

Dwie duszy żyją w piersi mej

Wybrałam pracę na oddziale onkologii, bo temat śmierć jest mi bliski. Cztery lata temu odeszła moja mama, dwa lata później ojciec zmarł na raka płuc. Miałam możliwość towarzyszyć im w ich podróży ku śmierci i pożegnać się z nimi. Myślałam, że po takich doświadczeniach onkologia może być dobrym miejscem dla mnie. Nie pomyliłam się, choć nie przewidziałam, jak mnie to zmieni.

Opowiada psychoterapeutka Psychologii Procesu,
RITA MARI SCHAEPER

„**J**askrawy piorun nagle strzelił z nieba i uderzył prosto w drzewo. Nastąpił grzmot, potem ogłuszająca cisza, a w następnym momencie moje życie rozwaliło się.” Tak obrazowo opisała Pani Monika* moment, w którym dostała wiadomość, że ma raka trzustki. Do dziś pamięta dokładną datę, kiedy dostała diagnozę. Przeżyła szok. Co dalej? Jak żyć z chorobą, która ma śmiertelną moc? Spotkałam Panią Monikę w ramach stażu, który odbywałam jako psychoterapeutka i studentka psychologii procesu w szpitalu. Wybrałam pracę na oddziale onkologii, bo temat śmierć jest mi bliski. Cztery lata

temu odeszła moja mama, dwa lata później ojciec zmarł na raka płuc. Opiekowałam się nimi w ostatnim okresie ich życia. Miałam możliwość towarzyszyć im w ich podróży ku śmierci i pożegnać się z nimi. Myślałam, że po takich doświadczeniach onkologia może być dobrym miejscem dla mnie. Nie pomyliłam się, choć nie przewidziałam, jak mnie to zmieni. Chcę opowiedzieć o spotkaniach z ludźmi, którzy pomogli mi zrozumieć, jakie potężne i tajemnicze siły prowadzą nas przez życie. Chcę pokazać, czemu w takiej chorobie jak rak siły te stają się bardziej widoczne i jak można skorzystać z ich transformującej mocy.





Pacjenci, z którymi pracowałam na onkologii, byli w różnych momentach swojej podróży: niektórzy byli świeżo po diagnozie i pierwszy raz na oddziale, inni leczyli się już miesiącami, a niektórzy nawet od kilku lat. Gdy pytałam ich, co im pomaga obchodzić się z rakiem, dzielili się różnymi postawami wobec choroby.

„Nic nie mogę zrobić, będzie co będzie”, oświadcza Pan Jarek. Mówi to stanowczym tonem, jako fakt. Widać po nim, że nie zamierza się rozczulać nad sobą. Natomiast Pani Ewa uśmiecha się do mnie: „Nie zajmuję się tym, staram się nie myśleć o chorobie, wolę żyć dalej jak przedtem, normalnie, o ile to jest możliwe.”

Pan Stanisław wiele czytał i zastanawiał się. „Nauczyłem się, że lekarstwa to 50 procent, a nastawienie to pozostałe 50 procent. Myślę pozytywnie. Będzie dobrze. Będzie dobrze.”

Pani Joanna leży w łóżku i dostaje następną dawkę chemoterapii przez kroplówkę. Podnosi się, siada wyprostowana na łóżku i mówi: „Nie mogę się poddać. I nie poddam się. Będę walczyć!”

Wielu pacjentów mówi podobne zdania. Czasem opisują swoją chorobę jako spotkanie z

losem, z którym można przegrać lub wygrać. Inni mówią o chorobie jako o złodzieju, który kradnie im energię i próbuje zniszczyć ich normalne życie. Niektórzy zauważają, że unikają ciemnych myśli, które nad nimi wiszą jak czarna chmura. Inni próbują odwracać się i ignorować coś, co koniecznie chce zwrócić na siebie ich uwagę. Często pacjenci mówią o chorobie jak o czymś, co chce ich zabić. Stają do walki przeciwko wrogowi i próbują go zniszczyć, zanim on ich unicestwi. W tych opisach uderzyło mnie, że wszyscy mówią o raku, jako o tajemniczej sile, z którą się stykają. Postrzegają raka jako coś po drugiej stronie siebie, jako wroga, który ma złą intencję albo nieznaną zamiary. Pacjenci opisują siebie i raka jako dwie strony, które są ze sobą w konflikcie, a każda ze stron czegoś innego chce.

Zapytałam siebie: Kto stoi po obu stronach i z czym walczy?

Pani Monika choruje od pół roku. U niej operacja raka trzustki nie jest możliwa. Dostaje czwartą chemoterapię. Jest nadzieja, że rak się zmniejszy.

Gdy pytam, jak daje radę z taką diagnozą, wzdycha. „Długo nie chciałam dopuścić

do siebie myśli, że jestem poważnie chora. Wmawiałam sobie cały czas, że nie będzie tak źle. Nadal tak mówię do rodziny. Nie chcę ich martwić.”

Pytam ją, czy ona sama się martwi. „Szczerze?” Zaśmiała się. „Czuję się czasem jak struś, który chowa głowę w piasek i nie patrzy na tego okropnego potwora. Ale wierzę, że lekarze robią wszystko, co jest w ich mocy, żeby mi pomóc.”

Na onkologii lekarze koncentrują się głównie na ratowaniu życia pacjentów. Próbuje usunąć lub zmniejszyć guzy, zredukować cierpienie i przedłużyć życie.

Dzięki dobrej diagnostyce i coraz większej wiedzy na temat raka, nowym metodom leczenia, nie wspominając o dużym zaangażowaniu lekarzy i personelu szpitalnego, pomaga się wielu osobom. Pracując na onkologii mogłam się przekonać, z jaką wyjątkową troską traktuje się tutaj pacjentów.

Medycyna zachodnia postrzega choroby w sposób mechanistyczny. Widzi w raku dysfunkcję, błąd, który trzeba usunąć lub naprawić.

Patrząc pod kątem energetycznym, jak to robi medycyna chińska, choroba świadczy o braku równowagi między energiami w ciele.

W podejściu psychosomatycznym, różne czynniki psychiczne, jak np. stres, mogą wpływać na organizm człowieka i doprowadzać do powstania choroby.

Szamani widzą w chorobie konflikt duchowy: dusza oddala się od ciała chorego albo złe duchy umieszczają się w ciele. Szamani kontaktują się ze światem duchów, aby uzyskać informację, jak najlepiej wyleczyć pacjenta.

Wszystkie te podejścia mają swoją rację. Zależnie od miejsca, z którego patrzymy na raka, uzyskujemy wiedzę o chorobie i określamy jej znaczenia.

Ciekawą perspektywę proponuje Arnold Mindell, psycholog, psychoterapeuta i fizyk, twórca metody psychologicznej i terapeutycznej zwanej Psychologią Zorientowaną na Proces (Process

Mindell uważa, że choroby mają potencjalnie sens i że w samym problemie może tkwić jego rozwiązanie.

Oriented Psychology). Pisze on: „Odkryłem, iż symptomy cielesne niekoniecznie muszą być patologiczne, to znaczy nie są jedynie chorobą, która powinna być zaleczona, uzdrowiona lub wyparta ze świadomości.”¹

Mindell uważa, że choroby mają potencjalnie sens i że w samym problemie może tkwić jego rozwiązanie. Porównuje on język ciała do języka snów. Podobnie jak sny, choroby przekazują jakąś informację. Ciało nie jest tylko materialnym bytem, lecz „śniącym ciałem”, przez które nieodebrane wiadomości chcą się przedostać do naszej świadomości. Im bardziej informacje te są ignorowane, tym gwałtowniej próbują się do nas dobić. Potrafią się stać tak silne, że mogą nas zabić. Choroba śmiertelna przekazuje nam duży konflikt: między naszą codzienną tożsamością a nieznaną siłą w nas.

Wyobraźmy sobie ten konflikt symbolicznie, jako walkę między dwoma mitycznymi figurami. Każda z tych figur ma swoją tożsamość, swoje własne wartości i cele, swoją specyficzną energię i moc. Z jedną figurą identyfikujemy się bardziej, druga zaś jest mniej znana i wydaje nam się złośliwa i zła. To sprawia, że powstaje konflikt między nami a drugą stroną. Nasza strona odrzuca informacje z drugiej strony, ta zaś próbuje nas przekonać i zmienić. Czujemy się zaatakowani i bronimy naszej codziennej tożsamości. Walczymy, cierpimy lub czujemy się ofiarą tej siły, zamiast z niej korzystać. Według Mindella choroba nosi w sobie to, co

**Długo nie myślałam
o tym, czego pragnę.
Tak długo, że nie mam
odpowiedzi. Muszę się nad
tym zastanowić.**

jest nam najbardziej potrzebne do własnego rozwoju: „Pojawienie się symptomów jest potencjalnie znaczące i celowe, i może stanowić początek fantastycznej fazy życia będącej w stanie doprowadzić jednostkę zadziwiająco blisko centrum egzystencji. Może to być podróż do innego świata bądź też prosta droga do rozwoju osobistego.”, pisał w książce „O pracy ze sniącym ciałem”.²

Piorun uderzył w drzewo. Drzewo się rozwała. Piorun zmienia drzewa, choroba rozwala dotychczasowe życie.

Chciałam się więcej dowiedzieć o tym, jak rak zmienił życie Pani Moniki.

„Pracowałam w urzędzie. Praca mnie stresowała, bo często przesuwali mnie do innych działów, gdzie musiałam się na nowo orientować. A ja siedziałam cicho, nie buntowałam się. W domu byłam nauczona, że lepiej się dopasować i spełniać oczekiwania innych. Nie przyszło mi do głowy, że mogłabym zmienić pracę. Przyznam, że wybrałam bezpieczeństwo. Koncentrowałam się na mężu i dzieciach. Zawsze byłam trochę nieśmiała, cicha, wolałam pozostać w tle. Choroba to kompletnie zmieniła. Nagle dużo się kręci wokół mnie, wszyscy się martwią o moje zdrowie, nie wolno mi pracować. Teraz muszę się zająć sobą.”

Zapytałam ją, jak doświadcza samego raka. „Miałam ból w brzuchu, jakby ktoś mnie gryzł, obgryzał małe kawałki mojego wnętrza. To był ostry ból, który wędrował i pojawił się w różnych miejscach.” Spontanicznie pokazuje to ruchem ręki, jakby chciała coś złapać, jej pal-

ce wyglądają jak zęby, które chcą coś chwycić. Zachęcam ją do powtarzania tego ruchu, a nawet do pokazania go jeszcze wyraźniej. Jej ręka staje się dzikim stworzeniem, które rzuca się na wszystko wokół. Nagle mówi: „Gryzę, bo mam małe ostre zęby. Biorę sobie, co chcę, wszystkie smaczne kąski. Zagłębiam w nie zęby i nie wypuszczam.” Dołączam do jej ręki własną ręką, i za chwilę dwa gryzonie bawią się ze sobą, próbując wrywać sobie najlepsze kąski. Śmiejemy się, a w oczach Pani Moniki pojawia się łobuzowaty błysk. Po chwili przestaje się bawić i mówi ożywionym głosem: „Byłam za grzeczna zamiast być zgryźliwa, bałam się konkurencji, wolałam się poddać niż walczyć o swoje.” Nagle robi się cicho. Czuję, że w tej ciszy coś ważnego się dzieje. Pani Monika siedzi wyprostowana i patrzy przez okno, jakby widziała coś, co jest gdzieś daleko. Czekam, aż zacznie mówić: „Zapomniałam, że jestem przecież też szalonym Wodnikiem, mam w sobie taką dziką naturę. Chodziłam kiedyś sama po górach. Odważyłam się grać w teatrze, co mi bardzo pomogło na nieśmiałość. Zawsze chciałam robić coś odważnego, przeżyć jakąś przygodę. Iść za tym, co mnie fascynuje!”

Zwracam uwagę, że nosi bardzo kolorową czapkę. „Tak, dopiero ostatnio zmieniłam swoje ubrania na kolorowe. Nie wiem czemu, ale odkąd choruję, czuję taką mocną potrzebę. Przez chorobę też częściej jem to, na co mam ochotę, przestałam się wiecznie odchudzać.” Zapytam ją, w co chciałaby wbić swoje zęby, co chciałaby złapać w swoim życiu. Ona kiwa głową. „To jest dobre pytanie. Długo nie myślałam o tym, czego pragnę. Tak długo, że nie mam odpowiedzi. Muszę się nad tym zastanowić.”

Pani Monika otworzyła się na nowe doświadczenia. Nazwała i rozwinęła swoje indywidualne doświadczenie raka, aż doszło do niej, o co chodzi w jej chorobie. Poznała tę część w sobie, która była zapomniana i walczyła o jej uwagę. Agresywna forma raka, która ją „zjada” po kawałku, niesie energię, która jest jej potrzeb-

na do wyrażania siebie bardziej wprost w relacjach i do zrealizowania swoich pasji w świecie.

Każda osoba doświadcza choroby inaczej. Pani Halina też choruje na raka trzustki, ale jej opisy symptomu brzmią inaczej niż u Pani Moniki.

Najpierw próbuję zrozumieć, jak Pani Halina sama siebie postrzega i zachęcam ją, by opowiedziała o swoim życiu.

Pani Halina była dyrektorką dużej firmy. Uwielbiała swoją pracę, bardzo lubiła swoich pracowników. „Zawsze miałam dobry kontakt z ludźmi. Jakoś lgnęli do mnie. Pochodzę z domu, gdzie było ośmioro dzieci. U nas zawsze było jak w ulu. Jako drugie dziecko często opiekowałam się młodszym rodzeństwem. Jak mieli jakieś kłopoty, woleli przyjść do mnie niż do mamy.”

Pani Halina mówi zadowolonym tonem. Mimo to, że siedzi w szpitalnym łóżku, ubrana w miękką piżamę, czuję jej autorytet i siłę. „Potrafiłam też kopnąć w życiu, jak trzeba było! Walczyłam o swoje, ale też pomagałam innym! Miałam przecież 1200 ludzi pod sobą, to trzeba czasem mówić jasnym tekstem! Potrafiłam być ostra, ale czasem też delikatna”, dodaje pewnym i spokojnym głosem. Odkąd jest na emeryturze, ludzie nadal ją odwiedzają i proszą o rady. „Tak to już zostało. Nie chodzę do ludzi, oni przychodzą do mnie.”

Czuję, że pojawia się we mnie dziwna nieśmiałość, tak jakbym sama była u niej na konsultacji. Mimo, że ona jest bardzo kontaktowa i miła, brakuję mi nagle odwagi zapytać wprost o jej chorobę. Długo się waham, zanim mówię: „Czuję się trochę nieśmiała, by zapytać. Czy to byłoby w porządku aby Pani opowiedziała mi trochę o swojej chorobie?”

Pani Halina reaguje na to rzeczowo. „Co Panią interesuje?”

„Jak Pani się dowiedziała, że jest chora?”

„Pewnej nocy, we wrześniu, miałam nagle bardzo silny ból w górze brzucha, tu.” Pokazuje palcami na splot słoneczny. „Myślałam najpierw, że mam coś z żołądkiem. Straszny ból trwał całą noc. Potem nagle zniknął. Wzięłam to jako

sygnał alarmowy i zrobiłam badania. Okazało się, że to rak trzustki.”

W ciągu trzech tygodni dostała termin operacji, wycięto raka, ale po roku odkryto przerzuty do jelita grubego i do wątroby. „Dwa dni temu lekarze powiedzieli mi, że jest bardzo źle. Będę umierać, nic nie mogą zrobić, tylko dać mi coś na wzmocnienie.”

Cała atmosfera w pokoju się zmienia. Robi się jakby ciszej i bardziej intymnie. Pani Halina pochyla się w moim kierunku.

„Straciłam w ostatnich miesiącach 45 kilo. Niknę w oczach. Sama najpierw tego nie zauważyłam.” Z zaskoczeniem patrzę na jej ciało, które nadal wygląda ciężko i zajmuje dużo miejsca w łóżku.

„Całe życie robiłam, co chciałam, stawiałam sobie cele i realizowałam je, a teraz takie małe coś ma mnie wykończyć?” Łzy pojawiają się w jej oczach.

„Jak dokładnie doświadczą Pani to małe coś, co

chce Panią wykończyć”, pytam.

„Jest to takie małe bolesne miejsce”, znowu pokazuje na splot słoneczny, „a ten ból promieniuje i migocze.”

Zachęcam ją, żeby to miejsce na moment bardziej poczuć. Pani Halina zamyka oczy i kładzie rękę na splotie słonecznym. Po chwili otwiera oczy i mówi: „To miejsce jest ciepłe i promieniuje, jak taka mała jasna kula, która się świeci.”

„Czy Pani mogłaby to narysować?” „Nie potrafię rysować!” „Nie musi Pani potrafić. To nie ma być dzieło sztuki. Niech Pani bardziej intuicyjnie rysuje to, co Pani czuje.” Podaję jej blok rysunkowy i kredki. Ona sięga po żółtą kredkę i rysuje szybkim ruchem małą kulę, od której wychodzą kreski jak promienie. „O, to wygląda jak...”

Patrzy na mnie, wyraźnie zaskoczona. „Byłam kiedyś na obozie harcerskim. Widzieliśmy razem z wieloma ludźmi jasną świecącą kulę, która się unosiła nad łąką. Wyglądało to niesamowicie. Jak zbliżyliśmy się, kula odlatywała. Nie wierzyłabym własnym oczom, ale przecież widzieliśmy to wszyscy. Do dziś nie wiem, co to było. Kula we mnie przypomniała mi nagle o tym wydarzeniu. Tak, ona jest podobna to tamtej kuli.”

„Co by było, gdyby Pani pozwoliła sobie na to, żeby sama być bardziej jak taka mała świecąca kula? Jak zmieniłoby to Panią?”, pytam. Pani Halina znowu wczuwa się w siebie.

„Zmieniam się w energię. Jestem czystą energią. Świecę się, patrzę na świat, na ludzi i w pewnym

momencie odlatuję.” Znowu pojawiają się łzy w jej oczach, w moich też.

„Umieram”, mówi spokojnym tonem, „umiera moje ciało, ale nie ja. Coś pozostaje, coś nie umiera.” Teraz łzy jak małe jasne kuleczki lecą po jej policzkach, a oczy świecą się wewnętrznym blaskiem.

„Pani nawet teraz się świeci. Czy Pani czuję nadal tę energię w sobie?”, pytam. „Jak to by było, żeby być bardziej taką w życiu?”

„Byłabym jaśniejsza, lżejsza, cieplejsza. Pełna miłości. Czasem tak się czułam, jak byłam w górach i patrzyłam na cudne krajobrazy.” Ze zdziwieniem zauważam, że moja nieśmiałość całkowicie zniknęła. Teraz czuję się ciepła i głęboko poruszona w jej obecności.

Praca z Panią Haliną nauczyła mnie, że dokładne opisy indywidualnego doświadczenia raka są kluczowe, aby zrozumieć, jakie informacje niesie choroba. Rak tak zmienił Panią Halinę, że robiła się coraz mniejsza. Skierował jej uwagę na to, co jest głębiej w niej. Kiedy opisała doświadczenie raka w swoim ciele i poczuła to na moment, mogła się świadomie spotkać z energią, która w niej promieniuje. Przez to dostała dostęp do nowej informacji, która zmieniła jej perspektywę. Zobaczyła siebie nie tylko jako byłą dyrektorę albo osobę chorą na raka, lecz jako osobę pełną energii i miłości, jako istotę która się świeci. Zamiast się identyfikować tylko ze swoją rangą społeczną, odkryła w sobie swoją duchowość.

Umieram.

Umiera moje ciało, ale nie ja. Coś pozostaje, coś nie umiera.

Widzę Pana Józka pierwszy raz na korytarzu szpitalnym, gdzie niespokojnie maszeruje tam i z powrotem. „Jak się nie ruszam, napadają mnie myśli,” tłumaczy się. Jest bardzo chętny do rozmowy, więc idziemy do wolnego pokoju.

Pytam go, czy możemy się na chwilę zatrzymać i zrobić miejsce na te myśli, które próbują na niego napaść.

Przez moment patrzy mi prosto w oczy, zaskoczony. Potem kiwa głową, siada na krześle i zaczyna płakać. Daję mu czas. Przez łzy opowiada mi o swoim dorosłym synu, który nagle, z dnia na dzień, umarł. „Nie miałem pojęcia, że próbuję cały czas przed tym uciekać”, przyznaje.

Cztery lata temu Pan Józek przeżył szok. Śmierć syna wywołała w nim wiele uczuć, z którymi sobie nie poradził. Do dziś przeżywa żalobę i dręczące poczucie winy.

„Byłem dla niego za bardzo surowy, nie dałem mu wystarczająco dużo akceptacji, ciągle coś krytykowałem albo wymagałem od niego.



Dla siebie jestem najbardziej wymagający.

Trudno mi się zatrzymać, bo zawsze trzeba więcej, lepiej, nigdy nie wystarczy.

Po jego śmierci nie mogłem spać, biegałem co noc na cmentarz. Jest mi tak przykro, że nie mogłem się z nim pożegnać i przeprosić go. A teraz jest za późno!”

Mimo płaczu, Pan Józek mówi stosunkowo głośno. Zauważam, że kilka razy próbuje pozbyć się chrypki w głosie. Pytam, czy ma problemy z gardłem.

„Tak, od dawna. To moja choroba zawodowa, jestem nauczycielem. Siedzi mi coś w gardle, co mnie hamuje, a ja próbuję się przez to przebić.”

„Może będzie Panu lżej, jeśli będzie Pan odrobinę ciszej mówić”, sugeruję. Pan Józek się śmieje, zakłopotany. „Przepraszam! Wiem, że mówię za głośno. Stary zwyczaj. Kiedy jestem na boisku, muszę się jakoś przebić, żeby mnie było słychać.”

„A jak Pan się czuje, jak Pan mówi ciszej?”, pytam. „Niech Pan spróbuje.”

Pan Józek znowu chrząka, a potem mówi znacznie ciszej. Po chwili zauważa: „Boję się, że Pani mnie nie rozumie.” „Doskonale Pana słyszę”, odpowiadam.

„To dziwne. Naprawdę mam lęk, że nikt mnie nie usłyszy. W zasadzie wiem, że ludzie nawet bardziej zwracają na mnie uwagę, jak mówię cicho. Mimo to często krzyczę. Krzyczałem też często na syna, bo nie chciał mnie słuchać.”

Proponuję Panu Józce, że może na głos porozmawiać z synem na cmentarzu. „Jeśli Pan chce, może Pan mu to wszystko powiedzieć, czego Pan mu jeszcze nie mówił.”

Pan Józek odpowiada prawie szeptem: „Może to jest dobry pomysł. Nigdy nie próbowałem tego,

ale jakoś wierzę, że on mógłby mnie usłyszeć.” Pan Józek uśmiecha się lekko i dodaje: „jak mówię cicho.”

Jestem poruszona jego otwartością. Chciałabym zrozumieć, czy to, co mi do tej pory powiedział, ma jakiś związek z jego chorobą. Pytam, czemu jest w szpitalu. „Mam złośliwego guza na szyi, tuż obok strun głosowych. Jestem już po siódmej chemoterapii. Lekarze nie chcą wycinać raka, bo jest szansa, że obejdę się bez operacji.”

Kiedy opowiada więcej o swojej chorobie, o bliskich, którzy się o niego martwią, znowu mówi głośnie i coraz szybciej, jakby w biegu. Zwracam mu na to uwagę. „Tak, to cały ja”, wzdycha. „Ciągle biegnę. Często jestem spięty, tak jakbym musiał cały czas o coś walczyć. A przecież teraz nie jestem na boisku!”, śmieje się sam z siebie.

Proszę go, by opowiedział, jak doświadcza swojego guza na szyi. „Niech Pan to opisze, jakby Pan był badaczem, który obserwuje z ciekawością jakieś nieznanne zjawisko.” Pan Józek przez moment milczy i wczuwa się w siebie. Wygląda na bardzo skupionego. Mówi: „Guz jest jak orzech, ale nie taki twardy. Siedzi przy strunach głosowych, naciska na nie, zatrzymuje mój głos. Prawie jak ktoś, kto się na siłę przytula. Wie Pani, prawie jak dziecko, które wisi na nodze ojca, żeby dostać jego uwagę, a ojciec musi się zatrzymać.”

„Pan uważa, że był Pan za bardzo surowy i wymagający dla syna. Czy to możliwe, że Pan bywa surowy i wymagający wobec siebie?” pytam. „Tak, niestety. Dla siebie jestem najbardziej wymagający. Trudno mi się zatrzymać, bo zawsze trzeba więcej, lepiej, nigdy nie wystarczy.” „A co by było, gdyby Pan pozwolił sobie na to, żeby się zatrzymać i przytulić się do siebie jak dziecko do ojca?” Pan Józek głęboko oddycha, a ja odruchowo z nim. „Czuję się bardziej bezpiecznie. Znika ta presja. Nie muszę się ciągle starać. Mogę się bardziej akceptować. Jest mi jakoś spokojnie i lżej.”

Żałoba Pana Józka i jego niedokończona relacja

z synem były związane z konfliktem, który nosił w sobie. Jego surowa i wymagająca tożsamość nie pozwoliła na to, żeby usłyszeć tę część w sobie, która potrzebowała jego uwagi, akceptacji i czułości. Rak pomógł mu zrozumieć, że najwyższy czas zmienić swój stosunek to siebie i do innych, zanim znów będzie za późno.

Często ignorujemy albo odrzucamy te aspekty nas samych, które nie zgadzają się z naszym obrazem siebie lub świata. Myślenie w kategoriach czarno-białych, dobra i zła, tym jestem a tamtym nie, tego chcę, a tamtego nie chcę, jest głęboko ludzkie. Potrzebujemy takich polaryzacji aby dokonywać wyborów.

Z drugiej strony, marginalizacja lub odrzucenie niechcianych części w nas może powodować, że wchodzimy z nimi w konflikt.

Być może dylemat ten sięga początków istnienia człowieka i jest naszym kłopotliwym, ale i bardzo rozwojowym wyzwaniem.

Goethe doświadczenie obydwu części oraz komunikacja między nimi są potrzebne, żeby wspierać całościowy proces osoby.

Świadomość tych stron rośnie, gdy je rozdzielimy i nazwiemy. W dialogu między nimi każda strona może wyrazić swoje argumenty, obawy i uczucia. Jeśli staniemy po obu stronach i doświadczymy

ich, dowiemy się więcej o tym, jakie jakości i wartości się tam kryją. Dopiero gdy każda strona jest wysłuchana i doceniona, możemy z niej w pełni skorzystać.

Kiedy przedstawiam się Panu Krzysztofowi jako psychoterapeutka i pytam, czy ma ochotę opisać to tak:

(Faust)

„Dwie dusze żyją w piersi mej,
A jedna z drugą chce się rozstać
W nieposkromionej jedna chuci
Wniknie w zmysłową świata treść;
A druga padół ten porzuci,
By w górny ojców kraj się wznieść.”³



Jak można takie przeciwstawne siły w sobie pogodzić? Jak żyć z dwoma duszami w piersi? Świadomość tych stron rośnie, gdy je rozdzielimy i nazwiemy. W dialogu między nimi każda strona może wyrazić swoje argumenty, obawy i uczucia. Jeśli stanimy po obu stronach i doświadczymy ich, dowiemy się więcej o tym, jakie jakości i wartości się tam kryją. Dopiero gdy każda strona jest wysłuchana i doceniona, możemy z niej w pełni skorzystać.

Kiedy przedstawiam się Panu Krzysztofowi jako psychoterapeutka i pytam, czy ma ochotę porozmawiać, mówi burkliwie: „Nie, dziękuję. Nic mi nie jest. Nikogo nie potrzebuję.” Mój pierwszy impuls jest podobny do jego reakcji, chcę się wycofać. Już mam zamiar powiedzieć: „W porządku, zostawię Pana w spokoju, do widzenia.” Widzę jednak, że wygląda blado i wydaje się wystraszony. Spostrzegam zarysy jego chudego i skulonego ciała pod kołdrą, i odzywa się we mnie drugi głos, który mnie zatrzymuje.

Może on też ma w sobie taki drugi głos, którego jeszcze nie usłyszałam? Decyduję się, że warto to sprawdzić zanim odejdę. Wczuвам się na moment w jego słowa i próbuję zgadnąć, czemu tak zareagował.

„Tak, chyba rozumiem Pana, przecież Pan się leczy na raka, a nie na chorobę psychiczną. No i głupio rozmawiać z kimś, kogo się nie zna, o prywatnych rzeczach albo kłopotach. To dla mnie też nie byłoby łatwe. Może lepiej nie ryzykować.”

„Nie, nie o to chodzi”, reaguje Pan Krzysztof natychmiast, „ale nie wiem, czemu ma to służyć.” Tłumaczę mu, że jest to przede wszystkim okazja, żeby do kogoś otworzyć usta, trochę pogadać. „Na onkologii ludzie rozmawiają ze mną, bo czasem trudno im dać radę z tym wszystkim samodzielnie, a czasem, żeby się więcej dowiedzieć o

swojej chorobie.”

Pan Krzysztof ledwo daje mi skończyć, już zaczyna mi opowiadać o swoim życiu. Słowa płyną z niego jak rzeka, która była długo zatrzymana. Pan Krzysztof żyje w małej podgórskiej miejscowości. Całe życie ciężko pracował na gospodarstwie u znajomego. „Pole, krowy, świnie, tym wszystkim trzeba było się zająć. Mój ojciec zmarł, jak miałem 13 lat. Ktoś musiał być facetem w domu. Ja, najstarszy, opiekalem się mamą. Musiałem pracować na czarno, bo byłem jeszcze za młody. Silny byłem, wszystko wytrzymałem. Nigdy nie narzekałem, wziąłem się do roboty i już. A teraz? Wszystko się popsuło! Młodzież w dzisiejszych czasach nie chce pracować. Pani, co się dzieje na tych wsiach! Palcem nie ruszą, wymagają pieniędzy bez roboty, chcą pić piwo, ale nie pracować.”

„Jak Pan myśli, czemu nie chcą pracować?” „Czy ja wiem”, denerwuje się Pan Krzysztof. „Lenistwo! Nie chce im się! Mają za dobrze, rodzice ciężko pracują, a młodzież się bawi!”

„Chyba Pan nie mógł się bawić, kiedy Pan był młody, tylko musiał naprawdę harować, żeby przeżyć.” „Oj tak, jeszcze jak! Dałem z siebie wszystko. Wakacji nie było, ani jednego dnia nie chorowałem, do niedawna.”

„Jak Pan się dowiedział, że Pan choruje?” pytam.

„Mam raka odbytu. Nic nie czułem. No, może czasem coś trochę piekło, ale myślałem, że coś niezdrówego zjadłem. A tu nagle krew się leje! Ale się wystraszyłem! Od razu do szpitala, no i kicha.” Pan Krzysztof robi krzywą minę. „Wycięli mi tego guza, ale boję się, że nie wrócę do starej formy. Ciągłe mam biegunki, schudłem mocno, wie Pani, nie mogę dobrze trzymać.”

„Pan mówił, że Pan wszystko wytrzymał. Może już czas, żeby nie wszystko wytrzymać? Żeby czasem sobie odpuścić?” sugeruję. Pan Krzysztof na to silnie reaguje. „Odpuścić? Nie, proszę Pani, ja się nie poddam. Walczyłem cały życie. A teraz to paskudztwo ma mnie wykończyć? Nie, nie poddam się.”

**Dopiero gdy każda strona
jest wysłuchana
i doceniona, możemy z niej
w pełni skorzystać.**

Domyślam się, jak trudno mu zakwestionować sposób życia, według którego żył wiele lat. Na pewno wola walki i wytrzymałość pomagały mu przetrwać we wcześniejszym okresie jego życia. Jednak jego ciało pokazuje mu teraz, że przyszedł czas na zmianę. Myślę, że może mu być trudno dopuścić do tego, więc mocno obstawiam jego stronę.

„Trzeba walczyć, za wszelką cenę. Nie wolno się poddać. Nigdy.” „Tak”, zgadza się Pan Krzysztof, „bo inaczej robią z nami co chcą.” „Kto?” pytam. „Wujek wziął mnie do pracy, miałem dla niego pracować za grosze, ale zbuntowałem się. Uciekłem. Sam znalazłem sobie coś lepszego!” „Pan walczył dla siebie, żeby mieć lepsze warunki?” „Tak. Wujek nie traktował mnie jak człowieka, tylko jak maszynę do pracy.” „Ważne widzieć w sobie człowieka, a nie maszynę do pracy, nie?” „Oj tak, przecież człowiek ma też inne potrzeby.” „Jakie potrzeby Pan teraz ma?” Pan Krzysztof patrzy na mnie i śmieje się niepewnie. „Co mam Pani powiedzieć, chcę żyć, jeść, pić, nie cierpieć. Nie wymagam dużo.” „Lepiej nie za dużo wymagać”, dodaję, trochę licząc na jego waleczną stronę. „Nie wymagam dużo”, powtarza on, „ale czy to jest w porządku, że nigdy nie miało się wakacji? Myślało się o innych, a nie o sobie. Nawet morza nie widziałem na własne oczy! Zawsze praca. Może faktycznie powoli czas pójść na emeryturę? Chciałoby się czasem odpocząć, człowiek już nie taki młody. Ale co ja ze sobą zrobię bez pracy?”

„Hm, to dobre pytanie.” Myślę w tym momencie o krwi, która wylała się z niego, o tym, co w



Zawsze jakoś myślałam o sobie, że jestem wieczna.

Nie rozumiem, czemu akurat ja muszę chorować na raka.

nim już nie chce być zatrzymane. „Co Pan w swoim życiu chciałby wypuścić i już nie trzymać?”

„Cały życie byłem spięty i nieśmiały. Trudno było mi się wyluzować. Inni się bawili, a ja trzymałem się w tle. Nie miało się ładnego ubrania, groszem się nie śmierziało. Przyjemności nie było, a teraz już za późno.” „No, może już za późno, jak życie się kończy, to już za późno”, potwierdzam. „Ale póki żyję, żyję”, dodaje Pan Krzysztof. „Czy jest coś, na co Pan nigdy sobie nie pozwolił?” „Czy ja wiem? Kiedyś myślałem o tym, żeby co najmniej raz pojechać nad morze.” „Zastanawiam się, jak człowiek się czuje, jak jest nad morzem”, pytam. „Wolny!”, mówi Pan Krzysiek spontanicznie, „bez zmartwień.”

Krew, która wylewa się z niego, odbył, który już nie może trzymać, rzeka słów, która z niego wypływa, morze, gdzie człowiek czuje się wolny i bez zmartwień, przeżycie luzu, zabawy i przyjemności, to wszystko reprezentuje stronę,

która dostała za mało uwagi w jego życiu i która bolesnym sposobem przypomina o sobie.

Pan Krzysztof identyfikuje się z drugą stroną, tą, która nie chce się poddać, która musi walczyć i wytrzymać. Ta strona jest bardziej spięta, nieśmiała i zatrzymana.

Dołączyłam się do tej strony, która jest mu bardziej znana. Przez to mógł przestać jej bronić. Mógł zareagować na nią i trochę przejść na drugą stronę. W rozmowie między stronami okazało się, w jaki sposób może korzystać z obu stron dla własnego dobra. Po jego walecznej stronie pojawiał się głos-obronca, który chce, żeby on był traktowany jak człowiek. On sam potrzebuje sobie dać prawo do lepszego traktowania siebie, do wypoczynku i do przyjemności w życiu.

Pani Wanda ma 77 lat, ale wygląda znacznie młodziej. Jej na rudo ufarbowane włosy i czerwone paznokcie jeszcze to podkreślają. Podziwiam jej odważny i piękny kolor włosów. Pani Wanda się uśmiecha. „Przecież kobieta nie musi wyglądać jak stara baba. W mojej rodzinie wszyscy długo żyli. Mam dobre geny po nich. Zawsze jakoś myślałam o sobie, że jestem wieczna. A teraz to! Nie rozumiem, czemu akurat ja muszę chorować na raka.”

Siedzi w pełnym ubraniu na łóżku. Na jej czarnym swetrze błyszczą wszędzie małe szkiełka jak setki gwiazd na nocnym niebie. „Nie lubię leżeć w łóżku. Wolę wstać i trochę pochodzić, jak tylko mogę”, mówi.

Pani Wanda choruje od dwóch lat na raka kości.

Ostatnie badania potwierdziły przerzuty na inne kości i na płuca. Ma nadzieję, że będzie przyjęta do programu, w którym testują nowy kosztowny amerykański lek. Obecnie może w miarę dobrze żyć, bo jest na silnych środkach przeciwbólowych.

„Bóle są tępe, ale od czasu do czasu potrafią być jak szpilki, takie ostre i kłujące.” „W jaki sposób Panią kłują?” zapytam. „O, przekuwają się do środka, do szpiku kości, aż do sedna.”

Pytam ją, czy mogłaby coś opowiedzieć o swoim życiu. „Prowadziłam własną firmę do niedawna. Mąż miał swoją firmę, a ja moją. On już wcześniej proponował, żeby zakończyć naszą działalność, ale ja nie chciałam. Kochałam swoją pracę, dała mi tyle radości. Owszem, pracowałam nieraz od rana do północy. Tak to już jest, jak się jest własną szefową. Opiekowałam się też starymi rodzicami, no i jeszcze domem, ogrodem,

mężem, dziećmi.”

„To brzmi jak bardzo dużo pracy! Jak Pani dała sobie z tym radę?” „Wszystko jest kwestią dobrej organizacji. Zawsze byłam w tym niezła, bo jestem osobą zadaniową. Ilość pracy kompensowałam wakacjami, wybierałam się w podróże do egzotycznych krajów. Jeździłam po całym świecie, tylko w Australii jeszcze nie byłam. Zawsze robiłam to, co chciałam. Niczego nie żałuję. Mam dwóch wspaniałych synów, kochającego męża, ładny duży dom, dobrą sytuację finansową. Życie nie umierać, można by powiedzieć. Niedługo będę babcią, pierwszy wnuczek ma się urodzić w maju.” Jej głos zaczyna lekko drżeć. „Chciałabym go jeszcze poznać, siedzieć przy jego łóżeczku, chodzić z nim na spacer, patrzeć, jak rośnie.”

Pytam ją, co jest dla niej najtrudniejsze. „Najbardziej mnie boli, jak myślę o własnej śmiertelności.





Wszystko mam zostawić, całą rodzinę? Nie mogę o tym myśleć!”

„Trudno o tym myśleć, że trzeba wszystko zostawić. Tak. W ogóle trudno myśleć o śmierci. Zastanawiam się jednak, co to mogłaby dać, gdyby Pani myślała o własnej śmiertelności?”

„Nie wiem, może patrzyłabym na życie z innej perspektywy.”

„Z innej perspektywy. Hm. Jeśli Pani chce, to mogłaby Pani teraz popatrzeć na życie z innej perspektywy. Chciałaby Pani?”

„Czemu nie. Ale jak?”

„Śmierć daje inną perspektywę. Można sobie na moment wyobrazić, że się już teraz umiera, zostawia wszystko za sobą i odchodzi. Wiem, że to brzmi trochę dziwnie, ale się da. Sama to już zrobiłam.”

„No dobrze. Co mam do stracenia? Jak to zrobić?”

„Niech Pani najpierw wygodnie usiądzie i się trochę wyluzuje.”

Pani Wanda opiera się o poduszkę i zamyka oczy. Mówię do niej spokojnym głosem i proszę,

żeby sobie wyobraziła, że umiera teraz i zostawia za sobą swoją codzienną tożsamość, tę Wandę, którą zna. Niech zwraca uwagę na myśli, obrazy, uczucia lub małe ruchy, które się w niej pojawiają. „Niech Pani poczeka, aż poczuje, że to już nie jest Pani, która tu oddycha, tylko ktoś albo coś innego. Jakie to jest? Jaka jest tego natura?”

Po chwili Pani Wanda zaczyna głęboko oddychać. Pozostaje w tym stanie przez dwie minuty, potem znowu otwiera oczy. „Był tam taki głęboki spokój, wszystko odpadło ode mnie i to wcale nie było przykre. Trudno to nazywać słowami. Poczułam, że nawet po śmierci jestem nadal połączona z moimi bliskimi. Faktycznie jestem wieczna, tylko inaczej, niż przedtem myślałam. Tak, umrę, ale też jestem wieczna.”

Patrzę na jej sweter i widzę setki błyszczących szkiełek, które wyglądają jak gwiazdy.

„Pamięta Pani, jakimi słowami opisała Pani odzucie swojego raka? Szpilki, które przekłuwają się aż do sedna? Chyba Pani właśnie to sedno nazwała po imieniu.”

Pani Wanda postrzegала siebie jako osobą pragmatyczną, która swoje życie dobrze organizuje i robi to, co chce. Marginalizowała w sobie tę siłę, która daje jej kontakt z jej głębszą naturą, z wiecznością. Jednak nie czekała aż do śmierci, żeby się tego dowiedzieć, tylko spróbowała doświadczyć umierania jeszcze za życia, by to doświadczenie zintegrować z życiem.

Mindell, który wiele lat pracował z osobami chorymi i umierającymi, proponuje, żeby umierać częściej za życia. Dzięki temu możemy na moment zostawić swoją codzienną tożsamość i wejść w kontakt z naszą głębszą naturą. Opisuje to tak: „Nie jesteśmy tylko ludźmi, ale i wielkimi snami, które chcą się wydarzyć przez nas.”⁴

Widzenie siebie nie tylko jako materialnego bytu, ale i tajemnicy, daje nam inną perspektywę siebie i naszego życia. Jeśli otwieramy się na to, co w nas mało znane, dziwaczne lub niechciane, możemy lepiej skorzystać z całego naszego potencjału i żyć bardziej w pełni.

„Nie myślałam, że można tak patrzeć na chorobę”, mówiła Pani Monika pod koniec naszego spotkania. „Pomogło mi to. Teraz widzę w raku nie tylko potwora, ale też coś, co ma sens. Rak skłania mnie do zmiany. Czuję, że znalazłam znowu kontakt ze sobą.”

Tak jak Pani Monika, wielu pacjentów na onkologii spotkało się pierwszy raz z takim podejściem do chorób, jakie oferuje Psychologia Procesu. Dzięki tej metodzie mogłam im szybko i skutecznie pomóc odkryć, jaki przekaz kryje się w ich chorobie. Zamiast widzieć w raku tylko cierpienie, którego trzeba się pozbyć, pacjenci znaleźli inspirację do rozwoju i do dalszej pracy nad sobą. Przez to, że zmienili perspektywę patrzenia na swoją chorobę, mogli też inaczej spojrzeć na siebie.

Pracując na onkologii stykałam się z własną śmiertelnością. Dzięki pacjentom sama również wyruszałam w podróż do własnego wnętrza.

Nie jesteśmy tylko ludźmi,
*ale i wielkimi snami,
które chcą się wydarzyć
przez nas.*

Rozpoznaję w sobie tę osobę, która nie lubi chorować i chce się jak najszybciej pozbyć dolegliwości. Widzę moje wewnętrzne walki: między moją pracowitą stroną i tą drugą, która wymaga przyjemności i odpoczynku, między osobą nieśmiałą i tą częścią mnie, która jest silna i odważna, między osobą przyziemną i praktyczną i tą, która czuje połączenie z czymś większym ode mnie.

Spotkania ze śmiercią nauczyły mnie większego współczucia, dla siebie i dla innych oraz pokory w obliczu wielkiego cudu, jakim jest życie.

PRZYPISY

* Wszystkie imiona zostały zmienione żeby zachować anonimowość pacjentów

1 Mindell, Arnold. O pracy ze śniącym ciałem. Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok 1991, s.8

2 Mindell, Arnold. *ibid.*

3 Goethe, Johann Wolfgang, Faust I, tłum. A. Sandauer Kraków 1987.

4 Mindell, Arnold. How the future of Process Work can help our personal selves and our world's future. 2022, cytat z warsztatu, tłum. własne.



RITA MARI SCHAEPER

Psychoterapeutka
Psychologii Procesu,
artystka i muzyk
czka

www.processwork-schaeper.com