



# Zen dla wszystkich

PIOTR TROJANOWSKI

fotoesej

**Z**yjemy w czasach, w których wszystko dzieje się o wiele za szybko. Przyzwyczajeni jesteśmy do ciągłego pośpiechu i gonitwy, chociaż często nie wiemy właściwie za czym. A jeśli nawet wiemy, to nie zastanawiamy się jaki jest tego cel. Czy ma sens dążenie do realizacji naszych celów, ryzykując jednocześnie utratą jednej z niewielu rzeczy jaką nam dano, a której nie możemy odtworzyć? Mowa o czasie.

Od kilku lat obserwujemy nieśmiały wzrost świadomości w kwestii jakości życia, powoli istotnym staje się nie tylko to, żeby zaspokajać potrzeby materialne, ale również duchowo-mentalne wraz z dbaniem o fizyczność. Pojawienie się w polskich realiach kilka lat temu idei slow life, zaowocowało zdrową tendencją do bardziej przemyślanego spędzania czasu wolnego. Początkowo częściej obecna w środowiskach ludzi zawodowo umocowanych w kręgach freelancu lub pracujących twórczo, przeniknęła do szerszego grona. Sam zaliczam się do wspomnianej grupy. My, już nie dwudziestoparolatki, przechodzimy z okresu „jakoś to będzie” w okres, gdzie zaczynamy planować życie na nieco dłużej niż dwa dni zbliżającego się weekendu.

Obecnie standardem wliczonym w umowę o pracę stały się karnety umożliwiające nieograniczony dostęp do siłowni i klubów sportowych wszelkiej maści. Modne jest uczęszczanie na crossfit, aerobik czy też uprawianie jednej z kilku wersji jogi. Dzięki



mediom społecznościowym każdy chce być wysportowany. Patrzymy na naszego ulubionego trenera personalnego, który regularnie na ekranie smartfona zachęca nas do ruszenia się sprzed telewizora celem rzeźbienia sylwetki w lokalnej siłowni (reklamując w międzyczasie swój ulubiony specyfik na wzrost wszystkiego, co chcielibyśmy żeby nam urosło). Niezależnie od tego, że to być może tylko moda oraz od tego, w jakim tempie wzrasta w aplikacji Instagram dzienna ilość zdjęć z hashtagiem #silownia, #gym czy #fitgirl to dobrze, że ludzie tak tłumnie zaczęli ćwiczyć. Im więcej zdrowych nas będzie, tym łatwiej będzie spłacić zadłużenie państwa spowodowane tak hojnie tworzonym od dwóch lat programem socjalnym.

Przyzwyczajamy się do możliwości zaplanowania naszej przyszłości. Co jednak, gdy dzieje się inaczej (coś idzie nie po naszej myśli)? Wypadki losowe lub nabyte choroby przewlekłe skutecznie zaburzają nasze funkcjonowanie. Nagle postawieni jesteśmy w sytuacji, której kompletnie się nie spodziewaliśmy.

„Ulubieńcy Bogów umierają młodo”  
– Fryderyk Nietzsche.

Sam kiedyś przeżyłem coś podobnego. Chwilę przed trzydziestymi urodzinami doznałem poważnego urazu kręgosłupa. Problemem były mięśnie wokół rdzenia kręgowego i ich nacisk na kręgi. W skrócie – dwa dni czułem duży dyskomfort przy poruszaniu, nawet po zażyciu podwójnej dawki silnego leku usmięrzającego ból, byłem bliski wizyty na pogotowiu. Mój organizm zdecydował za mnie, dostałem nagłego ucisku mięśni, skończyło się najbardziej bolesną podróżą samochodem jaką kiedykolwiek odbyłem. Na pobliski SOR oczywiście. Po sześciu godzinach leżenia, przypięty pasami do twardej deski ratunkowej (przynajmniej wtedy nie czułem bólu), przyjeżdża mnie na oddział neurochirurgii. Diagnoza

lekarza po kolejnym badaniu nie była wesoła. Usłyszałem, że jeśli w przyszłości chcę chodzić i być sprawny, najlepiej byłoby odstawić moje ukochane Taekwon-do, które uprawiam od ponad dziesięciu lat. Byłem zwyczajnie zdruzgotany. Nagle całe moje życie zostało wywrócone do góry nogami. Wczoraj silny, młody, z planami na przyszłość, teraz zwyczajnie niedołączny i wymagający pomocy.

Moi rodzice są lekarzami, całe dzieciństwo sądziłem, że jestem odporny na tematy związane z tym, co większość ludzi postrzega w medycynie jako przerażające. Przywykłem do ludzi chorych, zapachu lekarstw, fartuchów czy tematu śmierci. Nie robiły na mnie wrażenia korytarze szpitalne i sale zabiegowe. Nawet w domu mieliśmy dwa gabinety.

Wszystko uległo zmianie, kiedy trafiłem do szpitala. Zrozumiałem nagle, jak postrzegają lekarzy i choroby inni ludzie. Jak bezbronni i samotni czują się pośród innych chorych w szpitalu. W obcym, zimnym od światła świetlówek budynku pełnym długich, pustych nocami korytarzy. Gdzie sale dzieli się z kilkoma równie przerażonymi osobami, których jeszcze wczoraj zaplanowane życie, nagle skurczyło się do przestrzeni między kolejnymi obchodami lekarskimi. Przerażające jest, kiedy nagle orientujemy się, że nic nie wiemy i nie mamy żadnego wpływu na to, co się z nami właściwie stanie.

Historia nie kończy się specjalnie dobrze, co prawda częściowo wyzdrowiałem i trenuję, ale nadal z tyłu głowy mam myśl o tym, że kiedyś znów mogę się pojawić w tym okropnym miejscu jako pacjent. Już nigdy nie spojrzę na szpital tak samo. Na pewno nie tak jak wtedy, kiedy jako młodych chłopiec wpadałem po lekcjach na oddział do taty i kupowałem najlepsze na świecie pączki z kawiarni na parterze. Witają mnie młode pielęgniarki, pytając jak w szkole i czy mam już jakąś dziewczynę.

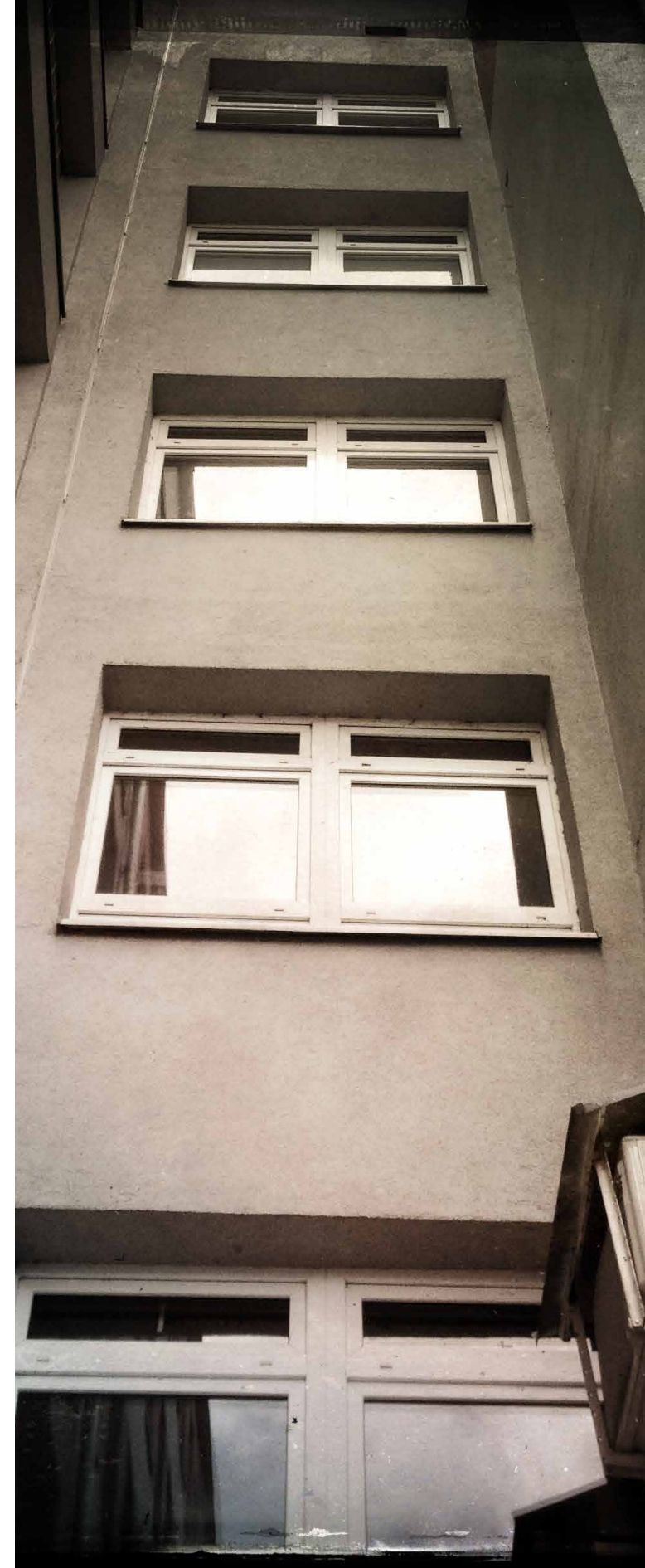
Z perspektywy czasu myślę, że to mimo wszystko pozytywne doświadczenia. Po

nagłym wyjęciu z rzeczywistości oraz utracie kontroli nad własnym ciałem zdecydowanie łatwiej jest docenić wartość czasu, jaki nam przysługuje. Dzięki temu możemy go dzielić z tymi, na których zależy nam najbardziej.

„Always look on the bright side  
of life”  
– Monthy Python

### **Piotr Trojanowski**

absolwent filmówki  
[www.pitertrojanowski.com](http://www.pitertrojanowski.com)



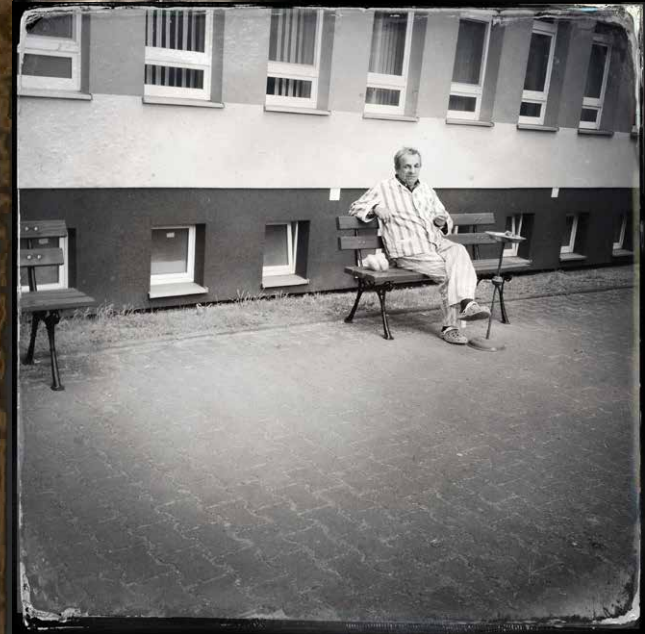
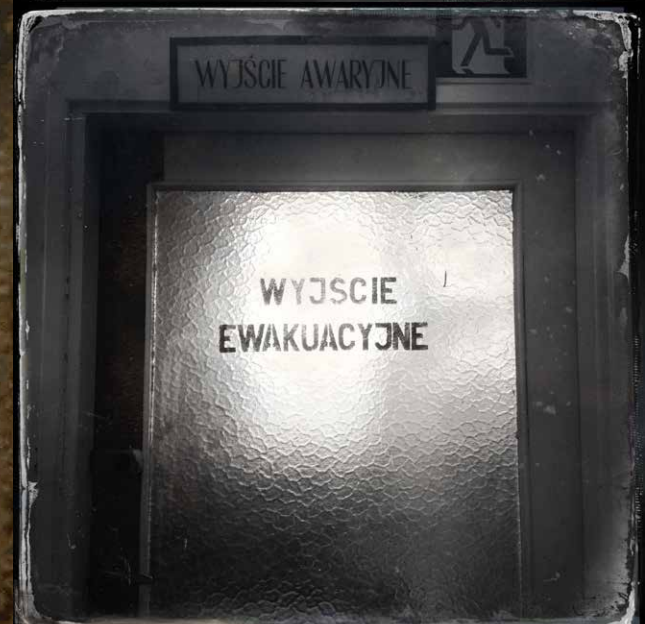




















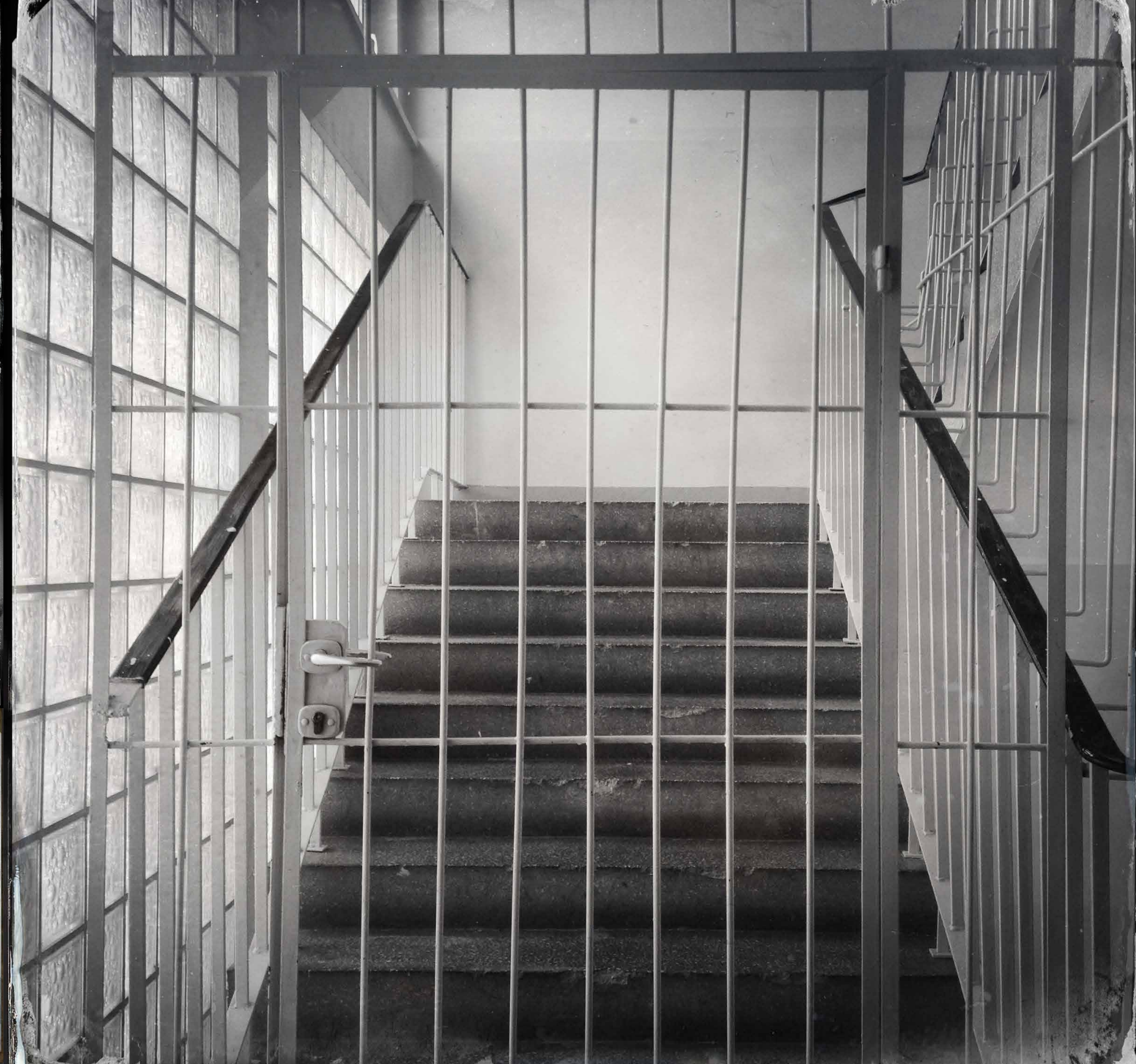












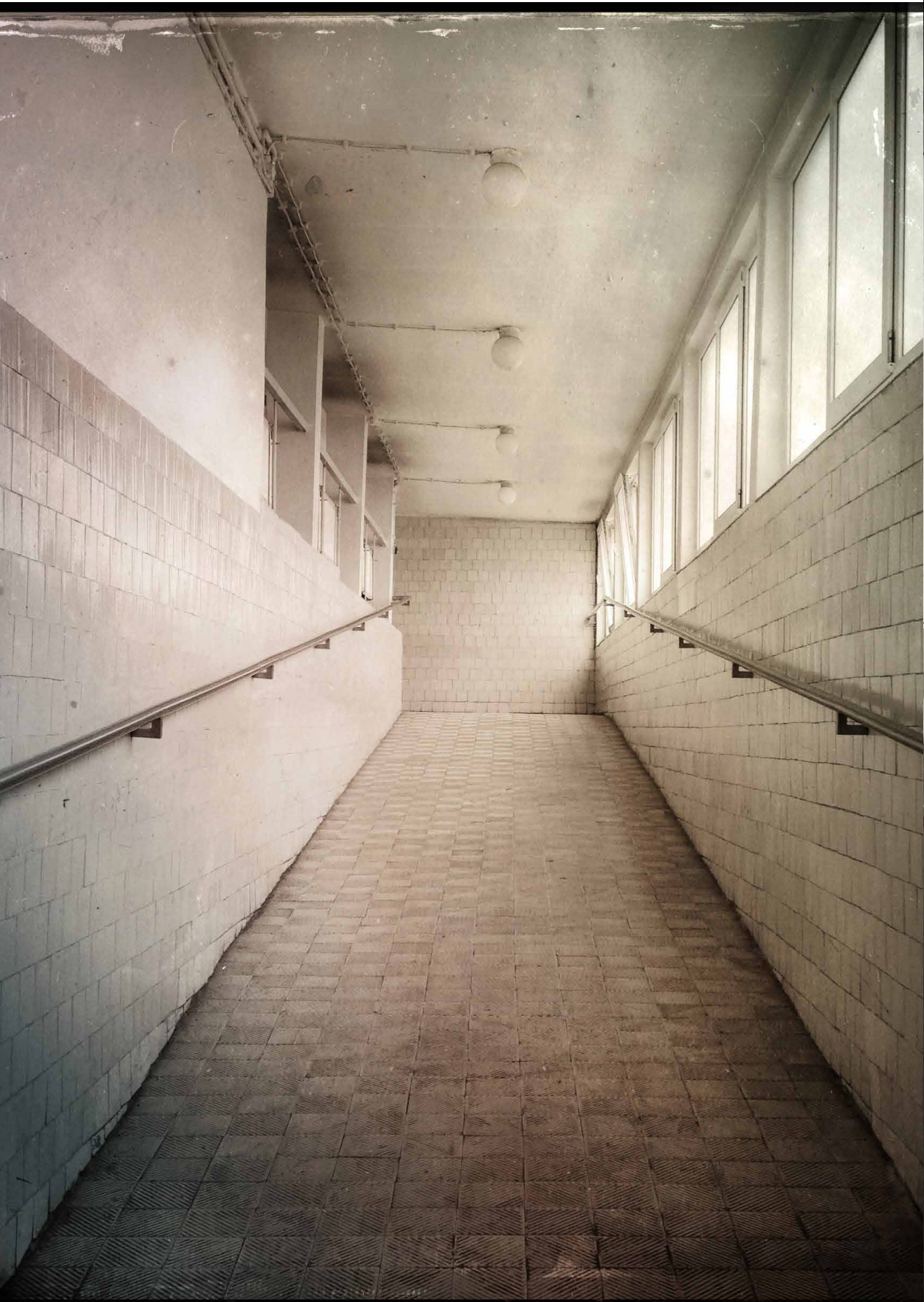














**PORADNIE i PRACOWNIE :**

← ENDOSKOPOWA

← USG

← AUDIOMETRYCZNA

← NEUROLOGII DZIECIECIEJ

← MIKROPEDIATRYCZNA - konsult.

← Opieki Paliatywnej i Walki z Bólem

← Laryngologiczna - konsult.









