

# Mamy czas, czas mamy...

- Czas to jest coś takiego, co umie pływać.
- Pływać?
- Tak, bo dorośli mówią, że czas płynie, a czas po prostu jest.

*Fragment audycji radiowej Trójki  
„Dzieci wiedzą lepiej”*

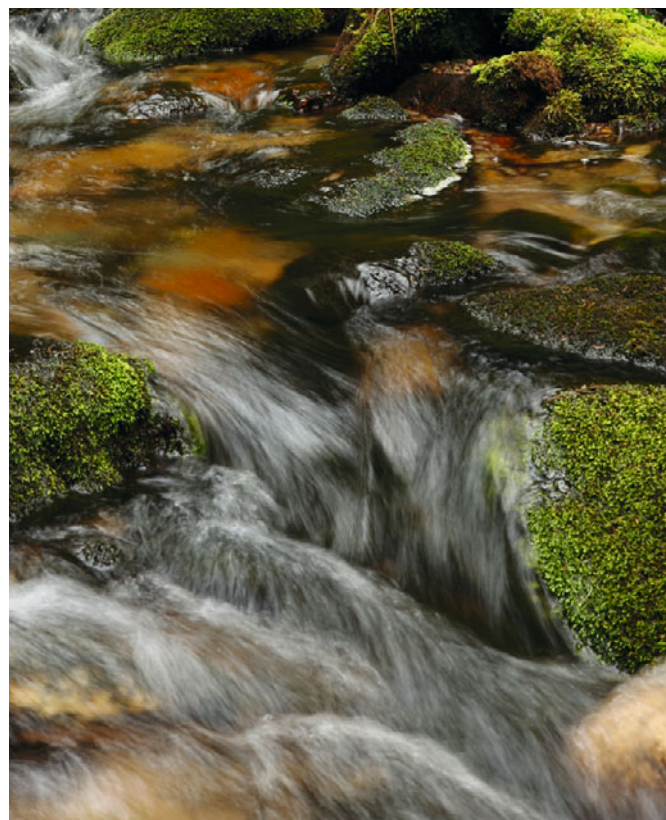
## Niekiedy czas się zatrzymuje

Nasz syn Paweł urodził się z zespołem Leigha – chorobą metaboliczną polegającą na braku w mitochondriach komórkowych energii potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizmu. Prawdopodobnie każdy, kto styka się z chorobą zagrażającą życiu, swoją lub kogoś bliskiego, w szczególnie dotkliwy sposób uświadamia sobie upływ czasu. Takie wydarzenie sprawia, że choć w pewien sposób czas się zatrzymuje, to jednocześnie zaczynają pojawiać się niepokój, lęk i żal, związane z nieodwracalnością upływających dni. Z powodu postępującej choroby synka bardzo dobrze znam te uczucia. Aby je choć trochę złagodzić i „oswoić”, zaczęłam „swojemu” czasowi przyglądać się uważnie.

We współczesnym świecie o czasie słyszymy najczęściej w kontekście sfery biznesu. To jeden z najważniejszych zasobów potrzebnych do osiągnięcia sukcesu. W rzeczywistości nastawionej na przyszłość wysoko cenione są umiejętności planowania i organizacji czasu – niezbędne do efektywnego realizowania celów i rozwoju kariery zawodowej.

Dla mnie jednak, paradoksalnie, temat czasu stał się szczególnie ważny dopiero wtedy, gdy na skutek konieczności opieki nad chorym dzieckiem moje życie zawodowe bardzo zwolniło. Poza sporadycznymi „zrywami”, główną przestrzenią przeżywania świata, źródłem zadań i wyzwań stała się dla mnie moja rodzina. Chyba nigdy wcześniej nie doświadczałam czasu tak świadomie i intensywnie jak teraz, podczas drogi przez ocean powtarzalnych dni. Droga ta nie jest jednak jednostajną,

**Chyba nigdy wcześniej nie doświadczałam czasu tak świadomie i intensywnie jak teraz, podczas drogi przez ocean powtarzalnych dni.**



Fot. Grzegorz Dolecki

niemiłosiernie dłużącą się proszą. Jest podróżą: przez wszystkie dni z Pawelkiem, przez pełne różnych wydarzeń życie naszej rodziny, przez bogactwo świata. Jest wreszcie podróżą w głąb siebie.

## Dwie twarze czasu

Istnienie w moim „życiu mamy” dwóch przenikających się wymiarów czasu uzmysłowiłam sobie, słuchając kiedyś radiowej relacji z podróży na wschód.

### Powoli

Podróżnik opowiadał o swoich przygodach związanych ze specyficznym, wschodnim podejściem do czasu. Ludzie

w krajach arabskich (ale także w Indiach, Ameryce Łacińskiej, Afryce) żyją w mało zorganizowany sposób i nie cenią sobie robienia planów. Gdy słyszymy od nich: „za chwilę”, możemy się spodziewać, że coś nastąpi za kilka

minut, ale również za godzinę albo za tydzień, miesiąc lub za rok, a „jutro” może oznaczać każdy kolejny dzień po wschodzie słońca. W tej kulturze czas jest tylko tym, co się dzieje w danym momencie. Ludzie żyją chwilą obecną, a przeszłość, przyszłość czy upływ czasu nie są dla nich istotne. Psycholog społeczny Robert Levine, autor książki „A Geography of Time”, przyglądał się różnym narodowościom na całym świecie i wykazał, popierając to odpowiednimi pomiarami, że w tych krajach nawet tempo chodzenia jest dużo wolniejsze niż u przedstawicieli tzw. zachodnioeuropejskiej kultury czasu (Europejczyków, ale też Japończyków czy Amerykanów).

Szybko, sprawnie, zgodnie z planem

Tam (i tutaj, bo dotyczy to również naszego kraju) dominuje szybkie tempo życia. Czas postrzegany jest linearnie – jako linia ciągła, podzielona na krótsze odcinki: dni, godziny, minuty. Czas to pieniądz, zatem liczy się wydajność i szybkość. Jest czas, ale już po chwili: tik, tak, tik, tak – mija on bezpowrotnie. Pragniemy go ujarzmić, więc wyznaczamy sobie kolejne zadania, robimy kilka rzeczy naraz, coraz bardziej przyspieszając. Nawet w języku funkcjonuje wiele określeń, które wprost sugerują, że to człowiek panuje nad czasem. Czas można zyskiwać, oszczędzać, trwonić, marnotrawić, planować, organizować, mnożyć, pożytkować. Większość ludzi w naszej kulturze żyje w poczuciu, że czas płynie za szybko, że jest go za mało, wciąż go na coś nie starcza. On płynie, a my za nim pędzimy. Oszczędzanie czasu polega na wtłaczaniu w dzień coraz większej liczby zadań. Takie podejście wiąże się z życiem według zegara, kalendarza, tworzeniem planów, harmonogramów, list zadań.

Owe dwie kulturowe koncepcje czasu to oczywiście duże uproszczenie. Wszędzie są ludzie, którzy żyją powoli, delektując się chwilą obecną, i tacy, dla których doba jest zawsze za krótka. Niezależnie od miejsca zamieszkania na kuli ziemskiej, pierwszych psychologowie określają mianem zanurzonych

**Jestem coraz lepsza w robieniu kilku rzeczy naraz i doprowadzaniu każdej z nich do końca. Niczym profesjonalna asystentka prezesa Pawła dbam o to, aby wszystko chodziło jak w dobrze naoliwionej maszynie.**

w czasie, „in time”, przeciwstawiając im tych, którzy przez czas pędzą – „through time”. Zatem tempo życia jest nie tylko kwestią kulturową, ale także indywidualną. Co więcej, w życiu każdego z nas obecne jest i szybkie, i wolne tempo. Różnimy się tylko rozłożeniem proporcji.

## Dwa wymiary czasu mamy

A teraz, na kilka minut, które wystarczą do przeczytania tego tekstu, zapraszam do mojego czasu.

Mama europejska i biznesowa – mama w pędzie

Kiedyś pomyślałam, że chociaż przez zrządzenie losu żyję trochę na uboczu współczesnego, pędzącego, biznesowego świata, to sposobem codziennego funkcjonowania całkiem nieźle wpisuję się w jego konwencję. Mój czas jest świetnie zorganizowany – może lepiej niż u niejednego przedstawiciela handlowego. Dotyczy to zresztą również czasu mojego współnika – pozostając przy terminologii biznesowej, a w prostych

słowach – kochanego towarzysza życia, męża Grzesia. Dopracowany w szczegółach porządek dnia to konieczny warunek sukcesu, czyli w miarę sprawnego działania naszej rodziny. Muszą być w niej zaspokajane zarówno potrzeby aktywnego, towarzyskiego czwartoklasisty, jak i lubiącego zabawki i książeczki pięciolatka, który samodzielnie nie może przekręcić nawet głowy, a oddychanie jest dla niego trudną sztuką. Na potrzeby rodziców też jest miejsce, co udaje się przy odrobinie szczęścia, a może właśnie dzięki dobrej organizacji.

Dylemat, czym wypełnić czas dnia, mnie nie dotyczy. Samo życie zatroszczyło się o to, abym w tej kwestii nie miała rozterek. Co więcej – nie muszę stosować sztuczek motywacyjnych, aby trwać konsekwentnie przy swoim harmonogramie. Każdy z jego punktów ma „życiowe” znaczenie.

Grafik związany z opieką nad Pawełkiem nie daje zbyt wiele swobody. Doba wypełniona jest ciasno mnóstwem zajęć, od których nie ma wakacji ani świąt. Dzień zaczyna się około 7.00 rano – pierwszym odsysaniem synka i przewijaniem po nocy. Na dobry początek dnia otrzymuję wówczas od Pawełka porcję uśmiechów. O 8.00 podaję mu pierwsze leki według rozpiski i zaczynam cały poranny rytuał – inhalacje, drenaże, mycie, ubieranie. Pomiędzy tymi czynnościami jakoś udaje mi się doprowadzić siebie do porządku. Przychodzi pora na śniadanie Pawła – karmienie przez sondę kaszką z poranną dawką leków. Machina codziennych obowiązków toczy się ustalonym torem, aż do późnego wieczora. Kolejne posiłki, inhalacje, oklepywania, wizyty pracowników hospicjum, rehabilitantów...

Ten Pawełkowy harmonogram jest czymś w rodzaju stałego szkieletu, rusztowania, wokół którego oplecione jest normalne życie naszej rodziny – dzieciństwo starszego syna Kuby, spotkania ze znajomymi, praca, wyjazdy, zakupy, prace domowe, filmy, książki, spotkania rodzinne, moje studia podyplomowe, wszystko...



Fot. Anna Kulka-Dolecka

Dwaj bracia, dwa różne światy, jeden czas...



W porównaniu z czasem „przed Pawełkiem” zdecydowanie poprawiłam swoje umiejętności organizacyjne – jestem coraz lepsza w robieniu kilku rzeczy naraz i doprowadzaniu każdej z nich do końca. Niczym profesjonalna asystentka prezesa Pawła dbam o to, aby wszystko chodziło jak w dobrze naoliwionej maszynie. Umawiam jego spotkania z lekarzem, pielęgniarką, przedszkolanką, rehabilitantami, wolontariuszami, a nawet z fryzjerką. Monitoruję stan magazynowy leków, pieluch, cewników, strzykawek, filtrów do ssaka, chusteczek lub kremów. Podejmuję strategiczne decyzje w sytuacjach kryzysowych: czy podać tlen, lek przeciwgorączkowy, czy dzwonić po lekarza. Spotykam się z przedstawicielami handlowymi i zamawiam sprzęty do rehabilitacji i codziennego funkcjonowania. Wykonuję telefony i wypełniam kalendarze. Dzień po dniu, miesiąc po miesiącu, wiosna, lato, jesień, zima.

### Mama medytacyjna – mama zen

Aby pęd życia, nawet bardzo trudnego, nas nie przytłoczył, musimy mieć parę chwil na zatrzymanie się i zanurzenie w czasie. Taki czas na bycie tu i teraz, na doświadczanie bardziej siebie niż świata zewnętrznego i nawiązywanie kontaktu z sobą samym jest niezwykle potrzebny. Chociażby po to, abyśmy wiedzieli, gdzie jesteśmy i dokąd zmierzamy, ale też po to, żeby nie zachorować. No i nie zwariować... Jest potrzebny każdemu, choć nie każdy go ma, nie każdy ma okazję, aby nie biec. Moja okazja, aby nie biec, ma na imię Pawełek. Czasem myślę, że ten chłopiec, który leży i patrzy, jest moim prywatnym mistrzem zen.

*Zwolniony film, ujęcie pierwsze:* siedzimy sobie razem na kanapie. Paweł na moich kolanach, przytulony. Ja czytam książkę, Paweł oddycha. Czytając, wsłuchuję się w rytm jego oddechu, który rzadko jest tak cichy i spokojny.

*Zwolniony film, ujęcie drugie:* Paweł długo patrzy mi w oczy. Jego spojrzenie zaczyna się zmieniać, zaczyna być figlarne. Już wiem, co zaraz będzie. Podnosi się jeden kącik jego ust. Na buzi rozkwita mu słodki uśmiech.

*Zwolniony film, ujęcie trzecie:* cały salon obstawiony jest specjalistycznymi zabawkami i pomocami do komunikacji alternatywnej. Razem z Beatką – przedszkolanką odwiedzającą nas w domu, stoimy przed Pawłem, który siedzi w swoim foteliku z ręką na specjalnym włączniku. Gdy Paweł poruszy palcem, sam uruchomi szczekającego i chodzącego pieska, połączzonego kablem z włącznikiem. Czekamy. Czekamy. Czekamy. Piesek zaczyna wściekle piszczeć, szczekać i poruszać się po stole. Dwie dorosłe kobiety zaczynają skakać po pokoju i dziko wiwatować.

Raz ktoś mnie zapytał, czy jak wychodzę na spacer, kawę, do kina albo wyjeżdżam gdzieś na parę dni, to w ogóle potrafię odpocząć i nie myśleć o tym, co w domu. Potrafię: mam wrażenie, że kiedyś w ogóle nie wyobrażałam sobie, jak wspaniały może być odpoczynek, że można się nim delectować niczym najwykwintniejszym daniem. Świadomie chłonę każdą chwilę przejażdżki na rowerze, koncertu, spotkania, wieczornej lek-



Pawełek – poranny rozdawca mądrych spojrzeń i słodkich uśmiechów

Fot. Anna Kulka-Dolecka

tury w uśpionym już domu. Cieszą mnie małe rzeczy i krótkie chwile. Swoją drogą to ciekawe, że mówimy: „spędzać” czas wolny. Tak, jakby nawet w wolnym czasie trzeba było pędzić.

Wiele czynności przy chorującym dziecku trzeba powtarzać dzień po dniu, czasem całymi latami. Karmienie przez sondę, masowanie, odsysanie, przewijanie. Jeśli wykonywane są one automatycznie albo traktowane jak kierat, w poczuciu własnej krzywdy, może się zdarzyć, że człowiek zostanie więźniem sy-

tacji, w której się znalazł, przykuty na stałe do swojego dziecka. Te same czynności, wykonywane uważnie, z akceptacją, mogą stać się okazją do wyciszenia i doskonalenia się w byciu tu i teraz. Kiedyś, w jakiejś czytanej przeze mnie książce o radzeniu sobie

ze stresem i świadomym życiu, autor proponował praktykowanie uważności przy wykonywaniu prostych, codziennych czynności, na przykład medytację przy obieraniu ziemniaków lub medytację przy zmywaniu naczyń. No więc, idąc tym tropem: medytacja przy masowaniu nogi, medytacja przy wycieraniu po kąpielach, medytacja przy oklepywaniu... Robiąc to wszystko uważnie i w skupieniu, można nawiązać kontakt z takimi swoimi dobrymi uczuciami, jak miłość, czułość, empatia, współodczuwanie z dzieckiem.

**Moja okazja, aby nie biec,  
ma na imię Pawełek. Czasem myślę,  
że ten chłopiec, który leży i patrzy,  
jest moim prywatnym mistrzem zen.**

## (Ponad) Czasowa harmonia

Bycie z chorym dzieckiem zarówno podkręciło tempo mojego życia, jak i dosłownie zmusiło mnie do zatrzymania się. A najważniejsze jest to, że te dwie rzeczywistości wcale się nie wykluczają. Wręcz przeciwnie, każda z nich w jakiś sposób uzupełnia tę drugą i nadaje jej sens. W jaki sposób?

Jak uczyć podręczniki zarządzania sobą w czasie oraz trenować osobiści, plany i harmonogramy nie są sztuką dla sztuki. Planujemy, organizujemy i jesteśmy systematyczni po to, by osiągać cele. Ludzie potrzebują ich wyznaczania, a potem do nich dążenia. Cel pobudza do działania, jest źródłem satysfakcji i poczucia własnej wartości. Dla mam będących ze swoimi ciężko chorymi dziećmi najważniejsze jest zapewnienie swojemu kochanemu synowi lub córce jak najwspanialszej opieki i najlepszych warunków oraz ograniczenie do minimum niedogodności i cierpienia związanych z chorobą. Skąd jednak wiadomo, że cel został osiągnięty? Przecież pielęgnacji, troski, miłości nigdy nie jest dość... A jeśli, tak jak w przypadku mojego syna, choroba postępuje, wciąż przybywają nowe wyzwania i obowiązki, a cel „najlepszej opieki” coraz trudniej osiągnąć?

**Bycie z chorym dzieckiem  
również podkręciło tempo mojego życia,  
jak i dosłownie zmusiło mnie  
do zatrzymania się.  
A najważniejsze jest to, że te dwie  
rzeczywistości wcale się nie wykluczają.**

Jednak bez tego celu, bez światła na końcu drogi, nasz szaleńczy bieg może nam się kiedyś wydać mało znaczącym, beznadziejnym i frustrującym biegiem chomika w kołowrotku. Każdy sam musi ten najważniejszy cel, sens drogi, którą idzie, w sobie odkryć. Ten sens daje siłę do przebrnięcia przez sytuacje, które komuś patrzącemu z boku wydają się niemożliwe do pokonania. I nie chodzi o to, by ów cel nazwać. Czasem, mimo że człowiek głęboko czuje sens tego, co dzieje się w jego życiu, to jednak nie potrafi o tym opowiedzieć, a nawet sprecyzować w myślach. Nie chodzi o to, by sens życia nazwać, ale o to, by go poczuć. Aby to się stało, aby poczuć siebie, trzeba się zatrzymać. Trzeba zwolnić i побыć trochę w sobie, zamiast w świecie.

Pułapka, w którą wpadamy, jest przekonanie, że aby zyskać więcej czasu, powinno się zwiększyć tempo. Jest to jednak złudne myślenie – czas nie zależy bowiem od nas. Nie zważając na jakiegokolwiek nasze starania, on płynie albo po prostu jest. Czasu nie możemy kontrolować. Nie sposób nic z nim zrobić. Możemy jedynie świadomie i mądrze podejmować decyzje dotyczące nas samych w naszym czasie. Panowanie nad czasem nie polega na przyspieszaniu, a na świadomym kontrolowaniu siebie.

Istotne jest, aby obserwować siebie, by nie stać się więzieniem harmonogramów i móc w odpowiednim momencie się zatrzymać. Zatrzymać się po to, aby potem iść dalej, z większym poczuciem sensu i celu naszej drogi. A w przypadku mam chorych dzieci (także tatusiów i innych opiekunów) – oprócz sprawnego organizowania się w czasie, które wiele ułatwia, docenić „przymusowe” przystanki rutynowych czynności i potraktować je jako okazje do ćwiczenia uważności i zwyczajnego bycia.

## Po prostu mama

Funkcjonuję w dwóch światach i w dwóch wymiarach czasu – tak bardzo od siebie różnych. Oba są mi potrzebne i cieszę się, że mam świadomość istnienia każdego z nich. Znam zasady i potrafię się poruszać w jednym i w drugim z pożytkiem dla siebie. Z jednej strony coraz sprawniej wychodzi mi życie na czas, a z drugiej – coraz bardziej świadomie smakuję czas życia. Mam jednak przeczucie, że najcenniejszą umiejętnością, jaką zdobywam, jest harmonijne łączenie obu tych sposobów funkcjonowania w czasie.

Nie jestem Alicją w Krainie Czarów ani bohaterką „Opowieści z Narnii”, choć czasem czuję się niczym postać z jakiejś powieści fantasy. Szybko jednak wraca poczucie rzeczywistości – zwyczajnie jestem mamą.



Fot. Grzegorz Dolecki

*Jest życie na czas i jest czas na życie*

*Anna Kulka-Dolecka*