



Pismo

MAGAZYN OPINII

STYCZEŃ 2020 | NR I (25)

PORTRET

**Nick Cave chce
z Wami porozmawiać**

ESEJ

**Czy (zawsze) musimy być
poprawni politycznie**

Mądre miasto, czyli jakie?

KOMIKS

**Marta Zabłocka
rysuje**

REPORTAŻ

**Gdy lęk nie pozwala
wyjść z domu**

CENA: 14,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2544-5022 INDEKS 422258

0 1>

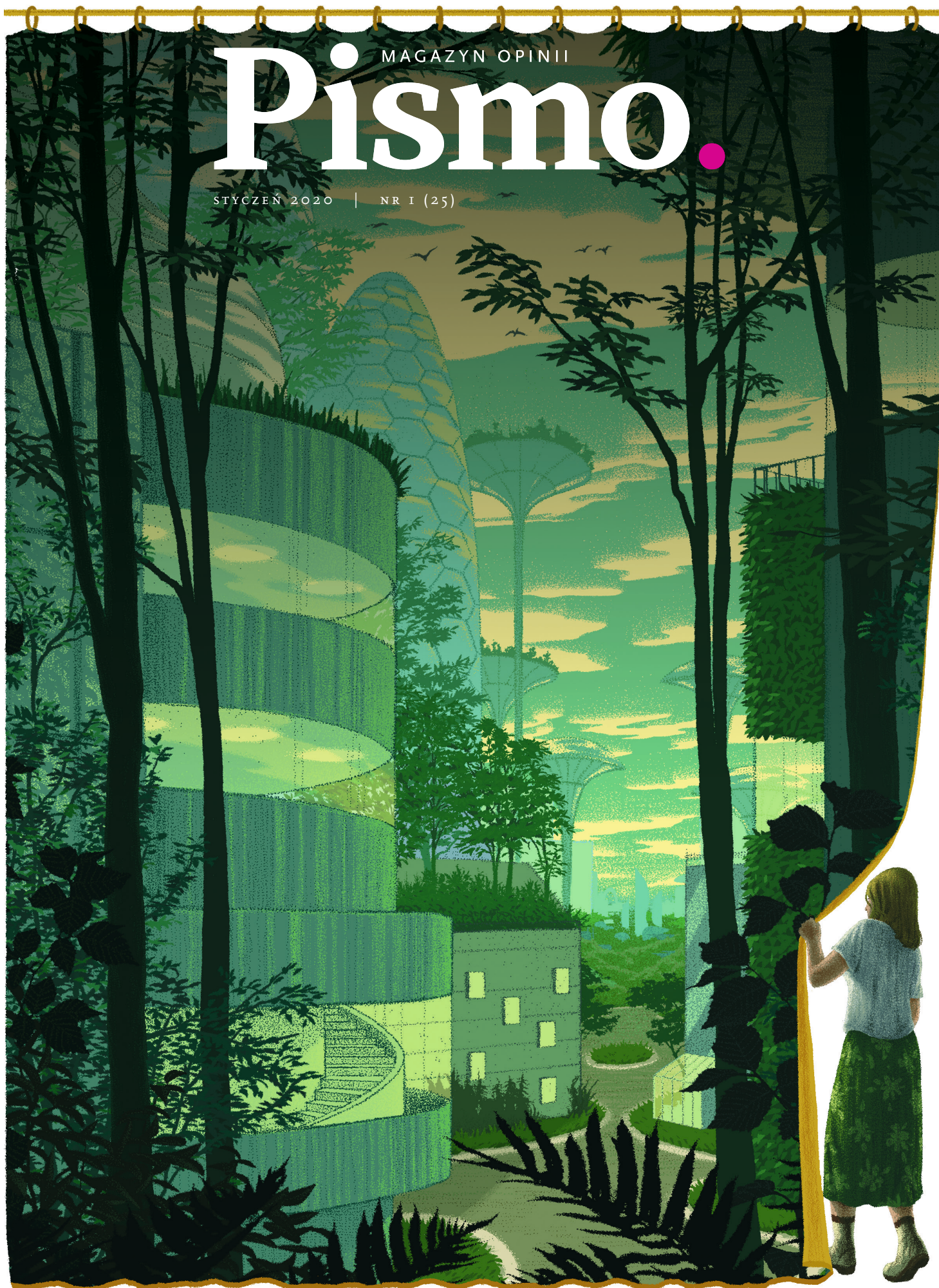


9 772544 502005

MAGAZYN OPINII

Pismo.

STYCZEŃ 2020 | NR 1 (25)



[Kup książkę](#)

Pismo.

STYCZEŃ 2020

OPOWIADANIE

Psie niebo | 6
SALCIA HAŁAS

RZECZ GUSTU

Redakcja poleca | 3
wydarzenia kulturalne w styczniu

APTECZKA

Co w niej trzyma... | 87
PIOTR POLAK

POEZJA

Bestiariusze | 28
BRONKA NOWICKA

(...) | 79
SYLWIA JAWORSKA

OBRAZ

CYKL DOBRO WSPÓLNE **Marina** | 4
MARTA RYBICKA

FOTOREPORTAŻ **Pozorny ideał** | 36
KAROLINA JONDERKO/RATS, MAGDALENA GORLAS

KOMIKS **Mruczek** | 62
MARTA ZABŁOCKA

OKŁADKA **Przed-mieście**
PIOTR KOWALCZYK

FELIETON

2 | TYMCZASEM **Hotel Beyoncé**
MARCIN WICHA

96 | PRZYPISY **Patrz szerzej**
ZUZANNA KOWALCZYK

PORTRET

80 | **Nick Cave chce pogadać**
ADAM ROBIŃSKI jedzie na spotkanie z australijskim bardem

REPORTAŻ

12 | **Lęk przed innymi**
ALEKSANDRA WARECKA o fobii, z którą zmagają się co dziesiąty z nas

ESEJ

22 | **Bunt cyfrowej biomasy**
KATARZYNA SZYMIELEWICZ przypomina: odpowiedzialność za sieć jest w naszych rękach

30 | **Dlaczego potrzebujemy prawników?**
MARCIN MATCZAK obala mity na temat palestry

44 | **Pytanie retoryczne o brexit**
MICHAŁ MATLAK próbuje rozwiązać węzeł gordyjski brytyjskiej polityki

70 | **W poszukiwaniu czułego punktu**
KACPER POBŁOCKI polemizuje z hasłem: „myśl globalnie, działaj lokalnie”

88 | **Czarne książniczki i ich restauracje**
ZUZANNA KOWALCZYK o tym, kiedy niewinne żarty przestają być niewinne

PODRÓŻ

50 | **American dream – dwugłos**
JULIA LACHOWICZ z rozkwitającego przyrodą Palo Alto
AGATA SKRZYPCZYK o odradzającym się Detroit



MARCIN WICHA
(ur. 1972), grafik,
projektuje okładki,
plakaty, znaki
graficzne. Pisarz.
Nagrodzony
Paszportem
„Polityki” 2017
w kategorii
literatura. Laureat
Nagrody Literackiej
Nike 2018 za
*Rzeczy, których
nie wyrzuciłem.*

Hotel Beyoncé

W końcu się starzejemy. Zaczynamy robić te wszystkie fajne rzeczy, których mieliśmy nigdy, przenigdy, nie zrobić. Na przykład w tym roku kupiliśmy wakacje w biurze podróży. Nieodpowiedzialne, węglowe wakacje. Wszystko w pakiecie: samolot czarterowy, słomkowe kapelusze, tubki kremu od słońca, który rozlewa się w walizkach. Wakacje, po których można się skarżyć na forach, że światło nie działało, iguany biegały po ścianach, „animacje praktycznie nie istniały, a obsługa nie mówiła po polsku, co jako Polaka zwyczajnie boli”.

Hotel był ogromny. Na ścianach wisiły zdjęcia z uroczystego otwarcia. Wyblakli politycy pewnie już odsiedzieli wyroki. Wszystko jeszcze działało, w windzie grała muzyka, kuchnia serwowała posiłki, a przecież czuło się już lekki niepokój. Rdza nadgryzała balustradę. Porosty atakowały tynk. Coś chlupało pod stopami. Coś syczało, skrzeczało, przebiegało z piskiem. Przyroda czuła, że niedługo odzyska swoje terytorium.

Czwartego dnia w jadalni pojawiła się dziewczyna z dredami. Kelner dyskretnie wskazał jej miejsce. Coś wyszeptał. Pomyślałem, że robi uwagi z powodu fryzury.

– One są ze sznurka – powiedziały dzieci, ponieważ dzieci zawsze wiedzą takie rzeczy.

– Ojej, ona ma Instagrama – powiedziały dzieci, ponieważ dzieci zawsze wiedzą takie rzeczy. – Ojej, to jej Instagram. Ojej, siedemnaście milionów followersów!

Już wiedzieliśmy, że nazywają ją brazylijską Beyoncé. W ostatnich latach zarobiła dziesięć milionów dolarów. Spotykała się z piłkarzem Manchesteru United, a podczas koncertów wykonywała zmysłowy taniec bikini, który stał się jej znakiem firmowym. Fani nagrywali własne zmysłowe tańce bikini i publikowali je jako hołd. (Prasa określiła jej pośladki mianem skarbu narodowego).

Wkrótce zamieściła swoje zdjęcie; pozowała nad hotelowym basenem, potem w hotelowym apartamencie.

– Patrz tu! – powiedziały dzieci.

– Tu?

– Nie tu – zgorszyły się dzieci. – Tu. Widzisz?

Pod brazylijską Beyoncé płaszczyła się błękitna poduszka. Rozpoznałem wzór z palmowych liści. W naszym pokoju leżała identyczna.

Poculiśmy na sobie siedemnaście milionów spojrzeń. Byliśmy po drugiej stronie ekranu dotykowego, wśród piłkarzy Manchesteru United i okładek brazylijskiego wydania magazynu „Glamour”.

Ten świat nas potrzebował. Byliśmy teraz kawałkiem puzzla, wypełniaczem, fragmentem tła. Byliśmy statystami niewymienionymi w napisach. Figurkami ze sklepu dla modelarzy (zestaw: książkowy z rodziną). Niezbędnym detałem, którego nie zauważą widzowie. Hołdem dla zawodowej rzetelności scenografa.

Następnego dnia nie zeszła na śniadanie. Kelnerzy zanieśli talerze wprost do jej pokoju. Zaraz pojawiły się zdjęcia.

– Pieczarki! A ty nie chciałaś! Serdelki! Jajko sadzone! Jadłem identyczne!

Ale to był już koniec. Na podjeździe zatrzymał się czarny samochód. Ktoś z ekipy wyniósł bagaże. Najodważniejsza recepcjonistka poprosiła o autograf. Trzasnęły drzwiczki.

– O! – krzyknęło dziecko – Jest nowe zdjęcie.

Brazylijska Beyoncé spoglądała w ocean. „Adeus amigos!” – brzmiał podpis.

– Poznajemy to miejsce – powiedziały dzieci, bo dzieci oglądają za dużo kryminałów. – Widać parasol i tabliczkę „Nie wchodzić na palmy”. To musi być koło basenu, po prawej. Drugi, trzeci, nie, czwarty leżak.

Poszliśmy sprawdzić. W błękitnym materiale wciąż jeszcze było widać dołek. Krater po niewielkim meteorycie. Jedyny dowód, że przez chwilę istnieliśmy.

Rzecz gustu,

CZYLI REDAKCJA „PISMA”
POLECA W STYCZNIU:



Nieznany impresjonizm w Poznaniu: Manet, Pissarro i im współcześni

W poznańskim Centrum Kultury Zamek będzie można zobaczyć dwie kolekcje: ze zbiorów Ashmolean Museum w Oksfordzie oraz Muzeum Narodowego w Krakowie. Pierwsza z nich składa się z trzydziestu czterech grafik (akwaforty, litografie, akwatinty, suchoryty) i należy do najbardziej znaczącego archiwum impresjonistów poza Francją – Ashmolean Museum w Oksfordzie. Może się ono poszczycić niezrównaną kolekcją dzieł m.in. Camille'a Pissarro. Druga kolekcja to dziesięć prac nowoczesnej grafiki francuskiej z Muzeum Narodowego w Krakowie, z kolekcji Feliksa Jasieńskiego (1861–1929). Jasieński był miłośnikiem sztuki, muzyki i literatury, podróżnikiem, pisarzem i dziennikarzem, przyjacielem i mecenasem polskich artystów, wreszcie wybitnym kolekcjonerem i największym polskim darczyńcą muzealnym. Wystawa potrwa od 9 stycznia do 29 marca.

WIĘCEJ: ckzamek.pl



Wszystkie wcielenia jelenia

Stoleczne Państwowe Muzeum Etnograficzne zaprasza na wystawę, której kuratorką jest Olga Drenda. Jeleń na wystawie reprezentowany będzie przez prace artystów nieprofesjonalnych, mieszczańską sztukę użytkową i jej późniejsze ludowe powidoki – figurki, obrazy i makaty, dekoracje ogrodowe i mieszkaniowe, przykłady współczesnego projektowania i ilustracji. Najmłodsza publiczność wejdzie w świat legend i mitów, przeżyje przygodę w zaczarowanym lesie w środku miasta, odkryje klasykę ilustracji, weźmie udział w grach i zabawach. Starsi wyruszą w podróż sentymentalną, na spotkanie ze współczesnymi i klasycznymi przykładami sztuki użytkowej. Wystawa prezentowana jest w przestrzeni Muzeum dla Dzieci. Można ją oglądać do 1 marca.

WIĘCEJ: ethnomuseum.pl

Styczeń 2020

1

9

10

30

Nowy Teatr na Nowy Rok!

W styczniu na deskach warszawskiego Nowego Teatru wystawiane będą spektakle gigantów polskiego teatru, czyli Krystiana Lupy i Krzysztofa Warlikowskiego. Obaj mierzą się z klasykami literatury europejskiej: na początku miesiąca zobaczyć będzie można *Proces* na podstawie powieści Franza Kafki, koniec zaś należy do fenomenalnych *Francuzów*, inspirowanych *W poszukiwaniu straconego czasu* Marcela Prousta. Te dwa monumentalne wydarzenia to prawdziwa uczta dla oka i duszy!

WIĘCEJ: nowyteatr.org



Kup książkę



Nauka słuchania w Lublinie

Osobisty Wymiar Muzyki to spotkanie o charakterze warsztatowe, podczas którego uczestnicy dowiedzą się m.in. czym jest dysonans poznawczy w audio, czyli dlaczego słyszymy więcej, niż możemy usłyszeć, i z jakiego powodu podoba nam się muzyka, która nam się podoba? Nie zabraknie też zagadnienia dotyczącego muzykoterapii oraz analizy tego, co nauka ma wspólnego z muzyką. Uwaga: obowiązują zapisy. Spotkanie odbędzie się 30 stycznia w Próba Cafe.



DOBRO WSPÓLNE

Marina

zdjęcie i tekst MARTA RYBICKA

O Marinie Hulii świat usłyszał, gdy jako założycielka Szkoły Demokratycznej dla Dzieci z Dworca Brześć zwróciła uwagę na problem koczujących tam rodzin czeczeńskich. Wielokrotnie, bezprawnie odsyłano je z granicy w Terespolu. Marina pochodzi z rosyjsko-białoruskiej rodziny. Od dwudziestu pięciu lat mieszka w Polsce i nieprzerwanie troszczy się o wykluczonych, bezdomnych i potrzebujących. Ze Zbigniewem Wojnarowiczem napisali książkę. Ona – nauczycielka i społeczniczka. On – po odbyciu kary pozbawienia wolności. *Recydywista* to opowieść o miłości i cierpieniu. O sztuce życia ludzi przedzielonych kratami, którzy nie przestają wierzyć w bliskość, rodzinę i siebie. Marina jeździ po zakładach karnych i rozmawia z osadzonymi, którzy wciąż są ojcami, synami, mężami. Pomaga im o tym nie zapomnieć.

Cykl we współpracy z kampanią „Organizacje społeczne. To działa”
www.todziala.org

Kup książkę



[Kup książkę](#)

OPOWIADANIE

Psie niebo

tekst SALCIA HAŁAS

*Pamięci lekarza weterynarii
Artura Ławeckiego oraz zwierząt,
które umarły.*



rysunki KACPER SWAT

[Kup książkę](#)

Wieje zimnym, mądry panie doktorze od zwierząt. Wieje, bo styczeń. Wieje od trzech dni. To ten rodzaj wiatru, który wprawia w lęk, w drżenie, zwiększa liczbę wypadków drogowych i samobójstw. Cały dzień dzisiaj myślę o panu. Od trzech dni mam niespokojne sny.

Dzisiaj przyśniły mi się szynszyle i węże. Podobne do tych piaskowych, co pan je miał u siebie, w gabinecie, tyle że w tym śnie te węże były ciemniejsze, miedzianobrzowe. I dużo mniejsze, a cienkie jak padalce. Ale może to dlatego, że świeżo wyklute, takie małe były. Żeby się nie rozlażyły wszędzie, mieszkwały w pustym garnku na psie jedzenie. A ja je uśmierciłam przez pomyłkę. Bo potrzebowałam garnka, żeby suce ugotować. Więc przełożyłam je do rondla z zastygłym sosem pieczeniowym na spodzie. I te węże nazały się tego sosu i umarły.

Nie wiem, czy to możliwe. Po pierwsze, czy by tak od razu umarły? A po drugie, czy węże dałyby w ogóle radę zjeść sos? Wąż połyka w całości, ale czy zlizuje? Czy tylko sss syczy? Potem przyszedł pies, ale wcale nie zwracał uwagi na te martwe węże, tylko za czymś węszył. Może szukał tego sosu. A na koniec z szafy wyszły szynszyle. Pierwsza oczywiście Szosza, z tą swoją miną à la wojownicza księżniczka.

Po tamtym psie zostały mi kłaki, smycz i blaszana miska. Zostały kłaki, mimo że pies umarł prawie rok temu. Ale sam pan wie, jak to jest. To był owczarek z podszerstkiem. Jak się cesało jesienią albo wiosną, to można było z tej starej sierści, co z psa wyszła, ukleić drugiego psa. Nie da się tego sprzątnąć do końca, bo fruwa, wbija się w dywan, osiada na szafach. Nie mówiąc już o kłakach szylich. Lekkie jak moher, jak puch, do wszystkiego czepliwe. Szyl też już nie ma, szyle też umarły. Będę teraz żyła z tymi wszystkimi kłakami. Do śmierci. Nie wiadomo, które czyje, bo teraz wzięłam jeszcze nowego psa. Kłaczy się tak samo jak stary, bo też jest z podszerstkiem, wygląda trochę jak miniaturowy owczarek niemiecki, tyle że na krótkich łapach, czarny podpalany. Cieszyłam się, że jak czarny, to tych włosów nie będzie tak widać. Czarnych nie widać, ale podszerstek ma szarobiały. No i znowu, kłaki wszędzie.

Ja sobie nawet kupiłam specjalną rolkę odkłaczającą, są takie rolki, w markecie można kupić. Ciągnie się taką rolką po ubraniu i te kłaki się do niej przyczepiają. No, ale co? Odkłaczę się i zanim zdążę wyjść, zakłaczę się z powrotem. Bo przecież te kłaki wprawione w ruch lecą w powietrze i osiadają. W Krakowie raz jak byłam. Z mamą się umówiłam, na kulturalną wycieczkę, kina, teatry, bez psa. Wyciągam z torby rzeczy, świeżo prane, i co widzę? Pies, którego już nie ma, a jest, jakąś swoją częścią. Wszystko zakłaczane. To się odkłaczylam, idziemy do teatru, w teatrze siadamy, i co? Pies jest z powrotem.

Dobry panie doktorze od zwierząt, strasznie mi pana brakuje, czy pan wie, że nie wykasowałam pana z telefonu? Jakoś nie mogę. Mimo że dwa lata z okładem minęły. Przecież wiem, że nie mogę do pana zadzwonić. Że już mi pan nie pomoże, nie wyleczy żadnego z moich zwierząt. Zdiagnozował pan lamblię u szynszyli po trzech dniach, trzy dni trzeba było czekać tylko dlatego, że tyle trwała analiza szylej kupy. Ja w zakaźnym w Gdyni u ludzkiej doktor czekałam ponad pół roku. Mimo że pierwsze, co powiedziałam, jak przyszłam, to to, że moja szyla ma lamblię i też się mogłam zarazić. Ludzka doktor przez pół roku kierowała mnie na wszelkie badania. Podejrzewała między innymi boreliozę, kocią glistę i jeszcze kazała mi robić badania na stwardnienie rozsiane. Kocią glistę, mimo że nie miałam kota. I dopiero jak zachorowała, i przyszedł inny lekarz, udało mi się wyprosić skierowanie na lamblię. Panu, panie doktorze, takie rzeczy się nie zdarzały.

Bo, pamięta pan, mnie pan też leczył. Zaraz po tym, jak się poznaliśmy, pomógł mi pan na bolesny uraz kostki. W cenie wizyty koszatniczki, czyli prawie za darmo. Za koszatniczkę brał pan dziesięć złotych, a czasami nic. Zapytałam dlaczego, a pan odpowiedział, że takie małe zwierzęta są tanie. Zdarza się, że jak zachorują, to ludzie je wyrzucają. Więc, żeby temu zapobiec. I że odbija pan sobie na psach. Co było nieprawdą, psy też pan leczył tanio. Kiedy się poznaliśmy, kawałek czasu temu, trudno było znaleźć kogoś, kto się zna, kto wie, jak

się leczy gryzonie. Zanim trafiłam do pana, byłam raz z koszatniczką u weta, który właśnie wrócił ze szczepienia krów przeciw be-es-e. I jak zobaczył koszatniczkę, to spytał, co to jest. A potem powiedział, że nie wie, czy ma w ogóle taką igłę. A pan umiał wyciąć śwince morskiej torbiel z jajnika, a szczeniowi guza mózgu. Pierwszy raz byłam u pana z biegunką u szynszyli, w głębokiej rozpacz, bo szyla została sklasyfikowana jako przypadek beznadziejny. Poprzednia wet powiedziała, że szyla może umrzeć, a jedynym lekiem jest podawanie dużej ilości koli. Kupiłam puszkę i poila szylę strzykawką. Była coraz słabsza, a biegunka wciąż trwała.

Namiar na pana znalazłam w internecie. Pisali, że jest pan wet z powołania, z sercem do zwierząt. Przyszłam i powiedziałam: niech pan ratuje, szyla umiera. Pamiętam, jakie oczy pan wtedy zrobił i powiedział, że u tych zwierząt biegunka jest częsta, ale łatwa do zwalczenia nifuroksazydem. I że picie koli pomoże szyli ubiegać się o obywatelstwo amerykańskie, ale biegunki nie wyleczy. Wtedy pana pokochałam.

Mimo że dał pan tylko jeden zastrzyk i wypisał receptę, wizyta trwała ponad pół godziny. Opowiedział pan dokładnie o metabolizmie szyli, a dodatkowo jeszcze o norkach, wiewiórkach i lotopańkach. Zalecił pan zmianę karmy oraz podawanie przez kilka dni rozgniecionego groszku. Żeby uzupełnić błonnik i florę. Powiedział pan też, że gdyby mi się przydarzyło coś takiego jak szynszyli, to sama mogę ten nifuroksazyd zastosować. Tyle że nie muszę potem jeść groszku. Kiedy się przydarzyło, zastosowałam. Pomogło. Za uratowanie życia i opowieści wziął pan dwadzieścia złotych. A kiedy przyszłam do pana z psem, wcale pan sobie na psie nie odbił.

Dobry panie doktorze, ile to już lat? Zналиśmy się przez dwie koszatniczki, dwie szynszyle i prawie całego psa. Suka przeżyła pana o rok. W ludzkich latach rok, w psich siedem. Zaraz jak pan umarł, poważnie zachorowała i rok później też umarła, ale wcale nie na płuca i serce, tylko na coś zupełnie innego. Opowiem panu, to długa historia, ale jest zima, wieczór, do nocy mam

SALCIA HAŁAS (ur. 1975), pisarka, ogrodniczka. Za swój debiut *Pieczeń dla Amfy* otrzymała w 2017 roku Nagrodę Literacką Gdynia. W 2019 roku ukazała się jej druga powieść *Potop*. W swoim biogramie pisze: „w międzyczasie pielę koszę przycinam, wcham się na drabinie na niedozwolonych wysokościach nielegalnie bez badań wysokościowych, moknę, schnę i patrzę na chmury”.

czas, a pan ma przecież całą wieczność. Pamięta pan, to był piesek usterka, roku nie było, żeby jej się coś nie przyplątało. Pamięta pan? Zaczęło się, jak miała pół roku. Zima, sikam psem, patrzę i widzę krew na śniegu. Przestraszyłam się i od razu do pana zadzwoniłam. Dopytał pan, czy to nie cieciska, i kazał przyjechać.

Na uestgie wyszły kamienie w pęcherzu. Potem były kolejno międzycieczkowe krwawienia, wchłonięta ciąża, ropomacicze, zapalenie trzustki, cysta na wątrobie. Tak to rok po roku szło. W międzyczasie zmieniał się klimat, przyspieszał świat. Coraz bardziej wiało, coraz mniej padało, umarli koszatniczki. Tylko szynszyle trzymały się dobrze.

W branży zoologicznej dokonywał się szybki postęp, ludzie mieli coraz więcej zwierząt, bo taka moda przyszła, a pan był coraz smutniejszy i coraz bardziej zmęczony. Bo pan naprawdę kochał te mniejsze istnienia. A ludzie, wiadomo, różnie. Brali, a potem nie leczyli albo w chorobie porzucali. Już pan nie opowiadał ze światłem w oczach o zwyczajach zwierząt. Opowiadał pan, jak z psem przychodzili i mówili: trzeba uśpić, bo się wyjazd zagraniczny trafił i nie ma ani jak zabrać, ani z kim zostawić. Trzeba uśpić, bo stary już i posikuje. Trzeba uśpić, bo czas już na nowego, ten już się nie bawi jak kiedyś, dzieci się nudzą, śmierdzi mu z pyska. Opowiadał pan, jak nie leczyli psa, a jak się pogorszyło, to wyrzucili go, bo śmierdzał, wyrzucili go do ogrodu i w tym ogrodzie na zimnie umierał, a robaki żywcem go jadły. I o kocie, co mu rak zjadł całą szczękę, tak że ten kot nie mógł jeść i umierał z głodu. A jak wzywali do uśpienia, to zarzekali się, że to się wszystko dopiero wczoraj stało. Wiele było takich przypadków i opowieści. Nie brzydził się pan zaropiałych, parchatych zwierząt, tylko niegodziwości ludzkiej, a dotykał jej pan dzień po dniu. W międzyczasie powstawały nowe gabinety, co najmniej jeden wet w każdej dzielnicy. Robił się z tego niezły biznes. A pan o zwierzętach wiedział wszystko, ale, bez urazy, w biznesie pan sobie słabo radził. Banner z reklamą panu zarósł ałyczą. A w tej piwnicy, co ją pan wynajmował, śmierdziało, bo wilgoć szła od fundamentów. Pana doświadczenie,

pana wiedza w tej sytuacji niewiele znacząły. I mimo że brał pan też nocne dyżury w klinice, wciąż jeździł pan tym prastarym golfem. No nie, przepraszam, pod koniec kupił pan sobie motor, przepraszam, motocykl.

To był jeden z tych martwych, zastygłych dni, które zostają po świętach Bożego Narodzenia do Nowego Roku. Zadzwoniłam umówić się z pnią wątroba na uestgie. Nie odebrał pan. Oddzwonił pan dopiero za kilka dni, to się wcześniej nie zdarzało. Powiedział pan, że trzeba poczekać, na razie na badanie umówić się nie da, bo ukradli uestgie, włamali się w Boże Narodzenie i wynieśli wszystko. I że może za miesiąc, jak się pan pozbiera, sprzęt jakiś od nowa ogarnie, to pan będzie z powrotem. Był pan dziwnie spokojny. A przecież stracił pan dorobek całego życia. Powiedziałam tylko, że bardzo współczuję, i że poczekam. Zadzwoniłam znowu, za miesiąc. Pan nie odebrał, pomyślałam, że i tak Wielkopolską jadę, to w Gryfa skręcę, zobaczę. Dzień był styczniowy, ciemny i ponury. Mokry śnieg padał, wiatr wiał, czarne gałęzie topoli drapały niebo. Nie chciało się wysiadać z samochodu. Tylko suka się cieszyła, że idziemy. Ona zawsze się cieszyła, jak do pana szła, bo mimo że czasem robił pan rzeczy przykre, zawsze miał pan też dla dzielnych pacjentek pyszne kulki.

Gabinet był zamknięty na głucho, a przed wejściem palił się znicz. Suka zastygła w pół machnięcia ogonem.

Już zrozumiałam, ale jeszcze się łudziłam. Zadzwoniłam do lecznicy, w której brał pan dyżury. Zapytałam. Recepcjonistka zaczęła płakać. Nie ma i nie będzie. Straszny wypadek, doktor rozbił się na motorze. Już po pogrzebie.

Już wcześniej konsekwentnie rozpadał mi się świat. Ale odkąd pan umarł, zaczął rozpadać się jeszcze szybciej. Zaraz po panu zginęła Szosza, ta moja ukochana szynszyla. To też był wypadek, przewróciło się na nią krzesło. A zaraz potem zachorował pies.

Znalazłam nowego weta, trzy ulice dalej, na dzielni, nowo otwarty gabinet, małżeństwo, młodzi, wet i wetka, on leczy psy i koty, a ona wszystko inne, głównie gryzonie, ma specjalizację z dzikich zwierząt i zajęczaków. Tamtego roku trzeba było nieraz i codziennie chodzić, więc ta bliskość topograficzna okazała się błogosławieństwem. Zaczęło się niewinnie, od infekcji dróg oddechowych i kataru. Śmieszne to było, mimo że niehigieniczne, kichała z odrzutem, miotła flupami po całym dywanie.

Nie wiedziałam, że pies może mieć katar. U psa katar się zdarza, powiedział ten nowy wet i zalecił podawać antybiotyk, podskórnie, przez pięć dni. Dobrze, że mnie pan zmusił, żebym się nauczyła robić zastrzyki. To był dopiero początek zastrzyków w tamtym roku. Z każdym dniem robiło się lepiej, a po pięciu dniach suka wyzdrowiała. Miesiąc później, w Wielkanoc, poszliśmy na spacer, na łąki, było gorąco. Kwiecień i od razu taki upał, z zimowej kurtki na krótki rękawek. Zziajała się jakoś dziwnie, zmęczyła. Może to przez ten upał, myślałam. Ale żeby aż tak? Za piłeczką nie pobiegła. A przecież biegła za piłeczką ZAWSZE.

Dyszała i się kładła. Przestraszyłam się, chciałam do pana zadzwonić. Ale pana już nie było, mądry panie doktorze od zwierząt.

Znikąd pomocy, wszystko dookoła pozamykane. W całodobowej lecznicy na dyżurze technik. Na forum piszą, że to może być babeszjoza. Ten nowy z żoną na wyjeździe, zapytałam esemesem, co robić. Cześć do jutra, jak się nie pogarsza, przyjdę



Kup książkę

z samego rana. Nie pogarszała się, stabilnie źle się czuła. Co robić, dobry panie doktorze, co robić, pytałam pana całą noc. Ten krótki oddech, co to może być? Może coś zżarła na tym spacerze? Może się czymś struła? Ale nie widziałam, żeby coś żarła. Trzy kilometry dalej na tej drodze jest składowisko odpadów. Może stamtąd coś się wydostało? Może przeniknęło do wody? Może się zatrutej wody napiła? Tak przeżyliśmy do rana. Na drugi dzień rano nowy wet pobrał krew. Wyniki były wieczorem i żadnych odchyśleń nie wykazały. Parametry wątrobowe lekko podwyższone, ale u psa w tym wieku, z chorą wątrobą, to norma, jakby była trucizna, to by te parametry poszybowały. Trzeba zrobić więcej badań. Tydzień trwało ustalanie przyczyn, bo trzeba było czekać na rentgen, ekagie i uesgie u specjalisty radiologa. Przez ten tydzień dostawała antybiotyk i furosemid. Była stabilna, ale straciła całą radość życia, wyraźnie cierpiała, cały czas bardzo zmęczona, z trudem łąpała oddech. Po badaniach u radiologa wyszedł zespół płucno-sercowy. Wada serca mogła być wcześniej, bezobjawowa, niezdiagnozowana, doszła niewydolność oddechowa, ta wcześniejsza infekcja mogła być początkiem. Spytałam, ile mamy czasu. Od pół roku do półtora najdłużej. Przecież to nie jest stary pies. Ma dopiero dziewięć lat. Te owczarki są długowieczne, piętnaście, szesnaście lat to u nich norma. Cóż, takie rzeczy się zdarzają.

Zaprowadziłam sukę do domu. Sama, w lesie, zawylałam.

Dostała leki, eurespal na rozszerzenie dróg oddechowych i enkorton. Po kilku dniach mimo sterydu zaczęła się pogarszać. Walczyła o każdy oddech, wachlowała brzuchem, od wysiłku zbierała się w tkankach woda, pojawiał się obrzęk, coraz trudniej jej było oddychać. Mechanizm kolisty, powiedziałaaby babka Szwajcerowa. W nocy nie spała, bo się dusiła. Ja też nie spałam. Słuchałam, czy oddycha, i pytałam, co robić, mądry panie doktorze, co robić? Panie doktorze, to moja przyjaciółka najlepsza. Nie mogę patrzeć, jak ona się męczy, jak nie może złapać powietrza. Całą noc łązi jak błędna, bo szuka, gdzie więcej tlenu, albo leży na boku i dyszy z otwartymi oczami.



A w dzień też nie śpi prawie w ogóle. Co robić, szukać innego weta? Może do psiego kardiologa? No ale ten nowy mówi, że serce wadliwe, ale nienajgorsze, że zasadniczy problem jest gdzie indziej. Mówi, że suka może być mało powietrzna, że po tej infekcji mogły się jej porobić zrosty w płucach. I że prócz podawania sterydu i środków takich jak eurespal nic więcej nie da się zrobić. Pogarszała się z dnia na dzień. W końcu pogorszyła się tak, że nie wstawała, nie miała apetytu, przewracała się przy siusianiu, nie miała siły robić kupy. Dobry panie doktorze, nie ma co czekać, trzeba będzie uśpić, ona się tylko męczy. To moja przyjaciółka, nie mogę jej tego zrobić, leży na kocyku i nie ma siły podnieść łba.

Poszłam znowu do tego nowego i mówię to, co panu teraz, że chcę ją uśpić, bo to nie życie, tylko wegetacja. To go wyrwało, mówi: nadejdzie ten czas, ale jeszcze nie teraz, jeszcze nie dziś. Mam pomysł, jest szansa, że zadziała. Spróbujemy sildenafilu, może ona pójdzie na sildenafil. Tylko niech się pani w aptece nie zdziwi, jak będą na panią patrzeć. Sildenafil to substancja czynna, a lek nazywa się Viagra. No i wtedy jeszcze odezwał się głos, czyli wetka z drugiego pokoju: dodaj jej jeszcze teospireks. Okazuje się, że Viagra, czyli sildenafil, oprócz tego, że powoduje zwzód, to u psów zmniejsza ciśnienie w płucach, w tych najmniejszych, najcieńszych naczyniach i przez to ułatwia oddychanie. Sorry, że ja to tak panu tłumaczę, ale to w weterynarii chyba nowość i nie wiem, czy pan się jeszcze na nią załapał, czy pan już wtedy nie żył. Pani w aptece mówiła, że używa się tego sildenafilu też do leczenia noworodków. Swoją drogą, niech pan to sobie wyobrazi, scena jak z dziwnego filmu

w tej aptece. Zaryczana baba z półmartwym psem na rękach prosi o Viagrę.

Dzięki, ogromne dzięki, panie wynalazco Viagry, wielka wdzięczność za niebieskie tabletki, dołączam się do tych, co myśleli, że już nigdy, a mogą z powrotem, pies mi po dwóch ćwiartkach ożył. Po trzech dniach na viagrze z suką było już całkiem dobrze. Z rozpaczki przesłam do euforii, ale na krótko, bo zaraz przyszła fala upałów. A taki upał, wiadomo, nie pomaga na trudności oddechowe. Co gorsza, w pogodzie mówili, że szybko się to nie skończy, że całe lato ma tak wyglądać, co było przerażające, bo mieliśmy dopiero czerwiec. Bałam się, jak my to z suką do września wytrzymamy. Ja co prawda zdrowa, ale w pracy, na zewnątrz, a ona z tymi swoimi biednymi płucami i sercem. Cały czas miało być około trzydziestu stopni, a miejscami miało dochodzić do trzydziestu pięciu. I to się, niestety, sprawdziło. Ani jednej chmurki, ani jednej kropli deszczu. Tylko straszliwy, czysty błękit. Znowu codziennie podawałam połówkę furosemidu na odwodnienie. Wiadomo, nie za dobrze, sód i potas spada, a to znowu niebezpieczne dla serca. Ale nie było wyjścia. Jak nie podawałam, momentalnie napełniała się wodą jak gąbka, i nie mogła oddychać ani chodzić. Nie mówiąc o tym, panie doktorze, że taką nalaną ciężko było nosić, a przecież nie dałaby rady sama wejść na trzecie piętro. To długi pies, nieporęczny, nie da się go dobrze ułożyć, w dodatku nie lubi wysokości, nie współpracuje, jak pijak się przelewa. Upał zaczyna się od rana, o wpół do siódmej, jak wychodzę, jest już gorąco. Zabieram sukę ze sobą i kładę w cieniu pod krzakiem, ale koło południa nigdzie na zewnątrz nie daje się już wytrzymać. W mieszkaniu to samo. Okna zalepił mi już w maju srebrzystą folią, ale niewiele to dało, blok niezaizolowany, słońce do wieczora wprost w szyby świeci. Do tego nieduży metraż, a okna tylko z jednej strony i nie ma jak otworzyć na przestrzał. Jak już nie mogłam wytrzymać, otwierałam drzwi na klatkę, żeby był przeciąg, i żyliśmy jak w slamsie. Ale, tak samo jak w slamsie, tu to też mało pomaga.

Wieczorem po całym dniu upału zasypiałam, ale po dwóch, trzech godzinach się budziłam. Nasłuchiwałam, czy spokojnie

leży, czy łązi jak potępiona i rabieską dzwoni, taką blaszką przyczepianą do obroży, ten nowy daje, jak na wściekłą szczepi. Zasypiam, jak ona się kładzie. Dzwoni, znowu się budzę. I tak do rana. Nigdy tu, na Wybrzeżu, nie było takich dusznych nocy. W dzień, owszem, upalnie bywało, ale z wieczorem zawsze przychodziło ochłodzenie. Tamtego lata to „zawsze” się skończyło.

Kupiłam stary spacerowy wózek, żeby ją wozić do lasu i nad morze. Żeby się mogła nawąchać i nałapać sobie tlenu. No ale niestety rozleciał się po miesiącu użytkowania. Pewnie przez to, że jeździłam w lesie po korzeniach, najpierw się kółko zwichrowało, a potem pękło. To kupiłam torbę narzędziową i w tej torbie ją nosiłam. Torba wytrzymała aż do psiej śmierci. W lipcu olśnienie, dobry panie doktorze, olśnienie i nadzieja na lepsze. Słuchałam radia, chociaż raz się przydała reklama. Usłyszałam, że można kupić w markecie mały klimatyzator przenośny. To pojechałam i kupiłam, mąż zamontował. No i od razu zrobił się hajlajf. Szumi, schładza, podgrzewa klimat, przyspiesza katastrofę, ale suka czuje się lepiej. Siedzi w nadmuchu i się uśmiecha, śmieje się całym pyskiem, dobry panie doktorze. Ten klimatyzator zwiększa jej szanse przeżycia do jesieni. A ten nowy powiedział, że jak te upały do września wytrzyma, to powinna jeszcze trochę z nami zostać. Bo jest stabilna, a leki ma dobrze ustawione. Tylko ta pogoda. Codziennie ten sam upiorny błękit, od dziewięciu tygodni nie padało. Po ogrodach trawa nie rośnie, rośliny schną. Apokalipsa, katastrofa ogólna i osobista. Zamiast kosić i przycinać, w lipcu grabię żółte liście i zastanawiam się, czy jak tak dalej pójdzie, będę mieć w ogóle pracę. A po pracy kończę książkę o końcu świata. No, ale co zrobić. Nie da się od tego uciec, więc trzeba przeżyć. Przeżyć żałobę po psie i po świecie. I po lecie, którego się nie bałam. Nie dam rady tak zupełnie bez niczego, ale nie pójdę do psychiatry, tylko do weterynarza.

Poprosiłam tego nowego, żeby mi zapisał hydroksyzynę. Powiedział, że mu nie wolno, ale zapisał i tak.



Mówię, przecież nikt się nie dowie, jesteśmy w gabinecie tylko my i suka. Suka nikomu nie powie, a ja przecież też nie. Poza tym to, co się ze mną dzieje, jest z suką związane.

Oprócz hydroksyzyny brałam jeszcze stres aut, poleciła mi jedna kynolog. To dla zwierząt, w zoologicznym, bez recepty. Ale nikomu się nie przyznałam, tylko panu.

Powiem panu, że po dwóch tygodniach po tym stres aucie jest dużo lepiej, wciąż ten koniec wszędzie dookoła siebie widzę, ale jestem już znacznie spokojniejsza. No i też się przyzwyczaiłam. Suka też się przyzwyczaiła, nauczyła się cieszyć życiem mimo swojej choroby, dobrze je, nieźle oddycha. Jest zadowolona staruszką. Nawet tabletki je już same, bez niczego, wie, że potem dostanie jedzenie, nie muszę zawijać w ser. Bierze pięć tabletek rano i pięć wieczorem. Viagra, enkorton, teospireks, enzymy, heparegen.

Lato skończyło się tego roku później, pod koniec września. Nocą upał zelżał, ale w dzień jeszcze w październiku było gorąco, a do połowy listopada zdarzały się bardzo ciepłe, bezchmurne dni. Dziwne to, leciały żółte liście, a na termometrze plus dwadzieścia trzy, do tego pełne słońce i czysty błękit. Nawet w Dzień Niepodległości, który zawsze był szary jak szmata, było słonecznie. Jesienią choroba płucno-sercowa się ustabilizowała,

za to wątroba i trzustka wysforowały się na plan pierwszy. Już wcześniej, jak pan żył, z wątroba nie było najlepiej. Pogorszyło się przez steryd i przez to, że jak się suce oddychanie poprawiło, to jej szybkość wzrosła. Nie szybkość chodzenia i biegania, tylko szybkość zjadania znalezionego byle gdzie świństwa. Jest szybsza niż przyczajony tygrys i ukryty smok. Nie gryzie, połyka jak wąż, w całości. A to zgniłe jabłko, a to ptasią kość, a to kawałek chleba, a to kartofel. Raz nawet połknęła parówkę w folii, też w całości. Tylko cieciora jej nie zaszkodziła, jak weszła, tak wyszła, nietknięta, z powrotem. Całkiem suce odbiło. Jak świnka za trufłą za żarciem węszy, a jak zwęszy, idzie, gdzie chce, prze do przodu jak czołg. Za nic ma fuj i fe, za nic ma wołanie. Całe życie po owczarkowemu grzeczna, przestała słuchać. Wie, że może, bo co jej kto, umierającemu psu, zrobi?

No a potem jest porzyg, krwawa sraczka, wet, zastrzyki. I tak to się zdarza średnio co dwa tygodnie. Nie do upilnowania w tej żarłoczności jest. Do leków doszła jeszcze specjalna karma na regenerację wątroby, weterynaryjna, lecznicza, po osiem dych mała paczka. Podliczyłam koszt psa, miesięcznie wychodzi mi osiemset. Szukam dodatkowej pracy.

Prawdziwe chłody przyszły pod koniec listopada. Suka strasznie chudnie, mimo że bardzo dużo je. Rano zabieram ją do pracy, ale do ogrodu idę sama, a ją zostawiam w aucie zawiniętą w kocik, żeby nie zmarzła. Wygląda jak obciążony skórą szkielecik. Boję się, że to będzie już, dobry panie doktorze od zwierząt, boję się i płaczę. Płaczę rano, jak już wyjdę z samochodu, żeby nie denerwować suki. W ogrodzie o tej porze roku mogę płakać do woli. Jest tak ciemno i paskudnie, że i tak nikt z klientów nie zwraca na mnie żadnej uwagi. Tylko od tego jeszcze gorzej marznę, w dodatku te łyżki mną na wietrze.

Ja płakałam, ale suka, mimo że słaba i chuda, była bardzo zadowolona. Nie musiała wychodzić na mokre i zimne. Dużo jadła i dużo odpoczywała. Nie zwracała już sobie głowy nawet produkcją kłaków. Pan sobie wyobrazi, skłaczać się całkiem przestała,

pod koniec nie wypadł z niej ani jeden włos. Przestała też pachnieć jak pies. Pachniała trochę jak wyprawione, czyste futro, a trochę jak skład farmaceutyczny. Nowy wet zalecił dodatkowe uestgie i wyszło na to, że suka oprócz tych wszystkich chorób może dodatkowo jeszcze mieć raka. No faktycznie, coś na tej wątrobie jest. Jakby kwiatek, znaczy, rzekomy rak w kształcie kwiatka. No to zostaliśmy skierowane na konsultację do onkologa w Kosakowie. Czekałyśmy dwie godziny, bo to jedyna przychodnia na cały rejon, Rewa, Dębogórze, Mechelinki, a ten wet oprócz tego, że onkolog, to wszystko inne też robi. Najpierw przywieźli kota w nagłej potrzebie, potem psa z rozciętą łapą i znowu kota z wypadku. No ale potem już była nasza kolej, wet przyjął nas, zrobił uestgie i mówi, moim zdaniem to nie rak, ale najlepiej by było zrobić biopsję. To mówię, po co biopsję, ona jest w takim stanie, że jakby co, to i tak nie da się zrobić operacji. Nie w takim stanie psa. To ten wet onkolog się ze mną zgodził.

Raka nie ma, za to w badaniu wyszedł mocny stan zapalny w pęcherzu. Zrobiliśmy posiew i wyszła eszeriszja koli. No to dostałyśmy jeszcze zastrzyki na tę eszeriszję. Tę samą, przez którą później dostała kataru szynszyla Kaszel. A od kataru dalej poszło zapalenie płuc. Miesiąc po psie Kaszel umarł przez tę eszeriszję. Strasznie zjadliwy widać był to szczep. Nie wiadomo skąd to się w domu wzięło, ale możliwe, że wypęzło z dywanu. Ja niby odkurzam, niby sprzątam, ale wiadomo, jak to jest. Przy tylu zwierzętach w tym dywanie mogło być wszystko. W psie ta eszeriszja też się nie wyleczyła aż do śmierci, mimo że antybiotyki był podawany według antybiogramu. Ale nie przez tę eszeriszję pies umarł.

Ten nowy wet dawał suce do półtora roku. Wiele się nie pomylił, żyła od Wielkanocy do Wielkanocy. Zachorowała w Wielkanoc i dzień po Wielkanocy umarła. Ale też trochę fuksem mu się trafiło, bo jej wróżył śmierć na zespół płucno-sercowy, a ona umarła na cztery bułki. Cztery bułki z majonezem, żółtym serem i sałatą. Zdrowy pies byłby chory, gdyby tyle zeżał. Cztery wielkie bułki, a jeszcze wcześniej zjadła śniadanie, miskę ryżu z kurczakiem i warzywami, porcję

wielkości ludzkiego obiadu. Zjadłby pan tyle? No właśnie, ja też nie. A ona zjadła.

Nie przewidziałam, że aż tak złamię wszystkie zasady, że aż tak ją poniesie. Jeździła ze mną do pracy przez dziesięć lat, całe swoje życie. Mojego jedzenia nigdy nie ruszyła. No dobrze, raz, ale wtedy zostawiłam nadgryzioną kanapkę na desce rozdzielczej i poszłam, to co innego. Wzięła sobie, bo uznała, że porzuciłam.

To była środa przed Wielkanocą, rano. Suka została w samochodzie sama. Zostawiłam ją, bo na zewnątrz było zimno i mokro, więc żeby się nie ziębiła. Spała sobie w kocyku. Nie mam pojęcia, co ją podkusiło. Może to, że te kanapki były w reklamówce, a nie, jak zawsze, w torbie? A może biedna, chuda, ciągle głodna, chciała się w końcu najeść do syta? A może coś



jej kazało zakończyć życie we właściwym momencie. I to z przytupem. Nigdy się nie dowiem. Cztery wielkie grahamki z masłem, żółtym serem, majonezem i sałatą. Posiłek dla dwóch dorosłych, pracujących fizycznie osób, dwóch, bo wyjątkowo zabrałam do pracy syna, miał wolne, do matury się uczył, a ogród był duży, więc żeby mi pomógł. Po godzinie poszłam po coś do auta. Zobaczyłam, że nie śpi, stoi na podłodze, uśmiechnięta od ucha do ucha. Stoi w strzępkach sałaty i wygląda jak wąż, który połknął krowę. Wtedy zrozumiałam, że to koniec. Nie było czasu na łzy. Jechałam

w tempie karetki, po dziesięciu minutach byłam u weterynarza.

Wet jak ją zobaczył, to się śmiał, ale ja się mu wcale nie dziwię. Ona naprawdę śmiesznie wyglądała. Jak już się przestał śmiać, dał jej na porzyg, dodatkowo też, przeciwpalennie, antybiotyk. Twierdził, że z tego wyjdzie, ale on nie widział rozmiaru tych bułek, ja nie byłam tak dobrej myśli. Rzygała do wieczora i źle się czuła. Na drugi dzień poczuła się lepiej, następnego jeszcze się polepszyło. Na chwilę uwierzyłam, że wszystko dobrze się skończy. Trzeciego dnia było trochę gorzej, w czwartej dobie raptownie się pogorszyło. Nie jadła, nie wstawała. Wymiotowała. Była Wielkanoc. Wszystko pozamykane. Naszego weta nie było, pojechaliśmy do jedynej czynnej kliniki, do Gdańska. Podali kroplówki, wzięli krew, zrobili uestgie. Wyszło zapalenie otrzewnej. Nauczyli mnie podawać domięśniowo tramal i wypisali sukę do domu. Na ostatnią noc. Wiedziałam, że nie ma na co czekać. Ona już się stąd wybierała, nie chciałam, żeby ją bolało. Następnego dnia wrócił nasz wet, zawinęłam ją w kocyk, poszliśmy z synem. Miała wenflon w łapce, więc nie trzeba się było wkuwać do serca. Bardzo spokojnie umarła, dobry panie doktorze, miała dobrą śmierć i dobre psie życie. Przyjechał mąż, wykopał grób, zrobiliśmy pogrzeb. Leży nielegalnie pochowana w lesie obok szynszyla Szoszy.

Po tym, jak umarła, jeszcze dwa dni łażyła nocą. Wszyscy słyszeli. Ja, mąż, syn. Brzęczała miskami, pod drzwiami węszyła. Nie dzwoniła, bo zdjęłam jej rabieskę. Szybko poszła. Trzeciego dnia już jej nie było. Pies krótko chodzi, bo to mała dusza. Człowiek dłużej. Ojciec pół roku jeszcze herbatę sobie robił, mama wstawała rano, a czajnik był ciepły. Pół roku minęło, zanim na dobre zniknął.

Strasznie za nią tęsknię. I za panem, dobry panie doktorze. Mam nadzieję, że jest pan z nią w psim niebie. Przecież potrzebnym im tam dobry weterynarz.

W ludzkie niebo nie wierzę. Ale psie może jednak gdzieś tam jest. Wicha się zawieszona podniebnie po drugiej stronie tęczy.

An illustration of three people on a staircase. The staircase has a complex geometric pattern of blue, purple, and grey stripes. A man in a blue sweater is at the top, holding a white ball. A man in a green sweater and glasses is in the middle, holding a newspaper. A woman in a white shirt and brown bag is at the bottom, looking up. The background is a solid blue color.

REPORTAŻ

Lęk przed innymi

tekst ALEKSANDRA WARECKA

JESTEM POD CIĄGLĄ OBSERWACJĄ. Nie mogę sobie pozwolić na jedną krzywą minę. Na jedną łzę.



[Kup książkę](#)

Ranek. Monika szykuje się do pracy. Idzie do łazienki i już z niej nie wychodzi. Boi się. Że ludzie będą patrzeć i myśleć: gruba, brzydka, głupia, źle ubrana. Że na pewno sobie nie poradzi na spotkaniu w pracy, że się nie dogada. Przyjaciele mówią: „Nie ma czego”, „Daj spokój”, „Ogarnij się”.

– To najgorsze, co można usłyszeć. Cz asem nie wiem, czego się boję. Wymiotuję, czuję ścisk w żołądku. Tu mnie dusi – pokazuje okolice mostka. – Terapeutka mówi, że ludzie patrzą, bo mam fajną fryzurę, porwane dzinsy. Ja na to: „Nie, to na pewno dlatego, że jestem gruba”. Mam ten lęk w głowie przez cały czas. Że coś jest ze mną nie tak. Że każdy na mnie patrzy.

Monika ma trzydzieści trzy lata, jasne loki i kobiece kształty. Sama wychowuje pięcioletniego synka. Od dwóch dekad zmagą się z fobią społeczną, lękiem uogólnionym (stanami napięcia i niepokoju, nieadekwatnie intensywnymi w stosunku do sytuacji) oraz chorobą dwubiegunową, w której naprzemiennie występują okresy depresji i manii, czyli nienaturalnie podwyższonego nastroju.

Siedzimy w ciemnym, pustym kącie knajpki na warszawskiej Pradze. Z głośnika leci muzyka ludowa. Drąc na strzępy papierowe serwetki, Monika próbuje mi objaśnić swoje lęki. Zanim się spotkamy, uspokoja: – Przyjdę na pewno. Jeśli się umawiam, to dotrzymuję słowa. Ale na początku mogę uciekać wzrokiem.

Zaczęło się w gimnazjum. Była niezła w siatkówkę, ale podczas jednego meczu poczuła, że wszyscy na nią patrzą. „Nie nadaję się” – stwierdziła. Zrezygnowała.

Nienawidziła chodzić do tablicy. Wywrwana do odpowiedzi nie była w stanie nic z siebie wydusić, mimo że znała odpowiedź. Gdy wiedziała, że będzie odpytywana – uciekała z lekcji.

Pomagała sobie alkoholem i innymi używkami. Gdy miała czternaście lat, przyszła do domu po wypaleniu skręta. Matka z ojcem oglądali *Klan*. „Jestem uzależniona, palę marihuanę”. Rodzice: „Aha”. Oglądali dalej. Alkohol odstawiła, gdy zaszła w ciążę.

Dziś, po trzyletniej terapii, stara się mierzyć ze swoim lękiem. Robi to dla syna. Chce, żeby miał szczęśliwe dzieciństwo.

Choć był czas, że siedzieli razem w domu. Nie była w stanie iść z nim na plac zabaw. – Bo wszyscy patrzą i oceniają.

Wyjście do restauracji czy sklepu z ciuchami to jak zdobywanie Himalajów, wyjąśnia.

– Jestem w galerii handlowej, mijam śmiejących się nastolatków. Może nie zwracają na mnie uwagi. Może nie widzą. Ale już myślę, że śmieją się ze mnie. Że o mnie rozmawiają – tłumaczy, okręcając serwetkę wokół kciuka. – I doskonale wiem, że jako dorosły człowiek powinnam mieć to gdzieś. Ale i tak się boję.

Ekspedientka pyta: „W czym mogę pomóc?”. Od razu się zastanawiam, co myśli. Może że nie ma tu niczego dla mnie? Że nie ma nic w moim rozmiarze? Że źle wyglądam? Albo że mnie na to nie stać?

W spożywczym czasam zostawiam zakupy i wychodzę. Mam wrażenie, że wszyscy patrzą. Że mam za dużo w koszyku. Że przeszkadzam, blokuję kolejkę.



Restauracja? Staram się nie chodzić. Zaczęło się od spojrzenia. Zastanawiam się, co myślą. Może że jem zbyt tłusto. Albo że nie potrafię dobrać sztućców do potrawy. Albo że nie umiem czegoś zamówić.

Kiedyś kochałam pływanie, woda mnie rozluźnia. Ale na basen nie pójde. Boję się, że będą patrzeć na moją figurę albo oceniać, że źle pływam. Mnóstwo czasu na te-

rapii poświęciłam na to, żeby wrócić na pływalnię. Trzy razy poszliśmy z synem. Rano, gdy jeszcze nikogo nie było.

Jak teraz tego słucham, to myślę, że to jest głupie i trudne do zrozumienia. Tak jakbym sama siebie umniejszała. Ale z lękiem się ciężko walczy – mówi z rezygnacją, rwąc na strzępy drugą serwetkę.

„U cioci na imieninach...” – wybrzmiewa radośnie z kawiarnianego głośnika. Monika pyta, czy poproszę o przyciszenie. Nie dziwię się, że sama nie pójdzie. W sąsiedniej sali, gdzie urzęduje obsługa, kilka stolików jest zajętych.

– Ze studiami nie radziłam sobie kompletnie. Studiowałam psychologię w Lublinie. Potrafiłam w szczerym polu zatrzymać bus, którym jechałam z domu na uczelnię. Wysiadałam, płakałam albo wymiotowałam ze stresu, po czym dzwoniłam po kogoś, żeby po mnie przyjechał.

Nauki nie skończyła. Pracę zmieniała często. Raz miała roczną przerwę, silnie depresyjny okres. Z łóżka podnosiła się, tylko żeby zawieźć syna do przedszkola. Teraz pracuje w firmie zajmującej się marketingiem sieciowym. Musi telefonować do klientów z ofertą. Zanim zaczęła dzwonić, powiedziała, że musi sobie uporządkować bazę danych, potem zapytała, czy może mieć oddzielny pokój, a potem przepytowała koleżanki siedzące obok, czy słyszą, jak rozmawia przez telefon. Powiedziały, że ich to w ogóle nie interesuje.

Jest świadoma przyczyn lęku. Wyniosła go z domu. Ojciec zawsze ją krytykował: „Do niczego się nie nadajesz! Głupia jesteś! Zobacz, jak wyglądasz! Jak ty się uczysz! Jak nie znajdziesz męża, który będzie cię utrzymywał, to zdechniesz z głodu!”. Tego, co latami od niego dostawała, podświadomie szuka u innych. Jest zawsze przekonana, że wydarzy się coś złego, czego też nauczył ją ojciec, który lubił pobalować w soboty. Kończyło się pijaństwem i awanturami z matką.

Przyznaje, że jeszcze trzy lata temu nie spotkałaby się ze mną. Po terapii z wieloma sytuacjami radzi sobie lepiej niż kiedyś. Ale nadal kreśli w głowie czarne scenariusze: – Gdy pani do mnie napisała na Facebooku, to się zastanawiałam, czy nie jest pani podstawiona. Czy przypadkiem mój były facet nie podszył się pod panią. To jest ten brak zaufania do ludzi.

– Ale chyba podczas rozmowy bardzo się pani nie stresowała?

– Bardzo – wyznaje, szarpiąc ostatnią serwetkę. – Pewnie trochę się jękałam [nie zauważyłam – przyp. A.W.]. Spotkałam się z panią, bo chciałam, żeby ludzie nas zrozumieli, żeby nie mówili: „Uspokój się” albo „Ogarnij się”. Żeby zaakceptowali.

—
NIEUSTANNIE CZYTAJĄ innym w myślach i wyczytują z nich bezlitosną krytykę. Że są brzydzy, głupi, grubi, chudzi, nudni, nieciekawi, niezgrabni, leniwi. Zawsze nie tacy, jak trzeba.

Widzą to, czego nie ma. Neutralne zdania i reakcje interpretują zawsze na swoją niekorzyść. Na twarzach innych dostrzegają ironię, drwinę, potępienie, niechęć. Uśmiech odbierają jako szyderstwo. Ciekawość – jako sprawdzanie.

Osoby cierpiące na fobię społeczną panicznie boją się oceny. Są przekonane, że wszyscy ich obserwują, czyhając na potknięcia. Żyją w nieustannym lęku.

– Jeśli ktoś spodziewa się krytyki, wyraz twarzy drugiej osoby łatwo zinterpretuje jako krytyczny – tłumaczy Magdalena Nowicka, psychoterapeutka i psycholożka z Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS. – Miałam pacjenta, który powiedział: „Szef nie podał mi ręki na przywitanie, spodziewam się zwolnienia”. Analizujemy zdarzenie. Okazuje się, że przełożony rozmawiał przez telefon, być może się śpieszył, mijali się na korytarzu. Taką sytuację można zinterpretować neutralnie. Ale pacjent z fobią odbierze ją na swoją niekorzyść.

Lęk jest potrzebny. Chroni przed zagrożeniem. Gdy nasz praprzodek spotykał na swej drodze tygrysa, w jego mózgu odzywał się dzwonek alarmowy: walczyć lub uciekać. Następował wyrzut adrenaliny do krwi, podnosiło się tętno. Organizm w ułamku sekundy był gotowy do reakcji. Jesteśmy potomkami tych, którzy się bali. Nie ignorowali zagrożenia, uczyli się przetrwania w trudnych warunkach i przekazywali dalej swoje geny. Dziś nie musimy uciekać przed tygrysem, ale lęk nadal nas chroni, pomaga ocenić ryzyko. Dlaczego ze sprzymierzeńca staje się przeciwnikiem? Dlaczego zamiast chronić, zaczyna nam szkodzić?

Wczesne doświadczenia wpływają na to, jak interpretujemy otaczający nas świat i jak widzimy siebie. Naszymi pierwszymi przewodnikami są rodzice. Jeśli są krytyczni, oceniający, nadmiernie wymagający albo upokarzający, w dziecku rodzi się przekonanie (nazywane przez psychologów schematem poznawczym), że świat jest zagrażający, a ludzie – bezduszeni i oceniający.

– Czasem rodzice w dobrej wierze chcą zmobilizować dziecko – mówi Nowicka.

Są mistrzami świata w unikaniu. Zamiast iść do sklepu – zamówią online. Zamiast zadzwonić – napiszą e-mail. Zamiast spotkać się z przyjaciółmi – pogadają na czacie. Powoli wycofują się z życia. Przenoszą się do wirtualnego świata.

ka. – „Nie będę cię kochała, jeśli nie będziesz grzeczny”. Albo porównują: „Co dostałeś z klasówki? Czwórka? A co Marek?”. Nie mówią wprost: „Nie jestem zachwycony”. Dziecko jednak odczytuje niewerbalny przekaz. Potem dorosły człowiek wciąż będzie porównywał się z innymi. I zawsze będzie czuł się gorszy. Oczywiście nie każdy, kto odbierze takie sygnały od rodziców, będzie cierpiał na fobię. Muszą się pojawić jeszcze inne czynniki.

Tak jak w przypadku innych zaburzeń lękowych zwanych potocznie nerwicami, na przykład lęku z napadami paniki albo zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych (dawniej określanych jako nerwice natręctw), winowajcą mogą być geny. Prawdopodobieństwo, że dziecko lękowego rodzica będzie miało fobię, jest większe niż w przypadku potomstwa ludzi zdrowych, zrównoważonych, otwartych na świat. Wyśrubowane wymagania, krytycyzm, brak bezwarunkowej miłości albo nadmierna opiekuńczość są dodatkowymi czynnikami ryzyka.

– Pierwsze symptomy lęku przed oceną mogą się pojawić bardzo wcześnie, między piątym a dziesiątym rokiem życia – wyjaśnia Nowicka. – Mniej więcej połowa pacjentów potrafi wskazać wyraźne doświadczenia urazowe związane ze szkołą lub przedszkolem, które ten stan zapoczątkowały. To może być wyśmianie, upokorzenie przez rówieśników lub nauczyciela. Wystarczy jedno takie traumatyczne wydarzenie, by pojawiła się fobia. Ta dolegliwość dotyczy często osób, które jako dzieci były nie-

śmiałe, potrzebowały dużo czasu, aby wejść w nową sytuację, oswoić się. Takie dzieci nie lubią występów publicznych. Zmuszenie ich do recytacji wierszyka może być doświadczeniem urazowym.

Fobicy – jak sami o sobie mówią – starają się zapobiegać katastrofie. Próbuje unikać błędów i potknięć. Wyglądać idealnie, mówić mądrze, zachowywać się bez zastrzeżeń. Ale nie da się codziennie wyprzedzać losu i być przygotowanym na kilka ruchów

do przodu. Jeśli bojąc się rozmowy telefonicznej, fobik będzie się uczył, co dokładnie ma powiedzieć, i sztywno trzymać się planu, nie usłysz, co mówi do niego rozmówca. Napędzany rosnącym lękiem, następnym razem nauczy się swoich kwestii na pamięć. Taki mechanizm zabezpieczający sprawi, że zamiast sobie pomóc, wpadnie w błędne koło, które będzie podtrzymywać fobię.

Są mistrzami świata w unikaniu. Zamiast iść do sklepu – zamówią online. Zamiast zadzwonić – napiszą e-mail. Zamiast spotkać się z przyjaciółmi – pogadają na czacie. Powoli wycofują się z życia. Przenoszą się do wirtualnego świata. Wegetują w czterech ścianach lub uczą się funkcjonować w kilku oswojonych obszarach: praca – sklep – dom.

Nie wiedzą, że unikaniem karmią lęk. Wystrzegając się sytuacji wywołujących napięcie, dają sobie natychmiastową nagrodę, ale podtrzymują fobię i utrwalają przekonanie: „Nie radzę sobie”. Dopiero stopniowe stawianie czoła trudnej sytuacji może pozwolić im pozbyć się lęku i nabrać pewności: „Dam radę, udało mi się, nie było tak źle”.

Do psychologa czy psychiatry trafiają najczęściej ci, którzy nie są w stanie znieść dłużej cierpienia. Ale jak pokonać lęk przed ludźmi, żeby o nim opowiedzieć – na dodatek zupełnie obcej osobie? Decydują się na to najbardziej zdeterminowani i ci, których zmusi życie.

– Pamiętam pacjenta, który rozpaczliwie bał się swojego ślubu – opowiada Walde-

mar Krzyszkowiak, psychiatra i psychoterapeuta. – Tego wystawienia na widok publiczny, a najbardziej samego momentu składania przysięgi i życzeń. Bał się, że się zaczerwieni, że się zatnie i niczego z siebie nie wydusi. Wyobrażał sobie, że to będzie totalna kompromitacja na oczach innych ludzi. Kolejny pacjent, którego do wizyty również skłonił zbliżający się ślub, miał fobię związaną z nadmiernym poceniem się. Myślę, że powodem, dla którego niektóre pary żyją w związkach nieformalnych, jest fakt, że jedna z osób boi się tej uroczystości.

NIE WIEM, JAK WYGLĄDA. Przedstawia się jako Damian, ma dwadzieścia dwa lata i mieszka we wsi pod Poznaniem. Odpowiada na mój post, który zostawiam na zamkniętej grupie na Facebooku *Fobia społeczna i inne zaburzenia lękowe*. Przepasza, ale nie da się przekonać do spotkania. Przewiduje, że mógłby się umówić, a potem spanikować i nie przyjechać. Swoją historię opisuje w dwunastu długich e-mailach. Cierpliwie odpowiada na szczegółowe pytania.

Rzadko wychodzi z domu. W niedzielę do kościoła, w tygodniu do sklepu. Mieszka z rodzicami i siostrą. Skończył ogólniak, ima się dorywczych zajęć. Czasem popracuje kilka dni i rezygnuje.

– Spędzam czas samotnie, bo źle się czuję wśród ludzi. Odcinam się, by nie czuć lęku, jednak w końcu pojawia się osamotnienie. Nie miałem nigdy dziewczyny. Nikogo nie poznałem bliżej ani do siebie nie dopuściłem.

Kontakty z ludźmi widzę jako test. Zastanawiam się, czy podołam. Jeśli zrobię dobre wrażenie, jeszcze bardziej się boję, że drugi raz mi się nie uda. Że ktoś się znów zawiedzie. Boję się pretensji o to, jaki jestem. Boję się, że psuję ludziom zabawę. Czuję, że wszyscy czekają, żeby mnie ocenić, czy dużo mówię, czy mało. Jeśli mało – będą się śmiać. Mam to przez takiego gościa z podstawówki. On się ze mnie naśmiewał, że mówię tylko: „tak”, „nie”, „nie wiem”. Przychodził na przerwach do mnie i przyprowadzał kolegę czy koleżankę, żeby sobie posłuchali i pośmiali się. Po czym odchodził zadowolony.

Utkwiło mi w pamięci, że ludzie nienawidzą, gdy ktoś się popisuje. Wtedy najchę-

Leki na razie nie działają. Biorę antydepresant i przeciwłękowy. Trochę się boję, że powróci mi chęć do życia, ale lęk się nie cofnie i zacznę tylko czuć, jak marnuję sobie życie.

niej atakują. Dlatego gdy składam jakieś zdanie, nie używam wyszukanych słów.

Boję się, że inni dostrzegą moje zdenerwowanie i zaczną się litować. Zdarzyło się, że ci, którzy widzieli moje przerażenie, mówili do mnie przesadnie delikatnym głosem. Wtedy czuję się jeszcze gorzej.

Przez fobię nadaję na innych falach. To, co wszystkich nudzi, mnie wydaje się przyjemne, bezpieczne. Większość ludzi cieszy spędzanie czasu z innymi, mnie przeraża. Lubię siedzieć w jednym miejscu i myśleć. Dla większości ludzi to chyba strata czasu. Nie powiem tego, bo nie zrozumieją. Chciałbym móc wypowiedzieć to, co czuję. Chyba lepiej tego nie mówić. Nie wiem.

Prawdopodobnie zapoczątkowały to wszystko wydarzenia ze szkoły. Dodatkowo mogłem mieć predyspozycje, bo byłem nieśmiały i wrażliwy.

Miałem dziesięć lat. Zaczęło się od zwykłej zabawy na boisku szkolnym. Kilku kolegów próbowało mnie złapać. Zabawa przerodziła się w atak. Zaczęli na mnie czatować. Ja się ukrywałem. Mam tę sytuację przed oczami, gdy pierwszy raz poczułem lęk. Wszedłem po schodach na parter i spojrzałem na korytarz, na którego końcu stał zwiadowca. Gdy mnie zobaczył, dał znak swoim kolegom. To uczucie w brzuchu, które wtedy poznałem, towarzyszy mi do dziś.

Nigdy już nie poszedłem do szkoły bez lęku. To było codzienne piekło. Nikomu o tym nie powiedziałem. Trochę to wstyd, że koledzy dokuczają, nie lubią. Bałem się, że rodzice coś powiedzą w szkole i zostaną skarżypytą. Dowiedzieli się od wychowawczynie na wywiadówce. Pytali mnie potem, ale ja mówiłem, że to tylko zabawa.

Nie wiedziałem, jak zmienić swoje położenie. Postanowiłem być uległy. Z wielką nadzieją, że nie będąc wyzwaniem, po prostu im się znudzę. Nie zadawałem się już chyba z nikim. Przeważnie zostawałem

sam pod klasą. W drodze do szkoły przejeżdżałem obok lasu, więc miałem taką myśl: uciec tam, schować się. Ataki kolegów trwały ze dwa lata.

W liceum ludzie byli spoko. Nie zwracali na mnie uwagi. Z połową klasy chyba nigdy nie rozmawiałem. Kiedyś usłyszałem, że jestem jak nieżywy, jakbym nie istniał. Trochę zabolalo. Strasznie przeżywałem, że nie mogę nic z siebie wydusić, być na luzie, otworzyć się. Przerwy na początku były straszne. Nie wiedziałem, co mam robić, jak się ukryć, żeby nie wyglądać na dziwne, który chodzi sam. Często szedłem do łazienki i zamykałem się w ubikacji. Tam załamywałem się z powodu tego, co robię, ale przez chwilę byłem spokojny.

Nauka nie szła mi źle, mimo że po powrocie do domu leżałem do wieczora na łóżku i rozpaczałem.

Po maturze przez prawie dwa lata siedziałem w domu. Nie wychodziłem, więc nie miałem wydatków. Rachunki i jedzenie opłacała mama. Wkurzała się, że nie pracuję, nadal się wkurza. Ja też mam wyrzuty sumienia, że nie pomagam finansowo. Ale czuję napięcie, gdy mam gdzieś wyjść, więc pozostaję dalej w tym nicnierobieniu.

Pójście do sklepu w najgorszym okresie też było trudne. Teraz jest łatwiej. Kombinuję, w jakich godzinach iść. Zdarza mi się obczać po parkingu, czy nie ma kogoś znajomego. Robię to wszystko w nerwach. Jeśli ktoś jest, to przeczekuję. Jakoś pasuje się przywitać, coś wydusić z siebie, a nie przejść tak całkiem obojętnie. Nie chcę nikogo urazić. Obawiam się, że mogą pytać: „Co u ciebie?”. Wiadomo, nigdy się chyba nie odpowiada, że źle. Że nie wychodzę prawie z domu. Udaję, że jest spoko.

Mam poczucie, że jestem ciężarem dla ludzi. Że tylko narzekam, zamiast cieszyć się życiem, i że ktoś w końcu mi to wypomni. Ludzie nie chcą, żeby im psuć nastrój. Wydaje mi się, że w kontaktach z innymi nie można być smutnym. To coś odpychającego, coś, na co inni ludzie – trochę podświadomie – reagują jak na chorobę zakaźną.

Zazwyczaj budzę się, leżę, myślę, analizuję. Wstaję, idę do łazienki. Tam się zawieszam i myślę. W końcu coś zjem. Idę do pokoju. Modlę się. To mnie uspokaja. Przygotowuję się do dnia. Wtedy też się zawieszam w myśleniu, wyobrażam sobie, jak