

GRUDZIEŃ 2021



NADZIEJA

Wstęp



Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych

Pamiętacie zapewne mit o Pandorze. Otwarcie puszkę spowodowało wypuszczenie na świat wszelkich smutków, nieszczęść i chorób. Na jej dnie została jednak jeszcze nadzieja. Pomyślałyśmy, że teraz, gdy już wszyscy tyle straciliśmy i jesteśmy zmęczeni życiem w ciągłym napięciu i lęku przed pandemią, nadzieja może być tym, co da nam siłę, aby nie tylko przetrwać najtrudniejsze chwile, ale też wejść w nowy rok z energią, ciekawością i otwartością.

I to właśnie o nadziei jest ta broszura. W czym zatem upatrywać nadziei? O tym, w tekście „Nadzieja w czasach zarazy” ciekawie opowiada terapeuta Wojciech Kruczyński.



Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych

Czasem skupiamy się na ograniczeniach, które stoją nam na drodze do osiągnięcia celu i bycia szczęśliwym. Mamy poczucie, że i tak nam się nie uda. Jednak są sytuacje, które pozwalają spojrzeć na siebie z innej perspektywy i obudzić wiarę w lepsze jutro. Przeczytajcie „635 kilometrów” - poruszającą historię miłości dwojga ludzi. Ona - nie widzi, on - nie ma nogi, a dzieliło ich 635 kilometrów. Teraz mieszkają razem, okazują sobie mnóstwo czułości i pokazują, że pomimo wielu przeszkód, miłość potrafi zatriumfować.

Tak więc czasem ktoś nam daje nadzieję, ale czasem to my ją dajemy innym. Pewna antropolożka stwierdziła, że to, co pozwoliło człowiekowi przetrwać i tak się rozwinąć, było wzajemne dbanie o siebie. Ten wniosek poparła przykładem. Znaleziono w jaskini kości, sprzed wielu tysięcy lat, nosiły ślady zrośniętego złamania. Oznaczało to, że ktoś się tą osobą opiekował i kość miała możliwość się zrosnąć. Bez tego nie było szans na przeżycie. Ludzka empatia jest więc zwiększaniem szans na przetrwanie gatunku. Brzmi nieco wyrachowanie, ale ileż może być radości i satysfakcji w tym byciu dla innych i dawaniu im nadziei na przyszłość. Beata Potocka znalazła je, zakładając rodzinę zastępczą dla 6 dziewczynek, w tym 5 z niepełnosprawnością. Z niezwykłą pogodą opowiada o swoich córkach i ich pełnym przedsięwziętym zamieszkaniu domu w tekście „Coraz krótsza choinka”.

Często słyszymy o żalu nad błyskawicznie upływającym czasem. Myślimy o tym, jak wiele rzeczy być może bezpowrotnie tracimy, czego już być może nie zrobimy, bo będzie za późno, będziemy za starzy, no i „to nie wypada”. Prześladuje nas dość przygnębiająca wizja starości. Tymczasem bohaterki tekstu „To jest ich czas”, mimo wieku, czerpią z życia pełnymi garściami. I dają nadzieję, że starość potrafi być barwna i radosna.

Pamiętajcie więc, że jest nadzieja.

NADZIEJA W CZASACH ZARAŻY

Za czym teraz tęsknimy, na co czekamy, co nam może pomóc przetrwać? I dlaczego, zamiast powtarzać: „Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie”, lepiej jest zaśpiewać po prostu: „Don’t give up”? Rozmowa z Wojciechem Kruczyńskim, terapeutą.

Krystyna Romanowska – autorka tekstu.

Za nami kolejne pandemiczne święta. Rok temu myśleliśmy, że pierwsze i ostatnie. Jak się czują ludzie w tym dziwnym czasie? Właśnie nadszedł czas kryzysów czy zubożenia?

Nasze przeżywanie epidemii przechodzi kolejne fazy. Pierwszą fazę przeżywaliśmy dokładnie rok temu, można by ją nazwać optymistyczną albo nawet - u części z nas - euforyczną. Wierzyliśmy w szybkie uporanie się z zarazą dzięki wprowadzanym restrykcjom i w miarę gładko się im poddawaliśmy. Mnóstwo osób cieszyło się, że nareszcie posiedzi w domu, że będą mieli z głowy przepychanie się z ludźmi w pracy i na drodze. Międzyludzki dystans zwiększył się w kierunku skandynawskim i wielu z nas odetchnęło, szczególnie introwertycy.

Potem jednak wirus odebrał nam zagraniczne wakacje.

Tak, a na nich odreagowywaliśmy presję w pracy i w domu, wylegując się na plażach świata i każąc sobie za ciężkie pieniądze dogadzać. To było naprawdę wkurzające. Wtedy nastąpiła druga fala i spora część z nas weszła w etap buntu i zaprzeczeń. To, co na początku wydało się wolnością, teraz stało się odczuwalnym ograniczeniem czy wręcz uciskiem. Namnożyło się sporo spiskowych teorii, w czym bardzo pomagał nasz bezradny - jak my wszyscy - rząd, narzucając logicznie wykluczające się obostrzenia, na czele ze sławnym zamknięciem lasów. Część z nas pozostawała w stadium optymizmu, stosowała się w pełni do restrykcji, co w wielu domach urosło do obsesji, a nawet terroryzowania bliskich, a druga część poszła w stronę nieprzyjmowania zarazy do wiadomości, co wyraziło się w pełni na Krupówkach w czasie pamiętnego „pijanego weekendu”.

Były to dwie całkiem odmienne, irracjonalne strategie, które miały dać nam to samo poczucie: „że cała ta sprawa z wirusem nas nie dotyczy”. Trzecia fala o wiele dobitniej nam uprzytomnia, że dotyczy to każdego z nas, że nie da się już tej kwestii ominąć. Jest jak trzecie uderzenie w bramę albo trzecie ślubne zapowiedzi. W gabinecie terapeutycznym wszystkie fazy żałoby obserwowałem na bieżąco. Oprócz lęków egzystencjalnych pojawiły się głównie problemy z regulowaniem dystansu w relacjach międzyludzkich. Z jednej strony izolacja, z drugiej - nadmierna bliskość. Część osób skarżyła się na zbyt dużą izolację i trudność we wchodzeniu w nowe związki. Inni - na zbytne stłoczenie na małej powierzchni dwóch lub kilku osób, które przedtem

z racji bycia w szkole lub w pracy w dużym stopniu się mijały. Wszyscy znamy tę opowieść o dwóch jeźcach, które są na tyle blisko siebie, żeby było im ciepło, ale jednocześnie na tyle daleko, żeby się nie pokłuć. Niestety, dzisiaj sporo mamy i tych pokłutych, i tych zmarzniętych.

Powszechną strategią do niedawna było wstawanie rano i sprawdzanie statystyk dotyczących COVID-u z nadzieją, że będzie ich mniej. Ta nadzieja już odeszła.

Odeszła, bo ludzie zrozumieli, że jest złudna i bolesna. Codzienne wstawanie rano i sprawdzanie, czy epidemia już się skończyła (oczywiście nie, wręcz przeciwnie), to długa seria rozczarowań, która może skończyć się nawet depresją. Zaciskać zęby i wytrzymywać można tylko przez jakiś czas, potem braknie sił. W żałobie końcowym etapem jest pogodzenie się z rzeczywistością, dlatego teraz nadchodzą dni, kiedy odżałujemy nasze straty i zaczniemy przystosowywać się do nowej rzeczywistości.

Generalnie lepiej to zrobić wcześniej niż później, ale ten proces każdy z nas przechodzi we własnym tempie, które w niewielkim tylko stopniu daje się kontrolować. Skończyła się faza irracjonalnych optymizmów i zaprzeczeń, czas na zaakceptowanie takiej wersji rzeczywistości, w której wirus i utrudnienia z nim związane zostają z nami na dłużej. A być może i na zawsze.

W czym zatem upatrywać nadziei?

Na przykład w naszym mózgu. Na szczęście mózg został zaprojektowany w trakcie ewolucji jako narzędzie do przystosowywania się do zmieniających się okoliczności (a nie do szukania prawdy, jak myślą niektórzy). Tam, gdzie zwierzęta wymierają, my jesteśmy w stanie zmieniać strategię, by przetrwać. O ile przyjmiemy do wiadomości, że pragnienie, „aby było jak przedtem”, jest już tylko iluzją.

A czy nasz mózg przystosuje się do patrzenia w przyszłość, której nie da się zaplanować? Część ludzi straciła źródła utrzymania i usiłują się utrzymać na powierzchni, umarli im najbliżsi albo sami są np. przewlekłe chorzy - ci naprawdę mają powody do najczarniejszych myśli. Są też tacy, którym opada nastrój z powodu po prostu zmiany stylu życia - mniej spotkań, zero kawiarni, mniej wyjazdów. Zastanawiam się, czy ta druga grupa „ma prawo” do tego, żeby stracić chęć do życia? Jak można pracować nad tym, żeby jej nie stracić?

Potrzeba bezpieczeństwa jest paradoksalnie jedną z najsilniejszych potrzeb tej części świata, w której o wojnach i innych kataklizmach dowiadujemy się tylko na lekcjach historii. Przyzwyczailiśmy się do złudnego przekonania, że otaczająca nas rzeczywistość jest stanem docelowym i niezmiennym. Ogrzaliśmy się i rozwinęliśmy w tym bezpiecznym cieple. Tym bardziej że dla wielu z nas po latach chudych przyszły wreszcie lata tłuste i można było jak nigdy przedtem rozwijać swoje biznesy i gromadzić dobra, które umacniały nasze poczucie stałości. I nagle, w ciągu kilku tygodni, znany nam świat zaczyna się rozpadać. Poczucie bezpieczeństwa znika jak zdmuchnięte. Myślę, że głębokie źródła lęku są wspólne dla obu wymienionych grup, chociaż na pierwszy rzut oka, jak można porównywać zapaść rozwijanego latami biznesu czy śmierć kogoś z bliskiej rodziny z niemożnością wypicia swojej ulubionej latte w ulubionym fotelu w ulubionej kawiarni.

Jednak obie grupy zaczyna dręczyć niejasne przeczucie, że świat, który znamy, jest stanem przejściowym, umownym, ulotnym. Że nasza historia to jednak coś w rodzaju: „najpierw mnie bardzo długo nie było, potem się na chwilę pojawiłem, a następnie znowu bardzo długo mnie nie będzie”. Jak już wiemy, niektórzy są przerażeni, że „będą mogli zabić za wodę w wojnie klimatycznej”. Może to tylko hasło zawodowego aktywisty - a może jednak prawdopodobna wizja przyszłości, w której coś takiego jak poczucie bezpieczeństwa i stałości po prostu nie istnieje. Dlatego walka o odzyskanie swego źródła dochodów, jak i swej ukochanej kawiarni na głębszym poziomie jest tym samym: próbą uratowania swej wizji świata jako czegoś stałego, przewidywalnego i podlegającego kontroli. Jak nad tym pracować?

Poczucie własnej wartości oparte na zbudowanym wokół stabilnym świecie (zewnętrzne) jest dosyć kruche - dopóki świat utrzymuje status quo, czuję się wartościowy i bezpieczny, bo znam reguły i umiem je stosować. Natomiast wewnętrzne poczucie wartości i bezpieczeństwa tworzy się podczas kolejnych adaptacji do zmieniających się warunków otoczenia. Np. wczoraj sprawdzałem się w jednym zawodzie, jutro sprawdzę się w innym. Jeszcze wczoraj myślałam, że moim powołaniem jest kariera zawodowa, jutro zacznę doceniać życie rodzinne (albo odwrotnie). Im więcej środowisk poznam i zacznę w nich odnosić sukcesy, tym szybciej zrozumieję, że źródło mojego poczucia bezpieczeństwa jest we mnie, a nie na zewnątrz - że, krótko mówiąc, poradzę sobie w każdej sytuacji.



W czym szukać nadziei, skoro - wbrew zapewnieniom Billa Gatesa - raczej nie będzie dobrze?

W procesie żałoby i w ogóle straty nadzieja pojawia się po wypłakaniu odpowiedniej ilości łez. Z kolei wypłakanie odpowiedniej ilości łez oznacza doświadczenie i przyjęcie smutku, a czasem rozpacz. Smutek jest reakcją na stratę, ale oznacza też zgodę na tę stratę. Niezgoda na stratę natomiast jest wspierana przez złość, bunt, zaprzeczenie i w konsekwencji - wspomniane irracjonalne strategie negowania rzeczywistości.

W praktyce oznacza to, że zanim będzie lepiej, musi najpierw być trochę gorzej. Najpierw musimy zaakceptować fakt, że rzeczywistość przedcovidowa już nie istnieje, skończyła się nieodwołalnie. Dla każdego z nas oznacza to coś innego: jeden stracił źródło zarobkowania, drugi - źródło przyjemności. Niewykluczone, że czekają nas kolejne tego typu pęknięcia rzeczywistości, związane ze zmianami klimatycznymi, wyczerpaniem naturalnych zasobów lub niewydolnością systemów finansowych. Jeśli będziemy wciąż temu zaprzeczać, to znajdziemy się w sytuacji człowieka, który nie przyjmuje do wiadomości śmierci partnera: wciąż trzyma jego osobiste rzeczy, czeka wieczorem, aż wróci z pracy, nawet z nim rozmawia itp. W ten sposób nigdy nie pójdzie do przodu, skoncentruje się na zaprzeczaniu straty, co w końcu go zniszczy.

Nasze społeczne reguły bycia razem doznają właśnie wstrząsu. Można tej sytuacji użyć jako argumentu dla samego siebie, żeby zamknąć się w dobrowolnej kwarantannie. Można też zacząć się zastanawiać, jak nawiązywać relacje w nowej rzeczywistości. Obserwuję w tej chwili, jak ludzie używają pandemii do realizacji własnych celów - sporo z nich tkwi nadal w fazie euforycznej, np. „zawsze nienawidziłam świąt z rodziną i teraz nareszcie mam mocny argument, żeby tego nie robić”. Inni zastanawiają się, jak skonstruować więzi na nowo, co daje szansę odświeżenia zużytych rodzinnych rytuałów, sprawdzenia, czy coś nas naprawdę łączy. Mamy dziś sporą szansę, by odrzucić to, co stare i skostniałe na rzecz tego, co nowe i świeże.

Na szczęście człowiek to taka dziwna istota, która w każdej rzeczywistości podzieli sobie doznania po połowie: na te przyjemne i te nieprzyjemne. Jeżeli mieszka w mieście - ucieszy go nowa kawiarnia, jeśli na wsi - uraduje go przyłot bocianów. Jak Tom Hanks nawet na bezludnej wyspie będzie przeżywać swoje tragedie i radości - pod warunkiem że zajmie się tym, jak urządzić sobie życie tu i teraz, a nie będzie oczekiwać codziennie samolotu, który zabierze go z powrotem do znajomej (czy na pewno lepszej?) rzeczywistości. Jedną z piękniejszych rzeczy, o których dziś słyszę od ludzi, jest to, że mniej dziś traktują partnera jako kogoś, kto ma spełnić w stu procentach ich fantazję, a bardziej jako tego, na kogo troskę i współpracę można bezwarunkowo liczyć w tych trudnych czasach zarazy.

Na pewno pamięta pan piosenkę Tomka Lipińskiego: „Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie. Wydaje się, że już coraz rzadziej ją nucimy. Jakim wobec tego utworem proponuje pan ją zastąpić?

„Jeszcze w zielone gramy” ma duże szanse z tego, co słyszę. Ale ja bym polecał Petera Gabriela z jego „Don't give up” i pocieszającą go Kate Bush. Ja jej wierzę. Więzy międzyludzkie i walka ze wspólnym przeciwnikiem mogą zdziałać cuda. Mogę tu dodać od siebie obserwację z psychoterapii - większość osób, które ją zaczyna, ma w głowie przekonanie, że dzięki niej któregoś

dnia wszystko się uspokoi i „będzie normalnie”, wszystko będzie się układać według ich myśli. Z czasem każdy przyjmuje jednak do wiadomości, że nie tyle wyjdzie z terapii „wyczyszczony” i szczęśliwy, co raczej dobrze przygotowany na kolejne zakręty życiowe, które z całą pewnością nadejdą. I tego właśnie uczyłbym dzieci – nie tego, jak „naprawdę” jest, ale tego, jak sobie radzić w zmieniających się warunkach. Często zresztą sami się możemy od nich uczyć. Nic to w sumie nowego. *Panta rhei*.

Bardzo mi żal naszych dzieci, które nie zobaczą tyle świata, ile nam udało się zobaczyć. Ale myślę sobie, że każde pokolenie ma swoje przeszkody do pokonania. Jak być - mimo wszystko przyzwoitym człowiekiem - i nie zazdrościć bogatszym („ci to pojadą sobie na narty do Szwecji nawet camperem”), zaszczepionym („będą mogli więcej niż ja, niezaszczepiona”)?

Zazdrość nie jest zła, jeśli prowadzi nas do własnoręcznego zdobywania tego, czego zazdrościmy innym. Zawść natomiast ma podłoże w bardzo niskim poczuciu wartości, gdzie nie ma wiary w to, że możemy zdobyć czy wytworzyć cokolwiek - dlatego jedynym pomysłem na zlikwidowanie nierówności jest, „żeby sąsiad miał tak samo źle jak ja”. Wynika z tego, że przyzwoitość buduje się na poczuciu własnej sprawczości, a tę można uzyskać, tylko podejmując kolejne wyzwania i obserwując efekty swego wysiłku i odwagi. Im więcej zrealizuję własnych celów, tym mniej pozazdroszczę innym. Nie jest łatwo taką receptę wprowadzić w życie, więc na razie najlepszą drogą do bycia przyzwoitym człowiekiem jest codzienne zadawanie sobie pytania, „jak być przyzwoitym człowiekiem?”.

Czy miał pan już w gabinecie kogoś, o kim może pan powiedzieć: „Ten człowiek zaakceptował nową rzeczywistość i odnalazł się w niej”. Jak mu się to udało?

Najlepiej radzą sobie ci, którzy traktują pandemię jako jedną z szeregu niedogodności życiowych, które trzeba przyjąć i zaakceptować. Tych niedogodności jest wiele, więc jedna mniej czy więcej nie robi specjalnej różnicy. Nie tracą z oczu swych celów, ewentualnie tylko korygują metody, którymi będą je realizować. Wytyczają nowe ścieżki. No i jest sporo osób, które nadal korzystają z etapu euforycznego zarazy: nareszcie nie muszą się z ludźmi przepychać, a jak mam już ich całkiem dosyć, to zawsze mogę powiedzieć, że mi się Zoom zawiesił.

Ktoś mi kiedyś powiedział, że dla niego pokrzepiająco brzmi zdanie: „Wszystko dobre już za mną”. Że ten ktoś nie ma już złudzeń. Rzeczywiście to może pocieszać?

Tylko na pozór. Taki argument często wsparty jest drugim: „jestem już za stary/a, żeby coś zmieniać. Trzeba jakoś pchać ten wózek. Stara bida”. Jest to taka specyficzna konstrukcja myślowa, częściowo nieświadoma, która ma na celu ucieczkę przed lękiem związanym z ryzykiem otwierania się na nowe obszary życia - i jednocześnie ma nam dostarczyć mocnego argumentu, aby nie widzieć swego strachu i nie mieć poczucia przegranej walkowerem. Myślimy: „Gdybym był młodszy, to na pewno bym wiele zmienił, ale jestem za stary. Żeby samego siebie jeszcze bardziej przekonać, będę chodził mocniej przygarbiony i rozmawiał z ludźmi tylko o moich chorobach. Ta strategia nigdy nie działa tak do końca: zawsze gdzieś głęboko wewnątrz pozostaje gorycz porażki, bo nie jesteśmy w stanie oszukać samego siebie w stu procentach. Nawet jeśli przekonasz swój mózg, to serce i tak zacznie powoli usychać.

635 KILOMETRÓW

Napisali do siebie przez portal randkowy. On nawet nie zwrócił uwagi, że ona nie widzi. O sobie powiedział od razu, że nie ma nogi

Paula Szewczyk – autorka tekstu

Wcześniej szła na oślep. Trafiła, bo kierunek wyznaczała studnia. Z czasem, żeby mogła dojść do ławki, postawił drewniane poręcze. Gdy się wprowadziła, zamontował też barierki na nieogrodzonym balkonie. Nie miał wyjścia, bo raz otworzyła drzwi, jego nie było. Wystawiła głowę, powiedziała do siebie: „Beata, to raczej pokój nie jest”, cofnęła się. Mariusz wrócił, wejście na balkon zamknął na klucz i nie oddał, dopóki nie nauczyła się domu na pamięć.

PIERWSZY SIĘ ULOTNIŁ

– Tam Rospuda się zaczyna – mówi za kierownicą Mariusz, wskazując na prawo, w kierunku ciemnych drzew, gdy mijamy rzekę.

– Ale tu ładnie! – zachwycam się odruchowo.

– Nie wiem, nie widziałam! – żartuje Beata i razem z Mariuszem zaśmiewają się w głos.

Mieszkają w Wólce, jakieś 35 km od Suwałk. On, lat 47, bo jego rodzice przenieśli się tutaj ze Śląska, gdy był dzieckiem. Ona, lat 26, bo poznała jego, choć urodzona jest w Trzebnicy, też na Śląsku. Już dwa lata, jak przyjechała. Napisali do siebie przez portal randkowy Pełnosprawni.pl. On nawet nie zwrócił uwagi, że ona nie widzi. Sam o sobie napisał od razu, że nie ma nogi. Mariusz: – Po co miała później zdziwienie mieć?

Beata była typową dziewczyną z miasta. Broniła się, że na wioskę mieszkać nie pójdzie. Ale do wsi szybko można się przyzwyczaić. Cisza, spokój, do najbliższego domu ze sto metrów. Choć gdyby Mariuszowi coś się stało, odpukać, pewnie musiałaby wrócić do siebie. – Co ja tutaj sama zrobię? Ani do sklepu pojechać, ani wody zagrzać, ani w piecu napalić. To codziennie Mariusz robi.

Rzeczywiście, niewielki szary dom stoi na wzgórzu na kompletnym odludziu. Z przodu łąka, z tyłu ściana drzew. Ciszę zakłócają tylko pasące się leniwie krowy sąsiada. Siadamy na zewnątrz. Po prawej długa, rozsypująca się obora, w której kiedyś rodzice Mariusza chowali bydło. Dziś ją dzierzawia, zawsze to grosz jakiś.

Beata idzie powolutku, przesuwając dłoń po zamontowanej świeżo poręczy, jeszcze dwa kroki i stół. Mówi, że tak sobie życia nie wyobrażała. Przecież niedawno na studia chciała iść, pracę lepszą mieć, no i wziąć ślub. Nie mieli daty, ale tamten narzeczony się do ożenku rwał. Gdy straciła wzrok, pierwszy się ulotnił. – Powiedział, że on sobie ze mną rady nie da i mam się wyprowadzić.

KIKUTKA POMASUJĘ I JAK NOWY

Mariusz też narzekał, że rodzice wywożą go na wiochę, był 1980 rok. Ojciec pracował w kopalni, ale miał wypadek. Poszedł na rentę, uciekli z mamą na Suwalszczyznę. Mariusz pamięta, że w Wodzisławiu Śląskim śniegu było jak na lekarstwo. Tutaj? Zaspy wyższe niż on sam, spodobało mu się.

Ponoć w Wólce był rozbójnikiem. Raz sam, 65 kilo, pobił ośmiu chłopą tak dotkliwie, że czterech wylądowało w szpitalu. Ale musiał, bo oni mu tłukli kuzyna. Ojciec narzekał na syna. „Diable ty!” – wołał za nim po wsi. – A ja byłem spokojny. Bójek nie szukałem. Biłem się tylko, jak było trzeba – mówi zawadiacko. Uspokoił się, kiedy stracił nogę.

– To było 13 lat temu – opowiada. – Samochód mnie potracił na przejściu w Warszawie. Pojechałem tak sobie, turystycznie. Wcześniej zdrowy byłem, silny. Aż tu nogę zmiażdżyło do kolana, miednica roztrzaskana.



Zdjęcie: Agnieszka Sadowska/Agencja Gazeta

Mariusz mówi, że tamtej nocy był wypity, nie ma co oszukiwać. Kierowca prawdopodobnie zresztą też, uciekł z miejsca wypadku. On w szpitalu, sprawą nie było komu się zająć. Nie dostał nawet odszkodowania. Tę nogę próbowali mu jakoś poskładać, ale po dwóch tygodniach na stawie skokowym zrobił się zakrzep, palce sine. Przyszła psychologka, gadka szmatka, on już wiedział, co jest grane. – Że albo amputują, albo do piachu. Nawet pięć minut się nie zastanawiałem.

Beata woła entuzjastycznie: – Pokaż!

Mariusz zdejmuje protezę, pod którą schowany jest kikut. – Pierwszą dostałem w 2009 roku, nakładało się ją na pończochę. Nie było żelu, który by kolano nawilżał, to noga się ocierała. Na początku skóra jest delikatna, nieprzyzwyczajona do obciążenia. Nieraz jak się przez wioskę szło, tarło do mięsa. Zdejmowałem plastik, krew się wylewało i szedłem dalej. Dziś już nic nie boli – mówi.

Beata: – Teraz czasem, jak się Mariusz nachodzi, też mu gula wyskakuje, ale daje mi tego swojego kikutka, ja pomasuję, pomasuję, puciskam i na drugi dzień jak nowy!

MÓWIĄ, ŻE ŻYCIE RATOWALI

Beata miała 22 lata, jak pojawiały się u niej sporadyczne bóle głowy, zasłabnięcia. Gdy do zbierania od rana czereśni w sadzie dobrała sobie drugi etat na wieczory, jako ochroniarka w hipermarkecie, omdlenia się nasiliły, doszły wymioty. Lekarze mówili: stres, przemęczenie, trzeba odpocząć. Aż po porządnym upadku, gdy kolejny raz traci przytomność, dostaje skierowanie na rezonans. Jest 23 czerwca 2017 roku, diagnoza: guz mózgu.

Nie pamięta dokładnie, jak to wszystko było. Nawet tego, czy to przeżywała, bo od operacji ma dziury w pamięci. – Mam uszkodzony mózg, jakbyś kawał mięsa zgmiotła, a tam nerwy, neurony puciskane – mówi.

Rekonstruować życiorys pomagali jej chrzestni, ale to od psychologów usłyszała pierwszy raz, jak się nazywa, ile ma lat, gdzie mieszka. – Po kolei uczyłam się swojego życia i tego, kim jestem. Przedziwne uczucie – wspomina. Potem oddział rehabilitacji, bo całą lewą stronę miała sparaliżowaną. Nie domykała się jej powieka, nie mogła ruszać ręką, nie mogła ruszać nogą. Przeszła sześć operacji, po których została wielka blizna na środku głowy. Bez skrępowania bierze swoją rękę, rozdziela włosy i przykłada w to miejsce palce. – No nie bój się, dotknij! – zachęca. Czuć głębokie wycięcie, jakby część czaszki była zapadnięta.

Pytam, jak to było z tym widzeniem. – Do końca nie wiadomo. Wzrok straciłam po trzeciej operacji. Lekarze nie odciągnęli płynu mózgowo-rdzeniowego w porę, zaczął uciskać na nerwy wzrokowe. Zastawkę, która ma go odsącać do otrzewnej, wstawili za późno.

W sierpniu jej chrzestni złożyli pismo do sądu, w którym pozywają szpital za utratę wzroku Beaty. Będą starać się o odszkodowanie. Pierwsza rozprawa w grudniu. – Ale oni się nie przyznają. Powiedzą, że nie ich вина, bo życie ratowali.

PONOĆ BRAT GO WOŁAŁ

Chociaż Mariusz mówi, że płaczem nic nie zwojujesz i trzeba być silnym, Beata się wtrąca, rzucając w moją stronę: – Nie taki Mariuszek był silny! Po wypadku zaczął pić.

– Tak było – potwierdza. Pracował na gospodarce, pieniędzy miał niewiele i zniechęcenie przyszło.
– Wcześniej nic tu nie było – pokazuje na kuchnię – stare meble, bez płytek, nawet lodówki nie miałem. Ale wszystko mi jedno było, jak już się rozpiłem.

A jak zaczął, nie chciał się z nikim wiązać, bo i po co? Wołał życia nikomu nie marnować. Został sam, mamy już dawno nie było, serce, ojciec w 1999 roku się powiesił, w tym dzierżawionym chlewie obok. – Ja go znalazłem. Spodziewałem się, że tak może się skończyć, bo już wcześniej próbował. To przez wujka, on też się powiesił kilka lat wcześniej – opowiada. Nie wiadomo dlaczego. Miał trzy córki. Raz powiedział Mariuszowi, gdy był chłopcem: „Szkoda, że nie mam syna, ty byś synem moim mógł być”. Zostawił tylko kartkę: „Nie golić brody”. – Ojciec chodził nieraz po domu, mówił, że go brat woła – pamięta Mariusz. Miał wtedy 25 lat. – Topiłem smutki w alkoholu, bo nie miałem dla kogo trzeźwym być.

A jak jest się na wsi alkoholikiem, trudno z tego wyjść. Pił jak wszyscy tutaj. Mówili mu: albo skończysz z piciem, albo ono skończy z tobą. Mariusz, na przekór, rzucił z dnia na dzień. Najgorzej było wytrzymać pierwsze trzy miesiące, potem poszło z górki. 1 września mija siedem lat, odkąd nie tknął alkoholu. – Najlepsze, przyjechała dwójka znajomych, w czwórkę siedzimy, Mariusz nam polewa, ale sam nic – mówi Beata z dumą.

PO ROSOLE JAKA DUMA

– Z jednej strony cieszyłam się, że żyję. Z drugiej miałam dni, gdy nie byłam w stanie zrobić nic.

Narieczony był przy wszystkich operacjach, nie spodziewał się, że Beata straci wzrok. Po wyjściu ze szpitala zamieszkała z nim. Aż któregoś dnia mówi, że to koniec. Szok. – Próbowałam go zatrzymać, ale on, że ma tego dosyć. Nie powiem, miałam wtedy doły i chciałam ze swoim życiem skończyć.

Długo powtarzała sobie, że nikogo nie znajdzie. Gdy zalogowała się na portal i Mariusz zaczął pisać, nadzieja wróciła.

Ale zanim zaczęła myśleć o miłości, musiała podnieść się z dołka. – To się stało dzięki obcym ludziom, nie dzięki rodzinie – zauważa. Przede wszystkim chrestni, których traktuje jak swoich rodziców. Pomagał też kolega, Krystian, sam niedawno stracił wzrok. Kiedy mówiła mu, że nie ma na życie siły, ostro stawiał ją do pionu. Nieraz dzwonił: „Kurwa! Beata, weź się w garść!”, i to pomagało.

Na oddziale rehabilitacji od poniedziałku do piątku zajęcia: fizjoterapia, psycholog, ćwiczenia manualne. – Jakoś mnie tam naprawili – mówi. Ale jak wróciła do domu, scysje. Najpierw chwilę mieszka z matką, aż ona mówi jej, że może poszłaby do ZOL-u, zamkniętego zakładu opieki.

Poszła więc do ojca, ten – alkoholik. Pije do dziś, czasem ma lepsze momenty, głównie jak jest chory i bierze leki. – Nie powiem, że się nie zmienił. Jak tylko czegoś potrzebowałam, był. Nie dał mi odczuć, że jestem ciężarem. Ale czułam się bezużyteczna.

Pojechała do Bydgoszczy na 10 dni, na kurs gdzie uczy się niewidomych życia na nowo. Tam nauczyła się robić kanapki, smażyć placki, piec ciasta. Wróciła odmieniona. Raz ojciec poszedł z kolegą na ryby, mieli gotować, jak wrócą. Ale jedna godzina – nie ma ich, druga godzina – nie ma ich, to zaczęła sama. – Nastawiłam kurę na rosół. Przyjechali i szok, że ja to wszystko zrobiłam. Obrosłam w piórka, jedli, aż im się uszy trzęsły! – wspomina.

Matka wprawdzie w niektórych rzeczach jej pomagała: komisje, ZUS-y, nie ZUS-y. Ale emocjonalnie nic. – Ja byłam wpadką. Ze swoją matką nigdy nie miałam dobrego kontaktu. Nie pamiętam wiele z dzieciństwa, ale z tego, co wiem, jak mnie urodziła, wyjechała do Ukrainy, skąd pochodzi. Zostawiła mnie. Wychowała mnie babcia z chrzestnym. Matka, powiedzmy, nie była do mnie przywiązana. Ale na szczęście ja tych wspomnień nie mam. Pamiętam rzekę, że na ryby jeździliśmy, na basen chodziliśmy. No i, niestety, bicie. Jak ojciec, gdy pił, strasznie matkę bił.

POMIDORKA MI PODSTAWIAŁ

To on pierwszy do niej napisał. Tego, że jest niepijącym alkoholikiem, nie ukrywał. – Beata знаła moje przeboje – śmieje się. To, że Beata jest niewidoma, nie zrobiło na nim wrażenia. Zapytał, skąd jest, odległość: 635 km. Ona myśli: kurde, jak daleko! On: dobra, niedaleko, przejadę się!

Zaczęły się rozmowy przez telefon, SMS-y. Gadali o wszystkim – że Beata robi szkołę w Krakowie, że ojciec pije i ona ciągle musi sprzątać po nim zabrudzoną łazienkę. Starał się ją podtrzymać na duchu. Chciał jechać do niej, ale się nie zgodziła. Czemu? – Jak to czemu, do czego miał przyjechać? Ojca alkoholika i takiego syfu? – mówi. Więc to Beata jedzie do Wólki.

– Fajnie było – zamyśla się Mariusz.

Beata: – Ale przyznaj, że pierwsze dni były stresujące i dla ciebie, i dla mnie?

Mariusz: – No tak, bojałem się, żeby sobie czegoś nie zrobiła. Stojak na noże, co w kuchni na blacie stał, schowałem. Myślę: będzie chciała przejść, wsadzi rękę w te noże. Pręt musiałem zdjąć z pieca, żeby się nie nadziała. Nawet szukałem na internecie, co robić z niewidomą, bo sam nie wiedziałem. Dwa razy w życiu może widziałem osobę z laską, to była cała moja wiedza.

W marcu w pandemii zamknęli jej szkołę, przyjechała. Potem kolejne przedłużane lockdowny i Beata już u Mariusza została. – Wyszło nam na dobre – mówi on – bo właściwie non stop mogliśmy być razem. Koledzy się śmiali, że do Częstochowy mam iść na kolanach, za COVID podziękować.

Beata: – A żona chrzestnego mówiła później, jak już poznali Mariusza, jaki to supermężczyzna, że jak nie mogłam trafić w kielbaskę czy pomidorka przy obiedzie, to on mi po cichu podstawiał na talerzu, żebym znalazła!



KINO NIE, SŁOŃCE TAK

Pierwsza randka? Tutaj, w domu. – Kolacji przy świecach bym raczej nie zrobił – żartuje Mariusz.

– Stresowałem się tym troszkę, bo co jej zaproponuję? Filmu na komputerze przecież nie obejrzymy. Nie miałem pojęcia, jak ona funkcjonuje.

– „Uważaj na to, uważaj na tamto”. To mnie na początku denerwowało.

– Myśmy sobie oboje przywrócili nadzieję – zamyśla się Mariusz. – Los w jedną stronę skręcał, my w drugą. O to chodzi, żeby dać mu razem radę, na przekór.

– I dziś rozumiemy się bez słów, ja na niego spojrzę, on już wie, co robi źle – droczy się Beata z narzeczonym. – On już w sylwestra chciał – mówi o oświadczeniach – ale powiedziałam „nie”. Zaczął klękać, mówię: „Nawet nie próbuj!”, jak skończę szkołę, to wtedy.

– Wiedziałaś, po co klęka? – pytam.

Beata: – A po co facet klęka?

– Może mu coś spadło?

– Tobym słyszała! – śmieje się i wstaje, żeby pokazać, jak Mariusz klęczał. – Zamknij oczy – mówi.

– Słyszysz ruch? A teraz czujesz, jak podpieram się ręką na stole? No właśnie! Ja też wiedziałam, co się święci!

Ostatecznie Mariusz oświadczył się Beacie 30 lipca, we Wrocławiu u sióstr boromeuszek, bo tam ładny ogród jest. Spotkanie pomogła zorganizować fundacja Dignum, do której należy od zeszłego roku. – Zgodziłam się, bo nie było wyjścia, za dużo świadków – żartuje znowu Beata.

Ślub cywilny zaplanowali w Wólce na 30 listopada, wesela nie będzie, nie mają za co zrobić. Żyją z jego renty za nogę – 1000 zł, i z jej za niewidzenie – 1500 zł, bo jeszcze 500 zł dodatku za niezdolność do samodzielnej egzystencji. Starają się teraz odłożyć na ślub po 100 zł miesięcznie. Choć bardziej zależy im, żeby w końcu w domu zabezpieczyć schody, zrobić poręczę. Marzy im się też normalna łazienka, bo teraz to tylko rdza i beton. I jeszcze przygotować w pokoju gabinet. Beata ukończyła latem szkołę policealną, nie chce reszty życia spędzić na zasiłku, chciałaby zostać masażystką. O tym, czy będzie jeszcze kiedyś widzieć, nie myśli. Choć technologia idzie do przodu, więc kto wie, może któregoś dnia? Za kinem wprawdzie nie tęskni, ale jeszcze raz chciałaby zobaczyć słońce.

ZROZUMIE TEN, KTO TO PRZESZEDŁ

Mariusz mówi, że połączyła ich niepełnosprawność, choć zdaje sobie sprawę, że nie widzieć to co innego, niż nie mieć nogi. – Ja tu wszystko znam, kontakt w nocy znajdę, jak jest ciemno, bo wiem, gdzie jest. Ona musi zapamiętać.

– A tobie przeszkadzała niepełnosprawność Mariusza?

Beata: – Ale jaka to niepełnosprawność?! Nie miałam nawet myśli na ten temat, w czym ja mam mu pomóc. Chyba tylko zagonić, żeby rączki kremikiem posmarował.

Zresztą ta niepełnosprawność to tylko pół prawdy. Gdy Beata trafiła do ojca po utracie wzroku, jakoś się dogadywali. Jeśli przesadzał z piciem i mówiła, że wyjdzie i nie wróci, uspokajał się. Nieraz mogła się na niego drzeć, ale jej nie uderzył. „Córeczko moja, pamiętaj, jesteś moją jedyną córeczką” – bełkotał, gdy wracał zawiany do domu.

– Jak byłam mała, bił matkę i siostrę. Mnie nie próbował, bo babcia mnie broniła. Zresztą byłam jego biologiczną córką, a siostra miała innego ojca, więc wyżywał się na niej. Nie dało się z rodzicami pod jednym dachem żyć. W 2008 roku się rozwiedli.

Różnica wieku między jej rodzicami jest niemal taka sama jak między nią a Mariuszem. Ale nie wyszło im przez alkohol, nie przez wiek. I przez wtrącanie się ludzi, rodziny.

Mariusz: – Ja dostawałem, jeszcze zanim narodziłem się. Ojciec mnie wytrenował, dlatego byłem taki dobry i nie mogli ze mną wygrać. Nie było, że tylko kable, ale co wpadło w rękę, szło w ruch: widły, szufla, a to kłonica z wozu, a to krzesło. Ile to razy uciekaliśmy z domu za dzieciaka! Pan i władca przyszedł napity, matka brała mnie na ręce i w nogi. Ojciec przestał, dopiero jak byłem na tyle silny, żeby oddać.

Beata: – Zrozumie ten, kto to przeszedł. Ja nie nienawidzę ojca za to, co robił mamie. Dziś o tym nawet nie rozmawiamy. Bałam się tylko, że wpadnę w ten sam schemat co ona, że znajdę kogoś, kto będzie pił, a ja będę biła. Ale jesteśmy z Mariuszkiem abstynentami. On od alkoholu, ja od nikotyny. Chociaż nie powiem, nieraz dymka bym puściła.

CORAZ KRÓTSZA CHOINKA

Nie rozumiem, dlaczego ludzie się wszystkimi moimi córkami nie zachwycają. Wiem, nie jestem obiektywna. Ale przecież nie muszę.

Agnieszka Urazińska – autorka tekstu

Ania, smukła 20-lątka, krząta się po kuchni i wyjmuję z pieca gorącą pizzę. – To popisowe danie Weroniki, ona robiła – mówi. Pizza jest z tuńczykiem i pomidorami. A Weronika, atrakcyjna 18-lątka, życzy nam w biegu smacznego. Nie zje z nami, bo kończy się czesać i wychodzi na spotkanie ze znajomymi. Z góry zbiega Aga, dziewięciolatka z rozwianym włosom. Właśnie obudziła się z popołudniowej drzemki i wszystko chce robić jednocześnie – przywitać się, przytulić i pobawić. Tylko talerzy nie chce jej się rozstawiać.

– Dlaczego ja?

– Bo cię o to proszę – tłumaczy cierpliwie Beata. Aga burczy trochę pod nosem, ale talerze rozstawia.

Dołącza do niej uśmiechnięta blondyneczka w różowym naszyjniku – to Asia, też ma dziewięć lat. Dziewczyny robią zamieszanie, na wyścigi rozkładają na wszystkich talerzach pizzę. Uspokaja je 13-letnia Angelika.



Pani Beata z córkami, Zdjęcie: Renata Dąbrowska

Siadamy do obiadu. Nie ma Nikoli. Dziesięciolatka śpi na górze. Kiedy się obudzi, Ania nakarmi ją specjalną mieszanką. Za to koło stołu podskakuje mała puchata suczka Lili.

– My po prostu jesteśmy rodziną. A ja jestem zwykłą mamą – uśmiecha się Beata. – Za to córki mam niezwykłe.

Jakie? Piękne, pełne energii, uśmiechnięte, szczęśliwe. Beata nie lubi, gdy na ulicy ktoś odwraca wzrok. – A nawet więcej, ja nie rozumiem, dlaczego ludzie się wszystkimi moimi córkami nie zachwycają – śmieje się. – Wiem, nie jestem obiektywna. Ale przecież nie muszę.

Najtrudniejsze pytanie

Nie da się już ustalić, kiedy pojawiła się ta myśl. Beata wraca myślą do podróży do Jerozolimy. Miała wtedy 34 lata. Przy Ścianie Płaczu, tak jak tysiące innych pielgrzymów, złożyła karteczkę ze swoją prośbą. Napisała jedno słowo: „dzieci”. Rok później w jej domu pojawiła Ania. Później Aga. I Weronika. I Nikola. Po niej Angela. A kilka miesięcy temu Asia.

Czy o nich właśnie myślała Beata, kiedy pisała na swojej karteczce „dzieci”? – Wiedziałam, że chciałabym, aby dzieci były w moim życiu. Nie, nie planowałam, że zostanę rodziną zastępczą.

Ale została. – Niektórzy przypuszczają, że to dlatego, że nie mogłam mieć własnych dzieci. Albo że jestem szalenie wierząca i postanowiłam się poświęcić. A inni myślą, że zwariowałam. Żadna odpowiedź nie jest właściwa. Nikt nie pyta muzyka, dlaczego gra. Po prostu ma talent. Ja nie, choć bardzo chciałabym grać na fortepianie. Za to potrafiłam pokochać dziewczyny i dać im dom.

Córek jest sześć. Pięć ma orzeczenie o niepełnosprawności.

11 lat temu Beata Potocka zakładała rodzinę zastępczą razem z mężem. Półtora roku temu się rozstali. – Rozwiódł się ze mną, ale nie z córkami. Mają dobry kontakt, zaprosiłam go jutro na obiad. Teraz to ja jestem rodziną zastępczą. Tak, single też mogą.

Beata już dawno postanowiła, że o trzech starszych córkach będzie mówiła niewiele. Jasne, pochwali się, że Ania pięknie tańczy, Angelika chętnie jej pomaga, a Weronika spotyka się dziś z chłopakiem i na tę okazję wysprzątała pokój na błysk. Albo że ze wszystkich trzech jest dumna. Ale mówi tak, żeby nie naruszyć ich prywatności. Nie utrudnić im życia. Bo one mogą być samodzielne. Ich problemów nie widać. Widać młode, śliczne dziewczyny.

Za to o młodszych Beata opowiada sporo. Historię Agi i Nikoli spisała nawet w książce „Ratujmy Świat”, poświęconej opowieściom o dzieciach niepełnosprawnych, uratowanych z placówek i od samotności. – Pokazuję nasze życie, bo mam w tym swój cel. Niech ludzie zobaczą, że życie z niepełnosprawnym dzieckiem nie musi być smutne. Nasz dom jest pełen radości.

W bliźniaku w spokojnej dzielnicy Gdyni bywa głośno. Dziewczynki krzyczą, gdy są złe albo smutne. Śmieją się w głos. Gdy bawią się w ogródku, na swoim kolorowym placu zabaw, bywa, że za nic mają konwenanse. Beata przyznaje, że sąsiedzi są wyrozumiali.

W salonie są stylowe meble, na stole elegancka zastawa. A w części przy oknie szafa z zabawkami. Asia korzysta z chwili nieuwagi i dolewa mi mleka do kawy, miesza łyżeczką, przelewa do innego kubka. Beata proponuje, że zrobi mi drugą kawę. – Moje córki codziennie mnie czegoś uczą. Na przykład że nie warto się denerwować. Mogę tłumaczyć, że czegoś nie wolno robić, ale jeśli to się stanie, moja złość nic nie zmieni. Nikola już tak ma, że rzuca przedmiotami. Zamiast się złościć, że coś zniszczyła, po prostu używamy plastikowych naczyń, gdy razem siadamy do stołu – opowiada.

A Aga siada mi na kolanach i mocno się przytula.

Dziecko do kochania

O Adze Beata usłyszała pierwszy raz siedem lat temu. Była wtedy mamą zastępczą jednej córki – Ani. Rodzinę odwiedzała regularnie pracownica socjalna. Kobieta opowiedziała Beacie o dwulatce z zespołem Downa, która mieszka w gdańskim „Korczaku” (to Regionalna Placówka Opiekuńczo-Terapeutyczna, gdzie mieszkają niepełnosprawne dzieci, którymi biologiczni rodzice nie mogą lub nie chcą się zająć). Opiekunowie mówili o Adze: „To jest dziecko do kochania”. A lekarze wyliczali jej problemy: zrośnięty przełyk, wrodzona wada serca, podejrzenie nadciśnienia tętniczego, niepełnosprawność intelektualna w stopniu umiarkowanym, nadpobudliwość psychoruchowa. Beata przywiozła do domu Agę z całym tym bagażem. I swój potężny strach.

– Bałam się, że nie dam sobie rady – przyznaje. I przyszły trudne dni, bo drobna infekcja Agi z chwili na chwilę zmieniała się w zagrażającą życiu chorobę. I nieprzespane noce, gdy Beata nasłuchiwała, czy Aga wciąż oddycha.

Było też zdziwienie: – Bo Agi nikt nam nie gratulował. Nikt nie zaczepiał jej na ulicy, jak to się zdarza w przypadku innych maluchów, żeby powiedzieć, że jest śliczna. Dla mnie zawsze była. Myślę, że miałam łatwiej niż mamy, które spodziewają się zdrowych dzieci, a rodzą im się chore. Ja wiedziałam, kogo zabrałam do domu. Nie miałam porównań ani oczekiwań. Chciałam, żeby moja córka była szczęśliwa.

Beata sama kiedyś miała problem, jak się zachować wobec osób z widoczną niepełnosprawnością. Dziś, po latach w roli mamy Agi, mówi, że nauczyła się bardzo wiele i o ludziach, i o życiu. – Aga jest dla mnie wyzwaniem. Jak mam przekonać ją, żeby szła przodem, skoro woli iść tyłem? Jak skłonić, żeby stała, kiedy woli usiąść? Przy Adze Beata dużo nauczyła się o sobie: – Choćby tego, że chcę przekładać swoje oczekiwania na córki. Bo Aga kocha wszystko, co związane z leczeniem. I gdyby ją wprowadzić do sklepu pełnego zabawek, to na bank wybrałaby zestaw lekarski. Kolejny, bo ma ich już wiele. Złapałam się na tym, że próbuję ją przekonać z całych sił, żeby zmieniła zdanie i wybrała coś innego. Może lalkę. Może samochodzik. I nagle olśnienie: przecież to jest marzenie Agi, to jej powinnam słuchać, na jej potrzeby odpowiadać, a nie na swoje. I Aga dostanie pod choinkę wymarzony zestaw lekarski. Co z tego, że dwunasty!

Dziecko, które zastanawia się, czy żyć

Na schodach radosny tupot. Pokrzykiwanie. Do salonu zbiega Nikola. Wyspana, wypoczęta i głodna. Beata nie musi o nic prosić – najstarsza córka Ania bierze „obiad” dla Nikoli: mieszanka w plastikowych pojemnikach, rurka, strzykawka. – Czasem można też podać zwyczajne zmiksowane jedzenie, ale bez żadnych przypraw – tłumaczy.

Nikolę Beata poznała, gdy przychodziła do Agi do „Korczaka”. Malutka, skulona, nieobecna dziewczynka. Nie zwracała uwagi na nikogo. Ręce wyciągała tylko do huśtawki, która wisiała przy jej łóżeczku. Beacie skojarzyła się z delikatnym kwiatem. I nie mogła uwolnić się od myśli, że Nikola jej potrzebuje. – Wszystko wskazywało na to, że opieka nad Nikolą jest ponad moje siły, tak długa i trudna jest jej historia medyczna.

Gdy się urodziła, ważyła mniej niż kilogram. Głęboki FAS, czyli alkoholowy zespół płodowy, spowodował uszkodzenie wielu narządów. Do tego doszło wcześniactwo. Nikola ma padaczkę, małogłowie, niepełnosprawność psychoruchową, obniżone napięcie mięśniowe, niedowagę i potężną wadę wzroku. Wymaga karmienia pozajelitowego.

Beata się uparła.

Kiedy przywiozła Nikolę do domu, dziewczynka miała pięć lat, ważyła dziesięć kilogramów i przez kilka dni siedziała bez ruchu na kanapie. – Jakby zastygła i zastanawiała się, czy chce dalej żyć – wspomina Beata. – Cała była spięta, nie przyjmowała jedzenia, choć przecież to brzmi nielogicznie, bo karmiłam ją przez PEG-a. Ale tak było, pokarm się wylewał, jakby Nikola miała ściśnięty żołądek.

Kolejne miesiące wypełniał krzyk Nikoli. Przejmujący, głośny, bolesny. Nie dało się jej uspokoić. Beata słyszała w nim cierpienie porzuconego dziecka, którego nikt nigdy nie kochał. Zapamiętała dobrze przełomowy moment – niezwyklej noc, gdy razem z mężem, zrozpaczeni stanem dziewczynki, postanowili zabrać ją do siebie do łóżka i utulić. – Uspokoila się, umilkła i przylgnęła do nas. Z chwili na chwilę robiła się coraz cieplejsza, chociaż nie miała gorączki. To tak, jakby chłonęła nasze ciepło. Pierwszy raz ktoś ją tak przytulał. Wiem, czułam, że Nikola była szczęśliwa.

Ktoś poradził Beacie, żeby postarała się o opiekę hospicyjną dla Nikoli. Długo się wzbraniała. Hospicjum domowe – to brzmi ponuro. Ale zapewnia dziecku regularne wizyty domowe lekarza i pielęgniarki, a takie wsparcie na pewno Nikoli by się przydało. – Gdy lekarka z hospicjum przyjechała po raz pierwszy, Nikola spała. Przejrzała obszerną dokumentację medyczną, z troską poikiwała głową, omówiliśmy szczegóły wizyt. A później obudziła się Nikola. Pani doktor popatrzyła na nią, poobserwowała ją. „To dziecko nie pasuje do diagnozy – powiedziała. – Nie kwalifikuje się do hospicjum. Za dobry stan”. Czy miłość może leczyć? Nikola jest w pełni zależna od innych – nie umie sama się ubrać ani powiedzieć, co czuje. Nie nauczy się czytać ani liczyć.



Ale byli tacy, którzy mówili, że będzie roślinką – a ona chce skakać i się bawić. Miała nie mówić – a mówi „pa”, „but”, „mama”, „ja”. Zdaniem lekarzy prawie nie widzi, a samodzielnie wskazuje na huśtawkę, wyciąga ręce do mamy albo po zabawkę. Beata pamięta z pierwszych dni buzię Nikoli, która wyglądała jak twarz starej, cierpiącej kobiety. – I obserwowałam, jak z dnia na dzień ta twarz się wygładza, rozluźnia, a Nikola prostuje się i pięknieje – mówi z czułością.

Razem z Agą i Nikołą pojawił się kolejny, bardzo ważny powód, dla którego Beata chce opowiadać, jak ważne są rodziny zastępcze, które chcą się zaopiekować niepełnosprawnymi dziećmi. – Nie wiem, dlaczego ludziom się wydaje, że zdrowe dzieci powinny mieć rodziców, a dla chorych najlepszym miejscem jest placówka. To nieprawda. Niepełnosprawne dzieci jeszcze bardziej potrzebują miłości.

Pierwsze święta Asi

I właśnie dlatego w domu Beaty pojawiła się Asia.

Był marzec, początek pandemii, biły dzwony. Tak domownicy zapamiętały ten moment. Asia ma dziewięć lat i zespół Downa. A za sobą wiele rozczarowań. Była w placówce opiekuńczej, później w rodzinie zastępczej. Stamtąd trafiła do rodziny tymczasowej. W końcu do Beaty. Po kilku miesiącach czuje się tu u siebie. Bawi się i kłóci z Agą. Obie zabiegają o względy mamy i czasem są o siebie trochę zazdrosne. – Zawsze przed Bożym Narodzeniem przyozdabiam dom, gdy dziewczyny śpią, żeby miały niespodziankę – mówi Beata. – W tym roku postaram się specjalnie dla Asi, bo to jej pierwsza Gwiazdka z nami. Chcę, żeby miała piękne wspomnienia.



Beata od jakiegoś czasu nosi na szyi klucz do swojego gabinetu, który przez cały rok jest otwarty, ale w grudniu zmienia się zawsze w „magazyn Świętego Mikołaja”. – Wyszukiwanie prezentów dla dziewczyn cieszy mnie, jakbym sama była dzieckiem. Cieszę się na myśl, ile radości będą miały.

I będzie też choinka. – U nas w domu choinka nie stoi na ziemi, tylko wisi na haku pod sufitem – Beata pokazuje solidny hak wbity w sufitową belkę. – To ze względu na Nikolę, bo chciałaby bujać drzewkiem i żadna bombka by nie przetrwała. Wieszamy choinkę tak, żeby cieszyła oko, ale była poza zasięgiem Nikoli. Córka mi rośnie, więc co roku nasza choinka jest krótsza.

Największe marzenie

„Mam oczywiście wiele marzeń, ale jedno z najpoważniejszych to takie, żeby przeżyć swoje dzieci” – napisała Beata w swojej książce. Miała świadomość, że myśli tak jak wielu rodziców niepełnosprawnych dzieci, które nie mają szans na samodzielną dorosłość. „Nie za długo, bo przecież bez nich nie wyobrażam sobie świata”.

To już nieaktualne. – Teraz marzę, żeby dziewczynki były szczęśliwe, nawet gdy będą żyły beze mnie. Nie założą rodzin, nie będą samodzielne. Ale mogę razem z moją fundacją próbować stworzyć dla nich miejsce, gdzie będą mogły, korzystając ze wsparcia, funkcjonować i być szczęśliwe także beze mnie. To jest to nowe marzenie. Za wcześniej, aby mówić o konkretach. Ale mam szczęście, że mieszkamy w Gdyni, bo jest dobry klimat dla niepełnosprawnych i rodzicielstwa zastępczego.

Dlatego właśnie Beata pilnuje, żeby dziewczynki umiały jak najwięcej. Stąd prośby do Agi i Asi o rozstawianie talerzy, sprząatanie pokoi, układanie ubrań. – Pilnuję się, żeby ich nie wyręczać we wszystkim, bo takie biedne, bo nie potrafią.

Żal

Beata patrzy na Agę, która porozstawiała po pokoju krzesła i nakrywa je kocem, by zbudować domek. O uwagę dopomina się Asia, która wpadła w głośną rozpacz, bo koniecznie chce się bawić telefonem komórkowym, a telefon mamy ładuje się na szafie. Nikola tupie po kuchni i ze śmiechem zrzuca z blatu kubek, który trzeba ratować, łapiąc go w locie. – Jestem ze swojego życia absolutnie zadowolona – mówi Beata. – Gdybym miała coś zmienić, to wcześniej zostałabym rodziną zastępczą. Mogłabym więcej zrobić dla dzieci.

TO JEST ICH CZAS

60-latki nie przychodzą do terapeuty, żeby podsumować swoje życie. One chcą zapytać, co z nowymi wyzwaniami.

Z **Michałem Pozdałem**, psychoterapeutą, seksuologiem, wykładowcą Uniwersytetu SWPS, założycielem Instytutu Psychoterapii i Seksuologii w Katowicach, który wraz z Agatą Jankowską napisał książkę „Męskie sprawy. Życie, seks i cała reszta”, rozmawia **Krystyna Romanowska**.

Jeszcze kilka lat temu do gabinetów terapeutycznych trzeba je było przyprowadzać. I robiły to ich dzieci. Przychodziły na skraju depresji. Teraz przychodzą same. Niektóre po prostu po to, żeby lepiej żyć. Bo właśnie zaczęło się ich dobre życie.

Tak, moim zdaniem mamy do czynienia ze zdecydowaną zmianą generacyjną. Przychodzą do mnie kobiety urodzone w latach 60. – to już jest pokolenie bardzo świadome swoich potrzeb, tego, kim są, czego oczekują. Przychodzą same, ze swoją własną wewnętrzną motywacją. Kiedyś (choć czasami wciąż się to zdarza) przyprowadzano do gabinetu kobiety po sześćdziesiątce, bo „teściowa w depresji – jej mąż zmarł” albo „jest w kiepskim stanie, bo choroba w rodzinie”. Teraz obserwuję zdecydowaną zmianę – kobiety przychodzą, bo otwierają się przed nimi nowe możliwości. Kiedyś perspektywą było siedzenie w domu i grób. A dzisiaj? Patrząc na to, jak wyglądają, jak się zachowują, nie przychodzą z podsumowaniem swojego życia – one przychodzą z tym, co dalej zrobić ze swoim życiem.

A jak wyglądają?

Wysportowane, blond włos w kitce, trampki do ciekawej sukienki, energia, uśmiech, iPhone w ręku. Często przyjeżdżają do mnie z odległej miejscowości, po wizycie u mnie chodzą na zajęcia artystyczne, taneczne czy speed dating dla ludzi 60 plus.

Co się takiego z nimi stało, że nikt już nie musi ich przyprowadzać do gabinetu?

Czują, że są paniami swojego życia i nikt nie ma prawa za nie decydować. Wiedzą, że mogą znaleźć pomoc, i jej szukają. Mają motywację, świadomość, że mogą. Mówimy o całym przekroju społecznym kobiet – od profesorek po sprzedawczynie. Nie przychodzą do mnie tylko wykształcone panie na stanowiskach. Bzdura, kompletnie tak nie jest.

A przychodzą ze sprawami właściwie związanymi z pełnią doświadczania człowieczeństwa: odchodzą ich najbliżsi, mają kłopoty okołomenopauzalne, ale także przeżywają romanse, rozwody, miłości, straty, konflikty z dziećmi. Czyli przynoszą ze sobą te same problemy, które ma młodsza

generacja, plus dojrzałość straty najbliższych. Niedawno pracowałem z pacjentką, z którą umówiliśmy się na kilkanaście sesji. Powód? Nie mogła sobie poradzić z tym, że nieustannie kogoś traci. Jej mąż był od niej nieco starszy, jej znajomi też. Przynajmniej raz na pół roku była na pogrzebie – ludzie dookoła niej zaczęli odchodzić. To są sytuacje, które nazwiemy rozwojowymi, ale są też takie po ludzku kobiece.

Optymistki czy pesymistki? Jaki jest ich stan psychiczny?

Jak człowiek przychodzi na konsultacje i chce podjąć terapię, to ten fakt sam w sobie jest dowodem na dosyć silny instynkt życia. One często chcą coś zmienić. Straciły męża i chcą dalej dobrze żyć. Mają nowego mężczyznę i chcą, żeby było inaczej niż dotychczas. Albo po sześćdziesiątce poznały... kobietę swojego życia. I mogą sobie pozwolić na taki związek, chcą się z nią poukładać. Bywa, że to jest właśnie ten czas, kiedy w pełni odkrywają swoją seksualność na każdym poziomie. Zaczynają także lepiej rozumieć seksualność innych osób, np. swoich najbliższych. Miałem pacjentkę, która lata temu odrzuciła swojego homoseksualnego syna (będącego od lat w związku z partnerem) i dopiero teraz zaczyna rozumieć, że ta decyzja była zła. Ma z nią trudność, chce z powrotem nawiązać kontakt z synem. Zamierza się do niego odezwać i spróbować naprawić relacje.

Myślę sobie, że to jest pokolenie, które jako młode kobiety z małymi dziećmi weszły w ideologię wolnorynkową, liberalizm i wszystko, co się z tym wiązało. Czyli praca, praca, praca, feminizm, patriarchy i początek równouprawnienia, które było złudzeniem. Przemiany społeczne dźwigały na swoich plecach. Żałują, że się zbyt mocno poświęciły pracy?

Najczęściej nie miały innego wyjścia. Nawet teraz większość z nich nie siedzi na ciepłych emeryturach i z nudów przychodzi na terapię, tylko wciąż pracują. Na różnych stanowiskach. Czują także, że płacą teraz cenę tej intensywnej pracy zawodowej: dorosłe dzieci mają do nich pretensje, że poświęcały się pracy. A one, kiedy wspominają swoje życie jako mam, mówią, że funkcjonowały wtedy w trybie przetrwania. Czyli miały bardzo ciężko: z jednej strony wymóg pracy na etat, z drugiej – żadnego praktycznie wsparcia ze strony partnera, także zajętego budowaniem kapitalizmu we wczesnych latach 90. Nic więc dziwnego, że bilans ich życia bywa różny – i słodki, i gorzki. Zależy, do jakiego obszaru życia odnoszą się w terapii. Myślę teraz o kobietach, które wyszły ze związków przemocowych. Mam w terapii dwie pacjentki, które dopiero po 60. roku życia zdecydowały się na zakończenie takiej relacji. Co ciekawe – stało się to dzięki pomocy kobiecych organizacji pozarządowych, w których znalazły wsparcie. Mówią otwarcie, że wcześniej nie potrafiły się rozstać, i bardzo tego żałują. W swoich dramatycznych historiach były w tamtym czasie niesłychanie osamotnione. Historia, która utkwii mi do końca życia: przyszła pacjentka i w czasie pierwszej konsultacji wyznała, że nie ma się z kim podzielić swoją radością. „Co się stało takiego?” – pytam. „Umarł mój mąż” – odpowiedziała. Byłem na początku przekonany, że wypiera żałobę, ale ona mnie bardzo szybko wyprowadziła z błędu. Okazało się, że moment, w którym jej mąż – przemocowy alkoholik – umarł, był najcudowniejszym dniem jej życia. Nie mogła się od niego uwolnić, ponieważ jej matka powiedziała: „Bez niego jesteś nikim”, i wyrzuciła ją z domu w ciąży, żeby do niego wróciła. Pamiętajmy, że to pokolenie wychowywało się w czasach, kiedy kobiety naprawdę były zależne od mężczyzn. I dopiero teraz, około 60. roku życia, zyskały niezależność.

Czują się niezależne, ale i samotne?

Bardzo różnie. Często przychodzą, bo nie mają z kim porozmawiać, a są takie rzeczy, o których nie chcą rozmawiać z koleżankami. Ze swoimi dziećmi mają bardzo różne stosunki. Większość wyjechała i żyją w innych światach, swoim życiem, którego one nie rozumieją. Co ciekawe, bywają dzieci, które mają pretensje do swoich matek i wielki żal o to, że należały do partii. Wstydzą się tego. Nie biorą kompletnie pod uwagę, że wiele z nich robiło to tylko i wyłącznie po to, żeby dzieci wychowywały się w przyzwoitych warunkach. Część moich pacjentek przeżywa żal i żalobę po dzieciach utraconych 40 lat temu. Dopiero po latach, kiedy w społecznej świadomości został do głosu dopuszczony żal po śmierci dzieci, pozwalają sobie na jego przeżywanie. Jedna z moich ponad 60-letnich pacjentek straciła dwójkę dzieci z powodu wady genetycznej. Druga – podobnie. Wtedy, kiedy dzieci im umierały, nikt o żalobę, żal, smutek nie pytał. Obie pacjentki miały swój symboliczny rytuał przypominający o stracie. Jedna pielęgnowała groby swoich dzieci. Druga nosiła wisior z koniczynką czy serduszkami przez całe życie – nikt nie wiedział, że to ma dla niej wartość symboliczną. I dopiero teraz jest czas na łzy. Ale te łzy pojawiają się także wtedy, kiedy przestają działać ich strategie na radzenie sobie z depresją.

Jakie to strategie?

Przede wszystkim działanie, praca, niezwracanie uwagi na swoje potrzeby. Dopiero kiedy okazuje się, że mają „puste przebiegi” (mąż nie żyje, dzieci wyjechały z domu), czują, że ich stan psychiczny się pogarsza. Niektóre przychodzą także z problemem alkoholowym, który był – zdarza się – „od zawsze”, otorbiony ogromnym wstydem, bo obraz pijanej kobiety nie mieści się w definicji szanującej się osoby. Ale zaczynają o tym coraz częściej mówić – wstydzą się, ale opowiadają. Pamiętajmy, że część z nich może być też uzależniona od benzodiazepin, przecież wtedy lekarze przepisywali im relanium na każdą bezsenność – czasami więc także chcą się uwolnić od tego uzależnienia. Nie mówiąc już o dosyć poważnym problemie, że społecznie uważamy, iż starszego pokolenia nie dotyczy problem depresji. Tymczasem dotyczy, tylko starsze osoby wciąż boją się łatki osoby chorej psychicznie, co w młodym pokoleniu właściwie nie funkcjonuje – młodzi nie mają problemów z przyznaniem się, że są w depresji. Mamy w głowie obraz starszej osoby z saszetką leków – jeżeli jej coś dolega, to sobie taką pigułkę łyka.

Poza tym psychoterapia, jak pan powiedział, stereotypowo jest dla młodych. Starsi ludzie są smutni, bo myślą o śmierci, przeżyli życie – cóż im może pomóc? Jak się okazuje, mogą także popełniać samobójstwa, jak prawie 70-letnia kobieta na warszawskim Ursynowie.

Takie jest właśnie stereotypowe myślenie: babcia/mama (dziadek/ojciec) są przygnębione (przygnębieni), siedzą na działce albo przed telewizorem – no to siedzą, a co mają robić? Tymczasem depresja nie ma wieku i rodzina powinna zainteresować się starszą panią (panem), jeżeli ten obniżony nastrój trwa dłużej niż kilka tygodni i nie jest spowodowany stratą (pamiętajmy, że żaloba nie jest depresją). Z doświadczenia wiem, że rodzina chętniej zabiera chorą osobę do psychiatry, rzadziej do terapeuty. Tabletkę uważa się za bardziej skuteczną od długofalowej terapii, tymczasem depresję leczymy dwutorowo – farmakologicznie i terapeutycznie. Powtarzam: w każdym wieku. Miałem niedawno pacjentkę, starszą panią, która przysłała z córką po obejrzeniu polskiej wersji serialu „Bez tajemnic” ze Stanisławą Celińską. „To moja historia” – powiedziała mi.

Jako terapeuta wierzę w edukacyjną siłę seriali w przestrzeni zdrowia psychicznego, szczególnie u starszego pokolenia.

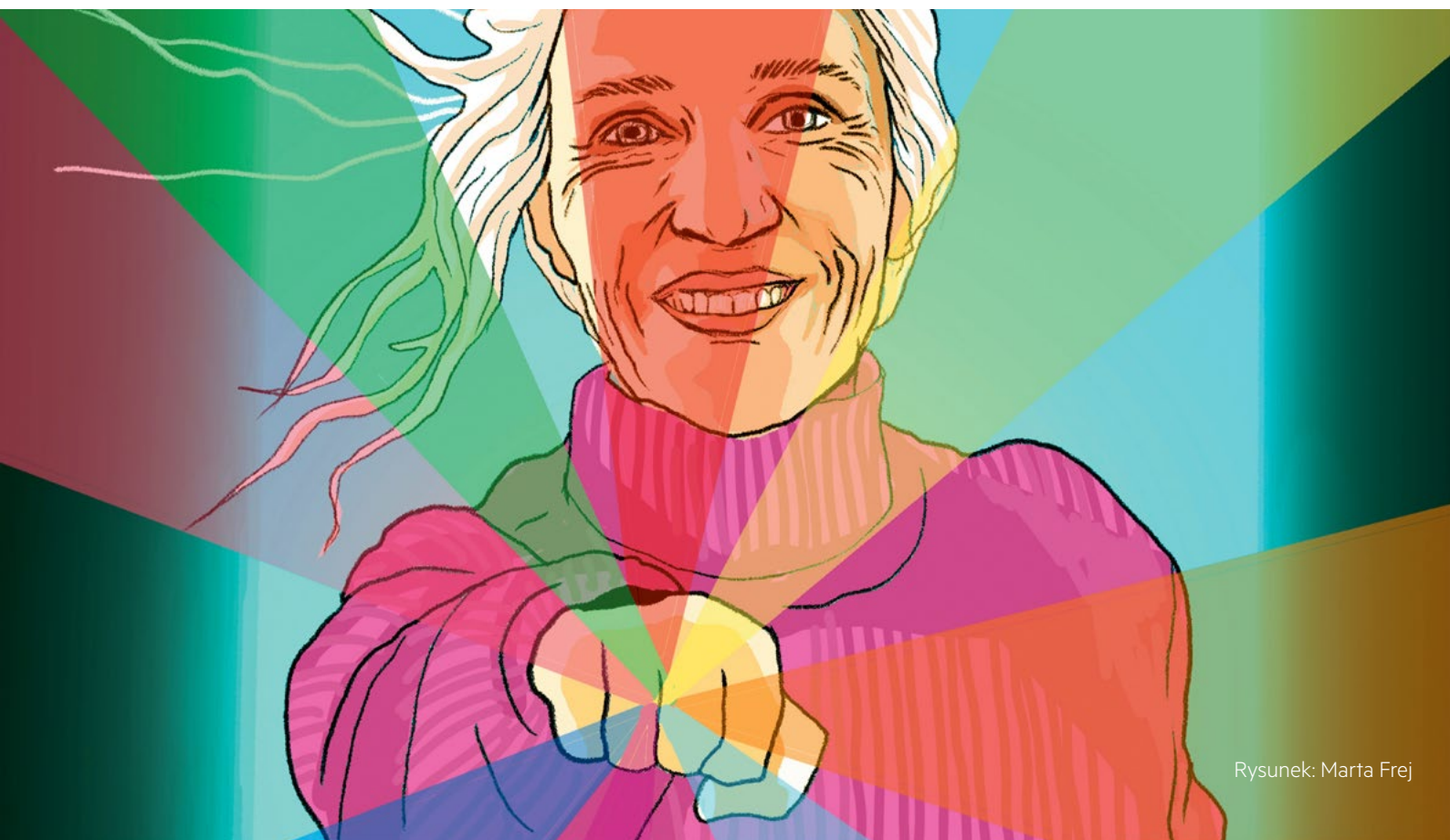
Jak się pracuje ze starszymi paniami w terapii?

Bardzo dobrze, są niesłychanie relacyjne, szybko nawiązują kontakt – przecież pochodzą z pokolenia, w którym związki międzyludzkie były bardzo ważne. Mówią chętnie o swoim życiu i jeżeli przychodzą same, nigdy nie słyszałem od nich stwierdzenia: „Jestem za stara na zmiany”. Chcą tych zmian i relatywnie szybko udaje im się je osiągnąć.

To są seniorki nowoczesne? Seniorki 2.0?

Dla mnie pojęcie „seniorka” w ogóle do nich nie pasuje. Szczególnie że bardzo często one – jak wspominałem – wyglądają witalnie, świetnie i młodo. Jest też grupa kobiet, które mówią, że nie chcą być babciami. Przyjmują rolę babci, ale nie zgadzają się, by je definiowała. Syn czy córka zakładają: to oczywiste, że jak mama przejdzie na emeryturę, będzie zajmowała się wnukiem/wnuczką. A ona mówi: „Nie, nie podejmuję się”.

Według mnie – w sensie społecznym – są zainteresowane i aktywne bardziej niż nastolatki, które siedzą cały czas w komputerze czy smartfonie. Biegają po parkach, umawiają się na tai-chi, poznają nowych ludzi. Na studiach zaocznych czy kursach psychoterapii spotykam studentki, które mają 60 lat. W klubach fitness widzi się na pewno więcej seniorek niż seniorów. One zrobiły przeskok: zrezygnowały z trwałej na włosach i z poduszek na ramionach. A oni – dalej w tych czterorzędowych marynarkach.



**Koncepcja broszury:**

Anna Samsel (KF)

Autorki wstępu:

Anna Samsel (KF),

Marta Tomaszewska (KF)

Skład i opracowanie graficzne:

Kamil Grajda

Autorki tekstów:

(1) Krystyna Romanowska

(2) Paula Szewczyk

(3) Agnieszka Urazińska

(4) Krystyna Romanowska

Teksty pochodzą z akcji „Czułość i wolność”.

Wykorzystane zdjęcia i grafiki:

pexels.com, unsplash.com, freepik.com, Agnieszka Sadowska/Agencja Gazeta,
Renata Dąbrowska, Marta Frej (rysunek ze strony 24.)