

Maciej Polański

## KOHIMALAISTKI czyli JAK UZASADNIĆ CZEKANIE

*„To, co czuję, to na pewno nie jest strach, tylko ciągły  
niepokój, czy nic się złego nie dzieje”*

*Ewa Pankiewicz, żona himalaisty*

Trafiłem kiedyś przypadkiem na ciekawy wywiad z pewną Znaną Osobą – popularną i publicznie rozpoznawaną. Rozmowa z dziennikarką była wyważona, spokojna – ciepła taka jakaś, przyjemna i pozornie bez zgrzytów – rzekłbyś dialog dwóch doświadczonych i świadomych kobiet patrzących na życie z perspektywy iluś tam przeżytych lat. Było tam między innymi trochę o mężczyznach w ich życiu – a tak się złożyło, iż owa Znana Osoba ładnych kilkanaście lat przeżyła będąc w związku ze Równie Znanym i mocno utytułowanym himalaistą – no i okazało się, że im bardziej zagłębiałem się w tekst, tym mocniej zaczął stawać mi przed oczami widok mojego własnego gabinetu i rozmowy z moimi pacjentkami (tak, chyba jednak częściej są to kobiety). Zaraz, zaraz – skąd taki właśnie obraz? Przecież w wywiadzie tym nikt nie pytał ani nawet nie wspominał o żadnej psychoterapii! Ani dziennikarka przeprowadzająca wywiad, ani tym bardziej Znana Osoba nie były raczej z pokolenia tych „otraskanych” z tematem czy uważających, że *jazzy* i *trendy* na ten moment jest mieć własnego psychoterapeutę, którym można się pochwalić gdzieś w biegu pomiędzy lunchem a obowiązkową partyjką squasha w sobotnie przedpołudnie. Więc skąd? Coś zaczęło mi świtać w głowie – toż to przecież argumenty z całą swoją jaskrawością z mojej własnej definicji współuzależnienia!

No bo jak to właściwie jest z tym współuzależnieniem – oficjalna definicja podaje, iż jest to utrwalona forma funkcjonowania w długotrwałej, trudnej i niszczącej sytuacji związanej z

patologicznymi zachowaniami uzależnionego partnera, ograniczająca w sposób istotny swobodę wyboru postępowania, prowadząca do pogorszenia własnego stanu i utrudniająca zmianę swojego położenia na lepsze. W moim osobistym warsztacie pracy (a przecież chyba każdy terapeuta posiada takowy) już samo uzależnienie jest chorobą całej rodziny – bliskie jest mi holistyczne, systemowe widzenie, iż rodzina jest skomplikowanym i czułym „mechanizmem”, który nie jest tylko prostą sumą swoich części, ale wzajemnie oddziałującym na siebie organizmem. Trudno być może dojrzeć i wziąć w jakikolwiek sposób pod rozwagę himalaizm jako uzależnienie – no bo przecież alkoholik pije, narkoman bierze a zakupoholik kupuje nieco ponad stan i swoje możliwości – himalaista natomiast tylko spełnia swoje marzenia, w zdobywaniu pozornie nieosiągalnych szczytów uprzedmiotawia swoją zawziętość i wytrzymałość, swoje dążenie do celu, które przecież samo w sobie nie jest niczym złym. Nie w kwestii oceny wartości leży jednak moja wątpliwość; leży ona raczej w skutkach, w konsekwencjach. Oto jak opisują swoich mężczyzn – himalaistów ich własne żony:

*„Alpinizm jest częścią jego osobowości. Takiego go poznałam i zaakceptowałam. Chyba nie zainteresowałby mnie ktoś bez pasji. To nie dla mnie mężczyzna, który dzieli czas na pracę, dom, gazetę, telewizję, a w niedzielę na grzebanie w samochodzie”* – czytamy w przytoczonym na początku wywiadzie. No właśnie – przecież jak się tu klócić i spierać o część czyjejś osobowości? No przecież widziały oczy co brały... Poszperałam zatem troszeczkę w literaturze i oto co o swojej pasji mówią sami wspinacze: *„kiedy długo pozostaję w domu, zaczynam odczuwać niepokój, takie nieprzyjemne doznanie, uczucie stania w miejscu...(...)...zamknięcie w czterech ścianach pokoju, choćby urządzonego najpiękniej pod słońcem, powoli staje się udręką...(...)...brakuje powietrza i przestrzeni, tej specyficznej adrenaliny wolności i nieskrępowania”*. Troszkę podobnie czuję się, gdy mój uzależniony pacjent zaczyna mówić o dręczącym go coraz mocniej głodzie alkoholu; wyczuwam w tym podobny niepokój i podobne rozedrganie. Walkę i cierpienie, które ma tylko jeden sobie znany sposób doznania ulgi. I tak dalej, i tak dalej – i powolutku zaczynamy poruszać się po gruncie znanym każdemu terapeutycie uzależnień.

*„Spędzam na tym sporo czasu, ale nie potrafię zrezygnować...(...)...to jest silniejsze ode mnie, to coś, co pcha mnie tam gdzie nawet normalnie nie da się oddychać i gdzie pot zamarza na skórze...(...)...gdzie każdy nierozważny krok czy moment zawahania może skończyć się jak najtragiczniej...(...)...naturalnie myślę często o żonie, o całej mojej rodzinie i przyjacielach, ale oni są tam daleko, a ja tu sam, oko w oko ze swoimi słabościami i swoją siłą...”* – przypominam sobie w tym momencie moją zeszlotygodniową rozmowę z

pacjentem-alkoholikiem, który przez dobre kilkanaście minut próbował opisać, złapać i zamknąć w słowach to owe „coś”, co pchało go przez pół życia do alkoholu. Nie udało mu się, nawet po kilku miesiącach terapii było to jeszcze dla niego za trudne. Skomplikowane. Nieuchwytnie. I on był bezsilny – ale stopniowo zaczął sobie z tego zdawać sprawę i to był początek zmiany Jego i całej jego rodziny. Powtórzę tutaj dla silniejszego akcentu moje słowa z wcześniejszego akapitu – nie oceniam kwestii wartości, oceniam tylko widoczne dla osoby zajmującej się terapią konsekwencje.

No ale wróćmy do naszych tytułowych kohimalaistek. Życie w długotrwałym stresie nabiera po pewnym czasie cech chronicznego urazu, który czasem bardzo łatwo pomylić z czymś zgoła innym – a mianowicie czekaniem na ten „swoją kawałek”, na zaspokojenie choćby i najmniejszej i najskromniejszej palety potrzeb. No ale chyba każde długie czekanie wypadałoby sobie jakoś uzasadnić – i to jest właśnie owo paliwo do ognia wszechpotężnego *ratio*. „Kiedy rozum wie lepiej, co czuje serce, to powinniśmy się na chwilę zatrzymać i rozejrzeć” – usłyszałem kiedyś od swojego superwizora. Nie mówił tylko o współzależniowanych osobach – mówił o każdym z nas; nawet o tym, który nigdy się nad swoim dobrostanem specjalnie nie zastanawiał i na żadną terapię się przynigdy nie wybierał.

*„Wiem, na co naraża się mąż, ale przecież nie mogę się bezustannie bać. Gdy jest na wyprawie, budzę się w nocy i jestem poddenerwowana. W ogóle brak wiadomości uważam za dobrą wiadomość.”* – czytamy dalej w wywiadzie.

W 1978 roku w czasie wyprawy na Khamba Lung na bazę, w której stacjonował jej mąż, zeszła lawina. Zginął himalaista z Polski. Dowiedziała się o tym po miesiącu. Twierdzi, że pomaga jej świadomość, że mąż nie jest ryzykantem. Może dlatego nie stanął nigdy na szczycie ośmiotysięcznika.

Raz poprosiła męża, żeby nie jechał do Ameryki Południowej. To było w 1974. Wszystko miało trwać pół roku z dopłynięciem statkiem. Zrezygnował, ale właśnie wtedy wyjeżdżała polsko-niemiecka wyprawa w Himalaje. Zwolniło się miejsce, bo ktoś nie dostał paszportu. A mąż miał akurat paszport przygotowany na Andy. – *„Pojechał i był to największy sukces mojego męża. Odniosł go więc dzięki mnie”* - żartuje. Ale czy aby na pewno tylko żart pobrzmiwa w jej słowach? Zawsze odprowadza męża na lotnisko. – *„Nie wiadomo, może jest jakiś związek między tym, że ja go odprowadzam, a on wraca bezpiecznie”* Siła naszego *ratio* bardzo często przecież przejawia się w starym i pocziwym magicznym myśleniu, że to może właśnie „to” jakoś nas uspokoi, natchnie nadzieją i pozwoli jakoś przetrwać w skorupie lęku i niepewności.

I nagle dziennikarka zadaje bardzo celne z punktu widzenia moich własnych dywagacji pytanie:

„ Czy jest pani zazdrosna o góry?  
- Nie. Może o kobiety, ale nie o góry. Czasem brakuje Piotra w domu. Jak się zostaje żoną marynarza to jest oczywiste, że męża nie będzie miesiącami w domu. To jak w tej piosence Majewskiej: "Męska rzecz być daleko, a kobieca wiernie czekać". Najgorsze, że wtedy trzeba samemu podejmować decyzje: co kupić, jak postąpić. Nie ma się kogo zapytać.

Inna z rozmówczyń bardzo mocno przeżywała wyprawę na Nanga Parbat, drugi ośmiotysięcznik. – „Za pierwszym razem pomyślałam, że się udało, miał dużo szczęścia. Za drugim razem, wcale tak nie musi być. Przyznam się, że przeżywam te wyprawy coraz gorzej. Myślę sobie, tyle razy się udało, to co teraz będzie. Boję się, ale nie mogę mu tego zabronić. Mogę najwyżej powiedzieć: uważaj na siebie, sprawdzaj wszystko po dziesięć razy, pamiętaj, że na ciebie czekamy i myślimy o tobie. Ale nie mogę powiedzieć: nie jedź. To byłoby obcięcie połowy tego faceta”. Najbardziej przeżywa atak na szczyt. Himalaistów wtedy „pcha” do przodu i mogą postąpić wbrew przykazaniom ostrożności. Poza tym zaczyna działać wysokość, zmęczenie, wcześniejsze przechodzenie przez lodowiec i zakładanie obozów. Przy zejściu zdarza się dużo tragicznych wypadków. Jest już po wszystkim, uwaga i koncentracja się rozluźniają, no bo przecież wszystko się udało. - „Piotr zawsze znajdzie sposób, żeby zawiadomić mnie o sukcesie. Wszystko wiem najwcześniej.” No i koniec końców jest dobrze, jest prawie świetnie, na pozór wszyscy o siebie dbają i szanują wzajemnie swoje potrzeby. Takie partnerstwo przez naprawdę duże „pe”, a do tego związane z ekstremalną, jakby nie patrzeć, sytuacją. Nie, one nie są zazdrosne o góry. Cieszą się, że mąż jest aktywną osobą. – „Nie zaakceptowałabym, gdyby wracał po pracy do domu i kładł się z gazetą i jeszcze miał jakieś wymagania. Nie jestem służącą ...(...)...moi znajomi mówią: Powiedz mężowi, że go podziwiamy”. Ja też go podziwiam. Może nie jest ideałem, ale żyję z wyjątkowym człowiekiem...” To brzmi już prawie jak „lepiej, że go nie ma” i gubi się chyba trochę idea partnerskiego związku, nawet z tym wyjątkowym człowiekiem. No ale przecież nie można „obciąć” swojego mężczyzny, zabrać mu mocy, bo zresztą i tak i tak spakuje się i pojedzie, zapewniając, że wróci cało i bezpiecznie. „Mała bardzo przeżywa wyjazdy męża. Pyta, gdzie jest tata i kiedy przyjedzie? Jakby chciała w przyszłości zostać alpinistką, nie zabronimy jej”. Gdzie się kończy pasja, a gdzie zaczyna nałóg, przymus redukcji napięcia w „patologiczny” bo niebezpieczny sposób? Niełatwo to stwierdzić, niełatwo uchwycić. No a dziecko będzie musiało sobie jakoś poradzić z nieobecnością, z lękiem swoim i mamy – bo kto jak kto, ale dzieci na emocje radar mają

bardzo wyczulony i zbijemy ich tak łatwo – nie powiedzą, ale swoje będą wiedziały. Albo czuły.

*„Bariera ośmiu tysięcy metrów robi swoje, w górach nie ma sytuacji pewnych. Zawsze giną ludzie. Teraz z mężem usiłują skontaktować się Szwajcarzy, bo był jedynym świadkiem śmierci szwajcarskiego alpinisty na Dhaulagiri. Mąż mi nie mówi o tych smutnych sprawach. Dowiaduję się od innych. On wie, że się boję. Bagatelizuje śmierć. Powtarza: Wszędzie giną ludzie, na ulicy też. Chodzenie w ogóle jest niebezpieczne”. A w naszym miasteczku to wszyscy piją, bo przecież szaleje kryzys i bezrobocie rośnie, a wójt to suk...syn – jak mówi powszechnie znany w odwyku stereotyp odnośnie tego, jak by się tu napić i nie mieć niewygodnych wyrzutów sumienia. A rozum jakże pomaga się do tego dostroić, dostosować – pytanie tylko jakim i czego kosztem.*

*„To, co czuję, to na pewno nie jest strach, tylko ciągły niepokój, czy nic się złego nie dzieje”* – tego zdania użyłem jako początkowe motto tego krótkiego eseju. Zdanie niby krótkie, za to jak bardzo treściwe, głębokie a jednocześnie nieomalże przerażające. Himalaista Piotr pustelnik dodaje jeszcze od siebie: *„... ze strachem trzeba żyć. Boję się, ale ten strach jest pod kontrolą. Zawsze mówię: to mnie nie dotyczy, to się nie może stać. Wmawiam to w siebie i to mi trochę pomaga.”* Piękne. Ale czy nie zbyt piękne, aby było do końca prawdziwe?

Spróbujmy zatem popatrzeć troszkę bliżej na owe koszty, konsekwencje. Jakie uczucia będą targały tych, co czekają w domu? Jakie strategie do przetrwania wybiorą – bo przecież jakieś wybrać trzeba, inaczej nerwy mogłyby tego nie wytrzymać. Przecież myśli i niepokoje cały czas koncentrują się na tym, co dzieje się tam, tysiące czasem kilometrów od domu. Życzeniowe podejście umiejętnie zaprzecza wiedzy i zdrowemu rozsądkowi, pomniejsza w naszych oczach to, co przeraża najbardziej – bezsilny lęk o kochaną osobę, o nas samych i co się stanie, jeśli szczęście przestanie się do nas uśmiechać i zdarzy się wypadek. Wejście w określoną rolę utrwała panujący w chorującej rodzinie układ, a często nawet wzmacnia go, dodając mu siły. Uwolnienie się z tej roli jest niezwykle trudne i wymaga wiele wysiłku, a czasami przeżycia trudnych chwil. Zmianę sytuacji utrudnia fakt, iż zazwyczaj cała rodzina uzależnionego jest współzależniona... Rozum tworzy mechanizmy obronne na użytek własnego przetrwania – on sam paradoksalnie wie, ile jest w stanie unieść. Zasłania się tą woalką w ostateczności z zabójczą skutecznością, przystosowuje się. *„To nie strach...(...)...ale mogę obciąć mojego partnera”*. Huśtawka emocji, która z pewnością w takiej sytuacji jest przeżywana nie pomaga w odnalezieniu spokoju i bezpieczeństwa, które jest tak bardzo potrzebne do normalnego życia. Współzależnienie jak trujący bluszcz owija osoby współzależnione i utrudnia im normalne, zdrowe i satysfakcjonujące życie, zgodne z

ich własnymi potrzebami. Potrzeba tutaj stworzyć na nowo definicje owego spokoju i bezpieczeństwa, odpowiednio do sytuacji, której przecież zmienić się nijak nie da. Nie można. Nie potrzeba.

Zaraz, chwileczkę. A czyż to właśnie nie jest definicja współzależnienia...?

*Kraków, wrzesień 2011*

#### Bibliografia:

Barbara Bętkowska, Jolanta Ryniak – „Współzależnienie jako zaburzenie adaptacji” w: Terapia Uzależnienia i Współzależnienia Nr 6/2008.

Wioletta Gnacikowska – „Żony himalaistów – ślub z górami” AKG Łódź 1994.

Wioletta Gnacikowska – „Syndrom ludzi gór” AKG Łódź 1994

Barbara Szczyrba - Maroń „Współzależnienie - owinięci trującym bluszczem” Zakład Psychologii Śląskiej Akademii Medycznej 2004

Anna Wobiz „Współzależnienie w rodzinie alkoholowej” Torun 2001