

Anna Sobolewska – Szkoła przetrwania

„Jeśli chcecie państwo, coś o zniechęceniu, musicie znaleźć inną książkę. Bo choć może ta wydaje wam się chwilami ponura, to ona zakłada chęć do życia i porozumienie między ludźmi (...)” (s. 54) – pisze Małgorzata Baranowska zwracając się do czytelnika za pomocą formy „proszę państwa”, zarazem ceremonialnej i poufalej. Czytelnicy traktują jej książkę jak przekaz osobisty. Książka *To jest wasze życie* znajduje bezpośrednią drogę do czytelnika – porusza w nas jakieś osobiste struny, nadzieje i niepokoje. Zmusza do refleksji nad własnym życiem, a zwłaszcza nad kruchym systemem naszych mechanizmów obronnych, o czym wolimy na co dzień nie myśleć. A przecież każdy z nas był i będzie pacjentem. W kręgach psychologów i lekarzy książka ta cieszy się zasłużoną sławą lektury podnoszącej na duchu, a równocześnie nie omijającej spraw najtrudniejszych.

Małgorzata Baranowska, chorująca od kilkunastu lat na ciężką postać (*lupus*, polska nazwa „toczeń”) napisała książkę niezwykłą, zawieszoną między pamiętnikiem, poradnikiem a esejem. Dzieli się z czytelnikiem swoim doświadczeniem wieloletniego zmagania z chorobą na płaszczyźnie i praktycznej, i duchowej. Choroba dotknęła tym razem osobę zaprawioną w sztuce wyrażania siebie (Małgorzata Baranowska jest poetką i historykiem literatury), dzięki czemu jej doświadczenie pacjentki mogło stać się doświadczeniem wspólnym, dzielonym nie tylko przez inne zaprzyjaźnione „lupuski”, ale i przez liczne „plemie” czytelników.

Książka Baranowskiej nasunęła mi na myśl opowieści o modnych na Zachodzie „szkołach przetrwania”. Uczestnik takiej szkoły, zabrany z zatrutego wprawdzie, lecz bezpiecznego środowiska miejskiej cywilizacji zostaje wrzucony w dziką rzeczywistość dżungli, pustyni czy gór. I musi jakoś sobie radzić. Czy nie podobnie bywa z ciężką chorobą? Choroba dopada nas wtedy, gdy jesteśmy dobrze zabezpieczeni i zakotwiczeni w naszym wygodnym życiu. Choroba niszczy wszelkie zabezpieczenia i wydaje nas na pastwę samotności, bólu, depresji, apatii. Organizatorzy szkół przetrwania wydają książki, w których radzą, jak złowić rybę bez wędki czy jak wydostać się z tonącego lub płonącego samochodu. Książka Małgorzaty Baranowskiej daje czytelnikowi podobną szansę przetrwania, przewyciężenia śmiertelnego niebezpieczeństwa, jakie stwarza groźna choroba. Niebezpieczeństwa utraty własnego „ja” czy mówiąc staroświecko zatracenia własnej duszy. Autorka pragnie nas bowiem przekonać, że nie tylko ciało wymaga obrony w chorobie przewlekłej, ale przede wszystkim dusza. To właśnie dusza jest zagrożona – może popaść w letarg i zapomnieć o swoim powołaniu.

Baranowska radzi czytelnikowi, jak być sobą w chorobie przewlekłej. Czy można wytrzymać z ludźmi i z sobą samym, nie tracąc „włtku własnej osobowości”? Jak zachować i rozwinąć swoją własną, „niepowtarzalną formę istnienia”? Obecność lub nieobecność w życiu jednostki tej indywidualnej „formy”, uzewnętrzniającej się poprzez słowo, to jedna z wielu interesujących hipotez poznawczych tej książki.

Silne poczucie własnej indywidualności jest nam potrzebne właśnie w chorobie przewlekłej, która może bezwstydnie ujawnić naszą wewnętrzną pustkę i rozbicie, lęk przed śmiercią i lęk przed życiem. Trzeba więc stać się w pełni sobą póki czas, bo tylko będąc sobą można się oprzeć przeciwnościom losu: „Własny punkt widzenia, świadomość kim się jest, to zasadniczy warunek każdej ukształtowanej osobowości. Dziwne, ale bycie sobą nie należy wcale do stanów jednoznacznie oczywistych. Wielu ludziom wydaje się na tym nie zależeć i kiedy przychodzi jakaś poważniejsza życiowa próba, nie są w stanie poczuć się jednostką osobną, wolną, niepowtarzalną.

Wyraźnie uświadomione poczucie, kim się jest, będzie państwu szczególnie potrzebne we współżyciu z chorobą przewlekłą, z jej nudą, namolnością, nieustępliwością” (s. 53) – konstatuje autorka.

Dłatego właśnie Baranowska zachęca czytelnika, by już teraz, nie odkładając niczego na później, na jutro, na lepsze lub gorsze czasy, zdobył się na wysiłek samopoznania i autoanalizy, prowadzącej do samodyscypliny niezbędnej w sytuacji kryzysu. Niestety, jak

zauważyła autorka w naszej świadomości społecznej nie funkcjonuje żadna twórcza tradycja autoanalizy: „Prawie nikt w Polsce nie umie powiedzieć, jak czuje się jego psyche, jego dusza, bo przecież na ogół nawet nie słyszał, że coś takiego istnieje, poza może Kościołem, gdzie kwestia duszy traktowana bywa raczej *ex cathedra*” (s. 49). Czasem dopiero w szpitalu starzejący się mężczyzna, a częściej starzejąca się kobieta „matka-Polka”, ma czas zastanowić się, kim właściwie jest. W tym sensie choroba może być wielką szansą dla osobowości, stwarza okazję samopoznania i odnalezienia siebie:

„Choroba to również taki rodzaj codzienności, który potrafi niespodziewanie przemienić się w soczewkę skupiającą wszystkie promienie, powiększającą rzeczywistość i oświetlającą nowym światłem całe życie. Nie przegapmy tej soczewki” (s. 112).

Tymczasem w życiu bywa odwrotnie. W starciu z chorobą przewlekłą poddajemy się bez walki i bez refleksji, rezygnując z własnego życia i własnego zdania. Właśnie w chorobie często ulegamy cudzej woli. Stąd apel autorki o odwagę i śmiałe próby wyrażania siebie, o własne zdanie w kontaktach z lekarzami i rodziną: „To wasze życie. To wasza dusza i wasze ciało. To wasze zdrowie” – podkreśla (s. 27). Postulaty Baranowskiej trafiają do czytelnika tym łatwiej, że zostały wyrażone jasnym i prostym językiem. Jej styl jest zwięzły, a nawet aforystyczny, dzięki czemu jej sugestie, wyrażone w atrakcyjnej formie, zostaną dobrze zapamiętane:

„Czas choroby jest także czasem życia”.

„Ból to ból. Słusznie do tego, by nie dawać spokoju”.

„Życie nie jest symetryczne. A już uczucia, nawet odwzajemnione, są nie tylko niepoliczalne, ale i całkiem niesymetryczne”.

„Každy wobec naporu świata ma tylko siebie, ale i aż siebie”.

„Zupełnie nie musicie się wstydzić. Niech się choroba wstydzi”.

„Nie można ubóstwiać medycyny, dopóki istnieje śmierć”.

„Ciekawość i miłość to życie.

Śmierć to nuda i brak uczuć”.

Niezależnie od faktu, że choroba jest szansą dla osobowości, należy ją pozabawić pełni władzy nad naszym życiem i ustawić na właściwym miejscu. Wszyscy doświadczyliśmy, że choroba oznacza życie ograniczone. Tymczasem zamiast życia w ograniczeniu Małgorzata Baranowska proponuje ekspansję, życie czynne, pełne wrażeń, ciekawości i niespodzianek: Co nazywam ciekawością? Chodzi mi o ten stan dobrego napięcia, który daje początek nadziei, zainteresowaniu światem, życiem, najbliższym dniem. Ciekawość to sprężyna, która uruchamia mechanizm aktywności. Budzimy się i jeszcze jesteśmy ciekawi, co będzie dalej. Chcemy iść za fabułą życia, chcemy ją kształtować (s. 72).

„Piszę przecież tę książkę, by głosić pochwałę ciekawości życia, blasku przyjaźni, miłości. Ale piszę, bo wydaje mi się, że znam ich cenę czy raczej bezcenneść” (s. 97).

Czego można się nauczyć w „szkole przetrwania” Małgorzaty Baranowskiej? Jakie sposoby zdystansowania się wobec choroby i bólu proponuje autorka? Jednym ze sposobów obrony jest kultywowanie uczuć. Znajdziemy tu piękne słowa na temat wielkich pasji, a także „małych form miłości”, jak odruchy życzliwości, solidarności i przyjaźni. Na co dzień lekceważymy „małe formy miłości” w jałowym oczekiwaniu na wielkie. Naszym sojusznikiem w walce z chorobą może być twórczość – angażująca, twórcza praca czy traktowane poważnie zainteresowania, np. kolekcjonerstwo. Twórczość artystyczna nie tylko dostarcza zajęcia i rozrywki, ale – jak pisze autorka – ma siłę „odbierania grozy odczuciom wewnętrznym i przenoszenia ich na inny poziom przeżyć. Sztuka może zmienić doznania bolesne i niszczące w doświadczenia twórcze” (s. 134–135).

Wypróbowanym przez pisarzy i poetów sposobem przetrwania jest gra pamięci i wyobraźni. Ten „proustowski” model życia z chorobą przewlekłą jest dostępny dla każdego pacjenta. Możliwość twórczej pracy nie zawsze jest realna, nie ma natomiast takiej sytuacji, by nie można było ożywić magazynu pamięci czy uruchomić teatru wyobraźni. Autorka wypracowała na własny

użytek metodę pracy twórczej, która pozwoliła jej pracować nad książką nawet w szpitalu – nauczyła się opracowywać swoje artykuły czy fragmenty książki notując je w pamięci. Nośnikiem twórczości może być także gra wyobraźni. Baranowska przytacza opowieść o tym, jak Władimir Bukowski w łagrze, a najczęściej w łagrowym karcerze, budował zamki w wyobraźni – od dokładnego planu i konstrukcji aż do „architektury wewnątrz”, bogatego wyposażenia komnat i biblioteki.

Rzecz interesująca, że wszystkie te sposoby zyskania dystansu wobec choroby wcale nie odrywają nas od życia, ale na odwrót – mocno przytwarzają nas do rzeczywistości. Kryje się tu paradoks, znany z doświadczenia kontemplacji religijnej czy estetycznej: tylko dzięki wewnętrznemu dystansowi możemy być w centrum życia. Wewnętrzny dystans i uczestnictwo warunkują i wzmacniają się nawzajem.

Warunkiem przetrwania w sytuacji choroby przewlekłej jest, zdaniem autorki, budowanie wokół siebie „plemienia otwartego”. Teoria „plemienia otwartego” to oryginalna propozycja antropologiczna Małgorzaty Baranowskiej. „Plemię otwarte” to mała społeczność nastawiona na życzliwość, wymianę i ekspansję – integrowanie nowych członków. Człowiek przewlekle chory wymaga, jak wiadomo, stałej pomocy; nie musi to być jednak pomoc przeciążonej rodziny, ale życzliwość szerokiego kręgu przyjaciół, znajomych i znajomych znajomych. W czasie stanu wojennego „system plemienny-wymienny” funkcjonował znakomicie, żyliśmy wówczas w ciepłym kręgu „plemienia otwartego”. Wokół czyjegoś internowania czy złamanej nogi narastała sieć więzi międzyludzkich, opartych na bezinteresownej pomocy czy wymianie usług. Dzisiaj czasy nie sprzyjają integracji. Budowanie „plemienia otwartego” wymaga znacznie większego wysiłku, ale jest tym większym wyzwaniem.

Apologia „plemienia otwartego” nasunęła mi na myśl podobne sposoby przetrwania w życiu i twórczości najbardziej cierpliwego pacjenta w literaturze polskiej – Mirona Białoszewskiego. Był on zawsze osiłą „plemienia otwartego”, do którego należała także Małgorzata Baranowska. W *Zawale, Konstancinie, Listach do Eumenid* („Teksty” 1991 nr 6) kryje się projekt życia czynnego, pełnego atrakcji i niespodzianek, nawet na oddziale reanimacji. Obecnie dziełem wysoko cenionym przez chorych jest autobiograficzna książka Josepha Hellera *Nie ma się z czego śmiać*, napisana wspólnie z przyjacielem. Heller z dnia na dzień stracił władzę w całym ciele, powalony przez piorunującą odmianę paraliżu. Stracił nawet zdolność samodzielnego oddychania. Jego pokój szpitalny z respiratorem stał się wkrótce pierwszym salonem intelektualnym Nowego Jorku, gdzie bohater wraz z przyjaciółmi wyśmiewał swoją chorobę aż do szczęśliwego wyleczenia.

W rozdziale pod prowokującym tytułem *Czy chory nadaje się na przyjaciela?* Małgorzata Baranowska rozprawia się z kompleksami ludzi przewlekle chorych. „Czy to rozsądne tracić poczucie własnej wartości, ponieważ jakieś drobnoustroje oparowały nasz organizm?” (s. 98), – pyta, sprowadzając poczucie mniejszej wartości do absurdu. Akcent pada tutaj nie na odrzucenie chorego przez świat, ale przez samego siebie. Chorzy często sami ustawiają się na pozycji „niedotykalnych”. Baranowska wprowadza precyzyjny termin „samotność domniemana”, która bywa przyczyną izolacji chorych częściej niż samotność rzeczywista! Ich brak wiary w siebie podważa zaufanie do innych. „Co takiego przeszkadza komukolwiek mieć przyjaciół?” – pyta. „Kto państwu każe pograżać się w rozpacz?” „Dlaczego ludzie chorzy tak często uważają, że tylko oni potrzebują uczuć, wysłuchania, przyjaźni? Czy zdrowi są jacyś inni?” Autorka nie wierzy chorym, gdy skarżą się na samotność i społeczną izolację. Podejrzewamy wraz z nią, że każdy wybiera świadomie lub podświadomie aktywność lub apatię i samotność.

Chory wcale nie musi być pariasem, przeciwnie – jako człowiek „doświadczony” czy „wypróbowany” przez los może stać się „wypróbowanym przyjacielem”. Potrafi z pewnością odróżniać rzeczy błahę od ważnych. W innym rozdziale, opatrzonym mocnym tytułem *Nie ma dnia bez bólu* autorka przedstawia obrazowo „codzienną nudę gehenny” – życie w oczekiwaniu na ból. Nie lekceważąc bólu, który potrafi zniszczyć całą pracowicie budowaną konstrukcję współżycia z chorobą, Baranowska równocześnie odbiera bólowi jego ostrze. Poszukuje – wraz z czytelnikiem

– punkt równowagi między kurczowym trzymaniem się życia z lęku przed chorobą, bólem i śmiercią (co wcale nie sprzyja zdrowiu) a zniechęceniem i apatią. Tym punktem równowagi jest właśnie wola życia i determinacja w dążeniu do zdrowia, ale bez lęku, bez poczucia krzywdy i poczucia winy, a także bez iluzji.

Książka Małgorzaty Baranowskiej jest nie tylko książką o chorowaniu, ale przede wszystkim książką o życiu. Sztuka chorowania jest tu tylko szczególnym wypadkiem, mieszczącym się w planie sztuki życia. Życie bywa przecież przewlekłym kryzysem, podobnym do przewlekłej choroby. Z rozproszonych uwag autorki można by złożyć mały traktat o wolności z akcentem na kwestii wolności wewnętrznej. Usiłuje ona przekonać czytelnika, że w każdej sytuacji, nawet najbardziej niesprzyjającej, można ocalić spójność własnej osobowości i wolność wewnętrzną. Rozważania Baranowskiej są polemiką z wiązką obiegowych sądów na temat nieuchronnego zniewolenia przez chorobę. Jej zdaniem chorzy sami godzą się na cały system ograniczeń, krepujących ich życie. U nas chorym odbiera się – bez protestu z ich strony – powszechnie prawa obywatelskie i odpowiedzialność za własne życie i zdrowie. Tę diagnozę potwierdzają liczne wypowiedzi chorych w naszej prasie (np. wypowiedzi rodzących kobiet o oddziałach położniczych przypominają relacje z więzień i gułagów). Chorzy naprawdę mogą być wdzięczni autorce za obronę ich praw – do prywatności, elementarnej wygody czy indywidualnych potrzeb. Ograniczenie wolności chorego może być dziełem nie tylko bezdusznego personelu, ale i kochającej rodziny. Chory jest wpychany na siłę w niedojrzałość, karmiony sztucznym optymizmem i tłustym „rosołkiem”. Nie ma prawa stanowić o sobie, to inni najlepiej wiedzą, co jest dla niego dobre.

„Nikt nam nie obiecywał lekkiego życia” – twierdzi Małgorzata Baranowska (s. 43). Ta książka jest w pewnym sensie przeciwieństwem modnych obecnie poradników, optymistycznych aż do absurdu, proponujących rozmaite magiczne sposoby przeciwko chorobom. Na wszystkich straganach w Warszawie można znaleźć poradniki, jak łatwo zwalczyć wszelkie choroby, nie wyłączając paraliżu i raka. Niestety te optymistyczne książeczki, sugerujące „jak uzdrowić swoje życie”, kryją w sobie niebezpieczną pułapkę – pośrednio obciążają nas winą za wszystkie choroby i nieszczęścia. Skoro wszystko zależy od nas, to jesteśmy także wszystkimu winni. Tak więc rewersem nieograniczonego optymizmu jest odwieczne przeświadczenie, że choroba jest karą za grzechy.

„Pozytywne myślenie” jest wprawdzie cenną umiejętnością, ale nie może być oparte na infantylnym negowaniu choroby, negowaniu rzeczywistości i narcystycznym przeświadczeniu, że wszystko od nas zależy. Takie negowanie choroby trudno bowiem oddzielić od fiksacji na chorobie. A choroby śmieją się z egzorcyzmów na ich cześć i działają zgodnie ze swoją naturą: toczą – toczy, a nieżył kiskiek – goni.

Czytelnik wielu poradników „pozytywnego myślenia” dziwi się, że choroba i śmierć jeszcze istnieją. Naprawiwszy nasze mankamenty psychiczne, powinniśmy bowiem żyć wiecznie. Autorzy tych poradników nie mogą zapewnić czytelnikowi nieśmiertelności, obiecują mu, że przynajmniej umrze zdrowy...

Małgorzata Baranowska też proponuje czytelnikowi „przesunięcie myśli” od zniechęcenia do życia. Nie radzi czekać, aż choroba ustąpi pod wpływem magicznych sztuczek. Zamiast łatwej sztuki autosugestii proponuje wysiłek samopoznania i dyscypliny zarówno w życiu praktycznym, jak i duchowym. Czytelnik mógłby sądzić, że tę książkę napisała osoba obdarzona łaską wiecznego optymizmu i pogody ducha. Czy tak jest w istocie? Nie wiemy. A może nie łaska pogody ducha jest tu najważniejsza. Autorka mówi nam bowiem, że „organizowanie jasnej strony życia” wymaga ogromnego wysiłku: „...życie z chorobą przewlekłą może być pełne, ciekawe, związane z ludźmi. To wszystko ma jednak swoją cenę – wielki, nieustanny, codzienny wysiłek” (s. 97).

„Trzeba przemienić w radość wszystko to, czego odmawia nam szczęście. Być może to właśnie nazywa się poszukiwaniem szczęścia” – napisała w liście do żony Emmanuel Mounier, filozof, ojciec opuszczonej umysłowo dziewczynki. Czy naprawdę można wydrzeć nieszczęściu wszystkie zdobycze, zamieniając je w żyźne prowincje?