

Czasem dzieje się coś takiego, że przez głowę przebiega myśl: moje życie się skończyło. Jednak człowiek ma niezwykłą umiejętność. Potrafi się podnieść i zacząć wszystko od nowa. To trwa i trwa. Ale nie przekracza ludzkich możliwości.

A red rose in a glass vase with water splashing around it.

**KONIEC,**

**czyli**

**POCZĄTEK**

**W**pracy koledzy Ewę bardzo lubią. Wiedzą, że samotnie wychowuje pięcioletniego synka. Kamil to żywe srebro: ciągle biega, bawi się, odważnie wciąga znajomych do rozmowy. Ogląda na komputerze „Garfielda”, rysuje. Rzadko patrzy na półkę w regale. Za szkłem: zdjęcia uśmiechniętego mężczyzny, białe pudełeczko przepasane czarną wstążką, granatowa czapka z napisem „Policja”. Życie Ewy pękło cztery lata temu.

Katarzyna Jabłonowska przez kilkanaście lat była dziennikarką. Pisała reportaże, realizowała się zawodowo. Ale dzisiaj nie można już zobaczyć jej z dyktafonem czy laptopem pod pachą. Dziś parzy kawę, podaje placki ziemniaczane, ściera blat baru, uśmiecha się do klientów w klubokawiarni i galerii Brzeska Siedem na warszawskiej Pradze. Jest tutaj szefową. A jej życie pękło trzy lata temu.

Piotra Pawłowskiego zna dziś cała Polska. Prezes Fundacji Integracja często pokazuje się w mediach – prowadził program telewizyjny, najpierw w telewizji publicznej, teraz w Polsacie. Inspiruje bardzo wiele osób. Ostatnio na mszy w warszawskim kościele seminaryjnym (gdzie kiedyś brał ślub) ksiądz po kazaniu powiedział: „Panie Piotrze, tak, do pana mówię, w ostatnim rządzie. To pan zmienił życie wielu ludzi, nie tylko niepełnosprawnych, na lepsze”. Jego własne pękło 29 lat temu.

## Wielka strata

Piotr miał 16 lat, grał w koszykówkę, był lubiany przez rówieśników. Spotykał się z dziewczyną, snuł plany.

Wakacje, gorąco... Pojechał z kolegą nad Liwiec. Woda mieniła się złoto, niebiesko i zielono. Kusila. Skoczył na główkę. Uderzył o dno. Szpital. Diagnoza: paraliż.

– Nie miałem pojęcia, że uszkodzenie rdzenia kręgowego to wyrok na całe życie – mówi Piotr. – Dopiero na oddziale dowiedziałem się, że będę poruszał się na wózku. Miałem bezwładne nogi i niepełnosprawne ręce. Gdy widziałem chłopaków o kulach albo sparaliżowanych jedynie od pasa w dół, zazdrościłem im. Nie miałem w sobie takiego heroizmu, żeby powiedzieć: „Dobrze, Panie Boże, chcesz, żebym jeździł na wózku, niech tak będzie”.

Koledzy powoli zaczęli się wykruszać. O czym mieli mu opowiadać? O meczu koszykówki? Dziewczyna też nie wytrzymała. Zostałby sam, gdyby nie rodzice. Walczyli o niego.

– Byłem prawie dorosły i mogli oczekiwać, że rychło wyfrunę z domu. A ja z dnia na dzień stałem się bezbronny, zdany całkowicie na innych, jak niemowlę. Wiele rzeczy wydaje nam się naturalne: wstajemy rano z łóżka, idziemy myć zęby. Robimy to automatycznie, tak jak oddychamy. Ja to wszystko straciłem – tłumaczy.

Gdy uświadamiał sobie bezmiar straty, myślał, że ona przekracza jego możliwości. Zamknięty w czterech ścianach. Tak bardzo sam... I bez perspektyw na przyszłość.

Właśnie tak to działa: najpierw jest szok, niedowierzenie: „To nie może być prawda!”. Zdaniem psychologów ta pierwsza z czterech faz radzenia sobie ze stratą trwa nawet do kilku tygodni. Im strata większa, tym dłużej. To umysł się broni – przed prawdą, której jeszcze nie potrafimy przyjąć.

Ewa też najpierw przeżyła szok. To było 3 lipca 2006 roku. Dzień wcześniej świętowali z Przemkiem rocznicę ślubu. Znali się 11 lat, ale małżeństwem byli od roku. W łóżeczku spał ich siedmiomiesięczny synek Kamil. Przemek, policjant ze stołecznego Wydziału Wywiadowczo-Patrołowego, miał wyznaczoną na ten dzień służbę. Ewa mówiła mu: „Nie idź, naczelnik zrozumie, że masz

rocznicę!”. Ale mąż kochał swoją pracę. Uważał, że służba to służba.

O świcie obudziło ją głośne pukanie do drzwi. Stali w progu – we dwójkę czy w trójkę? Nie pamięta dokładnie. Pamięta za to twarz naczelnika. Stężała w bólu.

– Otworzyłam im drzwi i już wiedziałam, że Przemek nie żyje – wspomina Ewa. ►



## KASIA JABŁONOWSKA

Straciła pracę, rozpadło się jej małżeństwo, wpadła w depresję. Pozbierała się i prowadzi własny klub.

Kiedy życie się wali, **pierwszy jest szok i niedowierzenie.** Umysł nie chce przyjąć prawdy, na którą nie jesteśmy gotowi.

Razem z kolegą, Krzyskiem, zostali wezwani do bójki. Policjant musi jak najszybciej dotrzeć na miejsce zdarzenia. Więc oni się spieszyli. Na łuku drogi, przy wyjeździe na most, jedno z kół wpadło w poślizg na szynie tramwajowej. Auto uderzyło w stalowy słup. Podjęta reanimacja nie przyniosła efektów. Przemek i Krzysiek zmarli. Obaj mieli po 29 lat.

Ewie pomogła policyjna psycholożka. Przygotowywała ją do pogrzebu. Mimo to Ewa miała poczucie, jakby ziemia zamykała się jej nad głową. Jakby to ją chowali.

## W ciemności

Śmierć bliskiej osoby – męża, dziecka – oznacza konieczność przejścia przez żałobę. Ale ta żałoba wygląda podobnie, gdy tracimy coś innego, bardzo ważnego w życiu: zdrowie w wyniku wypadku, majątek na skutek bankructwa czy całe dotychczasowe życie przez zrządzenie losu. Płacemy, rozpaczamy, tęsknimy – za ukochaną osobą albo za tym, co znaliśmy, co dawało nam poczucie bezpieczeństwa, sens i treść życia, a co nagle przepadło.

Dwa lata temu Kasia Jabłonowska straciła pracę. Jej małżeństwo od dawna się rozpadało – do sądu trafił pozew o rozwód. Wysłała 200 CV i rozumiała, że na pracę w zawodzie nie ma szans – kryzys. Została bez grosza. Wszystko naraz zaczęło jej się walić na głowę: życie osobiste, zawodowe. Nie zauważyła, kiedy wpadła w depresję. Przestało jej się chcieć. Nie miała na nic siły. Rodzice mówili jej, żeby zarejestrowała się w urzędzie pracy, miałyby chociaż zasiłek. Ale ona po prostu nie mogła tam iść. Codzienne, zwykłe czynności – żeby się ubrać, zrobić sobie śniadanie, wsunąć buty na nogi – nagle stały się wyzwaniem. Potrafiła leżeć cały dzień w łóżku, nieruchomo, patrząc w sufit. Zmuszała się, żeby wstać, gdy ze szkoły wracała jej córka.

– Miałam wyrzuty sumienia, że tak leżę, bezwolna, bezsilna. Zastanawiałam się, co jest ze mną nie tak. Miałam wrażenie, że świat wokół mnie zamyka się jak ogromna szklana kula. Ja byłam w jej środku, sama. A wokół, za szybą, cała reszta. Nie miałam pojęcia, jak do nich wyjść – tłumaczy Kasia.

Kiedy minie pierwszy szok i ból po stracie, pojawiają się pytania: dlaczego ja? Co by było, gdyby...? Człowiek obsesyjnie wraca do sekwencji zdarzeń, która zmieniła całe życie. Piotr Pawłowski też zastanawiał się, co by było, gdyby... Chciałby zatrzymać czas, przewinąć go jak taśmę w magnetofonie i wrócić do tamtego słonecznego dnia nad Liwcem.

Ewę wciąż męczyły myśli: czemu Przemek to zrobił? Czemu nie zachował ostrożności?



W chwili,  
w której  
po raz pierwszy  
zapominamy  
o bólu,  
**rodzi się nadzieja.**  
To znak,  
że zaczyna się  
reorganizacja  
życia.

Przecież tyle razy mu mówiła: „Tylko uważaj”. A on odpowiadał: „Zawsze uważam, jak prowadzę, widzę na desce rozdzielczej ciebie i Kamiśka. Nigdy nie szarżuję”. Nie mogła mu wybaczyć. Była na niego zła. Wciąż myślała: ale dlaczego? Gdybyś zwolnił...

To strasznie boli, nuży – wciąż te same znaki zapytania, te same wątpliwości, wracanie do tej jednej, jedynej chwili, która mogła wszystko zmienić – i całe życie potoczyłoby się wolniutko po swoich torach, tak jak było kiedyś w planach. Zwyczajnie.

Ale to też ma swój głęboki sens. Zdaniem Jona Kabat-Zinna, lekarza, autora książki „Życie. Piękna katastrofa”, ból emocjonalny towarzyszący stracie, a także pojawiające się wron z nim myśli, uczucia zmuszają nas do ponownego przeżywania tego, co się stało. „Ale jeśli potraficie w takich chwilach zachować uważność i starannie obserwujecie, to zauważycie też, że nawet te powtarzające się obrazy, myśli i uczucia mają początek i koniec, są jak fale, które wzbierają w umyśle i opadają” – argumentuje Kabat-Zinn. Ból się zmienia, każdego dnia jest inny. A to znaczy, że i jego natężenie będzie się zmieniać. Zmniejszać. A może kiedyś ból zniknie?

W chwili, w której po raz pierwszy na minutę, kilkanaście sekund zapominamy o cierpieniu, rodzi się nadzieja. To znak, że po fazach: wstrząsu, rozpacz, dezorganizacji, przychodzi czas na ostatni etap – reorganizację życia.

## Uchwycić wyciągniętą dłoń

Ale bywa, że do tego momentu od chwili pęknięcia mija kilka lat. U Piotra Pawłowskiego – 2-3 lata. Stopniowo jego życie zaczęło się zmieniać. Skończył liceum – musiał się

bardzo starać, miał indywidualny tok nauczania i na liście obecności figurowało tylko jego nazwisko. Kuł przed każdą lekcją. Pamięta chwilę, w której – być może po raz pierwszy od wypadku – musiał zrobić coś sam, bez pomocy bliskich. Napisać list do dziewczyny. Wziął długopis w usta. Szło opornie, ale wyćwiczył się w tej sztuce genialnie. Z czasem zastąpił pióro pędzlem. Zaczął malować, sprzedawać obrazy. Poszedł na studia: jest absolwentem Instytutu Studiów nad Rodziną UKSW i Podyplomowego Studium Filozofii i Etyki UW. Pojawili się nowi znajomi, nowe pomysły – na doktorat, na pracę tłumacza japońskiego.

– W którymś momencie trzeba po prostu odciąć się od bezsilności, żalu, narzekania. Ta gruba kreska jest konieczna. Bo, oczywiście, mógłbym siedzieć w domu, pełen pretensji do świata. Wiem, że są ludzie, którzy po wypadku tak właśnie robią. Ale ja uważam, że sztuką człowieka, jego wielkim talentem, jest umieć się pozbierać, poukładać na nowo. W takim tworzeniu od podstaw bardzo ważne jest, by mieć się od czego, od kogo odbić – opowiada Piotr.

Dla niego takim kimś była Joni Eareckson Tada – Amerykanka, w wieku 17 lat została sparaliżowana po skoku do wody, dokładnie tak jak on. To, że Joni żyje aktywnie, tworzy, stało się dla niego inspiracją.

Dla Ewy takie odbicie też było istotne. Jest wdzięczna pani psycholog, z którą współpracowała, że nie kryła przed nią trudności jej sytuacji. Nie mówiła: „Zobaczysz, wszystko będzie dobrze”, nie serwowała słów pocieszenia. Przeciwnie, pokazywała: będzie strasznie, trudno. Bo przecież tak było – Ewa została bez męża, a Kamil bez ojca. ▶

## PIOTR PAWŁOWSKI

Po skoku do wody został sparaliżowany. Maluje obrazy, pracuje i działa społecznie. Założył i prowadzi Fundację Integracja.

### Co robić, gdy wali się świat

- 1** Wyjść naprzeciw emocjom. Pozwolić im sobą zawładnąć. To, czego nie przeżyjesz teraz, wróci do ciebie za jakiś czas i wcale nie będzie ci wtedy łatwiej.
- 2** Powiedzieć ludziom wokół, czego potrzebujesz: „Chcę porozmawiać, nie chcę pocieszenia. Po prostu mnie stuchaj”.
- 3** Znaleźć osoby w podobnej sytuacji jak twoja, ale takie, które są już kilka ruchów naprzód, czyli przeżyły to, co ty, jakiś czas temu. Wspólnota doświadczeń przynosi ulgę w cierpieniu.
- 4** Zaakceptować to, co się stało. Można wciąż rozważać, ale w którymś momencie czas powiedzieć: „Jest, jak jest, ale to moje życie, jakiegokolwiek by było”.
- 5** Zacząć szukać pozytywów. Bazować na tym, co się ma. Znaleźć swoje mocne strony, zobaczyć: co mi zostało?
- 6** Przeorganizować życie. Zrobić bilans: wyrzucić to, co już ci się nie przyda, czego nie da się zrealizować, o czym lepiej jest zapomnieć. W ten sposób powstanie miejsce na coś nowego.
- 7** Korzystać z każdej pomocy. Zainteresowanie i współczucie otoczenia nie będzie trwało wiecznie. W sytuacji kryzysu wsparcia nigdy za dużo.
- 8** Wyznaczyć sobie nowe cele, rolę, pasję. Gdy na zawsze przepada to, co było częścią ciebie, twójego życia, istnieje niebezpieczeństwo, że zaczniesz określać siebie w kategoriach tragedii, która ci się przydarzyła. A czy ty chcesz być postrzegana jako „kobieta w żałobie”, „wyleczona z raka”? Jeśli nie – stwórz sobie nową „stronę tytułową”.
- 9** Wybaczycie sobie i innym to, co się stało. Nie obarczać siebie odpowiedzialnością. Nie karać.
- 10** Dać sobie prawo do przeżywania chwil szczęścia. Najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.



Załamania, upadki, tragedie **po pewnym czasie** stają się częścią wielkiej układanki: życia.



**EWA**

Jej mąż, policjant, kilka lat temu zginął na służbie. Ewa pracuje, wychowuje synka. I, jak mówi, bywa szczęśliwa.

Ważny był dla niej przykład innych ludzi będących w podobnej sytuacji, tak jak dla Piotra Pawłowskiego – Joni. Ewę i Kamila po wypadku Przemka wzięły pod swoje skrzydła panie z Fundacji Pomocy Wdowom i Sierotom po Poległych Policjantach.

– Wydawało mi się, że tak źle jak ja nikt inny nie ma. Ale poznałam wdowę, z synkiem, walczącą od kilku lat z rakiem. Takie spotkania sprawiały, że inaczej patrzyłam na to, co mnie się przytrafiło – mówi Ewa.

Przełom nastąpił dwa lata po śmierci Przemka. Ewa we śnie zobaczyła męża. Stał na balkonie, wysoko, a koło niego – ktoś, których rysów nie mogła rozpoznać. Nie wiedziała, kto to, ale czuła się zazdrosna. W tym śnie chwyciła za komórkę i zaczęła dzwonić do Przemka. Ale on nie odbierał. Pokazywał na aparat i kręcił głową: że nie odbierze, nie chce. Obudziła się rozżalona, smutna. Zdjęła obrączkę. I od tej pory Przemek przestał do niej przychodzić nocą. Wtedy tak naprawdę pozwoliła mu odejść.

Czasami takie metafizyczne przeżycia pomagają poradzić sobie ze stratą. Jon Kabat-Zinn w książce „Życie. Piękna katastrofa” wymienia inne czynniki, które ułatwiają przetrwanie kryzysu. „Wsparcie członków rodziny, przyjaciół, udział w ważnych dla nas grupach to przykłady zewnętrznych okoliczności, które pomogą nam przetrwać stres. Możliwości wewnętrzne to choćby przekonanie o naszej zdolności do radzenia sobie z przeciwnościami, opinia o samych sobie, sposób postrzegania zmian, przekonania religijne, nasz poziom odporności na stres, poczucie spójności i wiara w związki” – dowodzi.

Kasia Jabłonowska też nie poradziłaby sobie bez wsparcia – przyjaciółki Agnieszki. To ona powiedziała w pewnym momencie: „Słuchaj, to, co się z tobą dzieje, nie jest normalne. Idź do lekarza”. Wizyta u psychiatry pozwoliła Kasi uwolnić się od wyrzutów sumienia: nie jest leniwa, tylko po prostu chora. Zaczęła brać leki. Kilka tygodni potem, po raz pierwszy od miesięcy,

rozejrzała się wokół siebie. Padał śnieg, a ona pomyślała: „Jak pięknie!”. Umówiła się z Agnieszką w knajpcie. Modne miejsce, odwiedzane przez tłumy ludzi. „Też mogłabym mieć coś takiego. A właściwie: dlaczego nie? Tak, będę miała własną knajpę!” – ucieszyła się. Poczuli się tak, jakby w jej głowie ktoś zapalił lampę – a jej blask oświetlił leżącą przed nią drogę. Jej drogę, którą teraz dostrzegła.

## Nowe życie

Następne kilka miesięcy to było szaleństwo. Kasia zebrała informacje na temat funduszy unijnych, skończyła kurs gastronomiczny, rozpiła biznesplan. Jako jedyna dostała 100 punktów na 100 i dotację w pełnej kwocie. Znalazła lokal – rudere z wejściem z bramy, ale zakochała się od pierwszego wejrzenia. Remont robiła własnymi siłami.

Nigdy nie zapomni pierwszych klientów. Cieszyła się jak dziecko, inkasując zapłatę. Teraz ma wielkie plany: chce w swoim lokalu urządzać wystawy, kameralne koncerty (ze względu na ograniczoną przestrzeń), różne imprezy okolicznościowe. Chce być tu obecna, rozmawiać z ludźmi, żeby czuli się tu jak u siebie, jak przyjaciele.

Oczywiście, gościem honorowym jest dwunastoletnia córka. Kaśka jest dumna, że Oli tak się podoba w Brzeskiej Siedem. Ma nadzieję, że obraz mamy umalowanej, uśmiechniętej wyprze z pamięci Oli wspomnienie mamy zwiniętej w kłębek na łóżku. Agnieszka też jest honorowym gościem – bo bez niej tego by nie było. To ona przy niej trwała, uparcie próbowała rozbić tę szklaną kulę, wyciągała dłoń. Na pytanie, co robią ludzie, do których nikt tej dłoni nie wyciągnie, którym nikt nie pomoże rozbić tej bańki, Kasia milknie na chwilę. – Oni popełniają samobójstwa – mówi.

Nowa epoka w życiu Piotra Pawłowskiego zaczęła się, gdy siedział w swoim pokoju u rodziców z kolegą, który też jeździł na wózku. To było w czasach studenckich. – Siedzieliśmy tak – dwóch kompletnie sparaliżowanych gości. I wpadliśmy na pomysł: założymy gazetę dla ludzi z niepełnosprawnością, ale też dla tych, którzy chcą się dowiedzieć, z czym ta niepełnosprawność się wiąże – opowiada Piotr.

Podpisywali się różnymi pseudonimami, żeby stworzyć wrażenie, że pracują w dużej redakcji. Najpierw pismo miało 8 stron. Teraz gazeta liczy ok. 60, powstał portal, fundacja, a sam Piotr zarządza stuosobowym zespołem. Kiedy patrzy się na jego uśmiechniętą twarz, czuje się pozytywną energię, która od niego bije, trudno uwierzyć, że oto mamy przed sobą człowieka, który zniósł tak ogromne cierpienie.

– Mam pracę, która jest moją pasją, sensem życia. To nie jest tak, że jestem szczęśliwy, że jeżdżę na wózku. Jestem szczęśliwy pomimo tego – mówi.

W snach często chodzi. Wózek rzadko w nich występuje. Dlaczego? Trudno wyjaśnić. Może dlatego, że wierzy w postęp medycyny i w to, że pewnego dnia chwyci piłkę, rzuci ją prosto do kosza. Umówił się już nawet na mecz z Jarosławem Cugałą z Polsatu. Termin na razie bliżej nieokreślony.

Ewa patrzy czasem na swojego synka i widzi Przemka – w uśmiechu, sposobie poruszania się. W nowej pracy nie wszyscy wiedzą, że jej mąż zginął na służbie. Nie chce, by jej współczuli, obchodzili się z nią jak z jajkiem. Łada moment będzie pięta rocznica śmierci. A życie toczy się dalej.

– Wysłałam już na prostą. Jestem teraz inną osobą: jeśli coś mi się nie uda, po prostu wzruszam ramionami, wiem, że to nie jest tragedia. Bywam szczęśliwa. Szczęście to tylko chwila. Trzeba je łapać, inaczej ucieknie.

Kasia, Piotr i Ewa nie określają swojego życia w kategoriach tego, co im się przydarzyło. Załamania, upadki, tragedie – z czasem stają się po prostu elementem obrazka z puzzli, który układamy od urodzenia. Judith Lewis Herman, psycholog, w książce „Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi” opisuje historię kobiety, która po przeżyciu gwałtu zaangażowała się w działalność na rzecz ofiar przemocy. Po jakimś odczycie, zirytowana pytaniem o to, co minęło, powiedziała: „Może pan nie wierzy, ale gwałt to naprawdę nie była najważniejsza rzecz, jaka mnie w życiu spotkała”. Człowiek ma przecież nadzieję. Dopóki żyje, dopóty tli się w nim ten wąty płomynek. A podsypany troskliwie potrafi zamienić się w ogień.

Tekst: Jagna Kaczanowska, psycholog

REKLAMA

#### Możesz pomóc i odpisać 1 proc. podatku

■ **Fundacja Integracja**  
– [www.integracja.org](http://www.integracja.org),  
KRS 0000 144 578, wpłaty na konto:  
14 1370 1037 0000 1701 4021 2501

■ **Fundacja Pomocy Wdowom  
i Sierotom po Poległych Policjantach**  
– [www.fpwisppp.okf.pl](http://www.fpwisppp.okf.pl),  
KRS 0000 101 309,  
wpłaty na konto:  
74 1020 1068 0000 1802 0059 9167

## EKSPERT OLIVII



**Sylwia Sitkowska,**  
psycholog, Przystań  
Psychologiczna,  
[www.przystan-  
-psychologiczna.pl](http://www.przystan-psychologiczna.pl)

## Kiedy po pomoc do psychologa

Żałoba po stracie może trwać nawet kilka miesięcy, to jest zupełnie normalne. Ale musimy być czujni na pewne niepokojące sygnały. Jeśli pojawiają się zaburzenia snu, we śnie lub na jawie wracają do nas szczegóły traumatycznych zdarzeń z przeszłości, zaczynamy unikać sytuacji, które przywołują trudne do zniesienia wspomnienia – powinniśmy poszukać profesjonalnej pomocy.

Można ją znaleźć w publicznych poradniach zdrowia psychicznego i prywatnych placówkach. Spotkanie z mądrym terapeutą czy lekarzem psychiatrą pomoże zmienić perspektywę patrzenia na to, co się stało, a dzięki temu sami znajdziemy wyjście z sytuacji. Warto pamiętać, że w takich kryzysowych sytuacjach nie należy bronić się przed lekami, one nas „ustawiają” fizjologicznie, a to sprawia, że mamy więcej sił do radzenia sobie z przeciwnościami losu. Farmakoterapia w połączeniu z psychoterapią daje wspaniałe rezultaty. Naprawdę warto o siebie zadbać, gdy w życiu wydarza nam się coś złego, dzieje się jakiś dramat, pojawia się stres. Dzięki wsparciu specjalisty unikniemy „zamrożenia” w którejś z faz radzenia sobie ze stratą. I będziemy mogli iść naprzód.