

PATRYK ☆ SZLICHT

STRESUJ SIĘ *lepiej*



Czyli
jak kontrolować
swoje emocje?



STRESUJ SIĘ *lepiej*

czyli jak kontrolować swoje emocje?

Tytuł oryginału:
Stresuj się lepiej –
czyli jak kontrolować swoje emocje?

Redakcja i korekta:
Magdalena Cwajna

Zdjęcie na okładce:
Justyna Prabucka

Projekt graficzny, skład:
 **Christopher KY**
kontakt@chrisky.pl
www.chrisky.pl

Druk:
Sowa, Raszyńska 13
05-500 Piaseczno

ISBN: 978-83-960612-0-1 (E-book)

© 2021, Patryk Szlicht. Wszelkie prawa zastrzeżone
www.patrykszlicht.pl

Wydawnictwo: Bufter Spółka z o.o.

STRESUJ SIĘ *lepiej*

czyli jak kontrolować swoje emocje?

PATRYK ☆ SZLICHT

[Kup książkę](#)

Spis treści

Idea.....	9
Wstęp	11

Wygraj grę zwaną życiem 14

Nowe rozdanie.....	15
Dźwignia do nowego życia.....	29
Praca jako zabawa.....	37
Radość w stresie.....	43

Kontrola emocji 54

Magia spontaniczności.....	55
Medytacja – przepustka do szczęścia	63
Potęga emocji	83
Interpretacja emocji.....	89

Poziomy świadomości 94

Poziomy świadomości – wprowadzenie.....	95
Poziomy świadomości – w praktyce.....	111
Poziomy świadomości – pełnia życia.....	167

Marzenia – nasiona nowej rzeczywistości 204

Myślenie na wielką skalę.....	205
Magia początków.....	213
Metoda na spełnianie marzeń.....	221
Wszystko, czego pragnę jest po drugiej stronie strachu.....	237

Życie pełne pasji 244

Na skraju życia	245
Ludzie skrywają swoje zainteresowania.....	257
Jak fenomenalnie spędzać czas?.....	265
Posłowie	269

Idea

Wierzę w świat, w którym ludzie są
bezw warunkowo szczęśliwi. Kontrolują swoje
emocje i w pełni wykorzystują swój potencjał.

Wstęp

Jak wykorzystać potęgę emocji do świadomego tworzenia swojego życia? To pytanie towarzyszyło mi podczas pisania tej książki. Od zawsze zastanawiałem się, jak to możliwe, że większość z nas nie kontroluje swoich emocji? Ludzie stają się przez nie bezwładni jak liście na wietrze. Potrafią w jednej chwili przechodzić od wstydu do złości, a potem od złości do poczucia winy. Wypowiadają słowa, których potem żałują. Zamartwiają się swoimi myślami. Każdego dnia doświadczają ogromnego stresu i totalnie nie wiedzą, jak sobie z nim radzić. A najgorsze w tym wszystkim jest to, że uznali to za coś normalnego. Pojawia się jednak pytanie: *Czy to na pewno jest normalne?* W mojej ocenie, niestety nie. Wiem doskonale, że jesteśmy w stanie panować nad swoimi emocjami. To my jesteśmy ich twórcami. A twór nie może przerastać twórcy!

Nie możemy pozwalać na to, żeby automatyczne emocje przejmowały nad nami kontrolę. Stajemy się wtedy niewolnikami swojej przeszłości. I na jej podstawie tworzymy swoją przyszłość.

Nie mogę pozwolić na to, aby ludzie nie wykorzystywali swojej szansy i przeżywali swoje życie jedynie połowicznie. Wierzę, że odpowiednia wiedza pozwoli nam wszystkim realizować swoje najskrytsze marzenia. Nie będzie to jednak możliwe bez inteligencji emocjonalnej. Jest ona prawdziwym kluczem na drodze do wyzwolenia. Przy pomocy emocji tworzymy nasz świat. Musimy dokładnie zrozumieć, jak one działają, dzięki czemu staniemy się bardziej świadomi. Będziemy czuć, że mamy większą kontrolę nad swoim życiem.

Czasem podczas naszych poszukiwań i nauki możemy natknąć się na ogromną wewnętrzną pustkę. Nie ma w tym nic złego. Ta pustka jest doskonałym punktem startowym do tego, żeby osiągnąć pełnię. I właśnie do niej będziemy zmierzać.

Marzy mi się, żebyś odnalazł w swoim życiu równowagę. Nie ma przecież złych emocji. W każdej z nich jest coś pięknego. Pytanie tylko, jak do nich podchodzimy? Czy to my je wywołujemy, czy

pojawiają się samoistnie? To niesamowicie ważne kwestie.

Dzięki tej książce odnajdziesz w sobie pasję do życia. Zrozumiesz, że w niektórych sytuacjach nie byłeś prawdziwym sobą. Przemawiały przez Ciebie Twoje emocje, a uwierz mi, że im bardzo daleko do prawdziwego Ciebie. Cała wiedza, którą tutaj zdobędziesz, pozwoli Ci tworzyć wspaniałe relacje międzyludzkie. Umożliwi Ci także odnalezienie głębokiej radości w codzienności. Nauczysz się w inny sposób patrzeć na otaczający Cię świat. Staniesz się bardziej świadomy, a co za tym idzie – bardziej szczęśliwy. I to jest właśnie nasz wspólny cel. Stworzyć piękne życie przy użyciu inteligencji emocjonalnej.

***Wygraj grę
zwaną
życiem***

1

Nowe rozdanie

Dzwoni dzwonek na lekcję. Wszyscy wracamy do klasy. Szybko zajmujemy swoje miejsca i stajemy do modlitwy, bo to lekcja religii. Pani katechetka odmawia coś po swojemu, a nam pozostawia arcyważną kwestię: *Amen*. Siadamy i rozpoczynamy pogaduchy. Nauczycielka już jakiś czas temu zrezygnowała ze swojego ambitnego podejścia. Nie ma co się dziwić – były z nas niezłe łobuzy, więc i tak muszę skierować słowa podziwu w jej stronę, ponieważ wytrzymała naprawdę długo.

Gadamy sobie udając, że czytamy tekst, który nam zadała. W pewnym momencie mój przyjaciel mówi, że zaraz zaśnie. A ja, jako przeżabawny i arcykreatywny młody dowcipniś, odpowiadam, że chyba snem wiecznym. Żart naprawdę górnołotny. Zwłaszcza, że to lekcja religii. Jednak dzieje się coś dziwnego, bo zaraz po wypowiedzeniu tych słów odczuwam jakiś dziwny chłód przepływający przez moje

ciało. Zauważam to. Od razu zaczynam się tłumaczyć Pawłowi. Mówię, że to był tylko żart. Nie miałem nic złego na myśli i z pewnością nie chciałem go w żaden sposób obrazić. Jestem totalnie spanikowany. On mnie uspokaja, mówiąc przy tym, że kompletnie go to nie ruszyło. Nawet nie zwrócił na to szczególnej uwagi, ponieważ jednocześnie rozmawiał z siedzącą obok Zuzią. Jednak w jednej chwili odczuwam ogromny wewnętrzny niepokój, który nakazuje mi jakoś zareagować. Koniecznie muszę coś zrobić. Ręce zaczynają mi drżeć. Nie wiem, co się ze mną dzieje. Kątem oka spoglądam jedynie na zegarek, widząc, że wskazówki pokazują godzinę 11:45. Mija trochę czasu i wreszcie dochodzę do siebie. Jednak to „dziwne wrażenie” nie daje mi spokoju. Na szczęście po religii przychodzi czas na powrót do domu.

Wychodzę ze szkoły i zmierzam szybkim krokiem w kierunku parkingu. Już z oddali dostrzegam, że coś tu nie pasuje. Widzę samochód mojego dziadka. A on nigdy po mnie nie przyjeżdża. Coś tu śmierdzi.

— Dziadek? — pytam ze zdziwieniem w głosie

Odpowiada mi jedynie cisza, a mina dziadka nie zwiastuje nic dobrego. W jednej chwili przechodzi mnie znowu to lodowate odczucie, które próbuje

mi chyba coś przekazać. Ale ja uparcie się przed tym bronię. Spoglądam jeszcze raz na minę dziadka i zaczynam się bać. Nigdy nie był aż tak poważny. Skinięciem głowy nakazuje mi, żebym wsiadał.

Jedziemy samochodem przez dwadzieścia minut w totalnej ciszy. Nie gra nawet radio. Dojeżdżamy do domu. Dziadek otwiera mi drzwi i mówi, żebym poszedł do góry i odrobił lekcje. Na odejście dodaje jeszcze, żebym poczekał, aż mama wróci. Zamyka drzwi i znika. Jednak ta aura przepełniona strachem nadal pozostaje w powietrzu. Zakładam plecak na ramię i wspinam się na górę po schodach. Zasiadam do biurka i próbuję się uczyć. Cholernie boli mnie brzuch. Nie mam pojęcia od czego. *Przecież w szkole jadłem obiad. O co chodzi? Co się ze mną dzieje?* Totalnie nie mogę się skoncentrować. Siedzę tylko przy tym biurku i walczę ze swoimi myślami. W mojej głowie pojawiają się najczarniejsze scenariusze. Jestem przekonany, że musiało się stać coś złego.

W pewnym momencie słyszę dzwonek do drzwi, zrywam się na równe nogi i zbiegam na dół. Nie zwracam nawet uwagi na schodki, potykam się i obijam kostkami. *Nieważne! Muszę wiedzieć, co się dzieje i to już!* Otwieram drzwi. Widzę moją

mamę. *Ale zaraz, zaraz, gdzie jej uśmiech? Gdzie ta radość, która zawsze jej towarzyszyła?* Miała przerażającą minę. Miałem wrażenie, jakby uszło z niej całe życie. Jej oczy były zalane łzami. Wyglądała, jakby nie spała przez dwa tygodnie. Lekko wychudzona. Przerażająca.

Patrzę na nią i czuję, że jakaś częśćka mnie już wie, co się wydarzyło. Ale wciąż próbuję tłumić to odczucie, mając nadzieję, że to tylko jakaś ciemna strona mojego umysłu podsuwa mi jakieś horrory. Mama wchodzi do salonu. Opiera się o krzesło. Zbiera się. Bierze głęboki wdech, a coś we mnie krzyczy: *No powiedz to wreszcie!* Aż w końcu słyszę:

— Tatuś zmarł.

No i spotkało mnie, czegom się lękał. W jednej chwili załamuje mi się cały świat. Moje serce pęka. Naprawdę odczuwam realny ból. Odwracam się i biegnę do swojego pokoju, krzycząc wniebogłosy. Łkam. Płaczę. Wydaję z siebie odgłosy, których nigdy w życiu z siebie nie wydawałem. Boli. Tak bardzo boli. Rzucam się na łóżko i zaczynam wrzeszczeć w poduszkę. Klnę. Przeklinam wszystkich i wszystko, z Bogiem na czele. *Jak on mógł?! Dlaczego mnie to spotkało? Dlaczego, do jasnej cholery?! Robiłem*

wszystko jak trzeba. Byłem zawsze dobry, miły, uśmiechnięty. Pomagałem wszystkim. O wszystkich się troszczyłem. Dlaczego mi go zabrałeś? Dlaczego?!

Ten monolog nieprzerwanie odbywa się w mojej głowie. Liczę, że otrzymam jakąkolwiek odpowiedź, lecz ona jak zwykle nie nadchodzi. Krzyczę więc dalej, bo sam tak naprawdę nie wiem, co mam począć. Czuję się zagubiony. Jakaś część mnie nadal wierzy, że to tylko jakiś nieśmieszny żart. To złudzenie trwa jednak dosyć krótko, bo zaraz do pokoju wchodzi Jagoda, moja kuzynka. Zaczyna mnie przytulać. Stara się poprawić mi humor. Odtrącam ją. Nie mam ochoty z nikim rozmawiać. Próbuje mi tłumaczyć, że to była nieuleczalna choroba. Lekarze próbowali. Tata walczył bardzo dzielnie, ale niestety przegrał. W tym momencie wybucham jeszcze większym płaczem. *On nigdy nie przegrywał! Był moim bohaterem. Dlaczego przegrał? Dlaczego mnie zostawił?*

Biję się z myślami i nagle zaczynam odczuwać złość wobec taty. Coś we mnie czuje ogromny żal wobec tego, że nie dał rady. To coś liczyło, że spędzimy razem jeszcze wiele wspaniałych lat, że tata będzie mógł zobaczyć moje dzieci, że zostanie zaproszony na dzień dziadka do przedszkola, że kiedyś razem

zrobimy sobie prawdziwy męski wypad. Ta cząstka mnie czuła się oszukana. Liczyła na coś zupełnie innego.

Robi się ciemno. A moja poduszka staje się coraz bardziej mokra. Powoli zaczynam zasypiać z wycieńczenia i stresu.

Budzi mnie silny promień światła wpadający do pokoju. Spoglądam na zegarek i widzę, że jest dziewiąta. Dookoła cisza i spokój. Nikt nie woła. Nikt nie hałasuje. Wszystko wygląda tak, jakby nic się nie zmieniło. Mam cichą nadzieję, że to był po prostu zły sen. Schodzę na dół. Nikogo nie ma. Dziwię się. Postanawiam, że pójdę do babci, ponieważ mieszka tylko jeden dom dalej. Wchodzę. Wita mnie cisza. Już chcę zawracać myśląc, że wszyscy gdzieś wyjechali, ale do moich uszu dociera ciche łkanie. Zmierzam w stronę kuchni i dostrzegam moją babcię, której łzy ściekają wprost do gotującej się zupy. Dociera do mnie, że to wszystko niestety wydarzyło się naprawdę. Babcia próbuje wyrazić radość na mój widok, jednak rozpacz do takiego stopnia wypełnia jej serce, że nie potrafi jej zatuszować. Lekko chlipiąc dodaje, że mam chwilę poczekać – obiadek zaraz będzie gotowy. *Jak dobrym trzeba być człowiekiem, żeby w*

obliczu tak wielkiego cierpienia myśleć o tym, aby przyrzucić jedzenie innym? – myślałam sobie w duchu.

Idę do sypialni, kładę się na łóżku. Spoglądam delikatnie za okno. I odczuwam realną nadzieję w swoim umyśle, że zaraz zza rogu wyjdzie mój tata. Coś we mnie próbuje wypierać to całe cierpienie. Chwyta się wszelkich sposobów, żeby zaprzeczyć rzeczywistości. Leżę. Płaczę. I zastanawiam się, jak to teraz będzie?

Zbiera się cała rodzina. Wszyscy rozmawiamy. Każdy stara się wesprzeć moją mamę w tych niezwykle trudnych chwilach. Jej cierpienie i moje cierpienie, to dwa inne cierpienia. Ja straciłem ojca. Znałem go jedynie dwanaście lat. Z czego większości nie pamiętam. Ona straciła miłość swojego życia, z którą przeżywała najwspanialsze chwile, której ślubowała miłość, wierność i uczciwość małżeńską. *Przecież nawet oglądałem płytę z ich wesela. Co to była za para! Jak z bajki.* Byli dla siebie stworzeni. Wyglądali jak z obrazka. Dogadywali się jak przyjaciele. Śmiali się szczerze. Żyli szczęśliwie.

Ogrom bólu, z którym moja mama musiała się zmierzyć, zapewne na zawsze pozostanie dla mnie niepojęty. Wiem tylko, że to najsilniejsza osoba, jaką kiedykolwiek miałem przyjemność poznać.

Przez pierwsze dni otaczała nas rodzina i przyjaciele. Jedność w takich chwilach jest niezwykle ważna. Przyszła jednak pora na pogrzeb.

Mama mówi, że mam przyszykować czarne ubrania. Oczywiście posłusznie wykonuję jej polecenie, jednak w głębi duszy wątpię w sens takiego podejścia. *Jaki w tym cel? Po co mamy się ubierać na czarno? Czy tata by tego chciał?* Te pytania pojawiają się w mojej głowie, jednak kompletnie nie widzę sensu, aby je w tamtej chwili zadawać. Ubieram czarny garnitur, który miał być tym na „specjalne okazje”. Miały to być okazje, takie jak zakończenie szkoły, które mieliśmy w planach celebrować razem z tatą. Jednak ktoś u góry napisał dla mnie inny scenariusz.

Ubieram się i wsiadam do samochodu. Spoglądam na mojego małego brata, który jest w tym wszystkim najbardziej zagubiony. Biedaczek kompletnie nie wie, co się dzieje. On jeszcze nie rozumie, co stracił. Prawdopodobnie nigdy tego nie pojmie. Pozwalam sobie zapłakać w jego imieniu, po czym uśmiecham się lekko, żeby wiedział, że ma moje wsparcie. On spogląda jedynie za szybę i myślami przebywa w niedostępnej dla nikogo krainie. Co się wtedy działo w jego głowie? Tego nie wie nikt.

Dojeżdżamy do kościoła. Wszędzie tłumy. Mnóstwo ludzi. Wyglądało to, jakby papież zawitał do naszego miasta. Parkujemy kawałek dalej. Bierzymy ze sobą kwiaty i piłkę. Zmierzamy równym krokiem w kierunku kostnicy. Wokół sami najbliżsi. *Ciocia Sylwia, wujek Sławek, ciocia Ewa! Wszyscy tu jesteście. Ale czad!* – myślę sobie. Uśmiecham się do nich, niezwykle stęskniony. Oni jednak kompletnie nie odwzajemniają mojej radości, przypominając mi tym samym, po co się tutaj zebraliśmy. Nie był to przecież zjazd rodzinny, na którym mielibyśmy wspólnie śpiewać piosenki i wspominać dawne czasy.

Wszyscy dorośli wchodzi do kostnicy. Mama prosi dziadka, żeby został z wszystkimi młodocianymi. Nie spodobał mi się ten pomysł. W nerwach wykrzykuję, że mam prawo, aby tam wejść i zobaczyć tatę. Dziadek powstrzymuje mnie wiedząc, że ten obraz może pozostać w mojej głowie już do końca życia. Jednak tak mocno się upieram, że nie ma serca, aby mnie zatrzymać. Wreszcie odpuszcza i pozwala mi wejść do kostnicy. Wchodzę do środka i słyszę jedynie głośnie łkanie mojej babci. Nie wiem właściwie, jak to do końca nazwać. Wycie. Jęczenie. Dźwięki, które sugerowały ogromny ból i poczucie

niesprawiedliwości. Nikt z pewnością nie zasłużył na to, żeby grzebać swoje dziecko. To straszne, nie do opisanego słowami.

Dostrzegam moją piłkę leżącą w trumnie. Doceniam, że mama dotrzymała słowa i ją tam włożyła. Była co prawda niezwykle potarmoszona, dziurawa, zepsuta, ale miała dla nas ogromną wartość sentymentalną. Zależało mi, aby tata wziął ją ze sobą. Tam. Gdziekolwiek zmierza.

Będąc w środku kostnicy staram się nie zerkać tacie na twarz, ale coś wewnątrz nakazuje mi spojrzeć. Nie jestem w stanie się powstrzymać. Spoglądam... a on wygląda, jakby spał. Co prawda był już lekko wychudzony, ale generalnie naprawdę wyglądało to jak spokojny sen.

Zastygam w bezruchu. Z jednej strony czuję przerażenie, z drugiej jednak głęboki spokój. Nie rozumiejąc kompletnie, jak te dwie siły mogą się uzupełniać, momentalnie stwierdzam, że pora już stąd wyjść. Nie mam zamiaru tu zbyt długo przebywać. Energia tego miejsca jest bardzo nieprzyjemna.

Wybiegam na zewnątrz i dochodzę do siebie. Łykam trochę tlenu i biegnę do kościoła. Jest dosyć chłodno, bo to przecież październik. Stwierdzam, że

pójdę już sobie zająć miejsca w środku. Wchodzę i widzę, że kościół jest praktycznie cały wypełniony. Mam wtorek. Godzina poranna. A tu takie tłumy. Coś niesamowitego. *Tyle osób przyszło, aby pożegnać mojego tatę* – myślę sobie. Rozglądam się dookoła i dostrzegam mnóstwo znajomych twarzy. Widzę też wiele nieznajomych, którzy patrzą na mnie tak, jakby mnie znali. A jeśli nie, to chociaż tak, jakby poprzez to spojrzenie chcieli mi przekazać całe swoje współczucie. Jednak wtedy uważałem, że kompletnie go nie potrzebuję.

Przytulałam się lekko do mojej babci, która siedzi obok i czekam na rozpoczęcie mszy. Wszystko dzieje się bardzo szybko. Przychodzi moment, kiedy ksiądz wygłasza mowę pożegnalną na cześć mojego taty. *Co za tragedia. Dlaczego akurat on przemawia? Jeżeli mamy pięknie pożegnać mojego ojca, to osobą, która zrobiłaby to najlepiej byłbym albo ja, albo moja mama.*

Czuję sztuczność i totalny brak emocji w przemowie księdza. Z drugiej strony uświadamiam sobie, że gdybym miał tam stanąć i przemówić, to zapewne rozpląkałbym się już przy pierwszym słowie. Oddaję honor i mentalnie otwieram się na wysłuchanie słów duchownego.

Po kilku minutach dociera do mnie, że było to w miarę w porządku. Ostatecznie nie mam zarzutów. Modlimy się jeszcze przez chwilę.

Msza dobiega końca i zaczynamy wychodzić z kościoła. Trwa to dłuższą chwilę. Infrastruktura nie jest kompletnie dostosowana do takiej liczby osób. Wsiadamy do samochodów i jedziemy na cmentarz. Auto za autem. Wężykiem. Zmierzamy w ślimaczym tempie na drugą stronę miasta.

Docieramy na miejsce. Na świeżym powietrzu wydaje się, że ludzi jest jeszcze więcej. Wszyscy są ubrani na czarno. Widząc to, zaczynam płakać jeszcze mocniej, a mój ból staje się jeszcze silniejszy. Dochodzimy do miejsca pochówku. Trumna jest powoli opuszczana w dół. Wszyscy rzucają róże, które przeplatane są warstwami ziemi. Coś we mnie krzyczy, żebym to wszystko zatrzymał i otworzył trumnę. Wciąż odczuwam silne wrażenie, że tata w każdej chwili może się obudzić i że zakopywanie go jest bardzo złym pomysłem. Jednak to niestety tylko moje urojenia.

Pogrzeb trwa, a w moją stronę zaczynają kierować się przyjaciele, znajomi i rodzina. Wszyscy po kolei składają kondolencje. Słucham ich. Doceniam.

Ale z drugiej strony kompletnie mi to nie pomaga. *Po co to robimy, do cholery?* Jest mi tylko gorzej. W oczach każdego z nich dostrzegam to samo. Współczucie, które powinno dodawać mi siły. Jednak w tamtej chwili jedynie mi ją ono odbierało. Niektórzy rzucają w moją stronę motta w stylu: *Czas leczy rany* albo *Wszystko będzie dobrze*. Złość zaczyna we mnie narastać. Resztkami sił udaje mi się ją opanować. Jak można rzucić takie słowa w takiej sytuacji?! Jest w nich oczywiście dużo prawdy. Z pewnością były też wypowiedzane z dobrą intencją. Jednak w tamtej chwili, gdy rany były jeszcze tak świeże, na życie nie patrzy się w sposób logiczny. Ma się wrażenie, że nic już nie będzie takie samo. A szczęście i miłość staną się jedynie odległą krainą.

Wszyscy powoli pakują się do aut i wracają do swoich domów. Nieliczni zostają zaproszeni na stypę, więc kierują się do umówionego lokalu.

Spoglądam na mamę, która ewidentnie na mnie czeka. Mówię do niej spokojnym głosem, że z pewnością zaraz do nich dołączę. Zaznaczam, że może iść i nie musi się o nic martwić. Poradzę sobie. Chwilę się zastanawia, ale ostatecznie przystaje na moją propozycję i w objęciach swojego brata zmierza w kierunku

samochodu. Ja z kolei zostaję przy grobie taty, aby porozmawiać z nim jeszcze chwilę sam na sam.

Tato, nie wiem, co mam Ci powiedzieć. Jestem zagubiony. Nie wiem, co mam teraz zrobić. Nie wyobrażam sobie życia bez Ciebie. Byłeś moim najlepszym przyjacielem. Nie chcę żyć bez Ciebie. Nie chcę... Tak bardzo tego nie chcę. Co z mamą? Co z Oliwierzem? Jak mamy sobie teraz poradzić? Jak mamy teraz funkcjonować? Jak? No tak, najłatwiej nie odpowiadać. Daj mi chociaż jakiś sygnał, jakąś wskazówkę.

Nic nie nadchodziło. Chociaż... Kilka chwil później dostrzegłem przedzierające się przez chmury słońce. Było tak piękne. Życiodajne i nieskończone. Poczułem jakiś dziwny spokój. Był bardzo głęboki. Czułem obecność. Czułem miłość. Byłem w stanie, który wymyka się wszelkim pojęciom. To było niecodzienne, ale niezwykle realne. Może wskazówka nie pojawiła się w formie słów, lecz w formie odczucia. Tego nie wiem do dziś. Ale pamiętam, że wstałem wtedy jakby silniejszy. Spojrzałem na nagrobek, na którym widniało nasze nazwisko. Poprzysiągłem sobie wtedy, że stworzę ze swojego życia arcydzieło. Dla Taty. Obiecałem i słowa dotrzymuję. *Spoczywaj w pokoju, Tato.*