Hospicjum to też Życie

KWARTALNIK HOSPICYJNY 2017 (46)1 ISSN 1896–8678

Szkicownik
hospicyjnego kapelana

Dorastanie
do śmierci

Inwestujmy w nasze dusze
– rozmowa z ks. dr. Krzysztofem Niedałtowskim

PRAWA OPIEKUNA

Masz prawo do:

1. **Odpowiedniego dbania o swoje własne potrzeby. Pamiętaj, że tylko jeśli troszczysz się sam o siebie, będziesz w stanie odpowiednio opiekować się chorym. Nawet jeśli Twoje potrzeby przy potrzebach chorego wydają się banalne, ważne jest, byś zadbał o ich zaspokojenie.**
2. **Radości z tego, że jesteś zdrowy. Nie czuj się winny. To nie Twoja wina, że Twój bliski choruje.**
3. **Budowania wokół siebie sieci osób będących Twoim wsparciem. Masz też prawo do korzystania z tego wsparcia, nawet gdy inni opiekunowie tego nie robią.**
4. **Decydowania o tym, komu powiesz o chorobie Twojego bliskiego. To Ty decydujesz, czy chcesz i kiedy chcesz na ten temat rozmawiać z innymi.**
5. **„Wzięcia wolnego" od opieki nad bliskim bez poczucia winy. Masz prawo do obejrzenia filmu, pójścia na zakupy lub do restauracji czy po prostu odrobiny relaksu. Pamiętaj, że dobrze spożytkowany czas wolny dodaje energii do dalszej opieki nad chorym.**
6. **Zwrócenia się o pomoc do przyjaciół, innych członków rodziny i profesjonalistów, kiedy tego potrzebujesz lub nie jesteś w stanie udźwignąć dalszej opieki.**
7. **Niezgadzania się z Twoim chorującym bliskim w różnych kwestiach. W końcu jesteście ludźmi, a różnice zdań są zupełnie naturalne.**
8. **Poznania prawdy o chorobie i o tym, co dzieje się z chorym. Również dzieci mają takie prawo (pamiętaj, że informacje przygotowane dla nich muszą odpowiadać ich możliwościom zrozumienia sytuacji).**
9. **Odmowy składania choremu obietnic, o których wiesz, że ich nie dotrzymasz. Pamiętaj, że jeśli nie odmówisz teraz, poczucie winy i tak nadejdzie – tyle że nieco później.**
10. **Pielęgnowania w sobie nadziei. Masz również prawo do prowadzenia możliwie normalnego życia. Pamiętaj, że tylko jeśli zadbasz odpowiednio o siebie i swoje życie, będziesz mógł zapewnić odpowiednią jakość opieki Twojemu bliskiemu.**

Na podstawie: Make Today Count, INC.
www.hospicja.pl

W NUMERZE:

POROZMAWIAJMY

2 O DUSZY NA ŚW. DUCHA
Wywiad „z duszą" – rozmowa ks. dr. Krzysztofem Niedałtowskim

Z ŻYCIEM NA TY

5 TAM GDZIE WZROK NIE SIĘGA
Dobre nowiny o duchowości w medycynie

6 O CHOROBIE, MOCY DUCHA I LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ
Kiedy cierpienie daje siłę i odwagę – pisane z autopsji

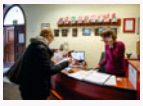
8 MEDYTUJĘ, WIĘC JESTEM
...bardziej świadoma(-y), spokojniejsza (-y), silniejsza (-y) – refleksje początkującej

9 O MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ
To też jest modlitwa

10 ALE PASZTET(Y)!
W wersji wege, akurat na wiosnę

HOSPICJUM OD ŚRODKA

12 Z NOTATEK HOSPICYJNEGO KAPELANA
Portrety chorych i ich bliskich – bez retuszu, ale serdeczne



14 BOHATEROWIE NASZYCH CZASÓW
Opiekunowie rodzinni okiem hospicyjnego psychologa

NASZE AKCJE

16 SAMOTNI W TŁUMIE
Podsumowanie przebiegu XIII kampanii „Hospicjum to też Życie" – „Opiekun rodzinny – samotny bohater?"

17 LIST OTWARTY FUNDACJI HOSPICYJNEJ DO PANI ELŻBIETY RAFALSKIEJ, MINISTER RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
Przyłączcie się!

18 ROZKRĘCAMY SIĘ
W pierwszym kwartale roku Fundusz Dzieci Osieroconych funduje sobie ostrą jazdę. I nie ma „zmiłuj"

WOLONTARIAT

19 ONI NAM POMAGAJĄ
Prawdziwych Przyjaciół poznaje się... w hospicjum. Wśród nich: PAM Event i Thomson Reuters

KSIĘGARNIA FUNDACJI HOSPICYJNEJ

20 ZAPRASZAM NA WIERSZOTERAPIĘ
Fundacja Hospicyjna wydaje debiutancki tomik poezji Aleksandry Perycz-Szczepańskiej

Codziennie każdy z nas podejmuje dziesiątki decyzji. Niektóre odruchowo, mimochodem, nad częścią musimy zastanowić się chwilę dłużej, a niektóre wymagają głębokiego namysłu. Na ostateczny wybór wpływa bardzo wiele czynników: od trendów modowych począwszy, a na przyjętym systemie wartości czy wolności wyboru skończywszy. Zawsze mają wpływ na nasze życie, naszych bliskich i świat, w którym żyjemy.

Mamy prawo, by inwestować w świat materialny, preferować życie duchowe lub starać się szukać harmonii.

Obecne wydanie gazety chce nas zainspirować do popatrzenia w głąb siebie i próby odpowiedzi na pytanie, w co inwestuję bardziej: w świat zewnętrzny czy duchowy. Jaki wpływ na nasze życie ma duchowość w obliczu codziennych wyzwań, choroby, cierpienia, lęku przed śmiercią, trudnej roli opiekuna rodzinnego? Co musi się wydarzyć, żeby zacząć smakować życie i docenić to, co jest w nim ważne? Czy my sami i świat medyczny potrafimy docenić siłę ducha w procesie leczenia i zdrowienia oraz co zrobić, żeby przyjrzeć się sobie i poszukać odpowiedzi w ciszy własnego serca?

Święta Zmartwychwstania często inspirują do pytań ostatecznych, dajmy więc sobie prawo do odkrycia Prawdy, by noc niepewności, zagubienia i lęku przemieniła się w radość zaufania i nadziei wielkanocnego poranku!

Alicja Stolarczyk
REDAKTOR NACZELNA

FUNDACJA HOSPICYJNA
Hospicjum to też Życie

ISSN 1896-8678

WYDAWCA
Fundacja Hospicyjna
Organizacja Pożytku Publicznego
KRS 0000201002
80-208 Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10
tel./faks: 58 345 90 60
e-mail: redakcja@hospicja.pl
www.hospicja.pl
www.fundacjahospicyjna.pl
Nr konta: 72 1540 1098 2001 5562 4727 0001

REDAKCJA
Redaktor naczelna: Alicja Stolarczyk
Sekretarz redakcji: Magda Małkowska
Zespół redakcyjny: Anna Janowicz, Aleksandra Kalita, Anna Kulka-Dolecka, Olga Woźniak, Justyna Ziętek
Projekt: Mr. Bloom sp. z o.o.
Skład: Jacek Rembowski
Zdjęcie na okładce: chromastock.pl
Druk: Drukarnia Via Medica
80-180 Gdańsk, ul. Świętokrzyska 73, www.viamedica.pl

PRENUMERATA — BEZPŁATNA
Zadzwoń pod nr 58 345 90 60

Redakcja nie odsyła niezamówionych materiałów i jednocześnie zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian redakcyjnych w nadesłanych tekstach, w tym do ich skracania. Prawo do używania, kopiowania i rozpowszechniania materiałów dostępnych w „Hospicjum to też Życie" wraz z elementami graficznymi możliwe jest po uprzednim uzyskaniu zgody redakcji i jest obwarowane zastrzeżeniami wynikającymi z przepisów prawa autorskiego.

O duszy na Św. Ducha

Lepiej nie można – pomyślałam, notując adres mojego rozmówcy. Na wywiad z ks. Krzysztofem Niedałtowskim, rektorem Kościoła św. Jana i duszpasterzem gdańskich środowisk twórczych, umówiłam się w Jego domu w centrum. Olbrzymie okna wychodziły na św. Ducha, jedną z ładniejszych ulic Starego Miasta. – W czasie Jarmarku trochę tu za głośno – Gospodarz złapał mój wzrok – ale przez resztę dni gwar mi nie przeszkadza.

Fot.: Archiwum prywatne

Ks. dr Krzysztof Niedałtowski

– Lepiej nie można – pomyślałam. Przestronne wnętrze przedwojennej kamienicy spowijał lekki półmrok. Trochę przez deszcz, trochę przez ciemne drzewo mebli i podłóg, głównie przez książki, ścianę książek. Sąsiednią zajmowały afrykańskie maski – przywiezione z podróży lub podarowane. Z tej fascynacji przed laty powstała praca doktorska z zakresu religioznawstwa. Herbata, woda, ciasto, usiedliśmy. Lepiej nie można, bo…

Chciałabym porozmawiać o duszy.
Proszę bardzo, porozmawiajmy o duszy.

Porozmawiajmy o jej życiu doczesnym.
Zgoda.

Z punktu widzenia teologii takie rozgraniczenie jest w ogóle dopuszczalne?
Już samo operowanie pojęciami duszy i ciała jest schematyczne. To spore uproszczenie, jeszcze platoński podział, który przylgnął do naszych głów. Chyba nie umiemy inaczej. Nie mamy narzędzi, żeby o złożonej rzeczywistości człowieka opowiadać innymi słowami. Bo jest tak, jak pisał Giovanni Pico della Mirandolla, że w człowieku drzemie i bestia, stworzenie tylko organiczne, ale i anioł. W słynnej modlitwie Mirandolla pisał o Bogu, który w ręce człowieka włożył swoje dzieło. Możemy więc albo zdegradować się do roli zwierzęcia, albo urosnąć na kształt czystego ducha.

W takim razie opozycja nieśmiertelnej duszy i śmiertelnego ciała jako jej powłoki też jest myląca?
Samo określenie „powłoka" sugeruje, że jest ona tylko po to, by coś w sobie zawierać.

Opakowanie dla duszy.
Trochę nie mamy wyjścia. Język jest marnym narzędziem, by oddać złożoność tego świata, a co dopiero zaświatów. Pytamy na przykład: „Gdzie są nasi zmarli?" albo: „Kiedy będą zbawieni?", posługując się kategoriami czasu i przestrzeni, bo nie potrafimy inaczej. Jednak w rozważaniach na tematy duchowe te kategorie są nieprzydatne. Z kolei my musimy posługiwać się jakimiś pojęciami, więc mówimy o nieśmiertelnej duszy, która w naszej ziemskiej egzystencji zamieszkuje w śmiertelnym ciele. Tak szczerze, to wolę mówić o duchowości, bo nie zakłada ona tego dualizmu, prostego podziału na duszę i ciało, który jest nie do obronienia. Pani słyszała o eksperymentach, ile waży dusza?

Słyszałam, że niedużo, ponad 20 g. Ewentualnego braku można nie zauważyć.
Właśnie. Czujemy, że idziemy w ślepy zaułek. Natomiast w człowieku na pewno jest wymiar duchowy otwarty na nieskończoność. Karol Wojtyła napisał, że człowiek jest jak niedopisany okrąg, który swoją otwartość kieruje w stronę nieskończoności.

To teraz inaczej. „Ciało mówi do duszy: Jestem tu, w tych światach,/ gdzie i ty się zbłąkałaś. Ta sama nam droga (...)/ Mówi, a dusza – nikła i płochliwa mara – słucha jego szeptów i przez łzy się stara/ Kochać te same kwiaty, rwać te same kwiaty...". To Leśmian. Chyba ciału i duszy jednak nie po drodze.
Bardzo piękne. No i w takim języku o ciele i duszy można mówić. Alegorycznym, działającym na wyobraźnię i na emocje, a nie zamykającym w równaniach i czarno-białych wykresach. Złożoność

rzeczywistości człowieka jest nie do objęcia w żadnych sztywnych ramach.

***Licencja poetica*, ale uchwycone w punkt. Dlaczego ich drogi się nie schodzą?**

Pewno można by zacząć od koncepcji człowieka w świecie mannichejskim. To herezja, która przeniknęła również do chrześcijaństwa, znana chociażby z historii Katarów w pd. Francji, w XIII wieku. Pojmowali oni wszechświat w kategorii walki materii z czystym duchem. Bóg stworzył świat dobry, świat ducha, ale drugi bóg, demiurg, powołał do istnienia świat materialny, obciążony cielesnością, pożądaniem itp. Między tymi światami doszło do wojny, a człowiek jest rezultatem ich starcia. Świat duchowy zwyciężył, ale został obciążony cielesnością. Herezja mannichejska sprowadzała się do uwalniania od tego, co pochodzi od demiurga, łącznie z niepłodzeniem następnych pokoleń, bytów cielesno-duchowych. A przecież Bóg stwarzając świat, również człowieka, był przekonany, że stwarza tylko dobro. To z woli Boga nosimy w sobie energię miłości. Mądrość polega na tym, by właściwie odczytać proporcję i nie zmarginalizować duchowości.

Lepiej jest swoją duchowość pielęgnować świadomie i zawczasu.

Nie unikniemy podziałów. Mamy życie zewnętrzne i życie wewnętrzne.

Przy czym życie zewnętrzne jakby żyje samo. Jemy, śpimy, płacimy rachunki... Można na tym poprzestać. Nie umrzemy od tego, że zapomnimy o życiu wewnętrznym.

O życie zewnętrzne też trzeba dbać. Mogę podać parę przykrych konsekwencji zaniedbań...

To prawda. Ale istotniejsze jest dla nas pytanie, co robimy z naszą anielskością, z tym wymiarem nieskończoności, który jest w każdym.

Właśnie, co?

Thomas Merton porównał człowieka niezajmującego się swoim wnętrzem do tego, który zbudował sobie piękny dom, ale siedzi wciąż przed nim na schodach i obserwuje uliczny gwar, żyje plotką, spotkaniami, a nie zagląda w ogóle do swojego środka. Prędzej czy później pojawi się pytanie o sens. Po co to wszystko, jeśli ma się skończyć wraz ze śmiercią organizmu? U niektórych dopiero skrajnie egzystencjalne pytania wywołują ten rodzaj refleksji. Lepiej jest więc swoją duchowość pielęgnować świadomie i zawczasu, by do takich kryzysów nie dopuścić.

Inwestycja we własne życie wewnętrzne to dobre wskazanie dla nas wszystkich, bez względu na to, czy jesteśmy religijni czy nie.

Ciało o swoje się upomina, a duchowość?

A duchowość można prawie zagłuszyć. Prawie, bo do końca się nie da. Paradoksalnie ludzie niewierzący też mogą mieć duchowość. Mają do tego prawo.

Dlaczego paradoksalnie?

To tak by zadośćuczynić popularnemu poglądowi. Czytałem niedawno książkę francuskiego profesora André Comte Sponville „Duchowość ateistyczna". Autor wyszedł z chrześcijańskiego domu, ale w drodze bardzo uczciwej wewnętrznej dedukcji, w dialogu ze sobą i ze światem doszedł do wyznania, uwaga: „Wierzę, że Boga nie ma". To uczciwe stanowisko ateisty. O agnostykach i ich zawieszeniu nie wypowiadał się najlepiej. Duchowość jest czymś, co jest w naturze ludzkiej zakorzenione. Pytanie tylko, do czego jest odnoszone. Tak czy owak, inwestycja we własne życie wewnętrzne to dobre wskazanie dla nas wszystkich, bez względu na to, czy jesteśmy religijni, czy nie.

Skomplikujmy. Mówimy „dusza człowiek" albo „człowiek bezduszny". Mamy duszę, czyli wrażliwość, empatię, przy czym słowo „dusza" zamiennie określa też naszą osobowość, więc i wiedzę. Co się dzieje, jeżeli nie pielęgnujemy naszego ducha?

Często nieźle żyjemy, a nawet robimy karierę. Duchowość nie jest niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Natomiast całkowicie zaniedbana wróci do nas czkawką. Każdego dopadnie jakaś sytuacja graniczna, np. śmierć kogoś bliskiego. Wówczas rozsądne pytanie o własną skończoność może nas w stronę własnej duchowości przywieść. Proszę zauważyć, że śmierć w mediach podawana jest zazwyczaj jako tragiczne wydarzenie, na skutek zamachów czy klęsk żywiołowych. A naturalna, jednak najpowszechniejsza, prawie jest nieobecna. Medialna była tylko śmierć Jana Pawła II. Stała się niezwykłym przekazem, że śmierć należy do naszego życia biologicznego, tak samo jak narodziny. Dobre umieranie może być pięknym pożegnaniem.

Akceptowanym przez umierającego i przez jego bliskich.

Jest taki niesamowicie mocny film Szumowskiej „33 sceny z życia", prawie reportaż z dzisiejszej bezradności człowieka wobec śmierci. To jest bardzo odważna i prawdziwa opowieść o chorobie, a potem śmierci jej rodziców, kiedy bliscy zupełnie nie wiedzą co robić.

I robią balangę.

To jest obraz naszej kompletnie zagubionej cywilizacji. Wracam czasami do dawnych podręczników „Ars moriendi" albo wyłapuję ten motyw na obrazach. Dawniej rytuał dobrej śmierci kojarzył się nieodłącznie z własnym domem, umieraniem w otoczeniu rodziny, z różańcem w dłoni. Umierający sam niejako temu rytuałowi przewodniczył.

To by się zgadzało z ideami hospicyjnymi, zgodnie z którymi na czele zespołu opiekującego się chorym stoi on sam, jedyny wiedzący, co to jest umieranie.

Śmierć musi w życiu człowieka wrócić na należne sobie miejsce, bo inaczej tworzymy jego zafałszowany obraz. Na razie została usunięta z domu i powierzona obcym ludziom. Zabrania się na nią patrzyć dzieciom.

Są jaskółki. Powołane zostało Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie, którego sama nazwa budzi nadzieję, że duchowość wejdzie na wyższe uczelnie lekarskie.

Brzmi optymistycznie. Zwłaszcza że były i są inicjatywy oddolne, jak chociażby pucki Aeropag Etyczny, powstały między innymi z inicjatywy ks. Jana Kaczkowskiego. W środku lata wspaniałe warsztaty dla studentów medycyny z umiejętności dobrej rozmowy z chorymi,

również o sprawach bardzo trudnych. Do pomocy w odgrywaniu ról poproszono aktorów, dla których wcielenie się w rolę umierającego człowieka też było wyzwaniem. Przede wszystkim jednak dawali oni młodym ludziom szansę próby zaistnienia w relacji z pacjentem nie tylko jako lekarz, ale i jako człowiek.

W dzisiejszych realiach coraz bardziej zadministrowanej medycyny jest to coraz trudniejsze.

Prof. Szczeklik wielokrotnie podkreślał, i w swoich książkach i osobiście, uczestnicząc w naszym Gdańskim Aeropagu, że dla lekarza najważniejszym momentem jest ten, kiedy siada przy łóżku chorego, bierze go za rękę i ma na to zarazem i czas, i wewnętrzną gotowość. Bardzo się cieszę, że do tego zaczynamy wracać, tworząc nawet pewne organizacyjne struktury.

W hospicjum już się to robi. Nieważne, czy wierzymy w życie wieczne, czy nie wierzymy, umieranie boli ciało i duszę. Jak pomóc wtedy tej drugiej?

Na pewno nie ma złotej recepty. To są sytuacje wymagające największej wrażliwości. Pierwszym warunkiem do wypełnienia jest gotowość. Nie można przed czyjąś śmiercią uciekać. Pamiętam rozmowę z umierającą aktorką, która widząc krople na szybie szpitalnego okna i przezierającą przez nie zieleń wiosny, mówiła o poczuciu ogarniającego ją szczęścia, związanego z bliskością Boga. I o tym, jak ważne dla niej jest to wspólne patrzenie na krople. To było niezwykłe pożegnanie, na pewno więcej dostałem, niż dałem. I wciąż nie mogę zapomnieć swojej bezradności, kiedy w 1987 roku biskup Gocłowski poprosił mnie o przygotowanie nabożeństwa oczekiwania chorych na papieża Jana Pawła II w Bazylice Mariackiej. To zadanie trochę mnie, wówczas młodego człowieka, przerosło. Poprosiłem o wsparcie starszych aktorów, wybraliśmy teksty z Księgi Hioba, wiersze Kamieńskiej i powstał rodzaj spektaklu – poetyckiej refleksji, niepouczającej i nieinstruującej. A potem widziałem papieża ocierającego łzy, kiedy dostał białą księgę intencji ludzi, którzy ofiarowali Mu swoje cierpienia, jako kapitał do zagospodarowania. Energia każdego ludzkiego życia, zwłaszcza naznaczonego cierpieniem, nie jest na darmo. To jest środek nabywczy, za to można coś kupić, oczywiście w cudzysłowie.

Energia każdego ludzkiego życia, zwłaszcza naznaczonego cierpieniem, nie jest na darmo.

Co konkretnie?

To już papież miał zdecydować. W chrześcijaństwie cierpienie, w przeciwieństwie do buddyzmu, nigdy nie jest straconą energią. Jezus wybrał je jako kaucję za nasze odkupienie i życie wieczne.

Czy jako kapłan został ksiądz poproszony do umierającego, który wciąż wierzył, że Boga nie ma.

Przyznam, że nie. Nawet jeżeli po drodze byli agnostykami lub zawieszali swoje sądy na ten temat. Jak jeden ze znajomych poetów, zafascynowany za życia kultem solarnym, który przed śmiercią rozmawiał ze mną już o Bogu osobowym, znanym z Biblii, a w jego wzroku widziałem zapatrzenie się za horyzont. Widział już dużo więcej niż my i był spokojny.

Często towarzyszył Ksiądz umierającym?

Pod koniec lat osiemdziesiątych przez piętnaście miesięcy byłem kapelanem w domu spokojnej starości pod Monachium, założonym przez emerytowane gospodynie parafialne. W ten sposób zarabiałem na swoje stypendium naukowe. Przeżyłem wówczas najbardziej niesamowite Boże Narodzenie, pierwsze i jak na razie ostatnie z dala od swoich bliskich. To był biedny dom, na obrzeżach bardzo bogatego miasta, i Betlejem stanęło przede mną jako wyraźny znak solidarności Boga z najbardziej potrzebującymi. Takich doświadczeń nie da się wystudiować, nawet przekazać w prostej relacji, je trzeba przeżyć. Towarzyszyłem wówczas umieraniu kilkudziesięciu kobietom. Ich pobożność była prosta, bez wątpliwowści „gdzie wędruje dusza", ale musiałem do nich trafić, co nie było łatwe, bo mówiły bawarskim dialektem. Rozmowa o rzeczach ostatecznych i po polsku jest trudna.

Znowu wracamy do języka.

Czasami jest tak wypoliturowany, że pewnych słów nie słyszymy. Pracuję nad książką o eschatologii w sztuce i szukam u artystów, w tym literatów, prób ujęcia tamtej rzeczywistości. Wniosek jest dramatyczny, bo stwierdzam, że więcej nam napsuli, niż wnieśli. Wyobrażenia czyśćca, piekieł czy nieba są niezwykle zakorzenione w zmysłowości i przez to szalenie naiwne. Tak naiwne, że wszystko się dzisiaj wyrzuca do kosza, razem z całą rzeczywistością rzeczy ostatecznych. Bo skoro tak się o tym opowiada, to lepiej się w ogóle tym nie zajmować. A to nieprawda, warto się tym zajmować, tylko trzeba sobie uświadomić, że nasza wyobraźnia jest w tym względzie bardzo ograniczona.

Ale są perły, weźmy sformułowanie: „wieczny odpoczynek". Jeśli oczyścić je z rytualnych naleciałości, to przecież jest genialne! Czeka nas nieprzerwany urlop. Mówimy też o „Domu Ojca", to bardzo wyświechtany zwrot. Jeśli jednak przyjrzymy mu się i postawimy obok inny, bliskoznaczny: „dom rodzinny", a potem przypomnimy poczucie bezpieczeństwa w pokoiku, który był częścią mieszkania mamy i taty, to co może być piękniejszego? Czyż za tym nie tęsknimy?

Na Hospicjum Dutkiewicza mówimy zamiennie Dom Hospicyjny.

Poczułem ten „Dom", kiedy byłem w nim na rekolekcjach, te domowe relacje. Pod koniec rekolekcji zdałem sobie sprawę, że moje baterie są na wyczerpaniu, ale zupełnie na koniec poczułem, że dostałem znacznie więcej, niż włożyłem. Moja energia wróciła do mnie ze zdwojoną siłą, zwłaszcza podczas rozmów z wolontariuszami.

Dotknęło księdza doświadczenie bardzo u nas powszechne.

Gdzieś tam w teorii o tym wiedziałem, a teraz to przeżyłem. Wielkie wrażenie zrobiły też na mnie historie resocjalizacji więźniów, którzy w hospicjum odnajdują swoje człowieczeństwo.

Kilka dni temu jeden z nich odzyskał wolność i wyznał mi, że przez hospicjum nie miał wyjścia, musiał zostać dobrym.

To jest właśnie to słowo: Dom.

Rozmawiała Magda Małkowska

Tam gdzie **wzrok nie sięga**

Nie dotrze też żadne lekarskie szkiełko. Starożytni Grecy byli przekonani, że prawda tkwi w środku każdego człowieka, tylko trzeba umieć do niej dojść. Samemu lub z pomocą innych. Wydobyta na powierzchnię ma siłę wyzwalającą, również z cierpienia. Współczesna medycyna właśnie to sobie przypomina.

HOMO SAPIENS CZY *HOMO SPIRITUALIS*

I to, i to oczywiście. Mamy przecież rozum, chociaż jako gatunek dość często udowadniamy, że nie. I mamy ducha, każącego nam tworzyć już na ścianach paleolitycznych jaskiń, a w głębokiej starożytności układać pieśni, w których dusze ulatywały ze zmarłych ciał i znajdowały schronienie w swoich wiecznych królestwach. „Istota ludzka nie jest rzeczą taką, jakich wiele; rzeczy determinują się nawzajem, podczas gdy człowiek ma nieskończoną zdolność samookreślania" napisał Viktor Frankl, austriacki profesor neurologii i psychiatrii. Między innymi zgodnie z tą myślą, sformułowaną tuż po II wojnie światowej, nastąpił w medycynie powrót do postrzegania człowieka jako istoty, której duchowość odgrywa wiodącą rolę, również w trakcie choroby. Być może wówczas dochodzi ona nawet silniej do głosu. Człowiek cierpiący fizycznie pełniej otwiera się na problemy egzystencjalne. Chce o nich rozmawiać, a brak gotowości ze strony otoczenia przysparza mu dodatkowego bólu.

PRZYPADEK CZY OSOBA

Opis przypadku – tak „wdzięcznie" w piśmiennictwie medycznym określa się chorobowe historie pacjentów. Ale idzie nowe, i to ze stemplem *made in America*. Zaczęło się właśnie za oceanem, gdzie w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia po raz pierwszy podjęto próby przywrócenia medycynie jej duchowych korzeni i na wyższe uczelnie medyczne wprowadzono zajęcia z duchowości. Zauważono tam, że kształcenie oparte tylko na coraz lepszych technikach, lekach i diagnostyce wychowuje lekarzy dobrych do obsługi maszyn, ale niepomagających ludziom. Koncentracja jedynie na dokonaniach naukowych odsuwa na bok myślenie o pacjencie jako osobie. A chory wciąż nią jest.

CO Z TĄ DUCHOWOŚCIĄ?

Mamy esencję: „Duchowość to ten aspekt człowieczeństwa, który wyraża się w sposobie, w jaki człowiek poszukuje i nadaje sens i cel swojemu istnieniu, oraz w sposobie, w jaki doświadcza łączności z chwilą obecną, samym sobą, innymi ludźmi, naturą, oraz tym co stanowi istotę lub świętość" – do takich wspólnych wniosków doszli uczestnicy jednej z amerykańskich konferencji poświęconej duchowości, zorganizowanej w 2009 roku.

Dowiedziono, że istnieje ścisła zależność między duchowością, w tym również przekonaniami religijnymi, a wynikami zdrowotnymi, takimi jak: umiejętność radzenia sobie z chorobą, ogólna jakość życia, powrót do zdrowia po interwencji chirurgicznej lub epizodzie depresji oraz ogólnie pozytywne nastawienie do życia. Przy czym istotne jest podkreślenie, że opieka duchowa nie dotyczy tylko osób religijnych, ale kierowana być powinna do wszystkich chorych i ich bliskich.

SPECJALIŚCI OD DUCHOWOŚCI

Kapelan szpitalny czy hospicyjny oraz psycholog nie wystarczą. Idealnie, by o duchowość człowieka chorego umieli zadbać wszyscy pracownicy służby zdrowia. Dlatego na wielu amerykańskich uczelniach medycznych wprowadza się zajęcia rozwijające duchowość przyszłych lekarzy. Czas nauki zawodu łączony jest z czasem osobistego rozwoju – tylko tacy absolwenci dostrzegą w przyszłości w chorym nie tylko chorobę, ale też człowieczeństwo, ze wszystkimi jego celami i potrzebami.

Zmiany w sposobie myślenia dotarły już też do Polski. W 2010 roku, w ośrodkach prowadzonych przez Zakon Bonifratrów, zaczęły działać Zespoły Opieki Duszpasterskiej, złożone z osób duchownych i świeckich. Z inicjatywy Zakonu i Krajowego Duszpasterza Hospicjów powstały przy Uniwersytecie Jana Pawła II podyplomowe studia z zakresu duszpasterstwa służby zdrowia i pomocy społecznej. W 2015 roku powołano do życia w Krakowie Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie, w skład którego weszli lekarze pielęgniarki, położne, psycholodzy, pedagodzy, etycy oraz duchowni Kościołów: katolickiego, prawosławnego, ewangelickiego, a także przewodniczący krakowskiej Gminy Wyznaniowej Żydowskiej. Już sam rozrzut profesji budzi nadzieję. Założeniem Towarzystwa jest roztoczenie duchowej opieki nad pacjentem na każdym etapie jego leczenia i uczynienie z niej równorzędnej części świadczenia. Specjaliści od duchowej opieki mają docelowo stać się pełnoprawnymi członkami zespołu medycznego i rozumieć zarówno język medyczny, jak i dylematy etyczne chorych. „Bezduszna" medycyna, mimo naukowych osiągnięć, przypomina bowiem kolos na słomianych nogach. Przestaje być skuteczna.

Magda Małkowska

Ilustracja: H. Matisse „Ikar"

– A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. – Co wtedy?
– Nic wielkiego – zapewnił go Puchatek. – Posiedzę tu sobie i na ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika.

A.A. Milne, Kubuś Puchatek

O chorobie, **mocy ducha** i lęku przed śmiercią

Co to jest śmierć? Czy boję się śmierci i w jaki sposób chciałbym odejść z tego świata? Czy śmierć musi być straszna? Czy można przygotować się na śmierć? Pytania, które nieraz sobie zadajemy lub będziemy musieli kiedyś zadać.

CZY ŚMIERCI NALEŻY SIĘ BAĆ?

Podczas jednego z ostatnich wywiadów Władysław Bartoszewski wyznał: „Chciałbym paść w biegu, gdy sił do służby zabraknie". Kiedy z ludźmi wierzącymi rozmawiam o śmierci, słyszę często: „Chciałbym umrzeć szybko, najlepiej we śnie lub idąc ulicą".

Te wypowiedzi świadczą zarówno o lęku przed cierpieniem i umieraniem, jak i niewłaściwym zrozumieniu problemu śmierci. Powinniśmy raczej zapytać: „Jak pogodzić ów lęk z modlitwą, którą Kościół poleca na czas niebezpieczeństw lub klęsk: „Od nagłej i niespodziewanej śmierci zachowaj nas Panie!".

W moim przypadku konieczność znalezienia odpowiedzi pojawiła się szybciej, niż się spodziewałem. Podczas rutynowych badań lekarskich dowiedziałem się, że jestem chory – poważnie chory: nowotwór złośliwy. Najpierw pojawiło się niedowierzanie i odrzucenie: „Ja? To niemożliwe! Przecież czuję się dobrze. To musi być pomyłka!". Nieco później przyszedł lęk i próba odroczenia „wykonania wyroku". Dzisiaj wiem, że był to typowy, podświadomy mechanizm obronny człowieka, zwany w psychologii „wypieraniem" lub „represją", mający na celu zaprzeczenie, zniekształcenie lub „zaczarowanie" rzeczywistości.

Myśl, że jesteśmy śmiertelni, powinna wystarczyć, aby pokochać życie. I można dodać: aby przekonać się, co w nim jest ważne, a co nie.

Następnym problemem, z którym musiałem się zmierzyć, była samotność. Nagle poczułem, że jestem sam. Dzisiaj, po kilku latach, zrozumiałem, że choroba dotykająca kogoś najbliższego – człowieka, którego kochamy – zawsze staje się wspólną chorobą. Ponieważ nie wszyscy chcą i potrafią współchorować, często zdarzają się „ucieczki" i pozostawienie chorego samemu sobie. Ja też doświadczyłem utraty przyjaciół, chociaż dzisiaj zastanawiam się, kim oni dla mnie byli naprawdę?

„Nawet w obliczu śmierci przyjemna jest świadomość posiadania przyjaciela" pisze w „Małym Księciu" Antoine de Saint-Exupéry. Pięknie pisze. Przyjaźń pomaga nam pokonać strach, ból; czujemy, że możemy na kogoś liczyć. Chcemy wiedzieć, że nie umrzemy w samotności oraz że pamięć po nas pozostanie w naszych najbliższych. Dlatego właśnie przyjaźń jest tak bardzo istotnym elementem naszego życia i powinniśmy ją cenić, kiedy ją posiadamy, oraz dbać, aby nigdy jej nie stracić.

Ja tymczasem poczułem, jakbym znalazł się w świecie, w którym „klub żywych" wysyła mi sygnał, że nie jestem już więcej jego członkiem. Poczułem się sam, opuszczony, „zdradzony" i sparaliżowany. Zamarłem jak antylopa, która wyczuła obecność lwa. Ewolucja zaprogramowała antylopę tak, by zachowała minimalną szansę przeżycia w skrajnie niekorzystnych warunkach. Stojąc w bezruchu, ma szansę uniknąć wykrycia.

Trwałem więc „w bezruchu", tak jak ona, i bałem się. Ale czego? Kogo? Spróbowałem zdefiniować swoje lęki. Przede wszystkim bałem się czekającego mnie bólu fizycznego, który jest konsekwencją choroby; reakcji organizmu, nad którym już nie będę w stanie zapanować: powolnego rozkładu ciała, utraty własnej godności i wartości.

Bałem się też utraty samodzielności – tego, że nawet w najprostszych i najbardziej intymnych czynnościach będę potrzebować pomocy innych. Myślałem też o tym, ile bólu mogę swoją chorobą i śmiercią sprawić najbliższym. Zacząłem martwić się, czy zakończę „niezakończone" sprawy. Wreszcie przyszedł lęk przed karą za grzechy i wątpliwości związane z możliwością nieistnienia. Na koniec pojawiła się refleksja: jeżeli śmierć jest niezbywalną częścią życia, czy naprawdę powinienem się jej lękać? A może śmierć, jak twierdzi Bert Hellinger, jest naszym najlepszym przyjacielem i należy ją zaakceptować i polubić?

Myśl, że jesteśmy śmiertelni, powinna wystarczyć, aby pokochać życie. I można dodać: aby przekonać się, co w nim jest ważne, a co nie.

DOROSNĄĆ DO ŚMIERCI

Psycholog niemiecki Fritz Riemann tak pisze na temat pojawiania się lęku: „(…) lęk pojawia się zawsze wtedy, gdy znajdujemy się w sytuacji, do której jeszcze nie doroślismy". A przecież, jak to ujął Heidegger: „człowiek jest bytem – ku śmierci", sugerując jakąś jednię życia i śmierci. Wierzymy, że nasze życie zmienia się, ale nie kończy; że śmierć jest bramą prowadzącą do wieczności. A jednak się boimy.

Dzisiejszy człowiek ulega tanatofobii (lękowi przed śmiercią) bardziej niż kiedykolwiek w swojej historii. Gdy próbujemy sobie wyobrazić własną śmierć, nasz umysł się buntuje.

Przykładem chorobliwego przed nią lęku jest chociażby celowe unikanie samego słowa „śmierć" i zastępowanie go innym, bardziej dla nas przyjaznym. W języku angielskim naliczyłem co najmniej 66 jego eufemizmów, nie tylko zresztą w angielskim. Wszczepiona w nas „poprawność" powoduje, że łatwiej jest powiedzieć: „nasza mama odeszła" lub, jak ostatnio usłyszałem: „zgasła", zamiast: „zmarła".

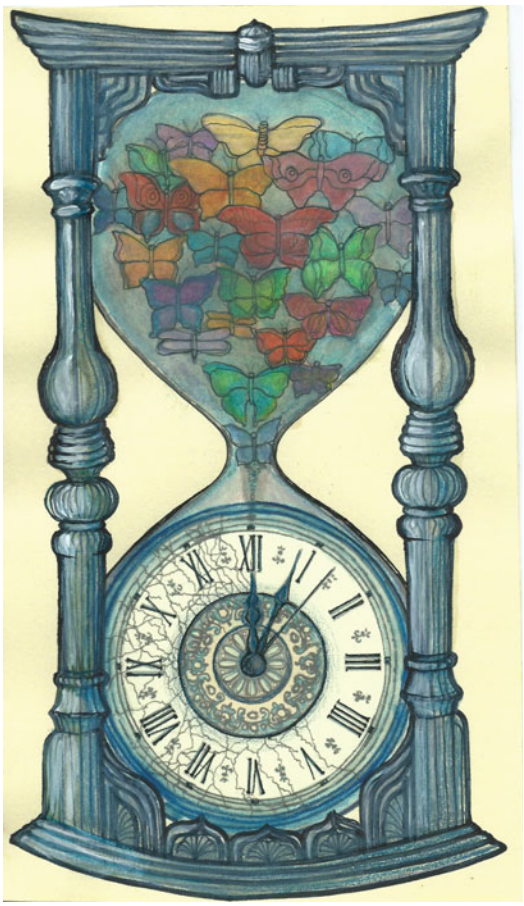
Innym problemem jest izolowanie dzieci od problematyki śmierci. Sądząc, że je chronimy, nie pozwalamy im odwiedzać umierających lub brać udziału w obrzędach pogrzebowych.

Mam znajomych, którzy przed swoim czteroletnim synem przez 2 lata ukrywali fakt śmierci jego ukochanej babci, żeby, jak tłumaczyli: „nie narażać go na niepotrzebne stresy". Powiedziałem im, że szkoda, że nie wykorzystali tej okazji do edukacji swojego synka.

Polecam wszystkim książkę Ulfa Nilsona i Anny Clary Tidholm: „Żegnaj panie Muffinie!", w prosty, a zarazem wzruszający sposób opowiadającą o umieraniu świnki morskiej o imieniu Muffin. Może ona stać się przewodnikiem dla rodziców, którzy chcą wprowadzić swoje dzieci w problematykę śmierci. Kończy się takimi oto słowami: „Teraz, panie Muffinie, wie pan więcej niż my. Teraz wie pan, co się dzieje, gdy umieramy. Na pewno jest tak, że albo śmierć to odpoczynek, a wtedy nie ma się czego bać, albo przenosimy się gdzieś do wiecznego życia i tam żyjemy w szczęściu. A wtedy śmierć to coś, za czym warto tęsknić! Dlaczego mielibyśmy bać się śmierci? Prawda, że tak właśnie jest, panie Muffinie, który już wszystko wiesz?".

CHOROBA JAKO SZANSA

Często prosimy Boga o to, żeby zmienił sytuację, w której się znaleźliśmy. A może Bóg postawił nas w tej sytuacji, aby ona nas zmieniła?



Autorka grafiki: Maria Duffek

Swoje życie mogę podzielić na dwie części: przed diagnozą i po. Przed diagnozą zachowywałem się tak, jakby to życie miałoby być tylko próbą, po której nastąpi jeszcze jedna szansa. Żyłem od celu do celu, które sobie sam wyznaczałem i do których dążyłem, czasami za wszelką cenę. Brałem wraz z innymi udział w „wyścigu szczurów".

Wmówiono nam, a my uwierzyliśmy, że choć sukces jest niepewny, to odmowa udziału w tym wyścigu oznacza porażkę. A my nie chcemy i nie umiemy przegrywać. Jesteśmy „pokoleniem zwycięzców". Niekiedy diagnoza nadchodzącej śmierci może przywrócić w życiu właściwą hierarchię ważności.

Po pewnym czasie odniosłem wrażenie, jakby sprzed moich oczu zniknął welon. To wszystko, co wydawało mi się dotychczas ważne, przestało mieć znaczenie. Czułem się zawstydzony, myśląc o tych okazjach, które zmarnowałem z powodu fałszywej dumy, sztucznych wartości i wymyślonych uraz.

Zdarza się często, że człowiek, usłyszawszy diagnozę śmierci, zmienia swoje życie. Wzruszające są wyznania osób chorych, które „dzięki chorobie" odnalazły spokój, miłość, Boga. Australijski neurofizjolog prof. John Eccles, laureat Nagrody Nobla, uważa, że każda choroba dotyka nie tylko ciała. Choroba ciała jest często wynikiem choroby ducha.

Mówiąc o powrocie do zdrowia, używamy w języku polskim dwóch określeń: „wyleczenie" oraz „uzdrowienie". Podczas gdy to pierwsze oznacza osiągnięcie takiego stanu, że prawdopodobieństwo nawrotu choroby osoby poddawanej leczeniu jest porównywalne z prawdopodobieństwem zapadnięcia na tę samą chorobę dowolnej osoby z populacji ogólnej, to drugie (uzdrowienie) ma głębsze znaczenie – dotyka całej psychofizycznej, a także duchowej struktury człowieka. Można być wyleczonym, nie będąc uzdrowionym, ale także można być uzdrowionym, wciąż cierpiąc na różne dolegliwości.

Jezus uzdrawiając, wypowiadał słowa: „Idź i nie grzesz więcej". Nie zalecał określonej terapii, nie przepisywał recepty. Jezus mówił wyraźnie, że do uzdrowienia potrzebne jest nawrócenie. Duch człowieka jest silniejszy od najsilniejszych leków i to jego trzeba karmić miłością i przyjaźnią. Czas choroby może być – i często jest – darem danym nam po to, aby naprawić błędy, przebaczyć, pozamykać otwarte rany i przygotować się na spotkanie z Wiekuistym. Nie wszyscy tę szansę dostają.

Ks. Leszek Bartoszewski
Podopieczny Poradni Medycyny Paliatywnej przy Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku

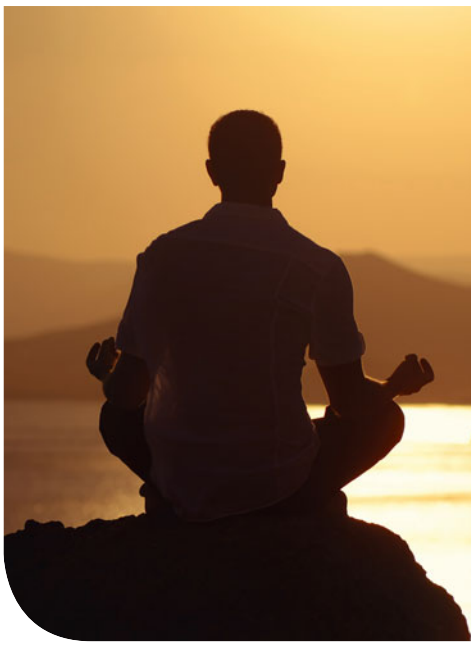
Medytuję, więc jestem

Teraz i tu. W swoim ciele, bez rozmieniania się na wspomnienia, oceny czy plany. Dokładnie w tej chwili, która jest. Chociaż według łacińskiego źródłosłowia medytacja oznacza zagłębianie się w myślach, w pierwotnym znaczeniu to właśnie z nich rezygnacja. Istnienie w najczystszej postaci, pozbawione ingerencji umysłu. Kojarzona z mistyką Wschodu, obecna w religii chrześcijańskiej, zwyczajnie może być ćwiczeniem umysłu. Niełatwym ćwiczeniem z „nicnierobienia".

Pewnie, że lubię Grechutę, a jego song o jedynie ważnych dniach, których jeszcze nie znamy, budzi moje optymistyczne „ja", ale jakby się zastanowić jest to tekst o gołębiu na dachu. Medytacja proponuje wróbla, którego mamy właśnie w garści. Mocne, głębokie i pełne akceptacji osadzenie w chwili obecnej. Dostrzeżenie i docenienie faktu bycia dokładnie w niej, a nie „gdzie indziej", do czego ustawicznie zachęca nasz umysł. Jakie to trudne!

RODZYNKA STORY

To często jest pierwsze ćwiczenie, które przygotowuje uczestników kursu uważności – szkolenia z umiejętności zarządzania własnymi zasobami by w pełni żyć – do medytacji. W mojej grupie było podobnie. Po raz pierwszy tak mało jadłam tak długo, jedną rodzynkę najpierw badając palcami, potem uważnie ją wąchając, dając chwilę oczom, by oceniły jej kolor i kształt, by w końcu, dzięki świadomemu ruchowi ręki oddać drobinkę wargom, następnie zębom i wreszcie językowi. Na pewno dobiłam do 10 minut, dokonując po drodze odkryć typu: „Do schwytania rodzynki wystarczą tylko 2 palce, reszta się przygląda.",„Mimo zamkniętych oczu dłoń bez przeszkód trafia do ust, rewelacja!",„W dolnej lewej piątce chyba mam ubytek, ciekawe od kiedy." czy „Śliną chyba zapełniłabym ocean. O, wydziela mi się ślina!". Co za przygoda i ile wydarzeń! Doświadczenie, które pokazało, że do odczuwania satysfakcji potrzeba mi dużo mniej, niż sądziłam. Wystarczy skupienie się na tym, co do tej pory za mnie, na automatycznym pilocie, robiło samo ciało, by dostrzec zachodzące związki tam, gdzie bym o nich nawet nie pomyślała. Stąd krok już tylko do akceptacji swoich uczuć, myśli i emocji. Odpuszczenie kontroli wewnętrznych doświadczeń pozwala nam dokonywać bardziej świadomych wyborów i paradoksalnie – odzyskać kontrolę nad własnym życiem.



Fot.: Chroma Stock

JA I ŚWIAT

Chcesz się zrelaksować, to... idź do kina, może nalej sobie wina albo zrób na drutach szalik. Rób, co wiesz, że ci pomaga, ale nawet nie myśl o medytacji. To na początku trudne, nierzadko dezintegrujące doświadczenie. Mnie bolało ciało (lędźwie!), wkurzało ustawiczne myślenie o wszystkim, mimo zaleceń niemyślenia o niczym, a w sugerowanych powrotach do skupienia się na oddechu byłam bliźniaczą siostrą Syzyfa.

Form medytacji jest sporo: możemy skupiać się na jednym słowie lub wyrażeniu, dźwięku, kolorze, na własnym oddechu czy na całym ciele. Nie chodzi o to, by przestać myśleć, ale by zauważać myśli początek i koniec, obserwować je jakby nie były nasze. Podobnie z pojawiającymi się uczuciami i wrażeniami. Czy w teatrze głośno komentujesz, kiedy na scenie rozgrywają się emocjonujące sceny? Jeśli tak, czas by to zmienić. Odpuść. Zaakceptuj. Nie wysilaj się. Jest dokładnie tak, jak być powinno. Aha i jeszcze jedno. Nie próbuj, tylko po prostu to zrób.

I teraz może najważniejsze: medytacja służy samorozwojowi, ale ten prowadzi nas jednocześnie wgłąb i wszerz – pomaga nawiązywać i utrzymywać prawdziwe relacje z innymi. Nasz osobisty mikrokosmos to makro w pomniejszeniu. Medytacja ten związek pozwala na nowo odkryć i celebrować.

PROGRAM UWAŻNOŚCI

„Medytacja" ma z „medycyną" wspólne korzenie – słowo „medeor" znaczy leczyć. Pod koniec lat 70. odwołał się do nich amerykański lekarz prof. Jon Kabat-Zinn i opracował program redukcji stresu oparty na uważności, którego pierwszymi uczestnikami zostali pacjenci z przewlekłymi zespołami bólowymi. Metoda radzenia sobie z chronicznym bólem, stresem i zmęczeniem, znana już praktycznie na całym świecie pod ang. terminem *mindfulness,* a w dużej mierze oparta na ćwiczeniach medytacyjnych, przeszła z sukcesem przez wiele klinicznych prób. Nie oszukujmy się, nie przestanie nas boleć, dzięki niej nie zmienimy stresogennego szefa czy mało satysfakcjonującej pracy i nie odejmiemy sobie nużących domowych obowiązków, ale jest szansa, że odkryjemy ich drugie jasne dno. Jak w tej opowieści o dwóch wilkach z mojego podręcznika kursantki i słowach mądrego szamana: „Życie każdego wojownika jest jak walka dwóch wilków. Jeden jest dobry, łagodny i szlachetny, a drugi zły, okrutny i pdstępny. Zwycięży ten, którego będziesz karmił".

Do każdego trafia inna historia. Jako krótkowidz z wieloletnim stażem najbardziej zapamiętałam opowieść o mistrzu zen, który mimo sporej wady wzroku już dawno przestał nosić okulary. Wierzę, że i tak widział więcej niż niejedna z osób, której najlepszy optyk właśnie dobrał najlepsze szkła.

Magda Małkowska

Medytować po chrześcijańsku

Na początku Ewangelii św. Jana opisane zostało spotkanie dwóch uczniów Jana Chrzciciela z Jezusem. Szli za Nim, a kiedy ich zobaczył, odwrócił się i zapytał: „Czego szukacie?". Takie samo pytanie stoi u początku duchowej podróży chrześcijanina. Następne brzmią: „Czy moje życie ma sens? Jakie są moje prawdziwe priorytety?". Medytacja chrześcijańska to rodzaj wędrówki w głąb siebie w poszukiwaniu Boga, który na wszystkie pytania udzieli odpowiedzi.

DLACZEGO?

Czym kierują się chrześcijanie, którzy na całym świecie, w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, siadają do medytacji i nazywają ją modlitwą? Motywacje do rozpoczęcia medytacji są tak różne, jak różne bywają życiowe drogi. Dla jednych to kolejny etap rozwoju duchowego, bez większych burz i nawałnic w dotychczasowym życiu, dla innych – szansa na przetrwanie po trudnym doświadczeniu: stracie kogoś bliskiego, chorobie, utracie pracy czy rozpadzie długotrwałego związku. Szczególnie w takich tragicznych chwilach pojawiają się pytania o sens – życia, wiary, modlitwy.

POWRÓT DO KORZENI

Istnieje wiele szkół medytacji i jest ona obecna we wszystkich tradycjach religijnych. Także chrześcijaństwo w swym skarbcu duchowości posiada różne formy medytacji. Tę powszechnie znaną, kiedy przy pomocy rozumu rozmyślamy nad Słowem Bożym, jak i tę mniej popularną i zapomnianą – nie dyskursywną – w której „odkładamy myśli na bok", uznając ich nieadekwatność w poznaniu tajemnicy Boga. Takiej medytacji nauczał w latach 70. XX w. irlandzki benedyktyn ojciec John Main. Nie polega ona na pobożnych rozważaniach. To wędrówka w ciszy i milczeniu w głąb siebie, do „izdebki serca"(por. Mt 6,5-6), gdzie odnajdujemy w nas Boży obraz i podobieństwo. Ojciec Main mawiał: „Istotą medytacji jest być". Być obecnym wobec Obecności Stwórcy. Zasługą ojca Maina było ponowne odkrycie praktyki medytacji w dawnej tradycji Ojców Pustyni i przełożenie jej na język zrozumiały dla chrześcijan XX w. Jego nauka „Jak medytować?" jest niewiarygodnie prosta: usiądź i powtarzaj swoje święte słowo – chrześcijańską mantrę. Nic więcej nie potrzeba.

JAK?

Pierwszym elementem w medytacji jest stabilna pozycja siedząca. Przed przystąpieniem do medytacji uświadamiamy sobie, że mamy ciało, które ma swoje prawa. Siadamy wygodnie – zawsze z wyprostowanym kręgosłupem – na krześle, stołeczku lub poduszce do medytacji. Wyprostowane ciało pozwala zachować czujność i uważność. Po uspokojeniu ciała trzeba uspokoić umysł. To trudniejsze zadanie, gdyż nieustannie produkuje on wyobrażenia, snuje plany i wspomina przeszłość… Jest chronicznie nieobecny w chwili obecnej, a w niej tylko możemy spotkać Boga. W zakotwiczeniu umysłu pomoże nam nasze święte słowo. Jego wybór jest bardzo ważny, bo raz wybrane będzie nam w wędrówce wewnętrznej zawsze towarzyszyć. Ojciec John Main rekomendował święte dla pierwszych chrześcijan aramejskie słowo *Maranatha*. Znajdujemy je w 1. Liście do Koryntian, kończy się nim także Apokalipsa św. Jana. Oznacza ono: *Przyjdź, Panie Jezu*! Jego bezcenność dla medytujących chrześcijan zasadza się w głębokiej tęsknocie za Chrystusem. Doskonale nadaje się również do rytmicznego powtarzania. Podczas medytacji nie rozważamy jego znaczenia, jedyne co robimy, to w ciszy nieustannie powtarzamy jego cztery sylaby: Ma-ra-na-tha. Można powiedzieć, że sprowadzamy je z umysłu do serca. Dlatego medytacja nazywana jest modlitwą serca i modlitwą czystą, w jej trakcie nie projektujemy własnych wyobrażeń o Bogu, tylko w milczeniu otwieramy się w sercu na Jego ciszę. W niej niczego nie trzeba Mu wyjaśniać, gdyż „Ojciec wie, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie" (Mt 6,7-8).

Fot.: Magda Kapalska

Rekolekcje medytacyjne w Rycerce Górnej

OGŁOSZENIE

Medytacja jest wprawdzie podróżą w pojedynkę – bo ty nie możesz medytować za mnie, a ja nie mogę tego zrobić za ciebie – ale możemy medytować razem. Dlatego jeżeli chciałabyś/chciałbyś wyruszyć w medytacyjną podróż, zapraszam w każdy wtorek o godzinie 20.00 do Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, ul. Kopernika 6.
(kontakt: Małgorzata Bochińska, tel.: 509 821 065).

Andrzej Ziółkowski
Koordynator WCCM w Polsce

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (*The World Community for Christian Meditation* – WCCM) powstała w 1991 roku. Jej dyrektorem jest uczeń Johna Maina o. Laurence Freeman OSB. WCCM to „klasztor bez ścian", rodzina wspólnot funkcjonujących w ponad stu krajach. Więcej na ***www.wccm.pl***

Ale **pasztet**(y)!

Jeden z naszych ulubionych dodatków do kanapek: drobiowy, wieprzowy, wołowy, z dziczyzny, warzywny – z pieczarkami, pomidorami, szczypiorkiem, czosnkiem, papryką... Zachwalany na co dzień, ale poszukiwany też od święta. Produkt łączący zamiłowanie do ekonomii, bo względnie niedrogi, gospodarności, bo wykorzystujący lodówkowe i szafkowe resztki, oraz dobrego smaku. Tak dobrego aż cieknie ślinka.

KIEDYŚ...

Nikt do końca nie wie, skąd wzięły się pasztety, ale badający historię tego specjału twierdzą, że gościły one na stołach wieki temu – przyrządzano je już w starożytnym Rzymie. Uznaje się, iż współczesne przepisy pochodzą z Francji. Największą popularność zdobyły za sprawą króla Ludwika XIV, u którego na dworze pracowali najlepsi pasztetnicy. Chętnie zajadała się nimi też polska szlachta. Przygotowywano je w sporych ilościach, bogato dekorowano i uważano za potrawę reprezentacyjną.

DZIŚ...

Pasztety można dziś kupić w każdym sklepie, tylko czy rzeczywiście warto? Ich etykiety budzą przerażenie, a żywieniowcy odradzają, bo najczęściej są tłuste, z najgorszych kawałków mięs (MOM, czyli mięso oddzielane mechanicznie – rozdrobniona surowa masa mięsno-tłuszczowa, zawierająca kostne resztki), tkanek, chrząstek, czyli homogenatów. Poza tym zawierają wypełniacze, spulchniacze, konserwanty, kaszę manną, bułkę tartą, podroby, izolaty, białko sojowe, sól, wzmacniacze smaku i zapachu. Naprawdę warto poświecić trochę czasu i pasztet przygotować samemu!

OPRÓCZ MIĘSA

Od lat znane i lubiane są pasztety mięsne, ale ostatnio ogromną popularnością cieszą się też jarskie, wegańskie, bezglutenowe, wzbogacone o żurawinę, orzechy, ziarna słonecznika, pekany, nasiona goja czy chia. Są doskonałą propozycją dla osób, które chciałyby zwiększyć udział

Zapraszam do stołu

Pasztet z czerwonej soczewicy i marchwi

Składniki:

- 1/2 kg marchwi
- 1 cebula
- 250 g czerwonej soczewicy
- 2 ząbki czosnku
- 1-2 łyżki oleju kokosowego ryżowego lub rzepakowego,
- 3 jajka
- 2-3 łyżki otrąb pszennych lub żytnich
- 1 łyżeczka soli himalajskiej (3 g)
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu świeżo zmielonego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta cynamonu i ostrej papryki
- garść ziaren słonecznika
- 2 łyżki nasion chia

Przygotowanie

Soczewicę gotujemy do miękkości w dwóch szklankach wody. Jeśli nadmiar wody nie zostanie wchłonięty, odcedzamy i pozostawiamy do wystudzenia. Marchew i cebulę obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy czosnek (drobno pokrojony lub wyciśnięty przez praskę) oraz warzywa. Dusimy wszystko razem przez kilka minut, dodajemy przyprawy i mieszamy w dużym naczyniu łącznie z soczewicą. Sprawdzamy, czy masa jest właściwie doprawiona, dodajemy otręby, jajka, słonecznik i znowu mieszamy. Przekładamy do standardowej keksówki (25 × 10 × 8 cm) wyłożonej papierem do pieczenia, posypujemy słonecznikiem i ziarnami chia, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i pieczemy przez 40-50 minut. Upieczone odstawiamy do wystygnięcia i dopiero wtedy kroimy.

Pasztet ma zwartą strukturę i piękny kolor, dobrze się kroi. Można go podawać wraz z pieczywem i świeżymi warzywami, jako danie obiadowe z ryżem i surówkami, w postaci sałatki z kiełkami, kolorowymi sałatami, oliwą i dodatkiem pieprzu cytrynowego.

Pasztet z selera z dodatkiem jabłka

Składniki:

- 600 g oczyszczonego i obranego selera
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jabłko
- 1-2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego
- 3/4 szklanki otrąb pszennych, żytnich (jakie mamy)

warzyw w codziennej diecie, jak również dla tych, którzy na co dzień dużo gotują i często nie wiedzą, co zrobić z nadmiarem produktów. Przygotowanie smacznych pasztetów to również moment do wykorzystania resztek obiadowych typu: kalafior, brokuł, marchew, seler, ale także ryżu, kaszy jaglanej, gryczanej, fasoli czy groszku Zazwyczaj nikt z domowników nie ma ochoty na spożywanie zimnej kaszy czy warzyw z rosołu, za to w formie pasztetu zjadamy je z wielką przyjemnością. To takie domowe przetwórstwo dobrej jakości produktów, wyczarowywanie czegoś z niczego!

A o walorach zdrowotnych pasztetów warzywnych, ich wartościach odżywczych i smakowych oraz wpływie na funkcjonowanie organizmu, procesy trawienne i utrzymanie prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej chyba nie trzeba nikogo przekonywać. Przygotowanie warzywnego pasztetu będzie wspaniałą alternatywą i uzupełnieniem codziennej diety.

OPRÓCZ SOLI I PIEPRZU

- **Sól himalajska** – najzdrowsza i najczystsza sól pochodząca z najstarszych na świecie kopalń, wydobywana na głębokości 400-600 m. W przeciwieństwie do powszechnie używanego szkodliwego chlorku sodu, wykazuje niezwykłe właściwości prozdrowotne – zawiera aż 84 minerały w formie koloidalnej, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stosowana z umiarem uzupełnia niedobory wapnia, żelaza, cynku, molibdenu i magnezu w codziennej diecie. Nie jest produktem rafinowanym, nie ma żadnych chemicznych dodatków, nie jest wybielana.
- **Nasiona chia** – wymieszane z jakimkolwiek płynem dziesięciokrotnie zwiększają swoją objętość, tworząc kleistą, żelową miksturę, która rewelacyjnie spaja przyrządzane potrawy. Znakomicie zastępują jajka w wypiekach, zagęszczają potrawy, a w połączeniu z mleczkiem kokosowym stanowią odżywczy i bardzo smaczny deser. Nasiona chia są bogate w błonnik, który zapewnia energię i uczucie sytości, a także w kwasy omega-3 wykazujące działanie przeciwzapalne. To również doskonałe źródło wapnia białka i żelaza, niezbędnych do przemian energetycznych.
- **Kurkuma** – jedna z najlepszych substancji przeciwnowotworowych, skuteczna broń przeciwko grzybom i bakteriom. Hamuje procesy zapalne w organizmie, redukuje zły cholesterol, wspaniale oczyszcza nerki, jelito grube oraz wątrobę. Jej działanie przeciwzapalne jest wykorzystywane w leczeniu chorób reumatoidalnych, cukrzycy i w profilaktyce choroby Alzheimera.
- **Cynamon** – przyprawa o naturalnym słodkim smaku, stosowana w przeziębieniach, zaburzeniach metabolicznych, odpornościowych, w stanach osłabienia, chorobach skóry, bólach mięśniowych, zakłóceniach rytmu serca. Działa wzmacniająco na nerki, obniża poziom złego cholesterolu; stosowana jest w detoksie w połączeniu z kurkumą, pieprzem, cytryną, imbirem i miodem.

- 3 jajka
- 2 łyżki chrzanu ze słoiczka
- 60 g pokrojonych orzechów włoskich
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki czubrycy zielonej
- 1/2 łyżeczki pieprzu cytrynowego
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1/2 łyżeczki soli himalajskiej

Przygotowanie

Seler i cebulę obieramy, a następnie ucieramy na tarce o dużych oczkach. Na patelni lub w garnku rozgrzewamy olej, szklimy drobno pokrojony czosnek, dodajemy warzywa, przyprawy i obgotowujemy przez 10-15 minut. Dodajemy orzechy, jajka, otręby, chrzan oraz połowę utartego jabłka. Wszystko mieszamy i przekładamy do keksówki (25 × 10 × 8 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Dekorujemy pokrojoną w piórka połówką jabłka i pieczemy przez 60 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Wegapasztet jaglany z cukinią, fasolką adziuki i suszonym pomidorem

Składniki:

- 2/3 szklanki ugotowanej fasolki adziuki
- 3/4 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego
- 1 duża cukinia
- 6-7 suszonych pomidorów
- 1/2 białej części średniego pora
- 2 duże pomidory świeże lub 1/2 400-gramowej puszki
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka suszonego majeranku lub świeżego koperku
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 2 duże drobno posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- sól himalajska.

Przygotowanie

Rozgrzewamy piekarnik do 190 stopni. Ucieramy cukinię na tarce o dużych oczkach, pomidory suszone i por kroimy w drobną kostkę. Świeże pomidory, wcześniej sparzone i obrane ze skóry, kroimy w kostkę, a czosnek przeciskamy przez praskę. Rozgrzewamy olej w garnku lub na patelni, wrzucamy warzywa, mieszamy, dodajemy przyprawy i czosnek, ugotowaną fasolkę, kaszę jaglaną i sól do smaku. Po kilku minutach dodajemy siemię lniane, przekładamy do keksówki (25 × 10 × 8 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez 35-45 minut.

Maria Fall-Ławryniuk
Dietetyczka i fizjoterapeutka Akademii Walki z Rakiem

Fot.: Archiwum Autorki

Fot.: Arkadiusz Wegner

Rozmawiam

Z notatek hospicyjnego kapelana

Od lat przekonuję się, że hospicjum to też życie, które każdy ma prawo przebyć pięknie i bez bólu. W prowadzonych od lat zapiskach – okruchy wspomnień osób, których albo dawno nie ma, albo wciąż będąc pod naszą opieką, każdego dnia dostarczają mi okazji do refleksji.

JAN

Kilkanaście dni temu, jak codziennie od 15 lat, wstałem wcześnie i po modlitwie porannej poszedłem do hospicjum. W holu spotkałem zapłakaną młodą kobietę, która poprosiła: – *Właśnie do hospicjum przywieziono mojego męża, niech ksiądz szybko do niego pójdzie*. Oczywiście poszedłem natychmiast. Mężczyzna w sile wieku, mocno wystraszony, wyspowiadał się i poprosił o sakrament namaszczenia chorych. Przychodziłem do Niego każdego dnia. Jak On pięknie się modlił, prosił o zdrowie i siły. Dzisiaj zastałem go w ogrodzie, rozmawiającego z wolontariuszami. Ucieszyłem się, że tak szybko powracają mu siły. Powiedziałem: – *Proszę, niech Pan na chwilę wejdzie do kaplicy. Udzielę Komunii św., a potem wróci Pan tutaj, aby z innymi cieszyć się powrotem do sił*. A On mówi do mnie: – *Proszę księdza, już nie trzeba, ja już czuję się dobrze*. Smutno mi się zrobiło, a co dopiero musiał czuć Pan Jezus? Jak było źle, to ratuj, a teraz już nie trzeba.

ANNA I PAWEŁ

Odbyłem dzisiaj długą rozmowę z młodym lekarzem. Ale po kolei. Mniej więcej 20 lat temu pewien mężczyzna odszedł od żony i trzech synów. Poszedł do innej kobiety. Przed miesiącem opowiedziała mi o tym w hospicjum ona sama. Chociaż najpierw tylko poinformowała, że właśnie przywieziono tu Jej męża, prosto ze schroniska dla bezdomnych, w zaawansowanym stanie choroby nowotworowej. Po kilku dniach znowu przyszła i oznajmiła, że zabiera Go do domu.

Odpowiedziałem zaskoczony: – *Niech Pani najpierw porozmawia ze swoimi synami, są już dorośli, mają swoje adresy, ale mają też prawo się wypowiedzieć*. Miałem dobrą intuicję, nie zgodzili się, ale żona postawiła na swoim, zabrała męża do domu i są znowu razem. Mężczyzna zdaje sobie sprawę, ile zła uczynił swoim bliskim, ale jednocześnie jest świadomy tego, ile mu wybaczono. Najmłodszy z ich synów, lekarz, powiedział dzisiaj do mnie: – *My wiedzieliśmy, że nasza mama to dobra i pracowita kobieta, ale proszę księdza, nikt z nas nie wiedział, że nasza mama to święta*.

„Tylko nic nie mów, stój, złap ich za ręce i módl się".

JACEK

Cały wieczór spędziłem z 10-letnim Jackiem chorym na białaczkę. Zimno i mróz, ale pamiętam słowa księdza Dutkiewicza: „Jak proszą, to zawsze idź!". Przypominałem sobie po drodze wszystkie słowa pocieszenia, głupie mądrości świata. Lecz kiedy przyszedłem i zobaczyłem płaczącą i leżącą na swoim dziecku matkę oraz trzęsącego się ojca, usłyszałem wewnętrzny głos: „Tylko nic nie mów, stój, złap ich za ręce i módl się".

ANIA

Dzisiaj po Mszy świętej w hospicjum pojechałem do Ani. Ma 9 lat i jest pod opieką hospicjum dla dzieci. Kiedy wszedłem do jej pokoju, mocno płakała. Próbowałem z nią rozmawiać, ale na próżno. Nie pomógł też obrazek z aniołkami – popatrzyła przez chwilę i dalej płakała. Na szczęście miałem ze sobą kilka baloników przywiezionych z hospicyjnego festynu. Zaczęliśmy odbijać jeden z nich, ale po chwili pękł. W tym momencie Ania wybuchnęła głośnym śmiechem. Kiedy wracałem do domu, przychodziły mi do głowy słowa, które trzeba przebić igłą jak ten balon: „Kogo Pan Bóg kocha, temu krzyżyk daje". Co za bzdury – Jezus pocąc się krwią i lękając się bólu, mówił: „Ojcze, oddal ode mnie ten kielich".

JAKUB

Pan Jakub przyjechał do hospicjum bardzo zbuntowany na swoją sytuację zdrowotną i mocno pogniewany z bliskimi. Starałem się delikatnie rozmawiać z Nim o potrzebie spotkania z Panem Bogiem i rodziną. Mijały dni. Stan się pogarszał, a On trwał w swoim uporze. Dzisiaj, o 14.30, jak co dzień, przygotowywałem się do odprawienia Mszy świętej, kiedy przyszła wolontariuszka i przekazała mi prośbę Pana Jakuba o spowiedź i sakrament chorych. W pokoju chorego zastałem Jego żonę i córkę z zięciem. Pan Jakub przedstawił mi ich ze łzami w oczach. Udzieliłem Mu sakramentów świętych i pomodliliśmy się razem, prosząc Boga, aby wypełniła się Jego wola oraz o ulgę w cierpieniu. Na zakończenie pobłogosławiłem wszystkich obecnych i zapewniłem, że polecę ich Bogu podczas Mszy świętej. Po jej odprawieniu żona Pana Jakuba podeszła do mnie i powiedziała, że umarł o 15.15 z pogodnym uśmiechem na twarzy. W godzinie Bożego miłosierdzia.

Jezus pocąc się krwią i lękając bólu, mówił: „Ojcze, oddal ode mnie ten kielich".

ANTONI

Wszedłem do pokoju numer 10. Od wczoraj przebywa tam Pan Antoni, przez kilka lat chorujący na nowotwór wątroby. Jego stan zdrowia z każdym dniem się pogarsza. Kiedy przy nim stanąłem, spojrzał na mnie i ze złością zapytał: – *Czego Pan tu szuka?* Na moje słowa, że jestem księdzem i przyszedłem do Niego z Panem Jezusem w Komunii świętej, aby ulżyć cierpieniom, usłyszałem: – *Jeżeli ma to pomóc, to niech mi da pan ten opłatek*. Odpowiedziałem ze smutkiem: – *Panie Antoni, to Panu nie pomoże, jeżeli Pan nie uwierzy, że w tym opłatku jest żywy i prawdziwy Pan Bóg. Ale zapewniam, że będę Panu towarzyszył na drodze poznania i pokochania Boga oraz uwierzenia, że On ma moc*.

JADWIGA

Dzisiaj zawstydziła mnie Pani Jadwiga. Ma 90 lat, a od blisko 40 jest wdową. Dzieci mieszkają za granicą. W Polsce nie ma nikogo. Od długiego czasu żyje z poważną chorobą, w wyniku której przez wiele miesięcy była przykuta do łóżka. Przy pomocy rehabilitantki, trzymając się chodzika, spaceruje po hospicyjnym ogrodzie. Zatrzymałem się przy Niej i z uśmiechem powiedziałem: – *Jak dobrze, że ma Pani ten chodzik, który pomaga zachować równowagę*. Pani Jadwiga mnie poprawiła: – *Proszę księdza to nie chodzik pomaga, to Pan Bóg pomaga i wspiera mnie każdego dnia*.

INNI

Wieczorem zadzwoniła Pani Jagoda. Jej mąż Andrzej jest pod opieką hospicjum domowego. – *Czy może ksiądz przyjechać, aby udzielić rozgrzeszenia i namaszczenia chorych?* – pyta. – *Tak, już jadę* – odpowiedziałem. Byłem z nimi 4 godziny. Po przyjęciu sakramentów świętych Pan Andrzej zaczął konać. O godzinie 1. w nocy umarł w otoczeniu członków swojej rodziny i zespołu hospicyjnego. Rano poszedłem do hospicjum. Byłem z chorymi oraz ich bliskimi. W pewnej chwili przyszła płacząca kobieta i powiedziała: – *Proszę księdza, oddałam do hospicjum mojego męża i cała rodzina się ode mnie odwróciła. Mąż się na mnie obraził, a ja mam z tego powodu wyrzuty sumienia*. Odpowiedziałem: – *Pani nie oddała męża do hospicjum. Pani poprosiła hospicjum o pomoc i wsparcie*. Przed Mszą świętą do zakrystii przyszła inna kobieta, zapłakana i roztrzęsiona. – *Moja mama jest od dzisiaj w hospicjum, co ja mam teraz zrobić?* – *Zostać na Mszy świętej* – odpowiedziałem. Pod koniec tego długiego dnia, po nieprzespanej nocy, wracam zmęczony do swojego domu. W parku młodzież pije wino i słyszę, jak ze śmiechem mówią: – *Jeszcze jeden zniewieściały facet w czarnym szlafroku. Ha, ha, ha*.

Nigdy nie odważę się tłumaczyć cierpienia. Sam bowiem nie wiem, dlaczego człowiek doświadcza bólu fizycznego i duchowego, ale jestem przekonany co do prawdziwości słów św. Jana Pawła II: „Największym darem dla człowieka jest drugi człowiek". Bliskie są także mi wskazania św. Ojca Pio: „Jeżeli hospicjum idzie do chorego bez miłości, to na nic się zdadzą nawet najskuteczniejsze środki przeciwbólowe".

Ks. Jędrzej Orłowski SAC
kapelan w Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku

Bohaterowie naszych czasów

Za dnia dokonują logistycznej ekwilibrystyki, próbując zgrać fizyczną obecność przy chorym z obowiązkiem zrobienia zakupów, wyjściem do lekarza, załatwieniem najbardziej naglących urzędowych spraw. W nocy śpią jak „zając pod miedzą", by usłyszeć najdrobniejszy szelest. Może trzeba poprawić poduszkę, podać wodę, pomóc zmienić pozycję, zaprowadzić do łazienki?… Opiekunowie rodzinni – rehabilitanci, dietetycy, wykwalifikowany personel medyczny, osoby do towarzystwa, do prania, do sprzątania, z masą codziennych wyzwań na okrągło. Bardzo często z tym wszystkim sami. Bohaterowie.

Fot.: Arkadiusz Wegner

Wyjeżdżam na spotkania z chorymi i ich opiekunami

Na dziś mam zaplanowane cztery wizyty w domach chorych. Z jednym z nich dopiero się poznam, ale z trzema pozostałymi spotykamy się już od pewnego czasu. Tak się jednak składa, że prawie za każdym razem dłużej rozmawiam z ich bliskimi. Wciąż pamiętam zdziwienie, kiedy usłyszeli: „Jestem do dyspozycji pacjenta, ale też służę wsparciem jego rodzinie". Myślenie o ciężkiej, przewlekłej, a ostatecznie śmiertelnej chorobie jako o doświadczeniu, które dotyka nie tylko chorego, ale również jego otoczenie, często wywołuje taką właśnie reakcję. Osoby pełniące rolę bezpośrednich opiekunów chorego, najczęściej członkowie najbliższej rodziny, zazwyczaj zapominają, że też są ważne.

Osoby pełniące rolę bezpośrednich opiekunów chorego, najczęściej członkowie najbliższej rodziny, zazwyczaj zapominają, że też są ważne.

Zapominają… albo wolą o tym nie myśleć, bo zbyt dogłębne analizowanie sytuacji, w jakiej się znajdują, nie napawa optymizmem. Kiedy więc pytam, w jaki sposób odpoczywają i ładują akumulatory, patrzą zaskoczeni. Już dawno nikt nie zadawał im takich pytań. Przecież to nie oni cierpią. Zawsze na pierwszym planie jest chory. Są przekonani, że otoczenie właśnie tego od nich oczekuje: absolutnego poświęcenia. A oni za wszelką cenę pragną stanąć na wysokości zadania.

ICH HISTORIE

Pani Jola od ośmiu lat opiekuje się swoim tatą, który cierpi na postępującą demencję. Tak bardzo brakowało jej już sił, że traciła chęć do życia, pojawiały się myśli samobójcze. Trzymał jedynie lęk o tatę. Przed rokiem zdiagnozowano u niego nowotwór. Ze względu na stan zdrowia pacjenta nie podjęto leczenia przyczynowego i skierowano do opieki hospicyjnej.

Pan Władek jest kawalerem i mieszka z rodzicami. Do niedawna bardzo aktywny zawodowo, ambitny, z pięknie zapowiadającą się karierą. Wprawdzie tata chorował od lat, ale pan Władek zbytnio tego nie odczuwał, ponieważ chorym opiekowała się mama. Angażował się w opiekę na tyle, na ile to było konieczne, to znaczy niezbyt często. Sytuacja zmieniła się diametralnie, kiedy u mamy rozpoznano nowotwór. Złośliwy, czwarty stopień zaawansowania. Rokowania niepozostawiające nadziei na poprawę. Praktycznie z dnia na dzień mama stała się pacjentką wymagającą całodobowej opieki. Nie było mowy, by dalej zajmowała się mężem. A życie pana Władka obróciło się o sto osiemdziesiąt stopni. Musiał przejąć rolę opiekuna i to nad obojgiem rodziców! Wpadł w panikę, nie miał pojęcia o podstawowych zasadach pielęgnacji chorego. Na szczęście mama, mimo utraty sił fizycznych, zachowała jasność umysłu i w pierwszym okresie stała się przewodniczką syna, wprowadzając go w tajniki opieki nad przewlekle chorym w domu. Pan Władek przekonał się na własnej skórze, jaki ogrom pracy każdego dnia musiała do niedawna wykonywać. Zrodziło się w nim ogromne poczucie

winy, że przez swoją ignorancję doprowadził ją do skrajnego wyczerpania, a w konsekwencji – choroby. Postanowił, że teraz nie może zawieść rodziców.

Kiedy w ich życiu pojawiło się hospicjum, odetchnęli. Tak poważna diagnoza stała się ich kołem ratunkowym Objęcie opieką hospicjum domowego oznaczało regularne wizyty lekarza i pielęgniarki, a w wypadku potrzeby również psychologa i rehabilitanta lub wolontariusza. Z pomocy tego ostatniego skorzystała Pani Jola – przychodził dwa razy w tygodniu, by pomóc w kąpieli taty. Po raz pierwszy od wielu lat poczuła, że nie jest sama. Ponieważ stan taty był bardzo ciężki, ale stabilny, po jakimś czasie zdecydowała się nawet skorzystać z opieki wyręczającej na oddziale stacjonarnym, by na kilka dni wyjechać do przyjaciółki i „naładować baterie".

Nasze zasoby są wyczerpywalne i trzeba się nauczyć je uzupełniać, by starczyły na jak najdłużej.

Pana Władka pielęgniarka hospicyjna nauczyła zasad podstawowej opieki, a także rozpoznawania zagrożeń i im zapobiegania, oraz uwrażliwiła na sytuacje, które wymagają bezzwłocznej konsultacji lekarskiej. Rehabilitant pokazał, w jaki sposób ćwiczyć z rodzicami, by jak najdłużej mogli zachować sprawność dającą możliwość poruszania się po domu, samodzielnego spożywania posiłków itp. Rozmowy z psychologiem pozwalają rozładować napięcie związane z przewlekłym stresem, jakiego doświadcza, wyrazić trudne emocje, złapać dystans. Stan obojga rodziców stale monitoruje lekarz.

Hospicjum to też życie, może nawet przede wszystkim – zarówno chorego, jak i jego rodziny.

MOJE SPOTKANIA

Podczas moich wizyt w domach pacjentów często okazuje się, że jestem pierwszą od długiego czasu osobą, która interesuje się samopoczuciem ich opiekunów. Staram się wysondować, czy zachowują minimum troski o samych siebie. Zadaję proste pytania o ich sen, spotkania z innymi ludźmi, o odpoczynek, o wyjścia z domu niemające nic wspólnego z opieką nad chorym?". Słyszę: – *To ja jestem najbliższą rodziną chorego, dzielę z nim życie i mieszkanie od dwudziestu, trzydziestu, pięćdziesięciu lat. To oczywiste, że na mnie spoczywa obowiązek opieki*.

Spotykam się po raz pierwszy z panem Zbigniewem – chorym i jego żoną – opiekunką. Oboje w wieku emerytalnym. Badam sytuację. Pytam o dzieci, dalszą rodzinę i słyszę: – *Dzieci tak, interesują się, zaglądają, ale wie pani, one mają swoje rodziny, swoje sprawy. Są takie zabiegane… Nie chcę ich obciążać. Jakoś daję sobie radę*. Tymczasem widzę, że sił żonie pana Zbigniewa wyraźnie już brakuje, zaczynają się problemy zdrowotne i pojawia się lęk: „co będzie, jak ja się rozchoruję?!".

Jakiś czas temu zostałam poproszona przez opiekuna osoby przewlekle chorej o konsultację psychologiczną. Spotkałam się z nim w jego domu. Nie zapomnę strachu w oczach mężczyzny opiekującego się od dziesięciu lat swoją, wymagającą całodobowej opieki, towarzyszką życia po udarze. Sam zaczął podupadać na zdrowiu i stanął przed wizją dłuższego pobytu w szpitalu. – *Co będzie z moją żoną? Kto się nią zajmie? Do ZOL-ów strasznie długie kolejki, dom pomocy społecznej nie przyjmie osoby w tak ciężkim stanie, ponieważ nie może zapewnić wystarczającej opieki medycznej. Poza tym i za jedno, i za drugie miejsce trzeba płacić, a na to zwyczajnie nas nie stać. Ledwo wiążemy koniec z końcem*. Z ogromnym wzruszeniem przyglądałam się wnętrzu. Porządek zaskakiwał. Wszystko miało swoje miejsce: lekarstwa, środki pielęgnacyjne, kwiaty… Pościel na łóżku chorej była świeża i pachnąca. – *Nie mamy dzieci. Czasem odwiedza mnie siostra, albo jej dzieci, i trochę pomogą, ale nie chcę nadużywać ich uprzejmości, przecież mają swoje życia. – Z wdzięcznością przyjmuję każdy taki gest z ich strony, ale sam o nic nie proszę* – mówi. Pytam o sąsiadów. – *Czasem sąsiadka z góry zrobi drobne zakupy, ale to starsza osoba i nie może dźwigać.*

Niekiedy pod nasze skrzydła trafiają rodziny, w których nowotwór nie jest chorobą zasadniczą. Poznaję wtedy dramat samotnej, wyczerpującej do granic możliwości opieki sprawowanej przez rodzinę, a najczęściej przez jednego z jej członków oddelegowanego do tego zadania. Takie rodziny z ogromną wdzięcznością, ale też z niejakim zdziwieniem przyjmują hospicyjną pomoc. Są zaskoczeni, że w ogóle forma tak kompleksowego wsparcia jest w naszym kraju dostępna. Myśl o „opiece wyręczającej", czyli powierzeniu swojego bliskiego chorego na jakiś czas pod opiekę, i to bezpłatną, oddziału stacjonarnego, w ogóle nie mieści się im w głowie, a presja społeczna powoduje, że „przewlekły opiekun" nie ma śmiałości nawet poszukiwać pomocy.

REFLEKSJE

Nasze zasoby są wyczerpywalne i trzeba się nauczyć je uzupełniać, by starczyły jak najdłużej. Wielu opiekunów, z którymi rozmawiałam, z własnej woli rezygnowało z możliwości ulżenia sobie w opiece. Ich głębokie przekonanie o tym, że opieka nad chorym to wyłącznie ich zadanie, ale też oczekiwanie społeczne, nie pozwalało korzystać z potencjalnych możliwości wsparcia. Może jest szansa, by odrobinę tego ciężaru oddać innym i w ten sposób zyskać przestrzeń do odpoczynku i do regeneracji? Nie ma pewniejszego sposobu na uzyskanie pomocy, jak o nią poproszenie. Nawet jeśli potrzeba wydaje się oczywista, otoczenie jest mało domyślne albo nie chce się wtrącać. Czasem to wygoda, a czasem naprawdę niewiedza, jak się zachować wobec cierpienia chorego i jego najbliższych. Obawa przed posądzeniem o wścibstwo i wtrącanie się w nieswoje sprawy. Cierpienie onieśmiela. Oczywiście każde otwarcie się na innych niesie ze sobą ryzyko odrzucenia, bycia niezrozumianym, ale też daje szansę na poprawę sytuacji.

Wsparcie instytucjonalne w naszym kraju pozostawia jeszcze wiele do życzenia, ale pewne dobre praktyki zostały już wypracowane. Liderem są niewątpliwie hospicja. Zbyt często jednak słyszę: „Nigdy nie oddam mojego męża do hospicjum, przecież to umieralnia! Muszę dać radę", albo: „Co ludzie powiedzą?…".

Anna Marlęga-Woźniak
Psycholog i psychoonkolog w Domowym Hospicjum dla Dorosłych im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku

Samotni w tłumie

Starsza kobieta w pelerynie i czarnej masce na oczach blokuje windę. Widzimy jej rękę w lateksowej rękawiczce, która nie pozwala zamknąć się drzwiom. Stojący w środku młody chłopak patrzy z zadziwieniem – to już trzecia osoba w stroju superbohatera, którą spotyka tego dnia. Kobieta z windy wysiada na tym samym co on piętrze i wchodzi do swojego mieszkania, pozostawiając uchylone drzwi. Po chwili dochodzą zza nich niepokojące dźwięki, które sprawiają, że chłopak zagląda do jej mieszkania. Ubiór sąsiadki pozwala spodziewać się rzeczy niezwykłych…

Fot.: Arkadiusz Wegner

Dzień Profilaktyki w Hospicjum Dutkiewicza

ORGANIZUJEMY KAMPANIĘ

Każdy, kto widział spot promujący XIII kampanię „Hospicjum to też Życie", wie, co zobaczył chłopak. Magia stroju znika. Starsza, zmęczona kobieta z wielkim trudem usiłuje przenieść swojego obłożnie chorego męża z łóżka na stojący obok fotel.

Młody chłopak ze spotu nie jest wyjątkiem, nie spotkało go nic nadzwyczajnego. Każdy z nas mija takie osoby codziennie. W sklepie, kościele, miejscu pracy, na ulicy. A może także w windzie. Tyle, że nie mają na sobie maski ani peleryny, nie pozostawiają uchylonych drzwi, więc nie wiemy, co się za nimi dzieje. Nie wiemy też, za iloma drzwiami każdego dnia ktoś sprawuje opiekę nad swoim bliskim, niesamodzielnym z powodu wieku lub ciężkiej choroby. Bardzo często samotnie, bez odpowiedniego wsparcia. Bardzo często przez długie miesiące lub lata, a w przypadku opieki nad chorymi, niepełnosprawnymi dziećmi – całe dorosłe życie. Zwrócenie uwagi na ten właśnie problem było celem kampanii, przebiegającej pod hasłem „Opiekun rodzinny – samotny bohater?". Za pośrednictwem spotu, artykułów i reportaży chcieliśmy pokazać sytuację i potrzeby opiekunów, konieczność wprowadzenia systemu wsparcia oraz możliwości zaangażowania najbliższego otoczenia i lokalnych społeczności. Ważnym nośnikiem informacji był oczywiście internet i jego portale społecznościowe. Umieszczaliśmy tam zdjęcia, na których plansze z wypisanymi prawami opiekunów rodzinnych prezentowały znane wszystkim osoby ze świata sportu czy kultury, ale też każdy, kto w ten sposób chciał podkreślić swoją solidarność z opiekunami rodzinnymi.

DZIAŁAMY WSPÓLNIE

Ważnym elementem kampanii były wydarzenia zorganizowane przez biorące w nim udział 51 zespołów paliatywno-hospicyjnych z całego kraju. Jak zawsze promowały one ideę akcji podczas jesiennych koncertów. Zorganizowały także spotkania dla opiekunów, których celem było udzielenie rodzinom konkretnego wsparcia: możliwości odpoczynku, uzyskania wiedzy i umiejętności dotyczących pielęgnacji ciężko chorego oraz ułatwienie dostępu do badań profilaktycznych i konsultacji ze specjalistami, na które opiekunowie zwykle nie mają czasu, koncentrując się na potrzebach podopiecznego. Były to warsztaty z psychologiem na temat sposobów radzenia sobie ze stresem, dbania o siebie, pozytywnego myślenia i zapobiegania wypaleniu oraz dotyczące pielęgnacji osoby obłożnie chorej. Inną formą wsparcia były dni profilaktyki, podczas których lekarze różnych specjalności i fizjoterapeuci udzielali bezpłatnych konsultacji, a opiekunowie mogli wykonać podstawowe badania. Niektóre ośrodki zaprosiły rodziny na „Spotkania przy kawie", będące okazją do chwili wytchnienia.

PISZEMY LIST

Jednym z ostatnich akcentów kampanii było opublikowanie „Listu otwartego do Pani Elżbiety Rafalskiej, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej" i zbieranie głosów poparcia za pośrednictwem strony **petycje.pl.** To nasz pierwszy krok w kierunku zmiany, w kierunku wprowadzenia w życie rekomendacji instytucji europejskich i polskich, rekomendacji autorów różnych badań dotyczących opiekunów rodzinnych, które wciąż pozostają tylko zaleceniami. Piszę ten tekst pierwszego dnia umieszczenia „Listu" na stronie. To początek zbierania podpisów. Z każdym z nich rośnie nadzieja, że uda się rozpocząć proces zmian. Bo opiekunów rodzinnych będzie coraz więcej i już dziś musimy zadbać o to, by nie byli samotnymi bohaterami.

PRZYGOTOWUJEMY DZIEŃ OPIEKUNA RODZINNEGO

Na zakończenie kampanii – 21 marca – organizujemy Dzień Opiekuna Rodzinnego. Każdy bohater powinien mieć swój dzień. Taki czas, gdy nasza uwaga skupia się na nim. Nie ma na sobie stroju superbohatera, maski i peleryny. Może nawet nie wiemy, że mieszka obok nas. Potrzebuje na pewno konkretnego wsparcia systemowego. Ale potrzebuje też zwykłego, ludzkiego zainteresowania, prostego gestu, rozmowy, zrozumienia. Opiekun rodzinny nie musi, nie może być samotny!

Anna Janowicz
koordynator XIII kampanii „Hospicjum to też Życie"

Gdańsk, 27 lutego 2017 roku

List otwarty Fundacji Hospicyjnej do Pani Elżbiety Rafalskiej, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Szanowna Pani Minister

Przewlekła, ciężka choroba, niesamodzielność, niepełnosprawność należą do tych szczególnych doświadczeń życiowych, którym nie powinna towarzyszyć samotność. W naturalny sposób szukamy wówczas oparcia w rodzinie lub gronie innych najbliższych nam osób, do których mamy zaufanie.

Tworzenie warunków organizacyjnych i prawnych oraz realizacja polityki pozwalającej na zapewnienie odpowiedniej do potrzeb opieki osobom niezdolnym do samodzielnego życia ze względu na stan zdrowia, wiek lub niepełnosprawność, jest jednym z wyzwań, przed którym stoi polskie państwo. Znaczącą część obowiązku opieki przejmują na siebie opiekunowie nieformalni, w tym opiekunowie rodzinni. Dzięki nim możliwe jest sprawowanie opieki w domu z zachowaniem niezbędnych standardów postępowania oraz w poszanowaniu autonomii i godności osoby niesamodzielnej.

Rekomendacje europejskich i krajowych instytucji, uwzględniające zmiany demograficzne, w tym postępujący proces starzenia się społeczeństw, podkreślają istotne znaczenie tego obszaru opieki i zwracają uwagę na konieczność zapewnienia opiekunom nieformalnym systemowych form wsparcia, adekwatnych do potrzeb. Należą do nich między innymi: dostęp do informacji, możliwość udziału w szkoleniach, a także różne formy wsparcia, w tym pomoc finansowa, rzeczowa, specjalistyczne doradztwo oraz opieka wyręczająca i wsparcie psychologiczne. Opiekunom aktywnym zawodowo niezbędne jest tworzenie warunków zapewniających możliwość łączenia pracy ze sprawowaniem opieki, a dla każdego opiekuna – stworzenie szansy na odpoczynek.

Biorąc pod uwagę wzrost z każdym rokiem osób zaangażowanych w opiekę nad swoimi bliskimi proponujemy utworzenie przy Ministrze Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zespołu ds. opiekunów nieformalnych, odpowiedzialnego za opracowanie systemu ich wsparcia, a następnie nadzorującego wprowadzanie go w życie. Powołanie zespołu jest szczególnie istotne w kontekście trwającej dyskusji na temat modelu opieki zintegrowanej, a także w celu wzmocnienia opieki nieformalnej oraz jej uwzględnienia w narodowych strategiach i aktach prawnych. Podobne rozwiązania z powodzeniem funkcjonują również w innych krajach.

By wspierać innych, trzeba samemu czuć wsparcie. Tylko opiekunowie rodzinni wspierani w odpowiedni sposób będą mogli zapewnić właściwą opiekę w domu swoim niesamodzielnym bliskim – zarówno dzieciom jak i dorosłym – oraz być partnerami dla opiekunów formalnych. (...)

Mamy nadzieję, że do naszego apelu przyłączą się inne osoby, instytucje i organizacje pozarządowe, które chciałyby zaangażować się we wsparcie opiekunów nieformalnych, w tym zwłaszcza opiekunów rodzinnych. Szybko postępujące zmiany demograficzne zmuszają nas do podjęcia próby zaangażowania wszystkich środowisk i rozpoczęcia działań zapewniających opiekunom nieformalnym należyte wsparcie. To nasz obywatelski, ale też zwyczajnie ludzki obowiązek.

Z wyrazami szacunku

Alicja Stolarczyk,
Prezes Fundacji Hospicyjnej wraz z Zespołem

Osoba do kontaktu: Anna Janowicz,
Wiceprezes Fundacji Hospicyjnej
a.janowicz@hospicja.pl

Pełna treść Listu dostępna ze strony hospicja.pl
Zachęcamy do poparcia naszego projektu.

Rozkręcamy się

Na razie „tylko" zorganizowaliśmy bal i półkolonie, rozdaliśmy stypendia, wzięliśmy udział w „Małych Gigantach" i ruszamy z akcją „Uśmiech Dziecka". Oczywiście cały czas działa świetlica, a członkowie sekcji wspinaczkowej nieustannie szlifują swoje umiejętności na ściance. Tak skromnie, bo to dopiero pierwszy kwartał.

Fot.: Arkadiusz Wegner

Wręczenie stypendiów „Dziennika Bałtyckiego"

PÓŁKOLONIE W „PRZYSTANI"

W tym roku bardzo szybko, bo już w drugiej połowie stycznia. Do świetlicy „Przystań zaprosiliśmy dzieci zaraz w pierwszym tygodniu ferii. Jak co roku, nie zabrakło ciekawych zajęć i spotkań. Jeden dzień spędziły w Hotelu Mercury Stare Miasto, gdzie m.in. bawiły się w odgadywanie tajemniczych haseł oraz wspólne przyrządzanie koktajli i owocowych pralin. Wybrały się także do Opery Bałtyckiej na spektakl „Opera Tu!Tu!" oraz do Parku Trampolin Jumpcity w Gdańsku. Miały też okazję uczestniczyć w warsztatach języka chińskiego w Instytucie Konfucjusza, zorganizowane przez Koło Naukowe Sinologii UG, oraz zwiedzić gdyński oddział Thomson Reuters. O pyszne posiłki zadbały: pierogarnia „U Dzika" i IKEA Gdańsk To się nazywają aktywne ferie ze słonikiem Tumbo!

WSPARCIE SOCJALNO-EDUKACYJNE

12 stycznia, dzięki wydanemu przez „Dziennik Bałtycki" kalendarzowi charytatywnemu „Business&Industry", dwanaścioro podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych otrzymało wsparcie edukacyjne, które pomoże realizować ich pasje i pobudzać odwagę w marzeniach. Dziękujemy Polska Press o./Gdańsk, wydawcy „Dziennika Bałtyckiego" za realizację publikacji oraz wszystkim sponsorom kalendarza. Wydanie wsparły: Olivia Business Center, Pekabex, Port Lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy, Granaria, Rockfin, Port Gdański, Skok Stefczyka, Międzynarodowe Targi Gdańskie, Port Morski Gdynia oraz Sendom, Trefl i Inpro.

A w lutym, dzięki hojności sponsorów, wypłaciliśmy drugą turę wsparcia socjalnego dla ponad setki podopiecznych Funduszu w całej Polsce. Z roku na rok trafia ono do coraz większej liczby dzieci.

ZABAWA KARNAWAŁOWA

Coroczny bal dla dzieci odbył się w Hospicjum 18 lutego. Przybyła blisko setka młodych i bardzo młodych ludzi – wszyscy, również ich opiekunowie, w bajkowych przebraniach i świetnych humorach. Dzięki wielkiemu zaangażowaniu pracowników, wolontariuszy oraz zaprzyjaźnionych firm udało nam się wyczarować zabawę jak marzenie. Kłaniamy się: PAM Event, Naukowemu Kołu Chemików UG, Fotobudce Selfie Shooter, Pesca Fresca Manhattan, firmie Smart, Ankarze pl oraz wolontariuszom Banku Zachodniego WBK SA 3 Region Gdańsk. Za smaczne naleśniki dziękujemy Pani Elżbiecie Utschik i Panu Markowi Wronie.

PODSUMOWANIE DNIA TUMBO

22 lutego Fundacja Hospicyjna była gościem na spotkaniu dyrektorów gdańskich placówek oświatowych z Panem Wiceprezydentem Piotrem Kowalczukiem, podczas którego Agnieszka Paczkowska podsumowała pierwszą edycję „Dnia Tumbo" w szkołach. Do jego organizacji zaprosiliśmy szkoły w zeszłym roku. 21 listopada ponad 70 szkół i przedszkoli przygotowało specjalne lekcje, wystawy, prelekcje i festyny, które pomogły dzieciom zrozumieć proces żałoby, a także pokazały, jak wspierać żałobników. Większość placówek przeprowadziła także zbiórkę charytatywną na rzecz Funduszu Dzieci Osieroconych, w trakcie której łącznie udało się zebrać 26 tys. zł. Podczas spotkania szkołom zostały przekazane dyplomy oraz egzemplarze bajki terapeutycznej „Czary mamy" Magdy Małkowskiej, które mogą służyć pedagogom oraz rodzicom we wsparciu dziecka osieroconego.

MALI GIGANCI

25 lutego grupa funduszowych podopiecznych uczestniczyła w nagraniu „Małych Gigantów" – znanego programu TVN. Wizytę w studiu Transcolor w Szeligach pod Warszawą zawdzięczamy Panom Jarosławowi Bieniukowi i Mariuszowi Ciącio oraz firmie FremantleMedia Polska Sp. z o.o. Dla wszystkich to była pierwsza okazja przyjrzenia się pracy telewizji od środka. Mieliśmy też bardzo ważne zadanie kibicowania drużynie Jarosława Bieniuka – ambasadora słonika Tumbo. Czas na planie zleciał szybko, choć nagranie trwało kilka godzin. Później każde z dzieci miało okazję porozmawiać z Jarkiem Bieniukiem, dostać autograf i zrobić sobie zdjęcie na tle sceny. Na koniec czekała nas wielka niespodzianka – wspólna fotka z członkami jury: Agnieszką Chylińską, Sonią Bohosiewicz i Kubą Wojewódzkim.

UŚMIECH DZIECKA

Ruszyliśmy. W tym roku przyjdzie nam się zmierzyć z blisko 500-osobową listą dzieciaków oczekujących na wymarzony prezent z okazji Dnia Dziecka. Na zgłoszenia czekamy do 20 maja. Nie dajcie się długo namawiać: **www.funduszdzieci.pl.**

Justyna Ziętek
Koordynator Funduszu Dzieci Osieroconych

Oni nam pomagają

Międzynarodowa korporacja i kilkuosobowa firma mają wspólnych podopiecznych. Gdyński oddział Thomson Reuters i PAM Event spotkały się w hospicjum aby pomagać. Wiernie i z serca, a to najprostsza definicja przyjaźni. Naszym Przyjaciołom oddajemy głos.

Fot.: Artur Łopatniuk

Alicja Butrykowska
Właścicielka Agencji Eventowej PAM

Z branżą eventową związana jestem chyba od zawsze. Zaczęło się od obozów dla dzieci, prowadzenia gromady zuchowej i drużyny harcerskiej. Później pojawiła się praca w salach zabaw i organizacja różnego rodzaju imprez. Od 2012 roku, już pod szyldem PAM Event, działam na terenie Trójmiasta i całej Polski. Organizujemy zarówno małe, jak i duże imprezy dla firm, integracyjne, rodzinne pikniki i wieczorne imprezy dla dorosłych.

Dobrze przygotowany event daje nie tylko możliwość świetnej zabawy i odpoczynku. Udział w nim buduje komunikację i dobre relacje w zespole, poprawia wydajność pracy i funkcjonowanie firmy. Prowadzenie agencji eventowej to ciekawe i bardzo wymagające zajęcie.

Współpraca z organizacjami pożytku publicznego jest nieodłączną częścią mojej pracy i daje mnóstwo satysfakcji. Pomagamy chętnie i z przyjemnością. Z Fundacją Hospicyjną zetknęłam się przez przypadek – zaproponowałam animacje dla jej małych podopiecznych w czasie imprez organizowanych przez Hospicjum i teraz już nie wyobrażam sobie, by nas na nich zabrakło. Bale karnawałowe, zabawy andrzejkowe, Dni Dziecka w hospicyjnym ogrodzie – tam zawsze jesteśmy.

Pomaga mi wiele osób i firm, z którymi współpracuję na co dzień przy organizacji eventów. Nie starczy tu miejsca, by wszystkich wymienić, ale ogromnie wszystkim dziękuję.

Jeśli ktoś ma wątpliwości, czy jest sens zaangażować się w pomoc, zapraszam na jedną z imprez organizowanych przez Fundację Hospicyjną – wątpliwości znikną. Z pewnością przekona się, że warto. Dla innych, ale także dla siebie.

Każdego dnia informacje przetwarzane przez pracowników Thomson Reuters docierają do 1 miliarda ludzi na całym świecie. Oddział w Gdyni istnieje od 2006 roku i obecnie zatrudnia ponad 1200 pracowników z przeszło 40 krajów. To miejsce dla tych, którzy rozpoczynają swoją karierę zawodową, a także dla profesjonalistów z kilkuletnim doświadczeniem. Osoby, które znają języki obce, to jedna z głównych grup docelowych firmy jako pracodawcy. W Thomson Reuters promujemy także kulturę różnorodności i zaufania. Wspieramy działania i aktywności, które inicjują pracownicy. Warto wspomnieć, że każdy pracownik otrzymuje w roku dwa dodatkowe dni wolnego, które może wykorzystać na prace społeczne.

Z Fundacją Hospicyjną współpracujemy już od kilku lat. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy wśród pracowników trzy zbiórki w ramach pomocy materialnej, a także pozyskaliśmy fundusze na zakup produktów higieny osobistej. Pomagamy też innym. Od dawna wspieramy schronisko dla zwierząt Ciapkowo, Hospicjum Pomorze Dzieciom, Bursztynową Przystań, MOPS czy też Regionalne Centrum Krwiodawców. Wspólnie z oddziałem PMI w Gdańsku organizujemy również ferie dla dzieci z rodzin zastępczych, domów dziecka, a także tych otoczonych opieką Fundacji Hospicyjnej.

Nikt nie jest sam. Egzystujemy w pewnej symbiozie i dziś pomagając, jutro sami być może wyciągniemy rękę z nadzieją, że ktoś nam ją poda. To nie jest nic niezwykłego, raczej fundamentalne, po prostu ludzkie odruchy, które każdy bez wyjątku nosi w sobie.

Fot.: Archiwum Thomson Reuters

Agata Witczak
Dyrektor Biura Thomson Reuters w Gdyni

Zapraszam na wierszoterapię

Księgarnia
Fundacji Hospicyjnej

Mam głębokie przekonanie, że o wierszach nie powinno się ani pisać, ani mówić. Za to powinno się je czytać, i to tak, jak wodę się pije, a powietrzem oddycha. Wiersze nas nie nakarmią, ale mogą ocalić. Przed światem – rozbitym na nieskończoną ilość kawałków, przed innymi ludźmi – ciągnącymi każdy w swoją stronę, i przed nami samymi – zagubionymi we własnych myślach. Terapie bywają trudne do przejścia, „Wierszoterapia" Aleksandry Perycz-Szczepańskiej – tomik poezji wydany nakładem Fundacji Hospicyjnej – czasami tak porusza, że aż boli, ale jaką u Państwa cenę ma własne zdrowie?

Zdrowie duszy rzecz jasna, bo oprócz ciała wszyscy mamy ją na stanie. A że czasami opłakanym... Jej wzór tworzy życie: choroby, rozstania, tęsknoty, niespełnienia. Ale szczęśliwie też: spełnienia, zachwyty, kolejne wiosny. W tych wierszach wszystkie ich ślady zostały odwzorowane.

Aleksandra zaczęła pisać przed dwoma laty i tomik „Wierszoterapia" jest jej debiutanckim, czyli pierwszym. Inne synonimy do „debiutancki", takie jak: „amatorski" czy „niewyrobiony", są tu jednak już zupełnie nie na miejscu.

Krótsze – haikupodobne i dłuższe – raz zapisane w zwrotkach, a raz nie. Zgodnie z zasadami albo z nimi na bakier, oszczędne w środkach albo niemal barokowe, erudycyjne albo proste jak drut: „Wierszoterapii" formalnie sklasyfikować się nie da.

Treściowo podobnie. Te wiersze są bardzo dojrzałe – zaskakują, niepokoją, czasami rozśmieszają, ale na żadnej stronie nie nudzą i nie irytują. Tropiciele wydumanych teorii i poszukiwacze wierszyków do sztambucha mogą spokojnie ten tomik pominąć. Wszystkich innych do lektury jednak gorąco namawiam.

I jeszcze jedno, ważne, choć nie na pierwszym miejscu. Aleksandra jest mamą 15-letniego Szymka, od prawie 6 lat podopiecznego gdańskiego Hospicjum ks. Dutkiewicza SAC. Także autorką poetyckiego blogu „Moja wierszoterapia" (wierszoterapia.blogspot.com). Przez wiele lat pracowała zawodowo, przede wszystkim w mundurze oficera Marynarki Wojennej, jednak sytuacja życiowa wymusiła rezygnację ze stanowiska i pozostanie w domu przy chorym synu. Tylko proszę, nie idźmy na interpretacyjne skróty. Nawet jeśli u początków tych wierszy istniała próba autoterapii, wiersze Aleksandry Perycz-Szczepańskiej są zadaniem dla każdego z nas. Wymagającym sporego wysiłku, ale w efekcie dającym mnóstwo satysfakcji. Dużo zdrowia życzę!

Magda Małkowska

KSIĄŻKI DO NABYCIA W KSIĘGARNI FUNDACJI HOSPICYJNEJ, www.ksiegarnia.hospicja.pl

W dniach 26-27 maja 2017 roku w Hotelu Filmar**** w Toruniu odbędzie się **Ogólnopolska Konferencja Medycyny Paliatywnej „Hospicjum 2017", połączona z Ogólnopolskim Forum Onkologii i Psychoonkologii.**

Wydarzenie, współorganizowane przez Dom Sue Ryder w Bydgoszczy, Hospicjum im. bł. Ks. Jerzego Popiełuszki w Bydgoszczy, Hospicjum „Światło" w Toruniu oraz Centrum Konferencji i Wystaw Expo-Andre w Toruniu, jest corocznym spotkaniem środowiska hospicyjnego z całej Polski. W Konferencji uczestniczy od 500 do 800 lekarzy, pielęgniarek, dyrektorów hospicjów, dyrektorów szpitali i ZOL-i.

Komitet naukowy pod przewodnictwem prof. Jacka Łuczaka przygotowuje bogaty program wykładów, w którym znajdują się m.in.: diagnostyka i leczenie chorób nowotworowych, leczenie bólu – diagnostyka i kontrola, aspekty duchowe opieki paliatywnej, profilaktyka i leczenie odleżyn, wolontariat, nowości w leczeniu farmakologicznym, finansowanie opieki paliatywnej i psychoonkologia.

Wydarzeniu tradycyjnie towarzyszyć będzie wystawa medyczna z udziałem ok. 30 wystawców, prezentujących innowacyjne produkty i urządzenia poprawiające jakość i komfort opieki nad pacjentem.

Za udział w konferencji lekarze otrzymują punkty edukacyjne.

Szczegółowe informacje oraz zapisy pod adresem www.expo-andre.pl lub pod nr. tel. 56 652 20 66

Księgarnia
Fundacji Hospicyjnej

Wszystkie publikacje Fundacji Hospicyjnej 25% taniej

Zapraszamy do księgarni oferującej unikatowe na rynku publikacje, skierowane do osób poszukujących odpowiedzi na trudne tematy związane z końcem życia, bólem i chorobą, a także wskazówek jak radzić sobie ze stratą i żałobą. Proponujemy poradniki i podręczniki zarówno dla osób zawodowo zajmujących się pomocą chorym, jak i opiekunów nieformalnych oraz wolontariuszy.

www.ksiegarnia.hospicja.pl

Księgarnia Fundacji Hospicyjnej
Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10, tel. 58 343 80 92

Masterlease
Mistrz leasingu i zarządzania flotą

Wynajem elastyczny

Korzyści wynajmu elastycznego z Masterlease:

- brak wkładu własnego
- użytkowanie pojazdu od 3 do 24 miesięcy
- możliwość bezkosztowego skrócenia okresu wynajmu
- pełny pakiet ubezpieczeń i likwidacja szkód komunikacyjnych
- wymiana, serwis i przechowywanie opon
- gwarancja samochodu zastępczego
- 24 godzinny Assistance
- brak kosztów związanych z obsługą techniczną i serwisowaniem pojazdów
- możliwość wliczenia kosztu wynajmu w koszty uzyskania przychodu firmy

Prime Car Management S.A.
Futura Leasing S.A.
Masterlease Sp. z o.o.
Futura Prime Sp. z o.o.

Centrala: ul. Polanki 4
80-308 Gdańsk
tel. (58) 340 44 00
e-mail: centrala@masterlease.pl

kontakt: (22) 100 63 72
www.wynajemelastyczny.pl

DZIECI
RADZĄ SOBIE
SAME
TYLKO
W BAJKACH
POMÓŻ CHORYM I OSIEROCONYM DZIECIOM.
PODARUJ SWÓJ 1% FUNDACJI HOSPICYJNEJ.
KRS 0000 201 002
Hospicjum to też Życie
FUNDACJA HOSPICYJNA
www.fundacjahospicyjna.pl