

O jesieni i ziemi czyli o depresji...

Moja babcia w takie dni jak teraz mawiała – ciemno, zimno i do domu daleko. Ano dla niektórych daleko a dla niektórych, mimo że blisko, to i tak daleko. Budzenie się w porze dnia, która zmusza do wyjścia z domu, a w promocji dodaje deszcz, wiatr i ujemną temperaturę nie jest łatwe i nie jest przyjemne. Istnieje też szkoła, która naucza, że takie ciężkie warunki hartują ducha i ciało.

Wyznawcy tej szkoły cierpią na chorobę zmuszającą ich do: jeżdżenia na nartach, kąpieli w przerębli wyrąbanej na jeziorze, kilkugodzinnych spacerów po zaśnieżonych stokach, zbierania zabłoconych liści w parku, wzdychania do lecących z nieba płatków śniegu (czyli zamarzniętej wody – ciekawe, że gdy pada grad, nie śliną się do niego?), ciągnięcia sanek z zamarzającymi z wolna dziećmi i – najgroźniejsza faza choroby – pisanie wierszy o pięknie białego puchu. Nie czytałem jeszcze twórczości opiewającej radość seksu w kopnym śniegu, ale może jest to już stan terminalny choroby i piszący nie pisze, albo jest to ostra postać depresji a w niej, jak wiadomo, nawet pióro jest zbyt ciężkie.

Przebrnąwszy przez krótki kurs chorób jesienno – zimowych, dochodzimy do depresji. Czas poszukać sposobów walki z tym tajemniczym, podstępny zabójcą. I nie piszę tego z przekąsem. Sam przeszedłem drogę człowieka w depresji i wiem, że łatwo nie jest. Szczególnie gdy podniesienie nogi wydaje się wysiłkiem ponad wszelkie siły, a gdzie tu mówić o włożeniu skarpetki. Ale żyć trzeba, szczególnie że jesienno – zimowe klimaty przejdą w końcu, a głupio zaczynać wiosnę od depresji. Można oczywiście podnieść sobie nastrój tabletkami. Nawet trochę pomaga, acz nie leczy a przecież walczymy o radość z życia. Warto sobie stawiać drobne cele i z uporem maniaka je realizować. Ot choćby wciągnąć skarpetkę, skorzystać z prysznica, spojrzeć w lustrze w swoje oczy. Pamiętam swoją radość z takich drobnych sukcesów. Fajnie jest się cieszyć z powodu umycia zębów. Krok po kroku można wypełznąć z oparów depresji, jest tylko jeden warunek, moim zdaniem konieczny acz niewystarczający. Ktoś bliski, życzliwy, cierpliwy i wyrozumiały (ponoć nie ma ludzi z takim nasileniem cech pozytywnych, ostatnia Matka Teresa z Kalkuty zmarła w 1997 roku) musi stać obok nas. Obok a nie na naszej głowie, obok a najlepiej krok za nami, by wspierać i podtrzymać, a nie wyznaczać kierunki.

Z wychodzeniem z depresji jest tak jak z wychowaniem. Jeżeli mistrz (nauczyciel, wychowawca, przewodnik, pedagog, drogowskaz i takie tam inne) będzie mówił – „idź tam, ja wiem co jest dla ciebie dobre”, - „słuchaj mnie, mam większe doświadczenie i jestem starszy”, - „musisz tak zrobić, bo wszyscy tak robią a ja wiem lepiej”, to z całego wychowania g.... wyjdzie (.uzik oczywiście) a uczeń pójdzie swoją drogą, która z pewnością będzie inna niż jedyna, słuszna i poprawna, bo wyznaczona przez dorosłego pouczacza.

Zapędziłem się w rejony edukacyjne a miało być o wynurzaniu się z oparów depresji. Otóż depresanta trzeba delikatnie wspierać, by uwierzył, że sam może dać radę. Inaczej psu na budę wszelkie próby pomocy, bo po początkowym „sukcesie” szybko przyjdzie kolejna niemoc podniesienia nogi. Nie ciągnąć, nie pchać a jedynie lekko podtrzymywać. Niech da ryjem w podłogę raz i drugi, za trzecim sam będzie stał i to będzie jego sukces i jego wyzwolenie.

To wszystko są oczywiście mało fachowe przemyślenia starego faceta, który pół roku bujał się z tematem depresji i ma nadzieję, że już nie będzie musiał. Szarość i beznadzieja tkwiąca w głowie i sercu jest gorsza od deszczu z śniegiem w listopadowy wieczór na autostradzie koło Zabrze w czasie wymiany koła w samochodzie z zepsutym lewakiem, kiedy za ubranie służy koszula z krótkim rękawem i wełniany sweter namoknięty zimną wodą lejącą się z nieba.

Jasnych kolorów życzę Wszystkim

Tomek Stuła