



6.

**Stacja
odpoczynek**

czyli moja opowieść
o ważnym zadaniu

Zbliżamy się do połowy, czas na chwilę relaksu. Początek tytułu następnego tekstu nastraja relaksacyjnie, ale jego druga część stawia już na baczność. Odpoczynek to odpoczynek, a tu do wykonania jest jakieś zadanie...

Bywa w dodatku, że niełatwe, z którego co jakiś czas powinniśmy sami siebie rozliczać. Z odpoczywania powinni nas też rozliczać bliscy, bez żadnej taryfy ulgowej.

Niekiedy o swój odpoczynek trzeba powalczyć i nieźle się przy tym nagłówkować, by znaleźć dla niego przestrzeń. Kiedy usłyszałam, że Pawełek jest tak bardzo chory, wydawało się, że świat zatrzasnął przede mną drzwi. A ja, od kiedy tylko pamiętam, byłam niezwykle aktywna, kochałam spotkania z ludźmi, naturę, spontaniczne wycieczki. Taki typ antykanapowca. Narodziny pierwszego, zdrowego dziecka, niewiele zmieniły. Na wyprawę wyruszyliśmy w trójkę. Konieczność nieustannej opieki nad drugim synkiem miała to raz na zawsze przekreślić. Pojawiła się myśl, że przestałam być panią swojego czasu i prawie natychmiast zrozumiałam, że muszę rozejrzeć się za jakimś oknem. Świat wciąż mnie kręcił i nie przestało mi się chcieć wychodzić mu naprzeciw.

Odpoczynek opiekuna rodzinnego poza domem nie jest możliwy bez pomocy innych. Mam szczęście do wspaniałej rodziny, ale kluczem

do uzyskania od niej wsparcia jest komunikacja swoich potrzeb. Zanim wyjdę z domu, wychodzę z prośbą do osób, którym mogę powierzyć opiekę nad Pawełkiem. Za każdym razem musi on przecież zostać w rękach najlepszych z możliwych.

Oczywiście zdarza się nieraz, że moje rewelacyjne plany biorą w łeb, bo akurat nikt nie może mnie zastąpić. Trochę się buntuję, jest mi żal, ale tak musi być. Najważniejsze, że udało mi się moje otoczenie nauczyć szczerości. Przychodzą i pomagają, kiedy naprawdę mogą. Chcę od nich pomocy, nie chcę poświęcenia.

Poza tym choroba synka poszerzyła moją przestrzeń relaksu również o... tę obśmianą kanapę. Tak naprawdę w rzeczywistości wszystko siedzi w naszej głowie, możemy być więc smutni i spięci również na pięknym żaglowcu czy w jakimś spa.

Kiedy tak siebie żałuję, że nie mogę wyjść z domu, pomaga wspomnienie któregośkolwiek pobytu z Pawełkiem w szpitalu i pamięć, jak bardzo wtedy tęskniłam za czterema ścianami mojego kochanego mieszkania.

Jest się więc tam, gdzie się jest. Jeśli Pawełek śpi, a ja nie mogę pobiegać, bo nie ma mnie kto zastąpić, wychodzę na taras i ćwiczę. Albo gotuję coś fajnego, albo czytam, albo słucham, albo oglądam... To wszystko są bardzo ważne zadania do wykonania, prawda...?

Odpuzynek, czyli moja opowieść o ważnym zadaniu

Nie-bajka

Postuchajcie opowieści o pewnej krainie. Aby się w niej znaleźć, należy obrać kierunek na stację Odpuzynek. Dlatego w skrócie to miejsce nazwę krainą „O”. Istnieje naprawdę – wszyscy w niej bywamy. Naukowcy zmierzili ją wzdłuż i wszerz i przeprowadzili tysiące badań. Ponad wszelką wątpliwość udowodniono zbawienny wpływ regularnego odwiedzania „O” na zdrowie i dobrostan człowieka. Wiadomo, że pobyt tam regeneruje siły, rozluźnia ciało i ożywia ducha. Dodaje energii i odświeża spojrzenie na życie. Liczne doświadczenia i obserwacje pokazują, że niewystarczające (zbyt rzadkie lub zbyt krótkie) przebywanie w jej granicach przynosi opłakane skutki. Fizyczne dolegliwości i brak satysfakcji z życia to tylko niektóre z nich. Poza tym miejsce to jest niebywale różnorodne. Każdy, dosłownie każdy, może gościć w nim na swój jedyny sposób. A najwspanialsze zachowałam na koniec: pobyt w krainie „O” jest dostępny dla wszystkich, którzy naprawdę chcą się w niej znaleźć.

Mimo to, a być może właśnie dlatego, ludzie z uroków krainy „O” korzystają w różnym stopniu. Niektórzy przenoszą się do niej zawsze, gdy tego potrzebują lub kiedy tylko zechcą. Jest to dla nich łatwe i naturalne. Przebywają tam tak długo, aż nasycą się jej dobrodziejstwami, po czym wracają do swoich zajęć. Inni odwiedzają ją nieregularnie lub zbyt rzadko. Są

*Tak, muszę się nieźle namęczyć, żeby móc odpoczywać.
Ale ciągle pamiętam, jak wysoka jest stawka.*

i tacy, którzy tak dawno tam nie byli, że nie pamiętają już zupełnie, jak do „O” trafić. Staje się ona dla nich krainą niemal mityczną, Nibylandią. Dużo o niej słyszą, ale nie do końca wierzą, że kiedyś jeszcze ją odwiedzą. Myślą: „Podróż do krainy «O»? – zbyteczny luksus, za duże przedsięwzięcie, nie dla mnie, nie teraz, niemożliwe, nie mogę, nie muszę...”. Albo starają się przekonać siebie, że pobyt tam właściwie do niczego nie jest im potrzebny. Czy na pewno? Przecież ich ciała i umysły bezwzględnie dają do zrozumienia, jak bardzo się mylą...

Czasem przyczyna rezygnacji z krainy „O” tkwi w samym człowieku. W jego destrukcyjnych przyzwyczajeniach, bezrefleksyjnej pogoni za kolejnymi zadaniami i celami, braku wrażliwości na sygnały płynące od wycieńczonych ciała i duszy.

Niektórym jednak wędrowcom realne przeszkody na tej trasie ustawia rzeczywistość. Miejsce w życiu, w którym aktualnie przebywają, i związana z nim codzienność sprawiają, że ich droga do „O” jest dużo dłuższa i bardziej wyboista. Mimo że w krainie „O” chcieliby pobyc choć chwilę, wciąż im się to nie udaje. Z czasem na skutek bezsilności mogą nawet zrezygnować z prób podróżowania w tamtą stronę. Czy tak musi być?

Zmęczenie nasze powszednie

Od kilku lat pielęgnuję w domu swojego niepełnosprawnego synka Pawełka, będącego pod opieką domowego hospicjum dla dzieci. W ciągu tego czasu słowo „zmęczenie” nabrało dla mnie zupełnie nowego znaczenia. Opieka nad ciężko chorym dzieckiem, oceniana na chłodno tylko jako praca, jest dwu-

dziestoczterogodzinną, znojną harówką. Wydaje się, że brak w niej miejsca, czasu, a niekiedy również siły i chęci na odpoczynek. Rodzice dzieci hospicyjnych wiedzą, co mam na myśli. Nie jest to zwykłe zmęczenie pracą lub brakiem snu. Do wyczerpania fizycznego dołącza również to dużo bardziej niebezpieczne – psychiczne zmęczenie codziennością.

Zmęczenie fizyczne wiąże się z olbrzymią liczbą czynności, które trzeba wykonać każdego dnia. Nasze dzieci często są zupełnie niesamodzielne, więc karmimy je, myjemy, przewijamy, przebieramy, podajemy leki, rehabilitujemy, odsysamy, dbamy o ich zabawę, rozwój, spotkania ze specjalistami i... to tylko początek wyliczanki. Zazwyczaj śpimy za mało, a czasem wcale, nasz sen nie jest ciągły – w nocy przewijamy, poimy, przewracamy na drugi bok, odsysamy. Podstawowy zestaw czynności rośnie lawinowo, gdy pojawiają się: załamanie choroby, kryzys, najzwyklejsza infekcja. Całą tę mrówczą pracę wykonać po prostu trzeba. Nie ma czynności bardziej i mniej ważnych, są tylko te konieczne i absolutnie niezbędne. Nie wybawią nas weekendy, święta, urlopy ani zwolnienia lekarskie. Wszystko należy zrealizować niezależnie od chęci, aktualnej dyspozycji czy stanu zdrowia. Są to czynności na wagę życia – od większości z nich zależy być albo nie być naszego unieruchomionego chorobą dziecka. A wykonujemy je nie przez dzień, dwa ani nie przez kilka tygodni. Zazwyczaj są to miesiące, często lata. W przypadku choroby postępującej wraz z upływem czasu pogarsza się stan chorego. Pojawia się niezbyt optymistyczna zależność: im dłużej opiekujemy się ciężko chorym bliskim, tym bardziej narasta nasze zmęczenie, a jednocześnie rośnie ilość obowiązków.

Brak światełka w tunelu?

Długotrwała powtarzalność podobnych do siebie dni, brak pozytywnych perspektyw związanych ze zdrowiem dziecka i własną sytuacją życiową, a jednocześnie ciągła mobilizacja i niepokój – to wszystko przyczynia się do ogromnego zmęczenia psychiki. Jest ona narażona na niezwykle mieszaną wybuchową. Sytuacja, w jakiej się znajdujemy, wymaga zwiększonego wysiłku, jest obciążająca i niesie duży ładunek stresu, a zarazem cechują ją rutyna i monotonia.

Czy taki rodzaj zmęczenia da się zrekompensować? Czy regeneracja jest w ogóle możliwa? Czy przeciążenie ciała i eksploatacja psychiki zbiorą prędzej lub później żniwo w postaci syndromu wypalenia, depresji i chorób somatycznych? Być może to nasze przeznaczenie, z którym musimy się pogodzić?

Puenta nie-bajki o życiodajnej krainie „O” mogłaby więc być fatalistyczna. Na przykład: „Życie to nie bajka, czasem jest niesprawiedliwe i niektóre jego uroki nie są dostępne dla każdego”.

Odpocząć, żeby żyć

Stop! Nieprawda! Jako autorka *Nie-bajki* mam prawo się zbuntować. Wszak stacja Odpoczynek przyjmie wszystkich podróżnych. A co ważniejsze, odwiedzanie jej jest konieczne, aby żyć. Jak pożywienie. Niezbędne każdemu. Przecież tak samo potrzebują jej ci, którzy przenoszą się do niej bez wysiłku, od niechcenia, jak i ci, którzy muszą pokonać nietypowe przeszkody, żeby trochę tam pobycć. Jeśli ci drudzy nie zrobią wszystkiego, by regularnie bywać w krainie „O”, jeśli nie za-

prą się, jeśli skapitulują – nie przeżyją. Może zatem trafniejszą puentą będzie: „Życie nie jest sprawiedliwe, bo niektórzy muszą wkładać mnóstwo wysiłku, aby uzyskać coś, co należy się każdemu i bez czego nie da się żyć”. To jednak nie podsumowanie, a dopiero początek. Oprócz wysiłku i samozaparć tym specjalnym wędrowcom potrzebne są jedyne w swoim rodzaju drogowskazy i zasady poruszania się po drogach do krainy „O”.

Wiem o tym, bo sama, opiekując się chorym synkiem, od wielu lat ćwiczę się w odnajdywaniu alternatywnych ścieżek, przekakiwaniu kłód, opracowywaniu sprytnych strategii, robieniu chytrych podchodów i zręcznych sztuczek. Wszystko po to, żeby móc odpoczywać. Inaczej nie przetrwam, dosłownie!

Drogowskazy

To, co myślę o świecie, swoim życiu i własnym na nie wpływie, jest punktem wyjścia do wszystkich dalszych działań i wyborów. Moje przekonania mogą ciążyć niczym kula u nogi. A mogą też się stać paliwem – źródłem siły wytyczającej własną trasę do odpoczynku.

Po pierwsze, warto przekonać siebie, że fakt posiadania chorego dziecka nie wyklucza mnie z tego świata. Przeświadczenie, że zostałam wyrzucona gdzieś na ubocze głównego nurtu życia i jedyne, co mi pozostaje, to pokornie i cicho poświęcić się dziecku, jest wyniszczające. Wynika stąd wniosek, że niektóre oczywiste przywileje życia są nieosiągalnym dla mnie luksusem. Przeciwnie: jak wszyscy mam prawo do bycia

szczęśliwą i zdrową, a moje życie może być piękne i pełne dobrych przeżyć.

Po drugie, odpoczynkowi należy nieustannie nadawać wielką wagę i sens. Trzeba ciągle od nowa uzmysławiać sobie, że jest on w mojej sytuacji tak niezbędny jak powietrze. Warto pamiętać, jakie są objawy wypalenia, aby móc je u siebie rozpoznawać i traktować niczym sygnały ostrzegawcze nadciągającej katastrofy. Wszak nurt codzienności – nieustający korowód życiowych wymagań – jest nachalny i agresywny, porywa cały mój czas, zagarnia wszystkie myśli i łatwo się zapomnieć. Surowa, wewnętrzna dyscyplina w nadawaniu odpoczynkowi ważnego miejsca w życiu jest więc konieczna.

Po trzecie, pozostaje mi wziąć sprawy w swoje ręce i działać. Podejmuję decyzję o świadomym dążeniu do odpoczynku. I to nie będzie jednorazowa akcja – nie chcę tylko „odpocząć”. Ja będę odpoczywać, i to regularnie. Wiele zależy ode mnie. To moje życie i mam na nie wpływ. Napiszę plan, przeanalizuję swój dzień, pomyślę, kto mógłby mi pomóc, jak mogę wykorzystać dostępne mi środki i warunki życiowe. Znalezienie czasu na odpoczynek w mojej sytuacji jest trudne, ale nie niemożliwe. Będę kreatywna, otwarta na niestandardowe rozwiązania i odważna. To moje wyzwanie i mój cel.

Gdy właściwie ustawię swoje drogowskazy – myśli i przekonania – łatwiej przyjdzie mi podtrzymać motywację oraz systematyczność w działaniu.

Odpoczynek szyty na miarę

Ponieważ codzienne zmęczenie nadwyręza i ciało, i psychikę, muszę zadbać o jedno i drugie. Zmęczenie fizyczne choć w części zrekompensuje regularna troska o organizm. Walka o każdą dodatkową minutę snu, żelazna dyscyplina codziennych ćwiczeń, nauka rozluźniania mięśni i głębokiego oddychania, dobre odżywienie i nawodnienie to ABC dbania o ciało. Natomiast zmęczenie psychiczne mogę zrównoważyć tylko i wyłącznie odpoczynkiem dla ducha. Jeśli aktualnie moje codzienne życie przypomina rozpędzoną karuzelę – będę potrzebować wyciszenia. Jeśli ostatnio doskwiera mi nuda i monotonia – poszukam czegoś, co doda mi energii, rozkręci, dostarczy intensywniejszych bodźców. Jeśli na liście przeżywanych przeze mnie emocji pierwsze miejsce okupuje smutek, będę dążyć do wywołania w sobie emocji przeciwstawnych, czyli radości i rozbawienia. Choćby na siłę, choćby, wydawało się, w sztuczny sposób. Jeśli czuję się wyizolowana od ludzi – spotkam się z rodziną, znajomymi, zadzwonię do dawno niesłyszanego przyjaciela. Sposób, w jaki zrealizuję poszczególne odpoczynkowe potrzeby, zależy tylko ode mnie – moich upodobań, zainteresowań, charakteru i temperamentu. Nieważne, czy będą to książka, teatr, koncert, kibicowanie na meczu piłkarskim, oglądanie skeczów kabaretowych, rozwiązywanie krzyżówek, spokojny spacer, szybki trening biegowy, kawa z przyjaciółką, a może robienie szalika na drutach. Chodzi o uświadomienie sobie, co sprawia mi przyjemność i co mnie relaksuje. Jaka forma odpoczynku pozwoli mi akurat w tym momencie złapać oddech i oderwać się od rwącego potoku spraw.

Odpoczynek do życia

Odpoczynek jednak ma o wiele większą wartość niż tylko urozmaicenie codzienności i niwelowanie zmęczenia. Jeśli wyobrazę sobie siebie jako półkę, na której ustawiono rozmaite ciężary (codzienny stres i trudne sytuacje), to jej wytrzymałość uzależniona jest od systemu umocnień i podpór. Tymi podporami, dzięki którym nie złamię się pod ciężarem życiowych wyzwań, są moje indywidualne bogactwa zwane zasobami. Natłok obowiązków i trudnych sytuacji związanych z opieką nad chorym dzieckiem stale nadwyrężają moje punkty oparcia. Cudowną cechą zasobów jest to, że mogę pracować nad ich rozwojem.

Odpoczynek pozwala te zasoby regenerować i gromadzić energię do dalszych działań. Warto więc o nim myśleć jak o inwestycji i nadawać mu głębsze znaczenie. Przy okazji przyjemnie spędzonej godziny lub dnia pogłębiam relacje z ludźmi i nawiązuję nowe znajomości. Buduję tak ważną w obliczu życiowych przeciwności sieć wsparcia społecznego. Poświęcając czas moim pasjom, umacniam pozytywny obraz siebie jako osoby zdolnej, wrażliwej, dociekliwej i wytrwałej. Gdy przekraczam własne możliwości i pokonuję słabości ciała, na przykład przemierzając biegiem kolejne kilometry, rośnie moje poczucie wartości i siły. Utwierdzam się w przekonaniu, że niełatwo mnie złamać. Przeżywanie radości, zachwytu, zaciekawienia, ekscytacji sprawia, że buduję wizję świata jako pozytywnego miejsca, a nie tylko pełnego utrapień padołu łez. Odpoczywając, gromadzę pozytywne doświadczenia – uzupełniam własną kolekcję pięknych obrazów, dźwięków, spotkań i zdarzeń. Będą tylko czekały na przywołanie z pamięci

w trudniejszych chwilach. Zatrzymując się, mam możliwość powrotu do tego, co w moim życiu najważniejsze i podstawowe. Mogę spotkać się z samą sobą, poobserwować własne myśli i uczucia i sprawdzić, czy idę w dobrym kierunku. Potem, dobrze wyekwipowana, bardziej pewnie i przytomnie wrócę do codzienności.

Odpoczynek wart zachodu

Mój odpoczynek wymaga dodatkowego wysiłku, ukierunkowanego tylko i wyłącznie na uczynienie go możliwym. W rodzinie i poza nią musiałam znaleźć osoby, które od czasu do czasu zastępują mnie i męża w opiece nad Pawłem. Potem cierpliwie nauczyć każdego z osobna wszystkich czynności, które trzeba wykonywać przy chorym dziecku. A następnie zaufać i wyjść z domu. Solidnej pracy nad sobą wymagało przyjęcie założenia, że to mój święty czas regeneracji i jeśli będę się martwić, zwyczajnie go stracę.

Dobra organizacja i przygotowanie pozwalają mi zamknąć za sobą drzwi i przestać myśleć, co dzieje się w domu, gdy wychodzę odpocząć. Potrzeba wiary, że osoba, która zostaje z moim synem, zaopiekuje się nim wystarczająco dobrze, tak dobrze jak ja, a czasem nawet lepiej.

Musiało upłynąć trochę czasu, zanim nauczyłam się otwarcie wyrażać swoje potrzeby – mówić innym, że chciałabym odpocząć, i prosić o tymczasowe wyłączenie mnie w opiece. Zrozumiałam, że nie wiąże się to z utratą godności i wzbudzaniem litości – ludzie bardzo chcą pomagać i czasem czekają tylko

na sygnał. Nauczyłam się też zauważać i wykorzystywać każdą okazję, aby dosłownie wyrwać choć trochę czasu dla siebie. Bywa, że w trakcie domowej rehabilitacji syna lub wizyty hospicyjnej pielęgniarki wychodzę z domu, aby nacieszyć się kilkukilometrowym biegiem. Czasem to moja jedyna okazja w ciągu dnia do pobycia na słońcu i jedyna godzina tylko dla siebie. Planuję też różne rodzaje wypoczynku z większym wyprzedzeniem. Dzięki temu osoby mi pomagające rezerwują swój czas, a ja wówczas nie mam wymówki, że jestem zbyt zmęczona, aby gdzieś się ruszyć. Wielokrotnie przekonałam się, że do odpoczynku, zwłaszcza tego dla ducha, niekiedy trzeba się zmusić. Zmęczone ciało podpowiada, żeby nigdzie się nie wybierać, że nie mam siły i nie dam rady. Jednak gdy przewalczę tę pokusę nicnierobienia, energia uzyskana z pozytywnych przeżyć w jakiś cudowny sposób odnawia mnie całą. Tak, muszę się nieźle namęczyć, żeby móc odpoczywać. Ale ciągle pamiętam, jak wysoka jest stawka.

Po prostu tam być

A gdy już do stacji Odpoczynek uda mi się dotrzeć, próbuję dany mi czas w pełni wykorzystać. Nawet jeśli jest to bardzo krótki pobyt, cieszę się nim i jestem za niego wdzięczna. Wciąż uczę się bycia w stu procentach tylko w teraźniejszej chwili. Myślę: „To cudowne, że właśnie teraz mogę tutaj być i nabierać sił”. Ta świadomość programuje mój umysł, emocje i wprowadza moje ciało w tryb regeneracji. Uczę się rozluźniać napięte mięśnie i oczyszczać umysł. Nie liczę upływającego czasu, nie przejmuję się, że jest go za mało i że nie zdążę odpocząć. Głębokie przeżywanie i uważność pozwalają mi re-

generować się naprawdę szybko. Nie martwię się, co w domu ani że za chwilę znajdę się z powrotem na wyboistej drodze, by od nowa przecierać szlak do krainy „O”. Przez te lata opieki nad chorym synkiem wielokrotnie doświadczałam nieznanymi mi wcześniej mrocznych wymiarów zmęczenia. Ale czuję, że uczęszczałam także na prawdziwy uniwersytet mistrzów odpoczynku.

„Hospicjum to też Życie”, marzec 2015