

ODWAGA TRZEŹWOŚCI

Trzeba wiele odwagi, by zachować trzeźwość. Życie musi być niesłychanie kosztownym darem Boga, czy jak kto woli Natury, skoro nawet jego podtrzymanie wymaga stałego dopływu energii. Skokowa zmiana na naszej planecie, jaka nastąpiła ponad dwa miliardy lat temu, polegała na gwałtownym zwiększeniu dostępności tlenu jako bogatego źródła energii.

Wzbogacenie atmosfery ziemskiej w trujący dla beztlenowców gaz, stanowiło kataklizm, z którego obronną ręką wyszły te żywe organizmy, w których wykształciły się biochemiczne szlaki przemian tlenowych. Różnice ilości wytworzonego ATP w beztlenowej i tlenowej przemianie glukozy, wyrażone stosunkiem jak 2 do 38, pamiętamy jeszcze ze studenckich zajęć z biochemii lekarskiej. Łatwiejszy dostęp do energii umożliwił rozwój i zróżnicowanie form życia.



Nasza świadomość, nasze nastroje, nasze myślenie, są bardzo kosztowne, są bardzo energochłonne. Mózg człowieka wydaje tylko 5 do 15% energii na to, żeby być, żeby utrzymać swoje struktury komórkowe w stanie gotowości do działania. Mózg dorosłego człowieka jest jak już zbudowany dom. Budowa była kosztowna i jego utrzymanie także kosztuje, ale znacznie mniej. Na co więc traci najwięcej energii mózg człowieka? Większość energii 85-95% zużywa układ nerwowy na pracę, na przyjmowanie bodźców ze świata zewnętrznego, na ich selekcję, analizę i tworzenie własnej, wewnętrznej wizji otaczającego nas świata, w środku którego umiejscawiamy nasze JA. Każde JA jest nieco inne i ma nieco inny obraz świata. Każde JA to inny człowiek, zajmujący odrębne swoje miejsce w czasie i przestrzeni. Wymagającym stałego dopływu energii wysiłkiem jest stałe utrzymywanie świadomości własnego istnienia i znaczenia swojego JA w takim obrazie świata, jaki z analizy strumienia napływających do mózgu danych, powstaje w naszym umyśle.

JA nie jest stałe, jest w ciągłym ruchu i w ciągłej dążności do utrzymania swego miejsca i stanu, gdy ocenia je za dobre lub do zmiany swego miejsca w wytworzonej własnej wizji świata i swego stanu na lepsze, gdy dotychczasowe ocenia jako niedobre dla siebie.

Nasz umysł, nasz mózg, tak jak nasze serce i reszta, mniej literacko promowanych, narządów i tkanek przez całe nasze życie ciężko pracuje.

Po co?

Tego nie wiem do końca i tylko w sferze moich domysłów i wiary utrzymuje się przekonanie, że ta praca przez całe życie ma sens, chociaż na końcu mojej psychosomatycznej drogi spracowane ciało ginie. Ginie to ciało, które było symbolem pełni życia i energii.

Myślenie nie jest popularne, bo kosztuje wiele wysiłku i energii, pozyskiwanej z procesów spalania na poziomie komórkowym. Kto nie zna ludowego powiedzenia: *koń ma wielki łeb - niech myśli!*?

Myślenie wymaga nie tylko stałego dopływu energii. Wymaga też sprawności działania wszystkich systemów w układzie nerwowym, uczestniczących w odbiorze i analizie sygnałów z zewnątrz. Sprawnie działający układ nerwowy pozwala na najwierniejsze odzwierciedlenie otaczającego nas świata i naszego w nim położenia. W oparciu o ocenę sytuacji podejmujemy decyzję o tym, czy działać i o tym, jak działać, by nie stracić życia i by nasza pozycja we własnym, wirtualnym świecie naszego umysłu była wygodna.

Mówimy potocznie, że trzeźwo oceniamy nasze szanse na skuteczne działanie. Nie przypadkiem utożsamiamy trzeźwość z brakiem upojenia alkoholem. Sen, upojenie alkoholowe, znieczulenie ogólne przytłumiają strumień świadomości i przejściowo wyłączają nas z czynnego życia i możliwości działania. Zmęczenie i nasz biologiczny zegar dobowy, wyłączają nas z działania. Mamy podczas snu czas na regenerację, poukładanie informacji, uporządkowanie śladów pamięciowych i przygotowanie do kolejnej fazy działania w kolejnym dniu. Stwarza to optymalne warunki dokonywania wyborów i podejmowania decyzji co do siebie i swego otoczenia.

Prawidłowe podejmowanie decyzji wymaga pełnego dopływu informacji. Informacji dostarczają nam zmysły. Informacje są porównywane i analizowane na różnych piętach układu nerwowego, porównywane ze śladami pamięciowymi, analizowane i wartościowane, także emocjonalnie. Poza zmysłowym źródłem informacji bezpośrednich są informacje już przetworzone, które przyjmujemy od innych ludzi poprzez przekaz ustny, pisemny czy

inny, zrozumiały dla nas układ symboli o określonym znaczeniu. Także przyjęcie i analiza oraz wykorzystanie tych informacji wymaga sprawnej czynności ośrodkowego układu nerwowego.

Informacje zmysłowe uzyskane bezpośrednio i informacje przetworzone mogą wprowadzać nasze JA w błąd. Rola kłamstwa, czyli celowego wprowadzenia w błąd innego JA, jest destruktywna co najmniej dla jednej ze stron, dla JA oszukanego. JA posługujące się kłamstwem nie może być także uznane za zwycięskie, ponieważ nie miało dosyć sił lub znalazło się w położeniu, w którym jedyną możliwość zachowania korzystnej pozycji dostrzegало w eliminacji działania lub przeciwdziałania innego JA poprzez kłamstwo. Kłamstwo nie jest ekskluzywnym wynalazkiem człowieka, ponieważ przyroda zna zjawisko mimikry, w którym słabsze osobniki bronią się przed zgubą ze strony silniejszych istot groźnym wyglądem. Kiedy mam mało sił, jestem zmęczony lub nie bardzo wiem jak rozwiązać trudną sytuację, w jakiej się znalazłem i nie widzę szansy powodzenia w podjęciu próby czynnego rozwiązania, odczuwam w sobie chęć ucieczki, ucieczki w krainę spokoju i emocjonalnego wyciszenia. Kiedyś uciekałem w alkohol, a dzisiaj uciekam w literaturę, muzykę, ucieczkę od ludzi. Długo trwało zanim zrozumiałem, że uciekam od trudu życia, uciekam od trzeźwości w chemicznie lub myślowo spreparowany świat ułud, w którym nic nie boli albo boli mniej. Dlaczego uciekałem od trzeźwości? Uciekałem od trzeźwości, bo bałem się związanej z nią konieczności walki z przeciwnościami życia, z trudną pracą, którą trzeba wykonać, z przykrą prawdą o sobie, której trzeba wysłuchać, z informacjami o zagrożeniach, na które trzeba zareagować i które niosą ze sobą duże ryzyko klęski. Uciekałem, bo bałem się ryzyka, bałem się przegranej, bałem się bólu. Strach odpędzał mnie od trzeźwej oceny sytuacji a za nią od rozumnego działania.

Kilka tygodni temu miałem rozmowę z Panią Krystyną, pacjentką naszego oddziału intensywnej terapii, która przez kilka tygodni walczyła o życie w ciężkim stanie septycznym. Pani Krystyna jest starszą, uroczą osobą. Uwalnianie jej od respiratora wiązało się z silnym strachem przed uczuciem duszenia się. Kiedy po różnych próbach udało się Panią Krystynę przekonać, że obiektywnie nic już nie stoi na przeszkodzie by uwolnić się od mechanicznego bliźniaka respiratora i odzyskać swobodę oddychania i wolność w poruszaniu się, ostatnie słowo należało do niej. Podjęła decyzję, *będę sama oddychała, ale niech pan poda mi coś na sen – tak się boję*. Nie miałem wyjścia. Na kilkanaście minut świadomość chorej została przytłumiona, gdy wróciła, wrócił też paniczny strach i respirator. W następnym dniu Pani Krystyna była milcząca i uroczysta. Coś się szykowało. W pewnej chwili powiedziała, że jest gotowa do próby uwolnienia się od respiratora. Próba się powiodła i miło było patrzeć na dumną, rozradowaną twarz Pani Krystyny, która nie tylko pokonała ciężki stan septyczny, przy wsparciu zespołu leczącego intensywnej terapii, ale przede wszystkim odniosła olbrzymie zwycięstwo nad własnym lękiem. Pani Krystyna zdobyła się na odwagę trzeźwości. Wydaje się, że potrzeba wiele odwagi, żeby być trzeźwym, bo być trzeźwym, to znaczy nie unikać prawdy, gdy nie jest miła, nie unikać odpowiedzialności, za swoje słowa i czyny, nie unikać próby pokonywania trudności, gdy trzeba, nie tylko, gdy warto.

Brak alkoholu we krwi wcale nie zapewnia trzeźwości.

Przykrym tego dowodem stał się chory, przyjęty do szpitala w ostatnich dniach ze złamaniem kręgosłupa i porażeniem czterokończynowym. Młody człowiek przechodząc obok hałdy piasku, przygotowanego dla ekipy budowlanej, wpadł do słabo widocznej i niezamkniętej pokrywą studzienki. Nie pomogło mu, że sam był trzeźwy. Trzeźwością umysłu nie wykazał się inny człowiek, inne wielkie JA, niepoczuwające się do odpowiedzialności za kogoś innego niż on sam, za inne JA. Zabrakło odpowiedzialności, zabrakło wyobraźni, zabrakło myślenia, zabrakło odwagi podjęcia trudu dodatkowych czynności sprawdzania, dodatkowej pracy dla kogoś innego. Zabrakło odwagi trzeźwości.

Młody człowiek ze złamanym kręgosłupem ma przed sobą drogę życia, która jest drogą cierpienia. Czy wystarczy mu odwagi, by zachować trzeźwość? Życzę mu tego mimo wszystko. Życzę mu, by nie uciekając w krainę ułud, uczył się piękna życia w zmienionych warunkach, by wzrastał jako wspaniały człowiek, człowiek odwagi, fantazji, myśli – człowiek trzeźwości. Najwyższe szczyty zdobywają najbardziej wytrwali.

Ileż możemy się nauczyć od naszych chorych! Pełne życie to odwaga, odpowiedzialność i trzeźwość – przeciwnością jest stała narkoza, ciągła ucieczka, namiastka życia i powolne umieranie.

Leon Drobnik