

# Półpasiec, czyli prawie cała prawda o mojej pół na pół tak źlej jak dobrej przygodzie z gadem

O półpaścu wiedziałam tyle co nic, sama nazwa kojarzyła mi się z jakimś skurwielcem-tasiemcem, którego można złapać za ogon, ukręcić mu łeb i po gadzielcu. Jakże się myliłam! Minęły już trzy lata, jak zachorowałam na chorobę wywołaną wirusem uczenie zwanym *varicella zoster virus* (VZV), tym samym, który wywołuje ospę wietrzną, po łacinie *varicellę*, i dopiero teraz powoli pokonuję to wlokące się choróbsko.

VZV należy do rodziny *herpesviridae*, a że "herpeton" po grecku - ἑρπετόν - znaczy "coś co pełza", "co się wije", a także po prostu "gad", to i półpasiec ma coś z gada, nie myliłam się! I faktycznie, półpasiec wije się wzdłuż przebiegu nerwów opasujących ciało ("zoster" to "pas"), zwykle pojawia się tylko po jednej połowie ciała, stąd to "pół", choć moja lekarka chcąc mnie jakoś (hm?) pocieszyć, gdy się skarżyłam na ból nie do wytrzymania, doinformowała mnie, że chorzy na AIDS mogą mieć półpasiec po obu stronach ciała, czym skutecznie zamknęła mi usta.

Gad to wąż, a że, jak to powiadają, nawet najdłuższa żmija przemija, po trzech latach z, no, tak, ogonkiem, wyglądam końca mojej przygody z półpaścem. Zaraz, zaraz, przygody? Przecież to choroba, a nie przygoda! Otóż jeśli moje życie jest podróżą wędrowca i to podróżą pełną przygód, jak uważam, to i zła przygoda może się trafić, jak to w podróży. A zła przygoda to nawet ważniejsze doświadczenie, niż dobra, bo to złe przygody dając w kość - hartują. Ileż razy w dzieciństwie - w dużej części spędzonym na wsi od wiosny do zimy na bosaka - użądliła mnie pszczoła czy osa, ile razy pokąsały boleśnie jak jasny gwint mrówki, ile razy poparzyły pokrzywę, nie zliczę!

Przypuszczam nawet, że to właśnie wzmocniło mój system obronny na resztę życia, bo, nie licząc obligatoryjnych chorób dzieciństwa i okolicznościowych przeziębień, czy gryp, do samej sześćdziesiątki dożyłam nie chorując, uważałam więc, że zdrowie mam końskie i tak już pozostanie do końca moich dni. Niestety, któregoś dnia musiałam skorygować to naiwne przeświadczenie, dopadł mnie półpasiec i trzyma w swoim uścisku już dobre trzy lata, a słowa "dobre" używam tu nieco przewrotnie w obu jego znaczeniach.

Pragnę bowiem z całą mocą podkreślić, że lata te w rzeczy samej miały również swoją dobrą stronę, a przygoda z półpaścem była nie tylko zła. Przede wszystkim dobre było to, że mój półpasiec ulokował mi się na klatce piersiowej, pod pachą i na plecach, a nie na głowie, w oku, czy na nosie, co już dowodzi, że Bóg ma mnie w swojej opiece, bo mógł mi dołożyć dużo gorzej (po ataku półpaścem można oślepnąć, ogłuchnąć albo doznać porażenia nerwu twarzowego lub nawet zapalenia mózgu...). Owszem, doświadcza mnie popółpaścową newralgią, bo widać uznał, że należy mi się solidne pouczenie za brak pokory i bimbanie sobie, ale jednak jest to nauczka dobrotliwa, zważywszy jak złośliwa mogłaby być.

A zatem półpaśca można złapać w wyniku uaktywnienia się wirusa ospy wietrznej, którego to wirusa hoduje w sobie każdy, kto przeszedł tę typowo dziecięcą chorobę, czyli w dzisiejszych czasach w naszej szerokości geograficznej prawie każdy - 90% choruje przed 15 rokiem życia, 98% dorosłych jest seropozytywna, ryzyko reaktywacji wirusa w postaci półpaśca wynosi ok. 20%. Nie zbadano jeszcze do końca, co powoduje, że 1/5 ludzi zachoruje, a 4/5 nie, ale wiadomo na pewno, że łączy się to z obniżoną odpornością immunologiczną, a ta z kolei

słabnie z wiekiem.

A zatem któregoś ranka, wkrótce po moich 60. urodzinach, obudziłam się z dziwnym mrowieniem po prawej górnej stronie ciała, a kiedy zauważyłam pierwsze oznaki wysypki, domyśliłam się, że to może być coś tak mi nieznanego i obcego, jak półpasiec, więc wrzuciłam hasło do Google'a. Wikipedia mówi o dwóch do czterech tygodni występowania wysypki "bolącej i piekącej". Cztery tygodnie zdały mi się nie do wytrzymania, to z pewnością przesada! Za to określenie wysypka "boląca i piekąca" jest zdecydowanym niedoszacowaniem, o czym wkrótce miałam się przekonać, półpasiec to *nomen omen* ból piekielny, boli jak przypalanie żywym ogniem! Jak głębokie poparzenie II. stopnia, najbardziej bolesne, bo sięgające żywych nerwów, poparzenie I. stopnia jest powierzchowne, III. spala skórę wraz z nerwami, poparzenie II. stopnia boli najwścieklej [1].

Niestety, nieświadoma tego, co mnie czeka, dałam się półpaścowi rozwinąć w pełnej krasie, zanim po kilku dniach powiększającego się wirusowego pola rażenia, zdecydowałam się wezwać lekarkę, która mogła już tylko stwierdzić, że mój półpasiec jest rozległy i swoje potrwać musi. Dostałam leki, maści, spreje, dobre rady i... nastawiłam się na przeczekanie. Odtąd przez wiele długachnych tygodni moje dni i noce wyglądały tak, że obłożona butelkami plastikowymi z lodem albo spałam, albo czytałam książki, albo oglądałam telewizję na przemian z filmami na DVD, niezależnie od pory dnia i nocy.

W trzecim, czy czwartym tygodniu poprosiłam o morfinę. Dostałam. Trochę później przeczytałam w książce "Sława i Fortuna", która jest zbiorem listów Stanisława Lema do Michaela Kandla, tłumacza Lema na angielski, że i Lema dopadł kiedyś półpasiec a "półpasiec to jedna z najbardziej bolesnych chorób znanych medycynie". Nie znam się na medycynie tak jak Lem, kształcony, nawet jeśli niedoszły medyk, ale o półpaścu mam podobne zdanie z autopsji.

Doświadczenie z morfiną przypomina mi słuchanie śpiewu syren przez przywiązanego do masztu Odyseusza. Niezwykle wciągające, na całe szczęście skończone, bo odpłynęłabym jak nic, z rozkoszą. Po morfinie półpasiec nadal piekł, jednakowoż jakby nie mnie, ja się unosiłam na poduchach z waty ponad wszystkim, ponad bólem oraz innymi sprawami tego świata. Gdy jednak zmieniłam morfinę na przeciwbólowe plastry na opiatkach, wróciłam na ziemię, aliści myślałam, że to tylko stan przejściowy, bo wkrótce i tak to ziemia pokryje mnie... zaczęłam szybko żegnać się z życiem to i tamto porządkując. Po kilku dniach zerwałam plaster przeklinając medycynę, lekarzy, niebo, ziemię, piekło, a ratując życie.

Okazało się bowiem, że plastry może i uśmierzają ból, ale zarazem wywołują takie skutki uboczne, że niech to diabli. Pamiętam, myślałam wtedy z ogromnym współczuciem połączonym z wściekłością o tych wszystkich biednych zwierzętach, na których wypróbowuje się takie leki, zresztą leki wszelakie, czemu byłam i jestem przeciwna, a pod wpływem opiatów jeszcze się zradykalizowałam, nie powinno się żadnym czującym istotom zadawać takich mąk! Wiem, niektórzy się oburzą czytając to, ale ja już pod koniec lat 90. głosowałam (w Szwajcarii, gdzie mieszkałam) przeciw wiwisekcji i eksperymentach na zwierzętach. Mówię to w obliczu sytuacji, gdy naprawdę cierpiałam, a nawet szykowałam się na rychłą śmierć. Cóż mi bowiem z przedłużania takiego życia? Ale tygodnie mijały, a ja ani nie umierałam, ani nie zdrowiałam, choć wysypka w końcu się cofnęła. Co z tego, kiedy ból skóry nadal trwał, choć już nie tak piekielny?

Trwał i straszliwie męczył. Moja lekarka widząc, co się dzieje, uprzedziła mnie, że może się to skończyć depresją, bo przewlekły ból uderza w psychikę, i zaaplikowała mi antydepresywną. No, super! Teraz z kolei przerabiałam na sobie skutki uboczne antydepresantu. Wszystkie wyliczone w ulotce: zaburzenia snu i równowagi, opuchliznę, ból głowy, nudności, swędzenie itd. itp. Po domu, a mieszkam na trzech kondygnacjach, chodziłam z miską na wypadek nagłego napadu wymiotów. I faktycznie bywało, że miska ratowała mnie przed sprzątnięciem po sobie.

Moja lekarka, skądinąd miła kobieta, pocieszała mnie, że jeśli to lekarstwo się nie sprawdzi, wypróbujemy inne... a potem kolejne i kolejne, aż do skutku. Do dziś żałuję całej tej kasy, która poszła już na to pierwsze lekarstwo (nie wspominając o kolekcji drogich jak złoto plastrów).

Odstawiłam wszystko i postanowiłam przechorować chorobę na żywca. Wszystko jedno, fizyczną czy psychiczną. Tym razem czułam się jak Odyseusz w krainie cyklopów, potworów z jednym okiem rozrywających i pożerających jego załogę, aż w końcu padnie na niego... Przestałam wychodzić z domu, chowałam się po kątach i czytałam książki, czasami sama coś pisałam, to wtedy wymyśliłam sobie pisanie "limerikonów", *quasi* limeryków opisujących w tej krótkiej formie wybrane postaci historyczne i mityczne, żeby jednak coś na moim Sofijonie publikować i udzielać się na fejsie niby nigdy nic. Już nie tyle czekałam końca tego stanu, ile trwałam w nim nie widząc wyjścia z sytuacji, która coraz bardziej przypominała kozi róg.

Właściwie to już nawet zaczęłam się przyzwyczajać, że tak właśnie będzie wyglądać moja końcówka, równia pochyła aż po wieczne nic. Żeby jednak - nim zagarnie mnie wieczność - nie robić tak całkiem nic, postanowiłam się wraz z siostrą, z którą od śmierci mamy połączyliśmy nasze gospodarstwa w jedno, wyprowadzić z Krakowa do niewielkiego miasteczka na Podkarpaciu, gdzie miałyśmy nieznaczne udziały w pewnej chałupie na tyle wyremontowanej, że dałoby się w niej komfortowo pożyć z rok czy dwa ciesząc się pięknym ogrodem i spisując historię rodziny na bazie pozostawionego przez mamę kufra dzienników. Niestety, plany przeprowadzkowe wzięły w łeb, gdy nieoczekiwanie zmarła główna spadkobierczyni domu, a jej córki natychmiast postanowiły dziedzictwo spieniężyć.

Więc zostałyśmy w domu w Krakowie, co miało ten plus, że tu mam dookoła swoją bibliotekę (która na czas zamieszkania na Podkarpaciu miała zasadniczo zostać w Krakowie), a moja siostra - Kraków, którego wcale nie chciała opuszczać, ale ten minus, że nasze życie w Krakowie jest znacznie droższe, zre kasę jak smok wawelski dziewice, co bynajmniej nie wpływało za dobrze na moje samopoczucie. Bilans był nieciekawym, zdrowiałam ślamazarnie, za to konto topniało w zastraszającym tempie, co tu robić?

Wobec groźby finansowej katastrofy sięgnęłam po zabezpieczenie przewidziane na czarną godzinę, jako że właśnie wybiła, po moją biżuterię. Tu muszę się przyznać do mojej sekretnej słabości, miłości do diamentów... Małe to to, a kosztuje tyle co dobry samochód! Tylko że ludzie wolą wydać tyle kasy na samochód, nie na błyskotkę! Tę część intymnych zwierzeń skróć do podsumowania, że żaden kupiec się nie znalazł. Pewnie dlatego, że wewnętrznie nie pogodziłam się z myślą, iż oto moje ukochane cacka pójdą w świat...

I tak trwałabym coraz bardziej nieruchomiejąc, gdyby nie to, że czas płynął niezależnie ode mnie i oto minął kolejny rok. I niby nic się nie zmieniło, nadal dzień był podobny do dnia i takie same noce, a jednak zmieniło się bardzo wiele, bo oto o rok zbliżyłam się do mojej szwajcarskiej emerytury, co jawiło mi się światłem w tunelu.

Żeby jednak dopełnić formalności, musiałabym znaleźć się w Szwajcarii, a ja prawie nie wychodziłam nawet za próg mojego krakowskiego domu. To wtedy zobaczyłam w telewizji faceta, któremu lekarz na jego chorobę, otyłość i nieruchawość, polecił wziąć ze schroniska psa: "Pan uratuje jemu życie, a on panu, zobaczy pan!" I zobaczył nie tylko ten pan, ale z pół świata w tym ja dzięki telewizji, bo to był Amerykanin i Ameryka puściła news dookoła globu.

Ha! Pies! Właśnie mijały dwa lata od śmierci mojego psa, Amosa, którego chorobę a w końcu śmierć uznałam za przyczynę mojego półpaśca! Ostatni raz byłam w Szwajcarii okrągły miesiąc w listopadzie/grudniu 2013 roku i planowałam kolejny wyjazd, ale gdy wróciłam do Krakowa, okazało się, że Amos, który już od pewnego czasu niedomagał, rozchorował się na dobre. Więc zamiast wojaży weterynarze, leczenie psa, w końcu poważna operacja, po której mała poprawa, ale na krótko, z godziny na godzinę pies gasł...

A stary chory pies, to jak stary chory człowiek, trzeba do niego po nocach wstawać, pielęgnować go, karmić, wysadzać, co raz wzywać lekarza, odraczać śmierć, która i tak nieuchronnie nadchodzi, płakać więc bezsilnie nad bliską utratą przyjaciela... W kilka dni po jego śmierci zaobserwowałam u siebie pierwsze symptomy półpaśca, nie mogło być mowy o żadnym innym psie! Już nigdy w życiu! Ten był ostatni, więcej takich rozstań nie udźwignę! Dwa lata później, w maju 2016 roku, zawitał do nas nowy pies [2].

Choć nie taki całkiem nowy, bo ok. 10-letni i mocno sfatygowany (zanim trafił do schroniska, płątał się po Chrzanowie, bezdomny i zaniedbany). I zaczęliśmy się wzajemnie wyprowadzać na spacer. Pies wyglądał jak nieboskie stworzenie, więc motywacyjnie dostał imię Dandys. W pierwszym odruchu chciałam go nazwać "Houellebecq", Łelbek znaczy (co można również jako "Wellback" rozumieć), w końcu Amos też dostał imię na cześć wybitnego pisarza, ale uznałam, że, no cóż, obraz brzydko się starzejącego Michaela Houellebecqa tylko psa pograży w moich oczach, a chciałam, żeby wypiękniał. Pół roku później Dandys faktycznie wydobrzył, a ja *just* wtedy przeczytałam biografię Houellebecqa i dowiedziałam się, że miał przydomek "Dandys"! Prekognitywnie w punkt!

Dandys wyciągał mnie nie tylko z domu, ale też i z depresji, bo zgodnie z przepowiednią mojej pani doktor, coraz bardziej ogarniała mnie lepka i gęsta depresyjna ciemność, bywało, że przepłakiwałam całe Fakty wraz z Wiadomościami, tak mnie Weltschmerz rozkładał! Tu znowu porównanie do Odysa-Ulissesa, bo to mój ulubiony bohater, a i on zszedł do Krainy Ciemności. Zszedł sam, rozejrzył się i o własnych siłach uciekł. Mnie windował Dandys, a gdy już byłam blisko powierzchni, wykopała mnie z dołka moja przyjaciółka, też zresztą Ela.

Otóż Ela, z którą przyjaźnimy się od dziesięciu lat, mieszka w Szwajcarii, pracuje jako "campus-manager" na Sławistyce Zuryskiego Uniwersytetu i ma dobrze poukładane w głowie. Gdy więc zapierałam się, że jeszcze nie czas na wyjazd do Szwajcarii, rozkazała mi na moje 63. urodziny (14 grudnia 2016) wykupić sobie bilet do Zurichu, jako prezent od niej, i nie ustąpiła, dopóki nie potwierdziłam jej godziny przyjazdu.

11 grudnia w niedzielę wieczorem klamka zapadła, Ela tkwiła przy telefonie u siebie w podzuryskim domu, a ja u siebie w Krakowie zaklepywałam w Internecie bilet. We wtorek 13 grudnia zupełnie nieoczekiwanie dla siebie samej wsiadałam do autobusu "Richtung - Schweiz" i wraz ze wschodzącym słońcem następnego dnia wjeżdżałam od strony Bazylei do Szwajcarii. Po trzech latach od ostatniej bytości i trzech latach chorowania. W dniu moich 63.

urodzin!

A że urodziłam się o godzinie 7:30, dokładnie o wschodzie słońca, trudno by mi było, mnie, wyczulonej na koincydencje, nie zauważyć tej nadzwyczajnej zbieżności! Mój 64. rok życia zaczynałam od wjazdu do Szwajcarii. Nie byłabym też sobą, gdybym nie policzyła, że  $6 + 3$  to 9, zamknięty cykl, a  $6 + 4$  to 1, otwierający się nowy cykl na zbliżający się rok  $2017 > 2 + 0 + 1 + 7 = 10$ , także numerologiczną Jedynekę! Szwajcarski poranek zapowiadał piękny dzień.

A w Szwajcarii jak to w Szwajcarii, wszystko poszło jak w dobrze działającym zegarku! I jakby koincydencji nie było dość, Ela dostała na swój uniwersytecki mail wiadomość, że Uniwersytet Zuryski poszukuje probantów do badań nad depresją. Jasne, że się zgłosiłam, przecież to był mail do mnie! Od Kosmosu! Gdybym poszła do "zwykłego" psychiatry czy psychologa, zapewne dostałabym jakieś leki i na tym koniec, ale jeśli jest to projekt uniwersytecki, mogłam mieć nadzieję na spotkanie osób bardziej zaangażowanych w swoje dociekania.

I nie myliłam się! Odpowiedziałam na x pytań, zmapowano mi mój mózg metodą rezonansu magnetycznego, ustalono, że moja depresja nie ma podłoża fizjologicznego. I nie jest też specjalnie głęboka, do ostatniego kręgu depresyjnego piekła mi jeszcze bardzo daleko, prawie na wszystkie pytania odpowiadałam nie! nie! nie! Nie podejmowałam prób samobójczych! Nie gnębi mnie poczucie winy! Nie mam o sobie złego mniemania!...

Przy okazji dotarło do mnie, że jestem przypadkiem dość wyjątkowym, bo w wieku 63 lat nie biorę żadnych leków, nie palę, nie piję, o narkotykach nie wspominając (ten krótki czas z morfiną to medyczny mini epizod). I o ile badania w zasadzie na tym się skończyły, moje prywatne dociekania dopiero się zaczęły. Dopiero te okazały się prawdziwą rewelacją! Po nitce do kłębka doszłam bowiem do prawdy wręcz przeciwnej do tej, którą do tego czasu wyznawalam.

Bo otóż nie z powodu przewlekłego półpaśca popadłam w stan depresyjny, ale z powodu sukcesywnie obniżającego się nastroju zachorowałam na półpasiec. A winę za to ponosi hormon stresu, kortyzol! Steryd produkowany przez organizm w sytuacji stresowej. Jego rolą jest momentalne wzmocnienie organizmu na wypadek konieczności walki lub ucieczki. Gdy stres się kończy, poziom kortyzolu we krwi wraca do normy i wszystko jest ok. Co jednak jeśli stres się nie kończy? Wtedy nic nie jest ok!

Nadmiar kortyzolu powoduje istotne zmiany: tycie, puchnięcie w wyniku zatrzymywania soli w organizmie, pogorszenie się pamięci jako rezultat wyłączenia przez działanie kortyzolu neuroprzekazników (przełączenie pamięci na tryb roboczy), osłabienie systemu immunologicznego, obniżenie nastroju, skłonność do czarnych myśli, smutek, płaczliwość, brak energii, zmęczenie, depresję... Jeśli stres nie ustępuje, może być tylko gorzej aż po zespół Cushinga... Zgroza!... Na szczęście u mnie nie doszło do ostatniego stadium.

Choć w stanie nieustającego stresu działałam od powrotu do Polski w 2003 roku, nie znaczy to, że powrotu żałuję. Czasami jednak mówiłam, że ten mój powrót to jak jakiś, kurde, sport ekstremalny. Sam ruch - ze Szwajcarii do Polski - był ruchem pod prąd. A potem było już tylko pod górkę i to z coraz większym bagażem. Nie zrobiłam

wprawdzie tak okropnych doświadczeń, jak ubranie się w kredyt we frankach, strata oszczędności w Amber Gold, czy eksmisja na bruk z mieszkania, ale lekko nie było. W tym czasie zmarła mi mama (lat 76), starsza siostra (lat 71), dwóch wujków, ciocia, oraz zaginęła ukochana kotka i zginął w wypadku niemniej kochany kot, a to też strata członków rodziny. Wyszczególnianie, to temat na osobny tekst, ważne, że karta się odwróciła, bo już wylałam swoje morze łez.

Tuż przed grudniowym wyjazdem do Szwajcarii recenzowałam biografię Jerzego Pilcha (pióra Katarzyny Kubisiowskiej). Powszechnie jest wiadomo, że Pilch choruje na chorobę Parkinsona, choruje też na chorobę alkoholową. Sam o tym mówi w charakterystycznym dla siebie autoironicznym tonie: Bóg wyratował go z alkoholizmu zsyłając na niego parkinsona, gdyby nie parkinson, zapiłby się na śmierć, a tak trochę jeszcze pociągnie, więcej Bóg nie mógł dla niego zrobić, choć dobre i to!

Analogicznie mogę powiedzieć o sobie, że Bóg uraczył mnie półpaścem, żebym w rezultacie zwróciła uwagę na stres, który mnie podstępnie toczył. Jeszcze więc trochę pożyję, bo produkcję kortyzolu nazywanego też wręcz hormonem-zabójcą, można powstrzymać. Ale przede wszystkim trzeba - w miarę możliwości - usunąć przyczyny stresu. Najważniejsze jest jednak rozpoznanie. Dopiero właściwie postawiona diagnoza daje nadzieję za wyleczenie. A leczenie, o ile nie chodzi o stadium zaawansowanej depresji, to terapeutyczne sprawianie sobie przyjemności, czyli robienie tego, czego kortyzol nie lubi: aplikowanie sobie terapii śmiechem, tańcem i medytacją, kinem i teatrem (o ile nie chodzi o przygnębiające filmy czy sztuki teatralne)...

Ponadto zabawy ze zwierzętami (mówię o sobie, bo mamy jeszcze kotkę Filunię), słuchanie muzyki, czytanie książek... Jednym słowem mój Bóg potraktował mnie znacznie bardziej ulgowo, niż Bóg Jerzego Pilcha, bo ani mnie nie potraktował wyniszczającym nałogiem, ani nie próbował mnie wyciągać z niego inną paskudną przypadłością. Inna sprawa, że w pakiecie dał Pilchowi talent przerabiania wszystkiego na literaturę. Człowiek jest kompletny ze swoimi "zadami i waletami", inaczej być nie może, mnie przypadł w udziale inny zestaw. Ale Pilch bez mocowania się ze swoim Mocnym Aniołem? Nie od pomyslenia!

Mój półpasiec? Ten niekończący się wąż? W międzyczasie zdołałam go już trochę oswoić, wścieka mnie, osłabia, drażni, ale jest mój, więc trochę też go lubię. Ten skurwiel z piekła rodem dał mi popalić, dalej daje, ale wąż jak to wąż, w końcu zrzuci (porzuci moją) skórę i popełźnie w swoją stronę, przeminie. I będę go z niejakim rozczuleniem wspominać, bo dał mi trzy lata na odwrócenie się od świata za oknami i zagłębienie (retrospektywnie lub w ogóle) w światy takich autorów jak Marek Hłasko, Casanowa, Marguerite Yourcenar, Paul Auster, Siri Hustvedt (żona Austera), Andreas Eschbach, Jerzy Pilch właśnie i wielu, wielu innych oraz zdobycie góry literatury faktu...

Mój powrót na moją Itakę, czyli do siebie, na pewno jeszcze potrwa, ale już żegluję w dobrym kierunku, autopilot zaprogramowany na cel.