

Alarm, który przyszedł ocalić człowieka

Przyszedł człowiek do gabinetu i położył na stole swoje słowo.

— Mam lęk — powiedział.

Słowo było krótkie, znajome, dobrze rozpoznawalne. Można było je zapisać w karcie. Można było o nie zapytać. Od kiedy? Jak często? W jakich sytuacjach? Jak silny w skali od jednego do dziesięciu? Czy są objawy somatyczne? Czy pojawia się kołatanie serca, ucisk w klatce, zawroty głowy, bezsenność?

Człowiek przyniósł lęk jak przedmiot.

Jak coś, co się do niego przyczepiło.

Jak coś, czego trzeba się pozbyć, żeby mógł wrócić do życia.

Ale lęk nie leżał spokojnie na stole.

Oddychał.

Nie był rzeczą.

Był pośłańcem.

Siedział cicho obok człowieka i patrzył, czy ktokolwiek wreszcie zrozumie, że nie przyszedł po to, żeby przeszkadzać. Nie przyszedł złośliwie. Nie przyszedł jako wada. Nie przyszedł jako kara za słabość psychiki.

Przyszedł, bo zbyt długo nikt nie słuchał ciszej wysyłanych wiadomości.

Najpierw było zmęczenie.

Człowiek mówił:

— Każdy jest zmęczony.

Potem napięcie w karku.

— To od pracy.

Potem brzuch.

— Pewnie coś zjadłem.

Potem bezsenność.

— Muszę się bardziej wyciszyć.

Potem drażliwość.

— Po prostu mam dużo na głowie.

Potem brak radości.

— Taki czas.

Potem ciało zaczęło odmawiać ruchu.

— Muszę się zmobilizować.

Każdy sygnał był tłumaczony tak, żeby człowiek mógł zostać w tym samym życiu.

W tej samej pracy.

W tej samej roli.

W tej samej odpowiedzialności.

W tej samej relacji.

W tym samym rytmie, który dawno przestał być rytmem, a stał się ciągnięciem ciała po cudzej drodze.

Ciało próbowało mówić łagodnie.

Najpierw szeptem.

Potem mocniej.

Potem bólem.

Potem zatrzymaniem.

Ale człowiek nauczył się być rozsądny. Nauczył się nie przesadzać. Nauczył się wytrzymywać. Nauczył się odpowiadać na wszystko poza sobą. Nauczył się, że jeśli regulator jeszcze działa, to znaczy, że trzeba go używać dalej.

Praca regulowała pustkę.

Odpowiedzialność regulowała lęk przed bezsenssem.

Dzieci regulowały pytanie, kim jest.

Małżeństwo regulowało samotność.

Telefon regulował ciszę.

Jedzenie regulowało smutek.

Seks regulował martwość.

Pomaganie regulowało brak własnego miejsca.

Diagnoza regulowała chaos.

Wszystko jakoś działało.

Do czasu.

Bo regulator, który kiedyś ratował, może po latach zacząć zużywać życie.

To, co dawało kierunek, może stać się smyczą.

To, co dawało sens, może stać się klatką.

To, co dawało ciepło, może stać się obowiązkiem grzania wszystkich poza sobą.

To, co uspokajało, może zacząć domagać się coraz większej dawki.

I wtedy ciało wysyła sygnał mocniejszy.

Nie po to, żeby człowieka zniszczyć.

Po to, żeby go zatrzymać, zanim zniszczy go rytm, który nazwał normalnym życiem.

Człowiek jednak przyszedł i powiedział:

— Mam lęk.

Jakby lęk był intruzem.

Jakby ciało zdradziło.

Jakby organizm odmówił posłuszeństwa.

Jakby trzeba było naprawić alarm, a nie sprawdzić, dlaczego od miesięcy pali się instalacja.

— Chciałbym, żeby to minęło — powiedział człowiek.

Lęk siedział obok niego i milczał.

Gdyby mógł mówić ludzkim językiem, powiedziałby:

Nie przyszedłem zabrać ci życia.

Przyszedłem, bo ty już od dawna nie jesteś w swoim życiu.

Nie przyszedłem ci przeszkadzać.

Przyszedłem przeszkodzić temu, co cię zużywa.

Nie jestem twoją chorobą w takim sensie, w jakim chcesz mnie powiesić na wizytówce.

Jestem ostatnim głośnym znakiem, że coś przestało cię regulować.

Ale człowiek nie słyszał lęku.

Słyszał tylko własne życzenie:

— Proszę sprawić, żebym mógł znów funkcjonować.

I wtedy gabinet zrobił się bardzo cichy.

Bo to było najtrudniejsze zdanie.

Nie dlatego, że człowiek chciał za dużo.

Tylko dlatego, że chciał wrócić dokładnie tam, skąd ciało próbowało go wyprowadzić.

Chciał mieć mniej objawu, żeby dalej móc żyć przeciw sobie.

Chciał wyciszyć pośłańca, nie czytając listu.

Chciał odzyskać regulator, który przestał regulować.

A ciało, biedne, wierne, uparte ciało, stało przy nim jak ostatni przyjaciel, którego człowiek mylił z wrogiem.

Bo ciało często jest ostatnim miejscem, które nie chce kłamać.

Umysł jeszcze potrafi.

Umysł powie:

— Tak trzeba.

— Nie mam wyjścia.

— Jeszcze trochę.

— Inni mają gorzej.

— To moja odpowiedzialność.

— To moja rodzina.

— To moja firma.

— To moja diagnoza.

— Taki już jestem.

— Muszę dać radę.

Rola potrafi kłamać jeszcze piękniej.

Rola powie:

jestem matką, więc muszę.

jestem ojcem, więc muszę.

jestem żoną, więc muszę.

jestem właścicielem, więc muszę.

jestem opiekunem, więc muszę.

jestem silny, więc muszę.

jestem potrzebny, więc muszę.

Społeczeństwo przytaknie.

Powiesi medal na zmęczeniu.

Nazwie przeciążenie odpowiedzialnością.

Nazwie rozpad poświęceniem.

Nazwie brak siebie dojrzałością.

Nazwie chorobę słabością albo stresem.

Ale ciało w końcu powie:

nie.

Nie zawsze krzykiem.

Czasem bezsennością.

Czasem bólem.

Czasem atakiem paniki.

Czasem depresją.

Czasem skórą.

Czasem jelitami.

Czasem sercem.

Czasem gardłem, które przestaje mówić.

Czasem kolanem, które nie chce iść.

Czasem stopą, która boli, jakby nie chciała już nieść człowieka dalej.

Czasem pustką, której nie da się wypełnić kolejną odpowiedzialnością.

I wtedy człowiek przychodzi do gabinetu.

Przynosi sygnał.

Kładzie go na stole.

Mówi:

— Proszę mi z tym pomóc.

A sygnał leży i czeka, czy ktoś potraktuje go jak wiadomość, a nie jak usterkę.

Bo objaw nie zawsze jest tym, co zabiera rytm.

Czasem objaw jest ostatnią próbą ciała, żeby człowiek zauważył, że rytm stracił już dawno.

Nie chodzi więc o to, żeby uwielbiać objaw.

Nie chodzi o to, żeby cierpienie nazywać mądrością i zostawić człowieka samemu sobie.

Nie chodzi o to, żeby powiedzieć:

— To dobrze, że boli.

Ból nie jest dobry.

Lęk nie jest przyjemny.

Bezsensowność nie jest duchowym nauczycielem.

Depresja nie jest poezją.

Choroba nie jest romantycznym listem od duszy.

Ale może być sygnałem.

A sygnału nie wolno nienawidzić tylko dlatego, że jest głośny.

Ktoś kiedyś zbudował dom i zamontował w nim czujnik dymu. Przez lata czujnik milczał. Dom działał. Ludzie spali, gotowali, śmiali się, kłócili, wracali. Pewnej nocy czujnik zaczął wyć.

Domownicy zerwali się przestraszeni.

Jeden powiedział:

— Trzeba go uciszyć.

Drugi:

— Nie da się spać.

Trzeci:

— Co za okropny dźwięk.

Czwarty już szukał młotka.

A tylko najmłodsze dziecko zapytało:

— A może on nie krzyczy dlatego, że jest zepsuty? Może krzyczy, bo coś się pali?

Tak właśnie bywa z ciałem.

Człowiek przynosi alarm i chce, żeby przestał hałasować.

A ciało mówi:

sprawdź dym.

Sprawdź rytm.

Sprawdź, gdzie już dawno nie jesteś.

Sprawdź, co nazywasz obowiązkiem, choć jest lękiem.

Sprawdź, co nazywasz miłością, choć jest regulacją.

Sprawdź, co nazywasz bezpieczeństwem, choć jest komfortem.

Sprawdź, co nazywasz diagnozą, choć stało się wizytówką.

Sprawdź, co nazywasz odpowiedzialnością, choć od lat odbiera ci oddech.

Sprawdź, jaki regulator przestał być regulatorem.

Bo regulator nie jest zły.

Każdy człowiek ich potrzebuje.

Potrzebuje rytmu dnia, pracy, jedzenia, snu, relacji, dotyku, ruchu, samotności, pieniędzy, domu, sensu, obowiązków, powtarzalnych gestów. Życie bez regulatorów rozsypuje się w chaos.

Ale regulator ma służyć życiu.

Nie życie regulatorowi.

Jeżeli praca służy życiu — daje kierunek.

Jeżeli życie służy pracy — ciało zaczyna chorować.

Jeżeli odpowiedzialność służy miłości — niesie.

Jeżeli miłość służy odpowiedzialności — człowiek znika.

Jeżeli diagnoza służy rozpoznaniu — pomaga.

Jeżeli człowiek zaczyna służyć diagnozie — zamienia się w opis.

Jeżeli relacja służy spotkaniu — ogrzewa.

Jeżeli spotkanie służy regulacji — drugi człowiek staje się narzędziem.

Jeżeli pieniądź służy przejściu — może być potrzebny.

Jeżeli przejście zaczyna służyć pieniądżowi — życie zostaje przy bramie.

Człowiek siedział w gabinecie długo.

Nie wszystko przyjął od razu.

Bo trudno przyjąć, że sygnał nie jest wrogiem.

Trudno przyjąć, że ciało nie przeszkadza w powrocie do życia, tylko może przeszkadza w powrocie do układu, który życie udawał.

Trudno przyjąć, że lęk nie jest tylko lękiem.

Że zmęczenie nie jest tylko zmęczeniem.

Że bezsenność nie jest tylko zaburzeniem snu.

Że choroba nie jest tylko awarią.

Że coś w człowieku od dawna wołało:

nie jesteś w swoim rytmie.

Jeszcze trudniej przyjąć, że nie chodzi o winę.

Bo ludzie łatwo mylą odpowiedzialność z oskarżeniem.

Gdy słyszą:

— Twoje ciało coś mówi,

słyszają czasem:

— To twoja wina.

Ale ciało nie mówi językiem winy.

Ciało mówi językiem warunków życia.

Nie pyta, kto zawinił.

Pyta, czy da się tak dalej oddychać.

Nie pyta, czy człowiek był dobry.

Pyta, ile jeszcze może iść jedną nogą po schodach, udając, że ma dwie.

Nie pyta, czy ktoś się starał.

Pyta, dlaczego wysiłek nie wraca już jako życie.

Człowiek spojrzał na swój lęk leżący na stole.

Po raz pierwszy nie jak na przeciwnika.

Nie jak na tożsamość.

Nie jak na dowód słabości.

Raczej jak na zmęczonego postać, który długo dobijał się do drzwi.

— Czyli nie mam z nim walczyć? — zapytał.

— Może najpierw zobacz, skąd przyszedł.

To było małe zdanie.

Bez obietnicy.

Bez szybkiej ulgi.

Bez naprawy.

Ale lęk na stole jakby przestał być sam.

Człowiek nie został uzdrowiony w jednej chwili.

Nie wyszedł z gabinetu bez objawu.

Nie dostał nowej wizytówki.

Dostał coś trudniejszego:

podejrzanie, że jego ciało może nie być sabotażystą.

Że może jeszcze stoi po jego stronie.

Że może wszystko, co nazwał problemem, było rozpaczliwą próbą biologii, żeby odciągnąć go od życia, które już nie było jego rytmem.

I wtedy zrozumiał, że nie przyszedł tylko po to, by usunąć lęk.

Przyszedł, bo regulator przestał być wystarczającym regulatorem.

A sygnał nie przyszedł go upokorzyć.

Przyszedł zapukać tam, gdzie człowiek dawno przestał wracać do siebie.

Od tamtej pory, kiedy ciało mówiło głośniej, nie zawsze od razu wiedział, co znaczy jego głos.

Ale przestał zaczynać od młotka.

Najpierw sprawdzał dym.