

**„Właściwie byłem trupem za życia”**

Nie jesteś w stanie nic zrobić, umyć zębów, ogolić się. Z tej przyczyny zacząłem nosić brodę. Ludzie na pewno zorientowali się, że zwyczajnie śmierdzę. Całymi tygodniami potrafiłem się nie kąpać. Nie przebierać się. Na tym polega problem, depresja wyraża się w taki sposób – mówi ksiądz Wojciech Trapkowski. Opowiada o codziennej walce z ciężką chorobą, o niemocy, płaczu, nieufności do ludzi i dwóch próbach samobójczych. O niezrozumieniu dla chorujących na depresję i o tym, że nie są "czubkami". Opisuje straszne stany, których nie da się "zamodlić" – mimo wiary w Boga. Mówi o leczeniu psychiatrycznym i przyjmowaniu leków.

**„Tygodnik”: Niedawno informowaliśmy naszych czytelników o zmianach personalnych kapłanów z naszego powiatu i z nie małym zaskoczeniem przyjęto, że odchodzi ksiądz z Wielkiego Mędromierza. Zaskakujące jest również to, że przestaje ksiądz być proboszczem, co może być odbierane jako kara czy degradacja. Jak należy postrzegać to księdza odchodzenie z Wielkiego Mędromierza, z naszego regionu na rzecz Chojnic?**

Wierni widząc, że ich proboszcz zostaje zadekretowany wikariuszem, mogą rzeczywiście ten fakt odbierać jako degradację. Ja osobiście ten stan rzeczy przyjmuje jako błogosławieństwo, a należy też wyjaśnić, że odchodzę z Wielkiego Mędromierza na własną prośbę, z powodów zdrowotnych. Aby uciąć wszelkie spekulacje – chodzi o depresję.

Gdy złożyłem rezygnację na ręce księdza biskupa Ryszarda Kasyny z pełnienia funkcji proboszcza w tej parafii, nie zostało wtedy jeszcze określone, czy będę w nowym miejscu kapelanem, wikariuszem czy rezydentem. Nas trudno zakwalifikować administracyjnie. Jeśli przechodzę w stan „spoczynku” z powodu zdrowotnego, trzeba ten fakt umieścić w ramach kościelnych. Nie mam wieku emerytalnego, co było istotne w przypadku księdza biskupa Edwarda Dajczaka z Koszalina [diecezja koszalińsko-kołobrzeska – red.], który też z racji depresji zrezygnował z urzędu i przeszedł na emeryturę. Ja muszę być administracyjnie jakoś przyporządkowany. W jednej parafii nie może być dwóch proboszczów. Zyskałem więc status wikariusza, ale nie będę pełnił jego funkcji formalnie, bo mi zdrowie nie pozwala. Mówi się, że księża nie płacą podatków. A to nie prawda. Urząd skarbowy będzie chciał wiedzieć czy jestem proboszczem, czy wikariuszem, stąd taka decyzja biskupa Kasyny.

W Chojnicach nie ma na mnie jeszcze ostatecznego pomysłu. Ksiądz, który będzie od 20 sierpnia moim nowym proboszczem, rzucił luźny pomysł, abym zajmował się siostrami zakonnymi. Był też pomysł, abym zrobił doktorat. W przypadku podjęcia studiów doktoranckich wątpliwości ma mój psychiatra, bo studiowanie wiązałoby się z dużym stresem. A tego mam unikać.

**Wyjaśnijmy więc, bo temat rozmowy już wybrzmiał w pierwszej odpowiedzi. Mówimy nie tyle o zmianie miejsca pracy, ale przede wszystkim o depresji jako chorobie. Takiej, która wciąż jest stygmatyzowana, niezrozumiana, ale też zakłamywana. Spróbujmy ją odkłamać i uświadomić nieświadomym na przykładzie księdza.**

**Ksiądz jest zdiagnozowany, od kilku miesięcy leczy się farmakologicznie na depresję. Proszę wrócić do początków problemu, który przerodził się w chorobę. Jest szansa, że ktoś, czytając tę rozmowę, zauważy podobieństwa u siebie albo w swoim otoczeniu i zareaguje w porę.**

Na pierwsze symptomy podpowiadające, że dzieje się coś niedobrego, mógłbym wskazać sięgając trzy lata wstecz.

**Jakie symptomy?**

Pierwszym, najbardziej podkreślanym, jest obniżenie poczucia dobrego nastroju i zadowolenia z życia. To jest czasami mylnie traktowane jako tzw. "zły dzień". Taki się przytrafia. Jeśli ten stan się przedłuża w ciągłości już przez około trzy tygodnie, to można to nazwać jakimś początkiem stanu depresyjnego. Teraz okazuje się, że były to zupełnie wstępne sygnały, które ja traktowałem jako

trudny czas.

### **A ten trudny polegał na czym?**

Pominę samą nawałnicę [2017 r. – red.], bo to wszyscy przeżyliśmy. Po niej nadszedł czas przeprowadzenia wielu prac, co w okolicy było widoczne. Wiele z tych zadań zostało wykonanych na kredyt, do zapłacenia na później. Potem przyszedł czas pandemiczny, w którym nastąpiło ograniczenie wiernych w kościele i diametralnie spadła ofiarność, bo skoro ludzie nie mogli być na mszach, to tej ofiarności nie było. Zaczęło się niespłacanie zobowiązań finansowych parafii. Prozaiczny przykład: wierni nie uczestniczyli we mszach, ale na cmentarze przychodzili już bez większych przeszkód. Z tego tytułu opłat mi nie brakowało, one narastały: opłata za wywóz śmieci z trzech cmentarzy, opłata za wodę...

### **Wpadał ksiądz w długi?**

Tak, ale nawet nie o długi chodzi. Miałem poczucie niesłowności, bo np. osobom remontującym dachy czy sprzątającym las parafialny z wiatrołomów obiecywałem, że do danego terminu ureguluję dług, a potem się okazało, że na dobrą sprawę nie ma z czego.

Druga dołująca sprawa ma podobne podłoże. Po nawałnicy wiele obiektów sakralnych było zniszczonych. I tak dla przykładu, jeżeli zniszczona została leśniczówka, to Lasy Państwowe pomagały leśniczom w remoncie. Jeśli było zniszczone przedszkole, to był grant na jego odbudowę. Pojawiły się pieniądze na nowe drogi. W przypadku kościołów na terenie parafii Wielki Mędromierz wszystko zostało na mojej głowie, bez dotacji zewnętrznych, czy to kościelnych, czy państwowych. To, że akurat teraz rozpoczynamy remont z grantu rządowego, wynika z faktu otworzenia pewnej furtki. Nie wiemy też na jak długo.

To wszystko przyczyniło się do nawarstwienia stresów natury egzystencjalnej. To pierwsza rzecz.

### **Proszę mówić o kolejnych.**

Kolejnym źródłem permanentnego stresu było zachwiane poczucie akceptacji w lokalnym środowisku. Pojawiło się w momencie, w którym zacząłem tłumaczyć się z donosów wysłanych do mojego biskupa. Krytykowano w nich moją pracę duszpasterską i relacje ze społecznością. To spowodowało nieufność. Ponadto w trakcie 23 lat kapłaństwa dopiero w tej parafii po raz pierwszy zdarzyło się, że w mojej sprawie było toczone postępowanie sprawdzające przez prokuraturę. Nie przeciwko mnie, ale w sprawie. Nie miałem statutu oskarżonego czy pokrzywdzonego. W zasadzie nie otrzymałem informacji, czego sprawa dotyczy.

### **Ksiądz twierdzi, że nie wiedział, o co chodzi?**

Dokładnie. Wiedziałem tylko, że gostycyńscy policjanci robią w mojej sprawie wywiad środowiskowy wśród parafian. Pytali o moje życie. Dowiedziałem się tylko tyle, że było w mojej sprawie jakieś zawiadomienie do prokuratury w Bydgoszczy. Na ten moment nic z niego nie wynikło. Niby nie należy brać sobie tego do głowy, ale sam fakt wystarczy. Może dlatego zacząłem się czuć tu niezaakceptowany i zupełnie niepotrzebny.

To dołało oliwy do ognia: bardzo zaniżyło poczucie własnej wartości we własnych oczach, co jest kluczowe dla rozwoju depresji.

### **Rozumiem, że dochodziło do kumulacji czynników, które ostatecznie doprowadziły do zdiagnozowania depresji. Rozmawiamy o genezie. A jakie były objawy?**

Najgorsze dla mnie to niemożność funkcjonowania. Całe dni leżenia w łóżku...

### **A da się tak zrobić w przypadku księdza? Księdza, który musi codziennie pojawiać się wśród wiernych?**

W czasie tej strasznej fazy udawało mi się na tyle zbierać na wieczorne msze, że jakoś się ogarniałem. Nasi parafianie wiedzą, że ja się stale spóźniam. Spóźnianie nie wynikało wcale z tego, że ja to lubię robić. Po prostu ogarnianie siebie przychodziło raz lepiej, raz gorzej. Dla depresji

charakterystyczne jest, że funkcjonowanie najlepiej przychodzi wieczorem lub w nocy. Najtrudniej jest w godzinach porannych. To nie polega tylko na tym, że ty leżysz i śpisz. Nie jesteś w stanie nic zrobić, umyć zębów, ogolić się. Z tej przyczyny zacząłem nosić brodę. Ludzie na pewno zorientowali się, że zwyczajnie śmierdę. Całymi tygodniami potrafiłem się nie kąpać. Nie przebierać się. Na tym polega problem, depresja wyraża się w taki sposób .

### **Ksiądz pamięta taki pierwszy fatalny poranek?**

Nie, w ogóle. Z tego czasu w ogóle niewiele pamiętam. Myślałem, że problemem jest mój mózg i moja pamięć. Gdy sięgnąłem do literatury o depresji, okazało się znów, że było to kwestią charakterystyczną dla przeżywanych stanów depresyjnych. Może organizm sam się broni i wymazuje trudne fazy z życia.

To o czym mówię, było wtedy wstydlive i upokarzające. Miałem poczucie odczłowieczenia. Ja byłem właściwie trupem za życia. Nie masz siły zrobić zakupów, za chwilę okazuje się, że nie masz nic do jedzenia, albo jesz coś starego i spleśniałego. Żeby zjeść cokolwiek...

### **Ksiądz mówi, że ktoś musiał zauważać wygląd, czuć – brutalnie mówiąc – smród. Czy ktokolwiek o to spytał?**

Gdybym żył w małżeństwie albo w rodzinie, reakcja byłaby naturalna, bo takie symptomy zauważa się w domu jeden u drugiego. W przypadku duchownych ludziom jest łatwiej rozmawiać między sobą, że z księdzem jest coś nie tak. Wróć jeszcze do objawów depresji. Takim charakterystycznym jest nieotwieranie się człowieka na innych. Zdobyłem się wstać na mszę czy ruszyłem spóźniony z kolędowaniem po domach i było ok. Ale żeby odbierać telefony, otwierać drzwi, regularnie sprawdzać skrzynkę na listy, uregulować płatności: podatki, prąd, woda... Wszystko było dla mnie wielkim wyzwaniem. Nie wynikało to z faktu, że w ogóle nie miałem pieniędzy. Po prostu nie byłem w stanie funkcjonować. Wszystko, co pilne i ważne odkładałem bezwiednie na później. To nie było moje widzimisię, tylko kolejny objaw depresji, który wprost nazywa się mechanizmem prokrastynacji.

Jeżeli coś takiego zauważa się np. u księdza albo u lekarza, nauczyciela, a taki człowiek najczęściej podlega ocenie publicznej, to mało kto odważy się bezpośrednio zwrócić uwagę i powiedzieć wprost, że „coś jest nie halo”. Wówczas o takich rzeczach społeczeństwo raczej rozmawia między sobą lub pisze skargi do przełożonych – również anonimowo.

Od Komisji Wizytacyjnej, która jest organem kontrolnym kurii diecezjalnej, miałem informacje pochodzące z donosów, że źle funkcjonuję jako proboszcz. Ale z drugiej strony parafialny profil facebookowy dawał do zrozumienia w Pelplinie, że tutaj wiele się duszpastersko dzieje. Nawet dla wspomnianej komisji sytuacja ta była niezrozumiała.

Przez depresję przyszedł czas w moim życiu, w którym jeżeli nawet ludzie dostrzegali we mnie jakieś dobro, ja tego nie zauważałem. U mnie pozostawały wyłącznie nieufność i niepewność. Paradoksalnie nie potrafiłem pozytywnie przyjąć faktu, że byłem za coś chwalony. Do mnie to nie docierało, skupiałem się tylko na tym, o co ludzie mają do mnie pretensje. Pojawiały się na przykład zwyczajne uwagi w zakresie pracy duszpasterskiej, wyrażane bez złośliwości. Ja brałem je bardzo do siebie, uważałem, że jestem nikim.

### **Pamiętam, że w tym czasie, stosunkowo niedawno, ksiądz zorganizował ćwiczenia ratownicze, które wymagały jednak bardzo dużego otwarcia na ludzi i kontaktu z nimi.**

Nie chciałem podejmować się tych manewrów. Gdyby przypadkiem nie zmobilizował mnie - bo przecież nie wiedział o niczym - dyrektor Tucholskiego Ośrodka Kultury, nie byłoby ich. Zdecydowałem się i rozpisałem scenariusze na trzy dni Borowiackich Manewrów Ratowniczych. Ale nawet gdyby przyjrzeć się zdjęciom z tamtego czasu, które publikowaliście w „Tygodniku Tucholskim”, widać, że to nie jest ten sam Wojtek. Wszystko miało miejsce krótko po pierwszej próbie samobójczej.

**Skoro ksiądz otwarcie mówi o próbach samobójczych, proszę spróbować powiedzieć o**

## **szczegółach.**

Tak. Wiem, że to szokujące co powiem, ale podjąłem dwie próby zabicia się. Dążenie do samobójstwa jest procesem. Najpierw pojawia się chęć zniknięcia z tego świata. Doświadcza jej, na pewnym etapie życia, każdy z nas. Coś na zasadzie „najchętniej bym zniknął”, nie wracał do domu lub do pracy. Masz wszystkiego serdecznie dość. W drugim etapie nadchodzi analiza i zastanawianie się, czy miałbym siłę się zabić. Czy byłbym w stanie podjąć taką decyzję ostatecznie. Zdecydowałem, że ja tę siłę mam. To już jest złowrogi myślenie w rodzaju "najchętniej bym się zabił", rozważanie, że faktycznie chcę to zrobić. Trzecim etapem jest budowanie scenariusza, w jaki sposób tego dokonać: czas, miejsce i sposób zabicia się. Wtedy już nie ma myśli samobójczych, tylko bardzo zła faza planowania. Jeśli jej się nie przerwie, to próba zakończy się samobójstwem. Czynniki, które potrafią zatrzymać ten proces często są przypadkowe. Ja jako człowiek religijny powiem, że te przypadki są dziełem Opatrzności Bożej. Przykładowo, człowiek zdecydowany zabić się, idzie na most, z którego chce skoczyć. W jego pobliżu zdarzy się jednak wypadek. I on czuje się nagle odpowiedzialny, aby nieść pomoc. Proces próby samobójczej jest przerwany.

Niech pan zwróci uwagę na internetowe komentarze pod samobójstwami. W swoim czasie byłem ich bardzo ciekaw. Zazwyczaj ktoś atakuje komentując, że "trzeba być pi\*\*\*\*\*onym egoistą, żeby zostawić żonę i dzieci". I kiedyś pewnie podpisałbym się pod stwierdzeniem, że samobójcy swój cel zrealizowali ponad życie innych.

### **Ksiądz zaczął myśleć inaczej?**

Gdy znalazłem się z drugiej strony, czułem się już jakbym był w innym wymiarze. To jest nie do opisanie. Nie myślisz o śmierci sensu stricte, a o sposobie zaprzestania uczucia, jak bardzo się męczysz i cierpisz. Oceniasz, że to rzeczywiste i jedyne rozwiązanie. Analizujesz nawet, jak się zabić, aby na pewno nikt nie miał z tego tytułu problemów. Przecież pojawiłby się prokurator, przeprowadziłyby śledztwo. W moim przypadku pytania byłyby zadawane mojemu biskupowi, księżom, czy parafianom o ewentualnych wrogów, o osoby czy instytucje, z którymi miałem konflikt. Mogłyby pojawić się wzajemne oskarżenia w małej wiejskiej społeczności lub domysły bez pokrycia w faktach. Ja zwyczajnie nie chciałem czuć już bólu swojego życia. Dlatego chciałem, żeby wszystko wyglądało na nieszczęśliwy wypadek.

To było jesienią zeszłego roku. Zacząłem przygotowywać się do porażenia prądem. Jednak w trakcie realizacji samobójstwa do drzwi dobijał się kurier, nie odpuszczał. Wtedy nie wiedziałem, kto puka. Pomyślałem, że może ktoś wzywa mnie do chorego... Proszę zauważyć, że byłem na etapie nieotwierania drzwi, ale jednak poszedłem sprawdzić, co się dzieje. Okazało się, że kurier pomylił się, bo szukał kogoś innego, a paczka była za pobraniem. Przez zamieszanie emocje opadły, rzuciłem się na łóżko, rozplakałem się, a właściwie wyłem z bezsilności do poduszki.

### **Czy to wydarzenie z jesieni coś zmieniło? Dało jakiś przełom?**

Nic. To była tylko nieudana próba samobójcza. Do kolejnej próby... Zmiana nadeszła z wizytą u psychiatry.

### **Ale po kolei. Co takiego wydarzyło się w tym najgorszym etapie, że ksiądz w ogóle znalazł się u psychiatry?**

W międzyczasie straciłem przytomność wśród wiernych, w czasie modlitw w Bralewnicy. W zapaści zostałem zabrany karetką do Tucholi. Diagnozowanie, po przewiezieniu do szpitala, nie odpowiedziało na pytanie, dlaczego doszło do załabnięcia. Mój psychiatra później wytłumaczy mi, że to mógł być objaw depresji, jako reakcja organizmu na zmiany biochemiczne w mózgu. O tym, że czuję się psychicznie źle z lekarzami z Tucholi nie byłem szczery, bo traktowałem temat jako wstydlivy. Przed samym sobą nadal mi wstydy, że jeszcze niedawno chciałem się zabić.

Pobyty w tucholskim szpitalu był dla mnie czasem osobistych przemyśleń. Zerkałem na Tucholę zza szpitalnego okna. Leżałem tam tydzień i zacząłem myśleć o sensie życia. Chyba miałem odrobinę nadziei, że to będzie ten moment, o który pan tak pyta. W którym uświadczę, że życie jest piękne.

Ale tak nie było. Co prawda odpocząłem, zacząłem obserwować ludzi odwiedzających szpital, niekiedy już tylko po to, żeby żegnać swoich umierających bliskich. Nachodziła mnie jednak myśl „tu ktoś umiera, a chce żyć, a ja nie umieram, a przecież żyć nie chcę”.

### **Skoro to wydarzenie nie było przełomem, to które?**

Wiosną tego roku wyjechałem samochodem na S5, by podjąć drugą próbę samobójczą. Jestem z rodziny kolejarskiej. Zdarzyło mi się podsłuchać w domu rozmowę taty z kolegami o tym, że ktoś targnął się na życie, wchodząc na tory przed pociąg. Opowiadający tę mroczną historię maszynista zobaczył tylko, jak człowiek, chwilę przed uderzeniem, przeżegnał się. Potem ten widok stale śnił się koledze taty. Na mnie ta podsłuchana opowieść w domu zrobiła takie wrażenie, że samobójca również jakiś czas mi się śnił, mimo że go nigdy nie widziałem. Dlatego planując wypadek samochodowy nie myślałem o zderzeniu z innym pojazdem, aby w swój dramat nie wciągać innych użytkowników drogi i nie doprowadzić do tragedii. Kiedy jadąc rozważałem o jaką przeszkodę się rozbić, niespodziewanie zadzwonił do mnie jeden z ratowników medycznych, którego poznałem podczas Borowiackich Manewrów Ratowniczych. Słyszał, że prowadzę. Opowiedziałem mu, że jadę właśnie „oczyścić głowę”. Jeszcze wtedy się nie przyznałem do swojego stanu, ale on zaczął wypytywać. Rzuciłem w trakcie rozmowy słowa o „zabiciu się”. To uruchomiło u niego falę pytań. Ten ratownik znał temat depresji z autopsji, bo sam kilka lat wcześniej pokonał tę chorobę i w tym momencie rozpoczął walkę o moje życie. Udało mu się zawrócić mnie do Wielkiego Mędomierza. Powtarzał mi w kółko: idź do psychiatry!

### **Przekonał?**

Wszedłem na aplikację „znanych lekarzy”. Sprawdzałem, jakie mają oceny... Ostatecznie wybrałem psychiatrę z nazwiskiem bardzo podobnym do mojego [ksiądz podaje dane psychiatry z Bydgoszczy – red.]. Zapisałem się do niego, wizyta miała być za tydzień.

### **Starczało sił na ten tydzień? Sam fakt celu – terminu wizyty – stanowił motywację, aby wstawać z łóżka rano?**

Ten ratownik, który telefonicznie sprowadził mnie bezpiecznie do domu przy drugiej próbie samobójczej, dzień w dzień wydzwaniał, żeby ze mną rozmawiać. Wypytywał co wieczór, czy coś jadłem, czy odprawiam mszę, jak się czuję. Czy czasami czegoś nie kombinuję... On mnie do tego psychiatry pchnął. Przyznaję, że o specjalistcie myślałem już, gdy byłem w szpitalu po zapaści. Tam też pierwszy raz pomyślałem o rezygnacji z bycia proboszczem i zadbania o swoje zdrowie. Jednak w naszej mentalności nadal funkcjonuje myślenie, że gdy ktoś idzie do psychiatry, jest czubkiem. Nie chciałem przyjąć do wiadomości, że jestem właśnie takim czubkiem. Druga rzecz jest prozaiczna. Nasłuchałem się, że do specjalistów są kolejki. To miało wymagać czasu oczekiwania na pomoc. Ostatnia kwestia: ja od początku myślałem, że swój problem zamodłę, czyli depresję pokonam modlitwą.

Przy pierwszej wizycie u psychiatry usłyszałem pytanie: czy gdy ksiądz czuje, że jest przeziębiony, to modli się, aby nie mieć kaszlu i kataru, czy bierze coś na przeziębienie? Oczywiście to drugie. Kolejne pytanie brzmiało: to dlaczego ksiądz wiedząc, że dzieje się coś złego, wołał to omodlić niż przyjść po pomoc?

### **O to chciałem spytać już kilka razy... Czy w tych najgorszych chwilach, gdy ksiądz zamykał się przed światem, modlił się? Inaczej mówiąc: czy jako człowiek wiary ksiądz rozmawiał z Bogiem?**

Tak.

### **O czym?**

Że nie mam siły żyć. Nawet, gdybym nie był księdzem, to szukałbym pomocy w mojej relacji z Bogiem.

### **Czy na konkretnych etapach budowania scenariuszy prób samobójczych ksiądz nadal**

## **odnajdował się w tej relacji?**

Tak, ale to był już etap zawierzenia. Aby Bóg przyjął mnie do siebie. W moim życiu kapłańskim przewija się cierpienie. Z powodów zdrowotnych o rok dłużej byłem w seminarium. Będąc w Sliwicach wikariuszem w 2007 roku zachorowałem na raka i na szczęście bitwę o zdrowie wygrałem. Przy okazji wspomnianego ostatniego pobytu w szpitalu stwierdzono zmianę na nerce do dalszej diagnostyki. Zalecanych badań nie zrobiłem, bo depresja silniej oddziałuje na psychikę, niż strach przed nowotworem. Z pewnością wkrótce się tą kwestią zajmę, wykorzystując czas pobytu w Chojnicach. Jeden z moich znajomych, niewierzący, powiedział mi: jaki twój Bóg musi być okrutny, skoro ci gotuje taki los. To zdanie dużo dało mi do myślenia. Jednak nie dało mi wątpliwości, czy Bóg mnie nadal miłuje. Nie miałem kryzysu wiary. Obiektywnie, patrząc z boku, osoba niewierząca może stwierdzić, że ci katolicy mają dziwnego Boga. Im bardziej ich katuje, tym bardziej go chwala. Mnie wiara pomaga wrócić do zdrowia i dziś pomaga o tym mówić, zachęcając, aby osoby w depresji nie wstydziły się prosić o wsparcie dla siebie i pozwalały na udzielenie sobie pomocy.

## **Wróćmy do psychiatrii. Ksiądz się do niego udał. Diagnoza była szybka i od razu mówiła o depresji?**

Tak. Mało tego, psychiatra chciał mnie z automatu położyć w szpitalu, aby wdrożyć leczenie możliwe tylko pod opieką lekarską, ale akurat wtedy najważniejsze były obowiązki. Zbliżał się w naszej parafii czas komunijny i uroczystości Bożego Ciała. Dzieci miały już próby ze mną, więc jak mógł się pojawić inny ksiądz w zastępstwie?

## **Co ksiądz czuł, kiedy wszedł do specjalisty? Nadal była blokada przed mówieniem o czymś co zawstydzą, a nawet upokarzą?**

Nie. Usiadłem, a lekarz spytał, co mnie sprowadza. Odpowiedziałem: „proszę mnie ratować”. I wybuchnąłem płaczem. To było wycie, zanosilem się jak dzieciak. Wychodził ze mnie ból nieszczęśliwego życia. Lekarz był pierwszą osobą, po koledze ratownika, której o tym opowiedziałem. Rodzina jeszcze nie wiedziała. Możliwość wyłakania się była bardzo ważna.

Potem mogliśmy rozmawiać. Psychiatra słuchał, dopytywał, notował. Długa rozmowa. Choć inaczej: ja miałem wrażenie, że opowiadam krótko i minęło pięć minut. A zeszła ponad godzina.

Przyznaję, że przed wizytą u psychiatry zacząłem dużo czytać i nastawiać się negatywnie. Zupełnie niepotrzebnie. Jeśli to dobry moment na odpowiedź: nie czytajcie mądrości z internetu przed decyzją o wizycie u psychiatry. Nie nastawiajcie się, tylko spróbujcie.

Dodam, że wizyta była oczywiście prywatna, nie wiem jak wyglądałoby na NFZ. Ale podkreślę, że ta moja była warta wydania każdych pieniędzy. Bez niej i kolejnych nie rozmawialibyśmy. Pozostałby tylko grób i wspomnienia o mnie.

## **Oprócz wywiadu lekarskiego została wdrożona farmakologia.**

Tak, mam przepisane leki i je zażywam. Obawiałem się, że po nich nie będę mógł prowadzić samochodu, a podczas kazania będę mówić o niebieskich jednorożcach. Był strach, ale w żadnym wypadku tak to nie działa. Gdy zacząłem brać leki, wszystko zaczęło się zmieniać. Pozytywnie.

Przyznam szczerze, że efekt przyszedł o wiele szybciej, niż się spodziewałem. Już wiem, że wizyta u psychiatry była jedynym ratunkiem. To jedyna rzecz, którą chora osoba może i musi zrobić. Nalegam, aby nikt nie bał się tej wizyty i samych psychiatrów.

Teraz poszukuje dobrego psychoterapeuty, bo chce przejść psychoterapię. Niestety, gdy któryś ma dobre notowania, to zapisać można się najszybciej na październik. A wolałbym jednak eksperymentować i spokojnie szukać. W międzyczasie – co mogę też polecić innym – sięgam po podcasty w tematyce psychologii czy samej depresji. To w nich powtarzane są reguły brzmiące: zacznij dbać o siebie, wychodź na spacer, podejmuj wysiłek fizyczny, zwracaj uwagę na to, co jesz. Ciekawostka, której dowiedziałem się w gabinecie, dotyczy właśnie czynników zewnętrznych,

które wpływają na stany depresyjne. Na przykład permanentny stan stresu. Związek z depresją ma niedobór serotoniny, a większość jej wytwarzana jest w przewodzie pokarmowym, w jelitach. Tego też dotyczą nowe leki na depresję, które nie wyciszają, a wpływają na prawidłowy poziom serotoniny w organizmie. Wydaje mi się, że stawianie na te nowe rozwiązania jest domeną młodych lekarzy psychiatrów.

### **Co ksiądz teraz myśli i jak się czuje?**

Żałuję, że tych „leków na przeziębienie” nie wziąłem szybciej...

### **A codzienność wygląda zupełnie inaczej?**

Dla depresji charakterystyczne jest zupełne zarzucenie swoich pasji, zajęć, które sprawiają przyjemność. Anhedonia wywraca całe dotychczasowe życie. Przykładem jest motocykl, który poszedł w odstawkę na dwa lata. Małymi krokami wracam do życia przed depresją również za sprawą ludzi wokół. Ostatnio jeden parafianin zrobił przegląd tego jednoślada, a inny go wyczyścił, by wyglądał jak nowy. Zresztą zauważyłem, że po informacji o moim odejściu z parafii ludzie do mnie przychodzą i mówią, że szkoda i pytają czy w czymś jeszcze mogą pomóc. O mojej depresji wiedzą też już wszyscy księża z dekanatu tucholskiego i bardzo mnie wspierają modlitwą i dobrym słowem, ale też pomocą w duszpasterzowaniu na ostatnie moje dni w Wielkim Mędromierzu.

**Wcześniej ksiądz wytłumaczył mi, że zrezygnował z probostwa w Wielkim Mędromierzu i planował urlop zdrowotny. To jednak biskup był zdania, aby ksiądz został przypisany do jednej z chojnickich parafii. Zapewne nie chciał ryzykować, że popularny ksiądz z tego urlopu nie wróci. Różnie mogłoby być. Jakie emocje towarzyszą księdzu przed przeprowadzką i – można tak powiedzieć – zmianą pracy? Ekscytacja czy przerażenie?**

Na pewno obawa. Pokora i obawa przed chorobą. Coś jest też chyba na rzeczy z tym społecznym przekonaniem, że najwięcej samobójstw jest na jesień. Na dobrą sprawę nie wiem, co będzie dalej. Z depresji wychodzi się latami. Czasami też nie wraca się już do aktywności zawodowej, a dla mnie bycie księdzem, to coś więcej niż zawód. To powołanie. Stąd tak wiele niewiadomych. Również obaw.

### **Podsumujmy, dlaczego my w ogóle dziś rozmawiamy...**

Nie opowiadam tego wszystkiego, aby szokować w „Tygodniku”, czy zabiegać o uwagę. Ostatnio ktoś mi powiedział, że znów byłem na waszych łamach. Ale tym razem z nazwiska na dużym nekrologu, gdzie były podziękowania za mszę pogrzebową! Przyznam, że od początku duszpasterzowania w Borach Tucholskich co jakiś czas są o mnie wzmianki w prasie, ale tym razem najmniej chodzi o moją osobę.

To może wyglądać na niezdrowy ekshibicjonizm emocjonalny z mojej strony, ale tak naprawdę ze zła, jakie mi się przytrafiło, chciałbym wydobyć jakiegokolwiek dobro. Mówiąc o mojej depresji chciałbym poruszyć temat, który nadal jest tabu. O depresji trzeba rozmawiać. Ja mogę, skoro mnie dotknęła. Depresja za 10 lat będzie głównym czynnikiem chorobowym. I nie są to moje wymysły, a oficjalne prognozy Światowej Organizacji Zdrowia. Z powodu tej choroby jest najwięcej samobójstw. Już dziś w Polsce więcej ludzi codziennie odbiera sobie życie, niż ginie w wypadkach komunikacyjnych. Ludzie jednak nadal nie wiedzą, o co chodzi z depresją. Może słyszeli cokolwiek na jej temat w serialu, który oglądają. Depresja dociera do społeczeństwa głównie hasłowo. Trzeba wyjaśniać, o co w niej chodzi i do czego prowadzi, jeśli zlekceważy się fachową pomoc. Depresja to choroba, która może przytrafić się każdemu.

W moim przypadku, społeczeństwo może kierować się stereotypami. Przecież takiemu księdzu jak ja nic nie brakuje. Jest wykształcony, generalnie ma wszystko podstawione pod nos. Depresja, jak wiele innych chorób, kiedy atakuje nie pyta się o status społeczny, majątek, wykształcenie... Przychodzi i zabiera ci życie. Z zewnątrz to wygląda jakbyś sobie z czymś ważnym nie poradził, z własnej winy lub ze złego działania innych.

**A ksiądz o sobie tak myśli? Że na tym etapie życia i akurat w tej parafii sobie nie poradził?**

W pewnym sensie jestem przegrany. Pokonała mnie choroba, a właściwie nie pozwoliła mi normalnie funkcjonować w płaszczyźnie duszpasterskiej, administracyjnej i społecznej, bo bitwa o moje pełne zdrowie trwa nadal. Chciałbym, żeby coś innego wybrzmiało z naszej rozmowy. Nie odchodzę z tej parafii jako ze zniechęconego miejsca. Przyznam otwarcie, że pogubiłem się w tym, kto jest przyjacielem, a kto mi jest wrogiem i chciałby mego odejścia z Wielkiego Mędromierza. Mam tu na uwadze skargi i do Pelplina, i do bydgoskiej prokuratury. Nie jest to już nawet tematem moich rozmyślań, jak to było przy początku rozwoju choroby. Mogę jedynie zwrócić uwagę nas wszystkich na przyszłość, że robiąc przykre wpisy internetowe pod adresem innych, knując intrygi ze szkodą dla ludzkich relacji, czy plotkując bez opamiętania, przyczyniamy się niestety do wzrostu liczby samobójstw ludzi, odchodzących z tego świata w ogromnym osamotnieniu i w mocnym poczuciu krzywdy.

Za dobro, którego tu doświadczyłem, jestem bardzo wdzięczny. Chciałbym tę wdzięczność w sobie zostawić, tak jak jest w sercu moja miłość do Borów Tucholskich.

APLA

## **NIE ZWLEKAJ I POSZUKAJ POMOCY**

(źródło: depresja.org)

### **116 123**

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00.

### **116 111**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

### **22 484 88 01**

Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA.

Można dzwonić w poniedziałki i wtorki (dyżuruje psycholog), w godzinach 15.00-20.00, oraz w środy (dyżuruje seksuolog), również w godzinach 15.00-20.00.

### **22 484 88 04**

Telefon Zaufania Młodych – ta linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego.

Można dzwonić w od poniedziałku do piątku, w godzinach 13.00-20.00.

### **800 70 22 22**

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

### **800 08 02 22**

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli czynna całą dobę



(24h).

### **800 12 12 12**

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

### **22 270 11 65**

Telefoniczne wsparcia dla osób doświadczających lęku.

Można dzwonić we wtorki, środy i czwartki w godzinach 18.00-21.00.

### **22 635 09 54**

Telefon zaufania dla osób starszych.

Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00.

Dyżur na temat choroby Alzheimerera: środa w godzinach 14.00-16.00.

### **42 200 60 50**

Telefon wsparcia dla seniora.

Dyżury Wolontariuszy: poniedziałki – soboty w godzinach 16.00-20.00.

Dyżur Dietetyka: wtorek w godzinach 16.00-20.00.

Dyżur Farmaceuty: środa w godzinach 16.00-20.00.

### **800 108 108**

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00.

### **800 111 123**

TUMBOLINIA – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie.

Można dzwonić od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00

### **800 120 002**

Bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę (24h).

### **600 100 260**

Bezpłatny interwencyjny telefon w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei (projekt współfinansowany przez MSWiA) – czynny całą dobę (24h).

**800 100 100**

Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-15.00.

**801 199 990**

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem świąt państwowych) w godzinach 16.00-21.00 (koszt jak za połączenie lokalne, niezależnie od jego trwania).

Uzależnienia behawioralne: 801 889 880, można dzwonić codziennie w godzinach 17.00-22.00