

Gdy boli

Wyobraź sobie, że boli. Na przykład ząb, a żaden lekarz ani tabletki nie potrafią Ci pomóc. Boli nie raz, nie dwa, ale często i od dawna. Jesteś już tym zmęczony. Za każdym razem ból pożera Twoje siły. W napięciu czekasz, aż zaatakuje następnym razem. Jakby to, czy poczujesz jak zbliża się, miało zmniejszyć jego siłę rażenia. Być może rzeczywiście tak jest. Szukasz prawidłowości, kiedy pojawia się, a kiedy nie. Częściej nad ranem, po przebudzeniu, w czasie śniadania oraz kiedy zrobisz gwałtowny, nieostrożny ruch. Jak pies Pawłowa. Szarpniesz - porażenie, wysięk - porażenie. W rezultacie wymuszony mindfulness i Feldenkrais. Uwielbiasz jeść, więc przeżuwasz i przełykasz powoli, czujesz swoje wszystkie mięśnie i stawy, ale ból miesza się z przyjemnością smaków. O gryzieniu chleba nie ma już mowy. Odkrywasz, że kiedy poruszasz się powoli i w małych zakresach, to wyczuwasz granicę bólu. Jeśli ją nieopatrznie przekroczysz, atakuje od razu i bez ostrzeżenia. Zaczynasz korzystać z tego doświadczenia, uczysz się i cały czas poruszasz się niczym stary człowiek. Może starzy ludzie tak właśnie mają. Doświadczeni przez choroby przemierzają swoje późne dni i lata w zwolnionym tempie. Wciąż robisz to, co do tej pory, tylko mniej i wolniej. Obiad zajmuje Ci pół godziny, a nie dziesięć minut. Na przystanek idziesz piętnaście minut, nie pięć. Oczywiście nie możesz zrobić tak dużo jak wcześniej. Odchudzasz plan dnia. Wybierasz tylko to co konieczne. Co się okazuje? Z wielu rzeczy możesz zrezygnować chciałoby się powiedzieć bez bólu. Z Facebooka i innych mediów korzystasz tylko raz dziennie, aby odpowiedzieć na otrzymane wiadomości. Zamiast ułożenia kolejnego pasjansa dla wypełnienia pustki kompulsywnym działaniem, robisz przerwę na patrzenie przed siebie lub w okno. Taoistyczna zasada wu-wei w praktyce. Z osobami, które ledwo lubisz, już się nie spotykasz. Masz doskonałe, bo prawdziwe usprawiedliwienie – boli. Ludzie tego unikają. Twój coming out upraszcza sytuację towarzyską. W ogóle odpada Ci cała gra pod tytułem „Jestem silny”. Nie masz problemu z powiedzeniem „Dziś nie mam siły”, ponieważ rzeczywiście tak jest i nie stać Cię na udawanie, iż jest inaczej. To bardzo uwalniające od bycia fajnym, czynnym super gościem, super tatą, super facetem swojej super dziewczyny. Całą energię kierujesz ku sobie, do środka. Oddychasz, stawiasz krok, sięgasz po kubek, smakujesz rosół, przełykasz go. Twoja uwaga jest bramą do środka Ciebie. Ostrożnie sprawdzasz wszystko, co do Ciebie dociera. Nie wiadomo przecież, co może mieć znaczenie i sprawdzić ból. Zimne powietrze? Nierówność na chodniku? Przedmiot cięższy niż zwykle? Gorąca zupa? Pole swobodnego działania zostaje mocno zawężone, ale nie cierpisz z tego powodu. Po prostu jest mniej świata, mniej wydarzeń. Za to te, które

pozostały, nabierają więcej znaczenia. Umysł wydaje się nie umieć być beczynnym. Rozpędzony wciąż produkuje znaczenia. Jeśli ograniczyć mu bodźce, nadaje więcej znaczenia tym nielicznym, które pozostały. Rosół okazuje się mieć wiele smaków, kubek kolorów, oddech wrażeń z ciała. Być może są buddyści zen, których umysł pozostaje już całkiem pusty i nie przywiązuje żadnego znaczenia do niczego, ale mówimy o Tobie, człowieku zwyczajnym, którego boli ząb.

Zatem dużo odpoczywasz, robisz sobie przerwy, zbierasz siły do następnej czynności. Żyjesz, działasz tylko na tyle, aby żyć dalej. Świat miasta odjeżdża Ci i generalnie żadne z Was nie tęskni za drugim. Z czasem masz mniej telefonów i otrzymanych wiadomości, co jeszcze bardziej upraszcza sprawę. Niestety urzędy nie wiedzą o Twojej nowej sytuacji i doskwierają Ci tak samo jak normalnym, zdrowym ludziom. To rzeczywiście jest przykre. Chętnie pozbyłbyś się swoich obowiązków obywatela, czytaj podatnika. Fantazujesz o instytucji, która załatwiałaby Twoje rozrachunki ze światem, a Tobie podała obiad, mogą być ziemniaki z kapustą, zapewniła ciepłe łóżko oraz spokój bycia samemu ze sobą. Kiedyś to była Mama. W tym małym pokoju, skromnym rozkładzie dnia i prostym posiłku jest wolność bycia spokojnym. Zaczynasz rozumieć mnichów. Nie ma już dużych ambitnych planów, gier o uwagę płci przeciwnej ani pragnień przedłużenia gatunku. Terror zdrowia i młodości jest wobec Ciebie bezsilny. Nie boisz się ich utraty. Dla kapitalizmu rosnącej efektywności i efektowności jesteś człowiekiem chorym, starym nudziarzem spisany na straty. Opuszczony dopiero teraz odzyskujesz siebie dla siebie samego. Możesz delektować się swoim własnym istnieniem. Możesz spokojnie sobie chorować i kontemplować. Dostrzegasz pewne korzyści bólu zęba, który być może, któż to może wiedzieć, pojawił się właśnie dlatego, że oderwałeś się od swojego jestestwa, że nieroztropnie rozrzuciłeś swoją energię na lewo i prawo. Nie oszczędzałeś się i szybko zużyłeś. Ból przywołał Cię do podstawowego porządku. Choroba kazała Ci wrócić do zdrowego trybu życia. Odstawiasz bez trudu słodycze. Nie wypełniasz dnia do granic zegara. Spotkania z Drugim Człowiekiem są rzadsze, ale stają się świętem, za które on okazuje Ci wdzięczność. Serce topnieje i mięknie. Trochę rozpadasz się, ale tylko trochę, aby Twoja duchowa forma przemieniła się. Tak zaczyna się zdrowienie. Choroba okazuje się przebudzeniem. Rozproszone dotąd życie skupia się wokół siebie jak u małego dziecka. Czy naprawdę trzeba było zachorować, aby wypaść z rozpędzonego chorego świata i ponownie żyć normalnie?

21.11.2018