

Przewodnik DUSZ

Ewa ma 32 lata i od tygodni leży pogrążona we śnie. Tomasz, psychoterapeuta z Ośrodka Poza Centrum, godzinami siedzi przy jej łóżku i szuka drogi porozumienia, wypatruje sygnału od kobiety – drgnięcia powiek czy skurczu mięśni. Któregoś dnia mówi: „Jeśli mnie słyszysz, otwórz oczy. To będzie znaczyło: tak”. W tym momencie jej powieki się unoszą, ukazując białka. Ale czy mrugnięcie nie zdarzyło się przypadkiem? Terapeuta prosi o powtórzenie. Powieki unoszą się ponownie. Tomasz odkrył „kod dostępu” do Ewy.

– Przeżyłem mistyczną chwilę – wspomina. – To było jak dotknięcie innego świata. Jakbym poprosił jej ducha, żeby zrobił coś ze swoim ciałem.

MIEDZY ŚWIATAMI

– Śpiączka to rodzaj zawieszenia między światem żywych i umarłych – tłumaczy Tomasz. – W opinii lekarzy jest przedłużającym się stanem nieprzytomności. Pacjent nie reaguje na bodźce płynące ze świata zewnętrznego. Medycyna zakłada więc, że nie można się z nim porozumieć, bo konwencjonalne metody nawiązywania kontaktu są nieskuteczne. My, psychoterapeuci z Ośrodka Poza Centrum, pracujemy według metody Arnolda Mindella, który uważał osoby w śpiączce za „istoty fizyczne i duchowe, pogrążone w wewnętrznej pracy nad własną jaźnią”. Przekonanie o możli-

wości porozumienia z tymi osobami jest dla nas podstawą. I mamy dowody, że jest to możliwe. Nie usiłujemy za wszelką cenę wybudzić pacjenta, próbujemy natomiast dopomóc mu w jego wewnętrznej pracy ze sobą.

Jak dochodzi do śpiączki? Zdaniem Mindella, bywa ona efektem nagromadzonego napięcia, niezgody na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu, bolesnych doświadczeń lub konfliktów z własnym systemem wartości.

– Jedna osoba idzie wtedy do psychoterapeuty, druga wybuchu i w ten sposób rozładowuje emocje, a jeszcze inna wszystko dusi w sobie – mówi Tomasz. – I wtedy zdarza się coś, wypadek lub nagła choroba, wskutek czego dochodzi

Zanim
Tomasz
Szwed-
-Stępkowski
zaczął tę pracę,
przebył długą
drogę. W tym
czasie dojrzał
i pokonał własne
słabości. Teraz
pomaga ludziom
pogrążonym
w śpiączce
w podjęciu
decyzji, czy wrócić
do naszego
świata, czy odejść
na zawsze.

– W jej głowie, podobnie jak w naszych, gdy śnimy, kłębią się najróżniejsze postacie. Tylko że my możemy się ze snu obudzić, a ona nie. Więc musi wiedzieć, kim jestem, z jakiego świata i że chcę jej pomóc – wyjaśnia.

UWIĘZIONY W CIELE

O tym, jak czuje się osoba, która nie jest w stanie okazać swoich reakcji na zewnętrzne bodźce, może się przekonać każdy. Wystarczy położyć się na łóżku z przepaską na oczach i związanymi kończynami, i poprosić znajomych, by zachowywali się w sposób charakterystyczny dla szpitalnego personelu. Ktoś będzie czymś trząskał, pstrykał, uderzał kijem od szczotki w łóżko, coś przesuwiał. Inna osoba poruszy nasze ciało, niespodziewanie wbije w nie igłę.

Jackek zapadł w śpiączkę w styczniu. Któregoś dnia podczas terapii do jego pokoju w hospicjum weszła pielęgniarka i niegrzecznym gestem wyprosiła Tomasza.

„Muszę cię zostawić, bo siostra nie ma czasu” – uprzedził terapeuta, a po powrocie dodał: „Zanim dotknę twojej ręki, powiem ci, że ta baba mnie zdenerwowała”.

– Reakcja Jacka była zdumiewająca – opowiada Tomek. – Zacisnął pięści, zgiął ramiona, nabrał powietrza w płuca i wypuścił je z pełnym złości pomrukiem. W ten sposób opowiedział mi o swoich emocjach.

Tomasz chciałby, żeby w Polsce powstały dormitoria – domy, w których ludzie w śpiączce byłiby otoczeni szacunkiem i opieką. Są przecież częścią społeczeństwa.

Kasia ma 19 lat. W śpiączkę zapadła rok temu po wypadku samochodowym. Leży nieruchomo, a w jej ciele toczy się walka. Tak wielka, że napięcia mięśni uszkodziły staw biodrowy. Mama Kasi zaobserwowała, że dziewczyna tak samo reaguje na obecność terapeuty, jak na początku na wizyty swoich bliskich: jest pobudzona, zachowuje się, jakby coś chciała zakomunikować. Tomasz skwapliwie wylawia wszelkie dźwięki, które ona wydaje, obserwuje drżenia ciała i zaczerwienienia skóry, bo to jedyna dostępna dla Kasi forma komunikacji ze światem zewnętrznym. Być może jej „tak” to lekki ruch dolną wargą, ale terapeuta czeka jeszcze na potwierdzenie sygnału. Kiedy zdobędzie pewność, zacznie pracę z ciałem, napięciami mięśni, oddechem.

Dlaczego Kasia zapadła w śpiączkę? W poszukiwaniu przyczyn pomocne są rozmowy z jej bliskimi.

– Możliwe, że problemem Kasi jest apodyktyczny ojciec – zastanawia się. – Wyczuwam w niej złość. Kiedy pytam, czy jest wściekła, szybciej oddycha, wydaje z siebie dźwięki. Jeśli się obudzi, będzie innym człowiekiem. Jak wszyscy po psychoterapii.

Tomek chciałby, by Kasia stała się na tyle silna, aby mogła przeciwstawić się ojcu.

DOJRZEWANIE BRANA

Jak to się stało, że Tomasz zajął się osobami w śpiączce?

– To się nie wydarzyło z dnia na dzień. Musiałem do tego dojrzeć, przebyć oceany – mówi.

Czego to wcześniej nie robił! Pływał na statku „Batory”, uczył się stolarki, uprawy warzyw pod szkłem, miał gospodarstwo rolne, szefował ośrodkowi kultury w Toszku, studiował teatrologię, pisał wiersze, był gwiazdą muzyki country, koncertował, nagrywał płyty, wiązał się z kobietami i je opuszczał, rodziły mu się dzieci.

– Rozliczyłem się z przeszłości. Ale wstyd, że mogłem tak żyć, pozostał.

Jego wewnętrzną przemianę świetnie obrazuje celtycki epos o Branie, synu Febala, który wypłynął z przyjaciółmi z ojczyznej Irlandii. Kiedy postanowił wrócić, okazało się, że na wyspie minęły setki lat i ten, kto zejdzie na ląd, po prostu zniknie.

– Tak samo było ze mną. Wyjechałem, a zamiast mnie wrócił ktoś inny. Bo podczas podróży przeżywaś więcej niż ci, którzy pozostali. Również czas dla ciebie i dla nich wędruje w odmienny sposób.

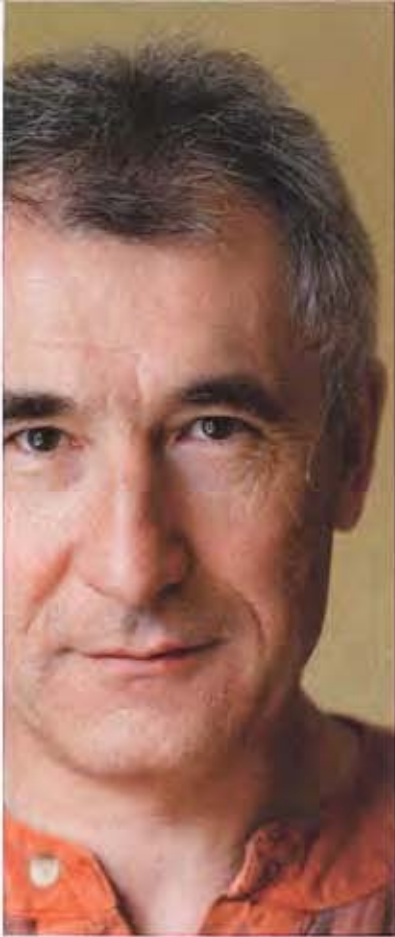
Był tuż przed czterdziestką i nie czuł się dobrze w swojej skórze. Ktoś mu powiedział, że Indie zmieniają ludzi. Usłyszał o aśramie Osho, decyzję o wyjeździe podjął z dnia na dzień. Spotkał tam ludzi, którzy podobnie jak on zagubili się w życiu i szukali odnowy. Medytował, poznawał wschodnie metody leczenia, ćwiczył ciało i ducha.

A kiedy wieczorami pokazywano filmy dokumentalne ze zmarłym rok wcześniej Osho, Tomasz zawsze odnajdował w jego opowieściach odpowiedź na pytanie, ważne dla niego akurat tego dnia. Po powrocie zapisał się na Studium Psychologii Zorientowanej na Proces.

do niedotlenienia mózgu, a w konsekwencji do śpiączki.

Paradoksalnie można ją potraktować jako dar od losu – czas dany po to, by człowiek mógł w skupieniu być ze sobą, nawiązać kontakt z własną jaźnią i zdecydować, czy chce coś jeszcze zrobić na ziemi, czy już nie. Im wcześniej podejmie taką decyzję, tym dla niego lepiej. Jeśli stan śpiączki się przedłuża, powrót do realnego świata z powodu postępujących zmian w mózgu staje się coraz trudniejszy. Z czasem człowiekowi pozostaje jedynie świadomość istnienia i bezwładne ciało.

„Cześć, mam na imię Tomasz – mówi podczas pierwszego spotkania z osobą pogrążoną w śpiączce. – Jestem psychoterapeutą i jestem tu naprawdę”.



Gwiazda muzyki folk i country. Laureat licznych przeglądów i muzycznych festiwalu, stały bywalec festiwalu w Mrągowie. Na przełomie lat 70. i 80. prowadził grupę „Tender”, potem był solistą grupy „Poker”. Wraz z nią zrealizował wiele nagrań radiowych i programów telewizyjnych. Reprezentował Polskę podczas festiwalu w Niemczech, na Antylach Holenderskich i w Irlandii, gdzie wyróżniono jego piosenkę „Miej czas dla innych”. Nagrał płyty: „Hej”, „Afirmacje”, „Tomasz Szwed”, opublikował tomiki poezji „Notatnik” i „Budowanie arki”. Jest współautorem tomiku „Jabłko od jabłoni”.

I wtedy wszystko w jego życiu zaczęło się łączyć. To, jaki był, z tym, czego się nauczył. Przyszedł czas poskładania wszystkiego w całość.

UCZEŃ I MISTRZ

Nigdy dotąd nie czuł, że jest tak blisko tajemnicy, jak teraz.

– Od kiedy zacząłem zajmować się śpiączką, mam wrażenie, że uczy mnie ktoś nie z tego świata – opowiada. – Najpierw ściągnął mnie z poziomu pychy, ludzkiej wiedzy o życiu, na poziom wiedzy znacznie głębszej. Uruchoił we mnie plik, w którym otwierają się informacje płynące z innego źródła, z tamtej strony.

Istnienie tego źródła przeczuwał – a może doświadczył – Mindell, który porównywał siebie do alchemika, poszukującego nie złota, ale dostępu do duszy.

Tomasz powoli się do tego źródła zbliża.

– Jestem na drodze łączącej różne sposoby rozumienia i odczuwania świata.

Tomasz mówi, że przypomina to szukanie kamienia filozoficznego.

Karol jest po sześćdziesiątce. Tomasz podchodzi do jego łóżka, widzi czerwona twarz, napięte mięśnie, wyprostowane ręce z zacienionymi pięściami, urywany oddech.

– Oddycham w jego rytmie, mówię na wydechu. Chwytam jego dłoń i staram się przycisnąć ją do piersi. Jeśli czuję opór, puszczam. Kiedy ktoś ma napięte mięśnie, trzeba wydobyć z niego łagodność, a jeśli jest zrezygnowany, powinien doznać energii walki. Mówię: „Trochę się ze sobą szarpiemy, ale ja mogę się poddać. A czy ty potrafisz?” Mężczyzna się rozluźnia, niespodziewanie przyciąga moją rękę i kładzie sobie na piersi. Przyciska. A potem na znak, że to nie przypadek, robi to ponownie. Takie chwile zawsze mnie poruszają. Dają poczucie jedności, bliskości majestatu milczącego świata.

Kilka dni później Karol podjął decyzję o odejściu.

– Wszedłem do jego pokoju i od razu wiedziałem, że jest już po drugiej stronie – opowiada Tomasz. – Czuję, że ktoś się nim tam zajął, a mnie pozwolił się tylko pożegnać.

Kto? W jakim świecie?

– Nazwanie tego świata zależy od naszej wiary – wyjaśnia terapeuta. – Dla mnie jest to miejsce, w którym człowiek się odmienia, gdzie decydują się ludzkie losy. Dla chrześcijanina to może być czy-

ściec. Tam się z tymi ludźmi spotykam. Ale czuję, że jest nas tam dwóch. Ja z tego świata, a on z innego, z drugiej strony. Tamten zachęca: „Chodź do nas, u nas nie ma żadnych zasad”. A ja na to: „Zostań z nami. Ale przedtem musisz coś w sobie zmienić”. Chyba łatwiej jest przejść na tamtą stronę, bo to nie wymaga wysiłku – podsumowuje Tomek, który po półtorarocznej pracy ze śpiączką trzykrotnie uczestniczył w drodze do śmierci, a nigdy jeszcze nie był świadkiem wybudzenia.

– Każdy z nas, terapeutów, miał doświadczenia, które można nazwać kontaktem z tamtym światem. Wystarczy poczytać dyskusje na międzynarodowym internetowym forum. Wszyscy zaczynamy z pozycji racjonalisty, dysponującego odpowiednimi narzędziami. A później dostajemy lekcję pokory – od czegoś, kogoś, nie wiadomo. Niejeden już uciekał od łóżka osoby w śpiączce z poczuciem, że za chwilę stanie się coś strasznego. Jakby dostał przekaz: „Uciekaj, nie masz tu nic do roboty! On jest nasz”.

Kiedy Tomasz po raz pierwszy tego doświadczył, był przerażony. Teraz czuje sympatię do swojego odpowiednika po drugiej stronie.

– Szanujemy się, każdy robi swoje. Koledzy w zawodzie – mówi. – Nie ma żadnego przeciągania liny, ponieważ decyzja należy nie do nas.

Tomasz chciałby, żeby wszyscy zrozumieli, jak wiele można się nauczyć od osób w śpiączce: o umieraniu i życiu, o tym, jak ważna jest bliskość i uwaga w obcowaniu z drugim człowiekiem. Sporo już w tym celu zrobiła Fundacja „A kogo?” Ewy Błaszczuk, której jest konsultantem. Ale obserwuje pozytywną przemianę. Cały świat otwiera się na duchowość, publicznie dyskutuje się o bioetyce i granicach ludzkiego życia, a śmierć jest pokazywana w telewizji – wszyscy przeżywali ostatnie dni Jana Pawła II.

Może to czas połączenia dwóch światów? Racjonalnego i nieracjonalnego, fizycznego i duchowego?