowadzi ogromną chęć dawania pomocy innym. Tak więc pomoc choremu powinna być świadoma, pełna, poprzedzona pytaniami na temat tego, kim ja jestem i jak mogę przyczynić się do poprawy stanu zdrowia potrzebującego. Najważniejsze jest, by obudzić w sobie tkwiącą w nas wewnątrz naturalną wrażliwość i współczucie względem potrzebujących.

Chory

Któż z nas nie leżał kiedyś z gorączką, obolały i schorowany? Prawie wszyscy chorują. Są jednak choroby, które mają

znacznie poważniejsze objawy, powodując przy tym ogromne konsekwencje zdrowotne. Co mogą czuć ci ludzie? Na pewno wielki ból – nie tylko cielesny, ale również duchowy w momencie osamotnienia i braku zrozumienia ze strony przyjaciół i bliskich, którzy dość często nie potrafią odpowiednio zareagować i zmobilizować swoich sił, aby pomóc w najtrudniejszych chwilach osobom potrzebującym. W takim momencie na pewno najważniejsze jest wsparcie psychiczne i uświadomienie choremu, że jest osobą pełnowartościową w świecie, społeczeństwie i rodzinie. Takie uświadomienie i pomoc psychiczną jest w stanie dać tylko ten, kto pogodził się już z otaczającą nas rzeczywistością, życiem i jego niedoskonałością.

Sens pomagania bliźniemu

Terapeuta podkreśla, iż sam proces brania przez nas odpowiedzialności za swoje życie i czyny w dużej mierze warunkują umiejętność niesienia pomocy innym i zmniejszają lęk przed niedoskonałością istoty ludzkiej. Uczmy się więc dostrzegać w życiu jego naturalność i niedoskonałość. Zgoda na życie tu i teraz, i siebie samego w rzeczywistości, w której się znajdujemy, na pewno zbliża ludzi do siebie, powodując przy tym lepszą komunikację i chęć pomocy. Nie uciekajmy przed wiedzą na temat przemijalności istoty ludzkiej, a wówczas odnajdziemy siebie i innych wokół nas.

■ Lucyna Jagoda

foto. Katarzyna Piotrowska

Dezyderata

Przechodź spokojnie przez zgiełk i pośpiech i pamiętaj, jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe, bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie, i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść. Unikaj głośnych i napastliwych, są udręką ducha. Porównując się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych i gorszych od siebie. Niech twoje osiągnięcia, zarówno jak i plany, będą dla ciebie źródłem radości. Wykonuj swoją pracę z sercem, jakkolwiek byłaby skromna, ją jedynie posiadasz w zmiennych kolejach losu. Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa. Niech ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty – wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu. Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia. Ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec ośobłości i rozczarowań ona jest wieczna jak trawa. Przyjmij spokojnie, co ci doradzają lata, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości. Rozwijaj siłę ducha, aby mogła osłonić cię w nagłym nieszczęściu. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze zmniejszenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj. I czy jest to dla ciebie jasne, czy nie, wszechświat bez wątpienia jest na dobrej drodze. Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, cymkolwiek On ci się wydaje, cymkolwiek się trudnisz i jakiejkolwiek są twoje pragnienia. W zgiełku i pomieszaniu życia zachowaj pokój ze swoją duszą. Przy całej zbudności i znoju, i rozwiarych marzeniach jest to piękny świat. Bądź radosny. Dąż do szczęścia.

Max Ehrmann

„Dezyderata” – poemat z 1927 roku, autorstwa amerykańskiego poety, dramaturga i filozofa Maksa Ehrmanna. Jest to ponadczasowe przesłanie wiary, nadziei i miłosierdzia, zawiera najprostsze prawdy. Często uznawana za hymn dzieci-kwiatów.