

O chorowaniu jako doświadczeniu, które zmienia

„Przyjmuj niełaskę jako przyjemną niespodziankę. / Ceń nieszczęścia jak własne ciało. / Dlaczego powinniśmy przyjmować niełaskę jako przyjemną niespodziankę? / Ponieważ niełaska to dobrodziejstwo; / Popadnięcie w nią jest przyjemnym zaskoczeniem, / Podobnie jak odzyskanie łaski! / Dlatego powinniśmy przyjmować niełaskę jako przyjemną niespodziankę. / Dlaczego powinniśmy cenić nieszczęścia jak własne ciało? / Ponieważ nasze ciało jest pierwszym źródłem wszystkich nieszczęść. / Gdybyśmy nie mieli ciała, jakież nieszczęścia mogłyby nas spotkać?” - Lao Tsu "Tao Te Ching" cz. 13.

Virginia Woolf w eseju "O chorowaniu" dziwi się dlaczego choroba zajmuje tak mało miejsca w światowej literaturze i uznaje ją obok miłości i zazdrości za najciekawsze doświadczenie, jak może przydarzyć się człowiekowi w jego życiu.

Dlaczego choroba miałaby być dla nas przyjemną niespodzianką? Czy dlatego, że wtedy natura dochodzi do głosu nad naszym "ja", dominuje je i ogranicza? Najpierw robi to przez czysty przejmujący ból, który kompletnie zagłusza wszelkie inne odczucia i wygasza myśli. Jest tylko on, roztopiając „ja” niczym praktyka zen. Satori na leżąco. Nie można się poruszyć bez bólu. Zabiera nam nasze plany na weekend, ambicje zrobienia tego i tamtego, swobodę ruchu, którą my ignoranci, uznaliśmy za swoje niezbywalne prawo. Lubię powiedzenie, że jeśli chcesz rozśmieszyć Pana Boga, to opowiedz mu o swoich planach. Ból i choroba pokazują nam, jak kruche są nasze egzystencje oraz jak ograniczone przez zawodną twardość kości i elastyczność mięśni. Przypomina, że jesteśmy tylko przez kilkadziesiąt lat i jeśli do pewnego momentu nabieramy sił, to potem będziemy tylko słabnąć. Nieunikniona biologia. Choroba sprowadza nas z wydumanego świata idei na ziemię, urealnia nasze zamierzenia. Każde doceniać małe. Ponadto uzmysławia, że głucha i ślepa natura nie ma pojęcia o sprawiedliwości - jedni są zdrowsi od innych bez względu na zasługi czy szlachetność serca i... cóż im zrobisz. Rzeczywiście, już za to tylko moglibyśmy być jej wdzięczni. Widzimy jak jest i cieszymy się, tym co mamy, póki jeszcze możemy się cieszyć. Zaczynamy rozumieć, że szczęście cały czas leży tuż obok nas i nie potrzebujemy nic, absolutnie nic zrobić, aby je spotkać. I więcej, potrzebujemy nie robić nic, aby je spotkać. Choroba uczy nas zbawiennego niedziałania i wdzięczności.

Uczy nas wrażliwości, wyróżniania różnic. Jeśli tak się poruszę, to zaboli, ale jeśli tak, to może nie. Ograniczony zakres ruchu rozbudza moją wyobraźnię i kreatywność, aby zmieścić się w tym wąskim zakresie. Wyłuskuję na wierzch świadomości niuanse, wcześniej zlekceważone, teraz decydujące o tym, czy uda mi się wstać z łóżka. Bylejakość ustępuje ostrożności i uważności. Klarownie czuję, co to znaczy mindfulness. Przeszłość i przyszłość ustępują dominującym tu i teraz. Jeśli się tylko zagapię czy zamyślę, od razu ból przypomina mi, gdzie jestem. Wszystko robię powoli, aby niepotrzebnie nie spłoszyć układu nerwowego i nie wywołać bolesnego, a zbędnego skurczu mięśni. Szukam miękkiej drogi. Każdy chory uprawia to, co my na zajęciach Feldenkraisa. Czuje, co robi. Oj, czuje aż nadto wyraźnie. Zaczyna być świadomy jak to robi, nieustannie eksperymentuje z różnymi sposobami, wybierając te bardziej komfortowe i wszystko w codziennych czynnościach jak dojście do toalety czy zaparzenie herbaty.

Dzięki chorobie nabieramy właściwych proporcji, dotychczasowe problemy typu gdzie pojadę na wakacje albo jak nauczyć się do egzaminu maleją. Ciało i jego przetrwanie wychodzi na plan pierwszy jak w starych dobrych czasach przed urbanizacją, pracą biurową i blokami z wielkiej płyty i z centralnym ogrzewaniem. Choroba to jeden z nielicznych dziś sposobów życia inaczej, gdzie brak sensu nie jest już problemem. W każdym ruchu i geście jest go aż nadto. Dlatego ludzie chorowici są tak twórczy. Skupieni na cielesności, nie rozpraszeni przez niedostępne dla nich sprawunki, mają czas i wolną uwagę. Wirginia Woolf, Fryderyk Nietzsche, Marcel Proust umieli sytuację słabości, bólu i choroby przemienić w egzystencjalne doświadczenie, w punkt wyjścia czy predyspozycję do tworzenia. Aldous Huxley opisując utopijny "Nowy wschodni świat" bez bólu i cierpienia (z pastylkami somy) być może rozumował, że to byłby koniec ludzkiej historii.

27.11.2016