

# Cisza na receptę

## *Twój* STYL Cisza na receptę

***Nie wyobrażasz sobie dnia bez laptopa? Wpadasz w panikę, gdy zapomnisz komórki? Marzysz, by przez godzinę nic nie robić, posłuchać własnych myśli albo uciec daleko, gdzie twoje problemy wydadzą się odległe. Wiec może do... pustelni? Dziennikarka Twojego STYLU Agnieszka Litorowicz-Siegert spędziła tydzień w klasztorze Kamedułów. Opisuje, jak trudno znaleźć się sam na sam ze sobą i jaki to kłopot mieć nagle dużo czasu.***



*Jeszcze można zawrócić, za furtą czas się zatrzyma*

*/Rafał Milach/AF Photo /Twój Styl*

Kilka kilometrów za Staszowem szosa prowadzi do ściany lasu. Tu trzeba skręcić w prawo. Klasztor widać z daleka. Dookoła nie ma innych zabudowań. Wsiadam z samochodu i od razu TO czuję. Coś intrygującego. Po chwili uświadamiam sobie: cisza. Odruchowo się jej poddaję. Jakoś mi głupio, że moja walizka na kółkach terkoce na bruku.

Staję przed furtą. Pod stopami mam mozaikę z kamienia z napisem: „Memento mori”. I czarny kamedulski krzyż. Obok bramy stara tablica: „Pod karą ekskomuniki kobietom wstęp wzbroniony”. Co ja tu robię? Może zawrócić? Mam tyle spraw: tekst do skończenia, synom trzeba kupić książki do gimnazjum, córka zaczyna dni adaptacyjne w przedszkolu, mąż na pewno zapomni zanieść kota do weterynarza... OK, nie stchórzę - otwieram wielkie drzwi.

Dziedziniec tonie w słońcu, w centrum stary kościół. Wokół niego pierścień niskich budynków, w tle cmentarz. Pięknie. Jest jakiś człowiek - nie mnich, gość w dzinsach i T-shircie. Mówię wesoło: „Dzień dobry, gdzie...”, a on przykłada palec do ust: „Ciii...”. Dopiero teraz zauważam tabliczkę: „Prosimy

zachować ciszę”. No pięknie. Rzucam okiem, furta jeszcze się nie domknęła. Ale już przepadłam, w moją stronę idzie uśmiechnięty ksiądz: „Pani Agnieszka? Zapraszamy!”.

### **Uciekło mi osiem lat...**

Iwona, 38 lat, warszawianka. Uczy angielskiego w prywatnej szkole, pierwszy raz w Rytwianach. Rozmawiamy w podcieniach, miejscu z łukowym sklepieniem tuż za furką. Dwie ławki pod ścianami, kot Wojtek wyleguje się na chłodnej posadzce. Iwona: - Wiesz, kiedy kończą się moje dobre wspomnienia? Jakoś osiem lat temu. Wcześniej były imprezy, podróże, marzenia o szczęśliwym związku, dwójce dzieci, mieszkaniu urządzonym na biało... Potem zaczęłam intensywnie pracować. Miałam pieniądze, ale już nie miałam czasu.

*“Pokoje dla gości mieszczą się w głównym skrzydle. Są proste, wygodne i czyste.”*

Barwny film się urywa: zajęcia, prywatne lekcje, dojazdy z Białołęki na Natolin na drugim końcu miasta, dzień po dniu identyczny scenariusz. Uciekło mi osiem lat. Faceci pojawiali się i odchodzili, nie mam dzieci. Zrozumiałam niedawno, że biegnę jak wariatka i wszystko przegapiam. Zostaje mi tylko ambicja, pokazać, że jestem lepsza od innych. Wracam do pustego domu i nie mam z kim otworzyć szampana, żeby uczcić kolejny sukces. Nie chcę tak. Muszę wyhamować, zmienić kurs, ale w którą stronę? Nie wiem.

Po to tu przyjechałam. Przynajmniej nie snuję się bez sensu po sklepach - tam uciekałam od życia... Co tak cicho Pierwszy wieczór - makabra. Zgodnie z zasadami oddałam do sejfów laptop, mój ukochany, biały, z jabłuszkiem i niedokończonymi tekstami. No cóż, szlaban. Komórkę przemyciłam. „I tak nie zadziała, nie ma zasięgu”, usłyszałam. Akurat, w dzisiejszym świecie nie ma miejsc, gdzie by nie było choć jednej kreseczki pola. I ja tę kresczkę znajduję. Pokoje dla gości mieszczą się w głównym skrzydle. Są proste, wygodne i czyste. Moja „celka”: łóżko, szafa, stół i dwa krzesła. Nie ma telewizora ani radia, nie wolno tu słuchać muzyki. Na ścianie krzyż i wizerunek Matki Boskiej. Woda mineralna do picia, do poczytania historia klasztoru.

Po kolacji wracam do siebie, jest... dziewiętnasta. Nie mogę pisać, ale książki są dozwolone. Nic z tego - cisza zamiast pomagać w skupieniu, przeszkadza. Kręcę się po pokoiku, poszłabym na spacer, ale odstrasza komary. Kąpiel? OK. Czyli już nie wyjdę, bo mam mokre włosy. Minęło zaledwie 40 minut. Mam masę czasu, zawsze o tym marzyłam, a teraz nie wiem, co z nim zrobić. Kładę się do łóżka. Jest tak cicho, że słyszę bicie własnego serca. Po pięciu minutach zasypiam jak kamień.



*Swojej drogi do wyciszenia szukasz indywidualnie. Masz*

*czas*

*/Rafał Milach/AF Photo /Twój Styl*

### **Samotni na życzenie**

Kościół pochodzi z XVII wieku. Dawniej wzdłuż ścian ciągnęły się stalle mnichów oddzielone balustradą. Potem wstawiono ławki – dla mężczyzn, bo kobiety mogły wejść tu tylko trzy razy w roku: w dzień Zwiastowania i Wniebowzięcia Maryi, a także w Świętego Romualda, patrona kamedułów. Nie modliły się jednak w nawie głównej, tylko w bocznej kaplicy. Stara ławka skrzypi, siadam delikatnie. Za plecami mam kolorowy witraż, przez który promienie słońca malują barwne refleksy na ścianach. W fioletowej smudze widzę księdza Wiesława – wysoki, energiczny, dyrektor ośrodka w Rytwianach. Jesteśmy umówieni na rozmowę.

Zanim wyjdziemy pospacerować, ksiądz pokazuje dziwne pomieszczenie na piętrze kościoła, niby-klatka obudowana jasnym drewnem. Dowiaduję się, że jeszcze niedawno mieszkała tam... pustelnica. Trzy i pół roku! Dopiero tej wiosny wyprowadziła się w rodzinne strony. Ponad trzy lata?! Po co ludzie uciekają w samotność? – Potrzebują odreagowania, zapomnienia – mówi ksiądz Wiesław Kowalewski. – Tu znajdują ciszę i czas. Jeśli ktoś ma potrzebę izolacji, może cieszyć się samotnością. Nikt go nie pyta o wiarę. Jeśli tak ma być, ona odżywa sama. Widziałem tu ludzi, którzy na początku drwili z błogosławieństwa posiłku, a pod koniec pobytu nie zaczęli jeść bez księdza. Ale nic na siłę.

To podstawowa zasada: ma ci być dobrze. Jeśli chcesz, możesz się wygadać. Jest do dyspozycji psycholog, ja i ksiądz Irek, kapelan. Służymy w każdej chwili. Zauważyłem, że wiele osób czeka z wyznaniem, aż zapadnie zmrok. Ciemność jest bezpieczna, rozumiem to.

## **Modlitwa - obiad - modlitwa**

W uśpionej komórce żadnych komunikatów o nieodebranych połączeniach. Po kilku dniach brak informacji z domu jest mniej uciążliwy, choć zastanawiam się, czy chłopcy radzą sobie z książkami i czy przepadła mi obserwowana od tygodnia aukcja na Allegro. Brakuje trochę kontaktu z przyjaciółmi: Monika miała ważną rozmowę o pracę, Zbyszek problemy z wizą do Stanów. Niepokoję się o mamę – sama musi sobie poradzić z wymianą okien. Może pójde szukać zasięgu?

Tłumaczę sobie: spokojnie, gdyby działo się coś ważnego, znajdą mnie. Świat beze mnie nie zginie. Choć często mam wrażenie, że tak... Chowam komórkę do walizki. Jedno, co mnie irytuje, to brak lustra. Widzę siebie tylko w małym lusterku w łazience. Ale może i lepiej – dzinsy, które wkładam na spacer, ledwo się dopinają. Cóż, doktor Dukan został za furką, na trzymanie diety nie ma tu szans.

*“Tłumaczę sobie: spokojnie, gdyby działo się coś ważnego, znajdą mnie. Świat beze mnie nie zginie.”*

Jestem zdziwiona, że nie wściekam się o ten dodatkowy kilogram czy dwa. Chyba zaczynam traktować siebie z większą sympatią. Na schodach spotykam Iwonę. Idzie na wspólną modlitwę. Tak zawsze o 21 żegna się tu dzień. Chwilę rozmawiamy o tym narzuconym rytmie: pory posiłków, spotkania w kaplicy, zajęcia terapeutyczne. Iwona to polubiła – ktoś ustawia czas za nią, nie musi o niczym decydować. Po prostu budzi się i jest...

Dziwne. Mnie denerwuje harmonogram jak na wczasach. Mijam jeszcze Adama, to ten człowiek, który uciszał mnie przy furcie. Jada w samotności, z nikim nie rozmawia, nie widuję go w ogrodzie. Siedzi w celce cały dzień? A może spaceruje po lesie? Widać każdy ma swój sposób na „reset”. Zastanawiam się, co jest dobre dla mnie. Skoro cisza mnie irytuje, a sztywny plan dnia wcale nie porządkuje, może nie umiem być sama ze sobą przez całą dobę? A co myśli o tym Inga, z którą jestem dziś umówiona?

## **Pogadamy?**

Warszawianka, 46 lat, psychoterapeutka, bizneswoman. Rozmawiamy w nocy. Gwiazdy świecą jasno, widać Drogę Mleczną. Inga: - 10 lat prowadziłam treningi dla korporacji. Szło mi. Czułam, że pomagam ludziom. Coś mnie podkusiło, żeby założyć firmę z dwoma wspólnikami. Zaczęły się zgrzyty, wszyscy chcieliśmy rządzić. Bałam się iść na urlop, bo czułam, że wspólnicy nie grają fair. Trzy lata i miałam dość. Zapętliliśmy się. Dotarło do mnie, że jestem jak ten szewc bez butów - coach, a nie umiem sobie pomóc.



*Z kustoszem Januszem Koralewskim dyskutujemy o tym, czy ludzie boją się prawdy o sobie? /Rafał Milach/AF Photo /Twój Styl*

Gdy coś takiego zdarza się kobiecie po czterdziestce, to depresja jest blisko. Potrzebowałam ułożyć sobie w głowie. Co dalej? Czego chcę? Usłyszałam o Rytwianach. Zaczęłam rozmawiać z ludźmi - z księżmi, z innymi przyjezdnymi. Poczułam, że to działa. Kiedyś ja pomagałam, radziłam. Teraz musiałam przyznać, że sama szukam wsparcia. Też mam prawo się pogubić, prawda? To był dla mnie duży postęp, dać sobie prawo do słabości - Inga przerywa.

Mijamy mężczyznę z siwą brodą. To Janusz Koralewski, kustosz Rytwian. Był uczniem ojca Piotra Rostworowskiego, wybitnego benedyktyna. Już raz z nim rozmawiałam, spodobało mi się jego filozoficzne, a jednocześnie proste podejście do ważnych spraw. Na co dzień brak mi takiej rozmowy. Postanawiam złapać Janusza jutro. Dziś chcę spać. Nad głową latają nietoperze, Inga też ziewa. Mijamy cmentarz i domek na uboczu - mieszkają tam trzy konserwatorki zabytków. Kościół wymaga opieki, chociaż i tak chroniła go jakaś siła, nie ucierpiał ani w czasie zaborów, ani podczas wojen. A ja teraz czuję się tu jak w domu.

Wyobrażam sobie, że w tej chwili, o 22, moje mieszkanie na Grochowie jest wciąż pełne światła i muzyki, jak zwykle śmieją się i gadają na tarasie. Czy wolałabym teraz być tam? Nie wiem.

## **Ściana płaczu**

W Rytwianach, jak w Warszawie, biegam codziennie o szóstej rano. Znam już wszystkie okoliczne ścieżki, została mi najtrudniejsza, na lewo od wjazdu do pustelni. Najpierw ostro w dół, z powrotem stromo pod górę. Wracam wykończona. Ostatnie trzysta metrów to prawie wspinaczka. Mam łzy w oczach, czuję, że nie dam rady. Nie lubię tego uczucia, jestem ambitna. Staję zdyszana. Dokoła cicho i pusto. Tylko ja i ta cholerna przegrana. Zaraz się wścieknę.

I nagle, niespodziewanie, zaczynam się... śmiać! Głośno, jak wariatka. No bo... o co chodzi? Nie dałam rady? Jutro się uda. Skąd mi się to wzięło? Nie wiem. Spokojnie biegnę z powrotem, ostatnia prosta przez parkową aleję, wprost do furty. Wpadam do kościoła, w kaplicy po lewej stronie nie ma jeszcze słońca. Siedzę, nie modlę się. Myślę o sobie. Czasem warto spuścić z tonu, małe porażki brać na luzie...

Wychodzę z kościoła i spotykam Janusza. Pyta, gdzie byłam. Opowiadam o mojej „ścianie płaczu”. On

mówi: - Wiesz, o co chodzi? Żeby się zmienić, zbliżyć do tego, co najważniejsze, musisz stanąć przed Bogiem taka, jaka jesteś, nieidealna, słaba. Wtedy dostaniesz pomoc. Psychologowie nazywają to „przejrzeniem się w lustrze”. W celce zastanawiam się znowu nad brakiem lustra. Może to jest OK? Że tutaj przyglądasz się temu, jaka jesteś w środku, a nie na zewnątrz?



*Furtka nie jest zamknięta, ale nikt nie wyjeżdża przed*

*czasem*

*/Rafał Milach/AF Photo /Twój Styl*

## **Jak dziecko**

Lidka z Warszawy, 35 lat, konsultantka medycyny estetycznej. Była w Rytwianach kilka razy, rozmawiałam z nią przed moim przyjazdem do pustelni. - Wydaje ci się, że jesteś „normalna”, pracujesz, czasem idziesz na imprezę, jedziesz w delegację, notujesz daty w kalendarzu. I myślisz, że wszystko kontrolujesz. Ja też tak miałam. Ale kiedyś zastanowiłam się: dlaczego wchodzę do wanny z komórką? Dlaczego w niedzielę włączam rano wiadomości w telewizji? I chyba w dobrej chwili postanowiłam przystopować.

Cieszę się, że złapałam ten moment. W Rytwianach mam duchowe spa. Pozbywam się ciągót: mieć więcej, żyć mocniej. Patrę w siebie. Rozmawiam o Bogu w naturalny sposób, w moim środowisku to trudne, uchodzi za dewocję. Nie przeszkadza mi prostota tego miejsca. Mieszkałam w dobrych hotelach, gdzie nie było takiej atmosfery. Kiedy zaproponowano mi malowanie na szkłe, pomyślałam: cepelia. Spróbowałam, bo głupio było odmówić, i fajnie.

Piekłam chleb. Pierwszy raz w życiu. Proste czynności. Kiedyś bym powiedziała: strata czasu. Dzisiaj wiem, że to czas „odzyskany”.

## **Na jagody**

Jadę dziś na wycieczkę rowerową z księdzem i grupą koleżanek pracoholiczek. Kiedy ostatni raz byłam na takiej wyprawie? Chyba w ogólniaku. Kiedy piekłam pierniki, malowałam obrazki? Nie pamiętam. Dobrze, że nikt mi tu tego nie proponował - chyba głupio bym się czuła. W Rytwianach wszystko jest w opcji: „Możesz, nie musisz”. Rower to co innego.

*“W końcu polubiłam moją samotność. Długie minuty ciszy, którymi przerywał modlitwę ksiądz Irek, najpierw mnie krępowały, potem stały się potrzebne.”*

Jedziemy oglądać kościółek z modrzewia, 10 kilometrów stąd. Docieramy w południe, rozkładamy się na trawie. Rozmawiamy o tym, że już w niewielu kościołach są ambony i że na obiad mogłyby być pierogi z jagodami. I o tym, że mężczyźni inaczej widzą kolory - ksiądz Irek na przykład nie umie

wyobrazić sobie „rózu pudrowego”. Jest... fajnie. Zwyczajnie. Nikt nie mówi o kursie franka, sytuacji w Wielkiej Brytanii, nawet wyborom dajemy spokój. Pachną kwiaty, drewniany Światowid na tyłach kościoła jest kiczowaty, ale nie przychodzi mi do głowy zakpić z pomysłu postawienia go tutaj.

Złagodniałam? Idziemy z Ingą przyrzeć się piecie, wyblakłemu obrazowi w nawie głównej. Inga mówi cicho: – Śmieszne. Miałam w Rytwianach się wyciszyć, a znowu chce mi się działać. Wiesz, odkryłam, że z powrotem wskakuję w buty terapeuty, wyciągam ludzi na spytki, próbuję ustawiać im życie. I znów zaczyna mi to sprawiać przyjemność. Przyszło mi do głowy, że przydałabym się tu, w Rytwianach. Umówiłam się na rozmowę z księdzem Wiesławem. Może chcieliby mieć coacha na stałe?

Wracamy do pustelni. Na obiad są ryby. Przecież dziś piątek, post. A propos, to mój siódmy wieczór bez martini. W okolicy pustelni nie ma żadnego sklepu, a niezręcznie prosić, żeby ktoś przywiózł alkohol z miasteczka.

Coś z tym zrobię

W końcu polubiłam moją samotność. Długie minuty ciszy, którymi przerywał modlitwę ksiądz Irek, najpierw mnie krępowały, potem stały się potrzebne. Czy można zmienić się w tydzień? Henryka Markowska, tutejsza psycholożka, mówi, że... nie. – I nie o to chodzi. W Rytwianach jest atmosfera, która pomaga zobaczyć problem, z jakim się przyjechało. To nie jest ucieczka, tylko praca, próba ustalenia: co się ze mną stało? Przyjeżdżają tu ludzie na progę depresji, w momentach kryzysowych, kiedy trzeba zdecydować, co dalej z życiem, bo sypie się związek, bo nie wytrzymuję w pracy, bo jestem uzależniona od alkoholu. Dlaczego? Staramy się do tego dojść, rozmawiamy. Jest klimat, by stanąć oko w oko z prawdą o sobie. Ale jeśli ktoś tego chce, może przemilczeć cały turnus.

Tylko... cisza sama nie leczy. Wyjeżdża się stąd z nowym napędem. Z myślą: muszę coś z TYM zrobić, uda mi się”. Pakuję walizkę. Odbieram z sejfu laptop, zamieniam kilka słów z księżmi, z Januszem, z Iwoną, która zostaje jeszcze kilka dni. Mówi, że jej raźniej, że może znajdzie nowy sens. Inga macha spod drzwi pokoju dyrektora – pewnie będą myśleć, jak „zagospodarować” ją w pustelni.

Żegnaj się z Rytwianami. Kilkaset metrów za furtą odzyskuję zasięg komórki. Włączam muzykę w samochodzie. Atakuje mnie ostry dźwięk, choć to tylko łagodna ballada. Czyżbym polubiła ciszę?

Źródło: Agnieszka Litorowicz-Siegert, Twój STYL 10/2011