

ro zmo

wy

Magdalena Pawlak

Rozmowy o szczęściu

o

SZ CZE

ś

ciu

Aby zmienić, trzeba zmieniać

Rozmowy
o szczęściu

Magdalena Pawlak

© Wydawnictwo Ty i Teraz 2022

© Magdalena Pawlak 2022

Fotografie: Andrzej Świetlik

Projekt graficzny okładki i stron tytułowych: Magda Saba

Skład/łamanie: Adam Dąbrowski

Redakcja: Dorota Skrzypek

Korekta: Iwona Maciszewska

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

www.tyiteraz.pl

rozmowy.tyiteraz.pl

kursy.tyiteraz.pl

facebook.com/tyiteraz

instagram.com/tyiteraz/

linkedin.com/in/pawlakmagdalena

youtube.com/channel/UCVLkOmriialay4U3zOO4XTA

email: biuro@tyiteraz.pl

ISBN 978-83-963055-0-3

Wydanie I, Warszawa 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Spis treści

O autorce	6
Odkryć siebie na nowo	8
Pole, pole. <u>Zawsze do przodu!</u> Rozmowa z Piotrem Cieszewskim	14
Wybacząc innym, wybaczasz też sobie. <u>Rozmowa z Magdaleną Czają</u>	46
Ciągle czekając, tracimy życie. <u>Rozmowa z Elżbietą Dąbrowską</u>	78
Biologia nie lubi skrajności. <u>Rozmowa z Katarzyną Warelis</u>	109
Mózg w trzech kolorach. <u>Rozmowa z Anną Urbańską</u>	132
Każdego dnia więcej. <u>Rozmowa z Anną Brzozowską</u>	

	138
Zrób ze swojego życia arcydzieło. Rozmowa z Fryderykiem Karzełkiem	159
Ciągle budujemy zaufanie do samych siebie. Rozmowa z Moniką Dębicką	188
Lepiej przestać się kłopotać własnym szczęściem. Rozmowa z ks. Andrzejem Szostkiem	202
Wdzięczność	234
Bibliografia	240

O autorce

Magdalena Pawlak



z wykształcenia psycholożka kliniczna z dwunastoletnim doświadczeniem praktycznym. Mentorka, trenerka radykalnego wybaczenia. Zawodowo menadżerka w różnych obszarach: NGO (obecnie Prezeska Fundacji Dorastaj z Nami, wcześniej United Way Polska, projektów kulturalnych, m.in. Kuratorka wystawy „Jan Karcki. Człowiek Wolności” przetłumaczonej na kilkanaście języków. Zaangażowana w projekt budowy Centrum Informacyjnego przy Polskim Cmentarzu Wojennym na Monte Cassino. Z zamiłowania poszukiwaczka wrażeń, lubi chodzić własnymi ścieżkami. Prywatnie żona i matka już dorosłych dzieci.

Tosi, Grzesiowi i Bartkowi –
dzięki Wam codziennie jestem szczęśliwa.

Odkryć siebie na nowo

Ponad połowa mojego życia jest już za mną, została mi ta mniejsza część... Kiedy to sobie uświadomiłam, zdecydowałam, że chcę ją przeżyć uważniej i bardziej świadomie, że nie chcę marnować danego mi czasu. Życie świadome oznacza dla mnie to, że wiem, czego chcę i mam odwagę za tym podążać. Po latach w dużym stopniu poświęconych pracy zawodowej, organizowaniu domu, wychowywaniu dzieci, po latach spędzonych w codziennym zgiełku wielu zadań i ról zapragnęłam w większym stopniu skupić się na tym, czego sama pragnę. Dziś już dobrze wiem, co mam robić jako osoba zarządzająca organizacją, jako matka i żona. Pozostało mi jeszcze tylko odpowiedzieć sobie na pytanie, co chcę zrobić z resztą swojego życia. Okazało się jednak, że to nie jest wcale łatwe pytanie. Żeby na nie odpowiedzieć, musiałam odkryć siebie na nowo.

Z wykształcenia jestem psychologiem klinicznym, więc oddanie się w ręce innych wydaje mi się bardzo naturalne. Podczas zdobywania doświadczenia zawodowego spotykałam się z różnymi szkołami psychoterapii. To nauczyło mnie otwartości na nowe i teraz, kiedy podjęłam decyzję, że chcę

zmienić swoje życie, postanowiłam porzucić klasyczny nurt i z odwagą przyjrzeć się sobie z nieznanymi dotąd perspektyw. Na przykład kiedy zanurzałam się w medytacje podczas rekolekcji ignacjańskich i przez wiele dni pozostawałam w ciszy, na nowo odkrywałam swoją duchowość. Przeszłam też roczny kurs trenerski ustawień systemowych Berta Hellingera, sama stałam się podmiotem coachingu, odbyłam sesję radykalnego wybaczenia, medytowałam... Do tego doszły stosy przeczytanych książek i wiele wysłuchanych seminariów. Aż wreszcie pewnego dnia podczas warsztatów, patrząc, jak w grupie wszyscy zmagamy się i stajemy twarzą w twarz ze swoimi trudnymi, często dramatycznymi doświadczeniami, zadałam sobie pytanie, dlaczego to robimy. Skąd czerpiemy taką odwagę i siłę, by z własnej woli jeszcze raz się zmierzyć ze swoim cierpieniem. Odpowiedź, jaka mi się wtedy pojawiła, była prosta: chcemy być szczęśliwi. Nawet jeżeli na drodze do naszego szczęścia staje potrzeba przepracowania trudnych tematów od nowa. Jesteśmy w stanie się tego podjąć, bo gdzieś głęboko w środku bardzo chcemy być szczęśliwi. Ten temat mnie pochłonął i zaczęłam o tym rozmawiać...

Tak szczęście stało się tematem tej książki, a moimi rozmówcami zostali ludzie, których miałam okazję poznać i z którymi miałam przyjemność przez ostatnie lata pracować.

Nie są to klasyczni psychoterapeuci, ale osoby zajmujące się rozwojem osobistym. To był mój świadomy wybór. Przez wiele lat psychologia zajmowała się głównie traumami, przepracowywaniem trudnych relacji z rodzicami, wspomnieniami z dzieciństwa. Jednym słowem zatopiona była w przeszłości. Wreszcie przyszedł czas, aby akcent położyć na „ty i teraz”. Zacząć się zastanawiać, co robić, żeby się rozwijać, jak odkryć to, co jest dla nas ważne, i jak pokonywać swoje bariery, by to osiągnąć. Jak się poruszać w świecie, który stawia na nowe wyzwania technologiczne i „zieloną transformację”. Jak się w tym świecie odnaleźć.

Tak więc, Czytelniku, w tej książce znajdziesz osoby, które mogą ci towarzyszyć w poszukiwaniach, gdy zastanawiasz się, co dalej. Każda jest bardzo odmienna, tak samo jest z wywiadami. Być może czytając je, będziesz miał poczucie, że jedne rozmowy są bardziej interesujące, a inne cię nie zaskakują. Tak samo jest z ludźmi, których spotykasz w życiu – jedni wnoszą coś do twojego istnienia, inni tylko przez nie przepływają. Dla każdego z nas inna rozmowa jest ważna. Moich rozmówców łączą poszukiwanie sensu, potrzeba duchowości, tęsknota za dobrymi relacjami oraz dążenie do harmonii i ładu. Niestety rzadko rozmawiamy o tym ze swoimi najbliższymi oraz przyjaciółmi. Szkoda, że tak jest.

A czy to przypadkiem nie są także twoje tęsknoty?

W książce nie siliłam się na intelektualizm, naukowe podejście ani poszukiwanie prawdy potwierdzonej badaniami. Ten zbiór rozmów to raczej przyglądanie się sobie w lustrze doświadczeń innych ludzi. Ludzi o różnych poglądach, którzy świadomie wybrali pewien styl życia i dzielą się tym z nami.

Dopiero gdy na końcu, już podczas składania książki, przeczytałam biogramy wszystkich swoich rozmówców, odkryłam, że łączy ich jeszcze jedno. Najczęściej są to osoby, które kiedyś pracowały w biznesie i na pewnym etapie swojego życia uświadomiły sobie, że pragną zmiany. Co więcej, wszyscy mieli odwagę, żeby tej zmiany dokonać. A to naprawdę może być inspirujące dla każdego z nas.

Co z tych wywiadów biorę dla siebie?

Nigdy nie zatrzymuj się w drodze. Bądź uważny na ludzi i znaki.

Aby osiągnąć cel, potrzebujesz samodyscypliny.

Im ambitniejszy cel, tym większe kryzysy po drodze. Biologii się nie oszuka.

Nie szarp się ze swoim losem.

Przestań się kłopotać własnym szczęściem i żyj najlepiej, jak

możesz.

.....

Sama sobie dopowiadam jeszcze:

Aby zmienić, trzeba zmieniać.

Poznaj opinie tych, którzy mieli już okazję przeczytać „Rozmowy o szczęściu”:

Complimenti, gratulacje! To świetna książka i piękna inicjatywa! Rozmowy prowadzone przez miłośniczkę życia z miłośnikami rozwoju osobistego o zagadnieniu fascynującym i jednocześnie trudnym, jakim jest szczęście. Książka Magdy jest świetną pracą dziennikarską, samo poznawanie jej dziewięciorga bohaterów, ich życia, i tego, co myślą o szczęściu, jest ekscytującą podróżą! Rozmowy osadzone w codzienności, ale traktujące o sprawach ponadczasowych, z pewnością pomogą czytelnikom lepiej zrozumieć samego siebie i odnaleźć szczęście w swoim życiu. Bo o szczęściu trzeba dbać codziennie.

Witold Casetti, trener biznesowy i prezenter telewizyjny

Książka Magdaleny Pawlak „Rozmowy o szczęściu” to rodzaj poradnika-pomocnika, bazując na postawach życiowych bohaterów wywiadów, ich zainteresowaniach i wiedzy, oferuje wsparcie, które może być nam pomocne w chwilach zachwianej

równowagi, niepokoju i dyskomfortu wewnętrznego. Warto dążyć do samoświadomości, harmonii, spokoju, robić to, co do nas należy, i nie kierować całej energii na nieustanną analizę własnego poczucia szczęścia.

Ewa Błaszczyk, aktorka teatralna i filmowa, prezes Fundacji Akogo?

Zanim jeszcze zaczniesz czytać, zapraszam Cię do obejrzenia video pt. „O czym marzysz?” oraz pracy nad sobą w WORKBOOKu.

Możesz znaleźć je [TUTAJ](#)

Inspirującej lektury!

Magdalena Pawlak

Pole, pole...

Zawsze do przodu!

Rozmowa z Piotrem Cieszewskim



Najgorsze,
co można zrobić, to usiąść
i zostać w miejscu.

Piotr Cieszewski

Chciałabym porozmawiać o marzeniach i ich spełnianiu. Co ciebie, człowieka bardzo konkretnego, biznesmena, wykładowcę i lidera, prowadzi w życiu? Do czego dążysz?

Kiedy ktoś mnie pyta: „Jaki masz cel?”, odpowiadam: „Chciałbym żyć w harmonii ze sobą i z ludźmi, połączyć to w całość”. Ale to wszystko jest bardzo złożone. Może cel jest łatwy do określenia, ale już droga prosta nie jest. To jest dosyć skomplikowane. Mam różne bodźce, spotykam różnych ludzi, różnie reaguję na różne sytuacje.

Dla mnie jesteś osobą, która potrafiła przekuć swoje marzenie w rzeczywistość. Większość z nas siedzi na kanapie i marzy o wielkich celach, i na tej kanapie już zostaje. Jak to jest, że tobie się udało? Marzyłeś o tym, żeby zdobyć Mount Everest, i zrobiłeś to. Powiedz, skąd ta góra.

Dostałem kiedyś od ojca książkę, a mój tata dawał mi mało prezentów. Jako że był to rzadki prezent, był ważny. Podejrzewam, że gdybym dostawał dwadzieścia prezentów rocznie, toby mi to gdzieś umknęło. Chociaż wtedy to wcale nie było fajne, bo byłem nastolatkiem. Chłopaki zwykle dostają jakieś sprzęty, gry komputerowe, a ty dostajesz starą książkę, wydaną w 1956 roku. To była książka pt. „Zdobycie Mount Everestu” o wielkiej

brytyjskiej wyprawie, która pierwsza dotarła na szczyt. W 1953 roku Szerpa Tenzing Norgay i Edmund Hillary wysiłkiem kilkuset osób zdobyli Mount Everest. Ta historia głęboko we mnie utkwiała. Poza tym góry od dzieciństwa były w moim życiu obecne. Mój nieżyjący już dziadek, otwarty i ciepły człowiek, wspaniały trójmiejski lekarz, odkąd pamiętam, zabierał mnie w Tatry. Mama zabierała mnie na narty. Więc te góry ciągle gdzieś były, ale tylko tak turystycznie. Szlak, kawałek chleba, coś do picia, kanapki.

Zawsze w życiu podziwiałem pionierów, ludzi, którzy zrobili coś pierwsi. I właśnie bohaterowie tej książki także wywoływali u mnie zachwyty. Osiągnęli coś, co wtedy było uznawane za niemożliwe. Dzisiaj wejście na Everest jest o wiele łatwiejsze. Znamy dokładnie drogę. Możemy sprawdzić prognozy pogody i mamy dużo lepszy sprzęt. Mamy też większą wiedzę o naturze człowieka, wiemy, jak się zachowuje organizm na dużych wysokościach. Wtedy tego nie było. Było jedynie doświadczenie wielu wcześniejszych wypraw, które szły i im się nie udawało. Więc oni szli z wiedzą, że to jest prawdopodobnie nie do zrobienia, i właśnie dla takich ludzi jest we mnie głęboki podziw. Cała ta historia bardzo we mnie została i kiełkowało we mnie marzenie. Ale wiadomo, jak jest z marzeniami, albo je realizujemy, albo nie. Aż zbliżał się rok 2013 – sześćdziesiąta rocznica wydarzeń z tej książki. Pomyślałem sobie, jak by to było pięknie w sześćdziesiątą

rocznicę pójść ich drogą i zobaczyć, jak się ten świat zmienił. Dlaczego mówię o tych okolicznościach? Bo to było we mnie głębokie.

Czyli motywacja jest ważna?

Tak, niezwykle ważna. W drodze na szczyt poznałem dwóch amerykańskich milionerów. Bardzo fajni goście, życzliwi, otwarci. Zapytałem ich: „Po co lezicie na ten Mount Everest?”. I oni w swojej przeuroczej szczerości odpowiedzieli: „Wiesz, to będzie dobrze wyglądało. Powiesimy w biurze zdjęcia, żeby klienci widzieli”.

Czyli szli, żeby zrobić wrażenie...

...przed pracownikami, kontrahentami, żeby się pokazać. I wiesz, oni nie weszli na tę górę, mimo że fizycznie byli o wiele sprawniejsi ode mnie. Bo ich motywacja nie była głęboka. U mnie to było mocne. Uważam, że im więcej z siebie damy w początkowej fazie, im głębsza jest w nas potrzeba, im bardziej uzasadniona, tym większe mamy szanse, że to osiągniemy. To nie musi być Everest, ktoś może chcieć założyć fundację, wybudować dom, mieć stadninę koni. I jeżeli to będzie głębsze, to po pierwsze, szanse na sukces rosną, a po drugie – szczęście jest później większe. Im więcej wysiłku, tym większa satysfakcja. Kiedyś znajomy poprosił mnie, żebym mu towarzyszył w jego pierwszym półmaratonie. Żebym mu zabezpieczał

picie, jedzenie i czekał na niego na mecie. I w ten sposób nagle stałem na finiszu biegu i siłą rzeczy patrzyłem, co się na nim dzieje. Przez półtorej godziny miałem okazję obserwowania kończących półmaraton ludzi. I to byli szczęśliwi ludzie. W życiu nie widziałem tak wielu szczęśliwych osób zgromadzonych na kilku metrach kwadratowych. Ci ludzie włożyli dużo wysiłku w to, żeby się znaleźć na starcie, poświęcili wiele godzin na treningi, aby w końcu dobiec do mety. Uświadomiłem sobie wtedy, że to właśnie daje szczęście, i zacząłem biegać. Później sam doświadczałem tych emocji.

Czyli szczęście to także wysiłek?

Przynajmniej tak jest w moim przypadku. Ale widziałem to też u innych, w różnych miejscach na świecie. Kończyłem maraton w Berlinie i później stałem na mecie, patrzyłem na osoby, które na tę metę wbiegały. Z wielkim podziwem zauważałem osoby, które miały jakąś niepełnosprawność albo poważną nadwagę, a mimo to dawały radę. I były naprawdę szczęśliwe. Jestem przekonany, że gdyby ktoś mi powiedział: „Słuchaj, Piotrze, jedziemy na Everest. Ja ci wszystko załatwię i sfinansuję”, tobym nie wszedł. Bo nie byłoby tego niezbędnego rozpędu. Dopiero kiedy zacząłem intensywnie się przygotowywać, oszczędzać pieniądze, zobaczyłem, jak wiele wyrzeczeń mnie to kosztuje, wszystko zaczęło nabierać sensu i pojawiła się we mnie siła.

Życie zaczyna smakować, kiedy wymaga od nas autentycznego trudu.

Zaczyna smakować na pewno, ciężiej też zrezygnować. Jeżeli włożymy dużo wysiłku w realizację marzenia, to trudniej jest nam się poddać.

Długo się przygotowywałeś do swojej wyprawy?

Droga przygotowań była bardzo długa, trwała sześć lat. Sama wyprawa trwała dwa miesiące. Dziewięćdziesięciu tragarzy, pięć ton ładunku, to było wielkie przedsięwzięcie. Byłem w grupie dziewięciu wspinaczy z różnych stron świata. Do tego jedenastu wysokościowych Szerpów. Zawsze to podkreślam – bez nich nigdy bym tam nie wszedł. Chylę przed nimi czoła i zawsze mówię, że to są piękni ludzie. Piękni swoim wnętrzem i zewnętrzem. Wiele osób pomija ich udział. Mówią: „Byłem na Evereście”, ale już nie powiedzą, że Szerpowie przyłożyli się do tego swoim wielkim wysiłkiem.

Sześć lat przed swoją planowaną wyprawą pojechałem w góry wyższe niż Tatry. Najpierw Mont Blanc, później jakaś wyższa góra – ponad pięć tysięcy metrów, później sześć tysięcy, później siedem... I te kolejne wyprawy w coraz wyższe góry dawały mi przygotowanie i większą pewność siebie. Nie chciałem iść na skrót. To świadomość drogi daje poczucie szczęścia.

Czyli tak naprawdę to droga daje nam szczęście, a nie sam cel. To jest odwieczne pytanie: droga czy cel? Dużo się nad tym w życiu zastanawiałem i chyba przewrotnie bym odpowiedział, że czasami droga, a czasami jednak cel. Miałem takie sytuacje w Tatrach, że spotykał mnie znajomy i pytał: „Dokąd idziesz?”. Odpowiadałem, że nie wiem. A on dalej: „Jak to nie wiesz? Ale idziesz na jakąś przełęcz, na jakąś górę?”. Ja: „Nie, po prostu wyszedłem sobie w góry”. I to jest piękne, czasami po prostu jestem w górach. Możliwe, że za godzinę zawrócę. Po prostu jestem z naturą i też mam wtedy poczucie szczęścia. Dobrze się czuję i wcale nie muszę wchodzić na Rysy albo Świnicę. Po prostu idę bez planu. Ale już zupełnie inaczej sprawy się mają, kiedy jadę na drugi koniec świata, na inny kontynent i wiąże się to dla mnie z dużym wysiłkiem finansowym, co w moim przypadku jest ważne, bo nie jestem szejkiem naftowym, który nie wie, co robić z pieniędzmi. I skoro wkładam w to tyle wysiłku, czasu i pieniędzy, to określenie celu staje się wówczas bardzo ważne. Tak było, kiedy jechałem na Aconcaguę w Ameryce Południowej albo na Everest w Azji. Nie robiłem tego na zasadzie, że sobie pojadę zobaczyć, jak tam jest. Cel był jasno określony.

A co jest prostsze? Zdobywanie szczytów czy radzenie sobie z codziennością?

Sam nie raz zadawałem sobie to pytanie: gdzie jest łatwiej?

Czy łatwiej jest zdobywać Everest, czy żyć codziennym życiem? Tu przedszkole, dzieci, remont mieszkania, praca, umowa do podpisania, a tam nie ma tlenu, zimno, wieje wiatr, nieustanne zagrożenie życia, wiele tygodni poza domem, problemy zdrowotne. Tu i tam człowiek w pewnym momencie jest wyczerpany i przeżywa kryzys. W porównaniu z Polską w bazie pod Everestem jest połowa tlenu. Im wyżej, tym go coraz mniej. W pewnym momencie jest czterdzieści procent tlenu, a na szczycie Everestu tylko trzydzieści trzy. Od wysokości siedmiu tysięcy metrów szedłem wspomagany tlenem z butli. Dla porównania: weź sobie co drugi oddech i idź po schodach z plecakiem, to zapewniam cię, że naprawdę szybko będziesz miała dosyć.

I mimo wszystko powiem ci, że tam jest łatwiej. Dlaczego? To może zabrzmieć jak taka korporacyjna gadka, ale jest łatwiej, ponieważ tam jest jasno sprecyzowany cel. I wszystko wokół niego się obraca. Wiele aktywności, ponad setka ludzi, mnóstwo kwestii formalnoprawnych, logistycznych, transportowych, także ludzkich. A mimo wszystko tam jest łatwiej, bo wiemy, że celem jest zdobycie szczytu. Czasami wpadamy w marazm i nie wiemy, co robić, może dzisiaj to, a może tamto, pojawia się bezcelowość i zaczyna być nam trudniej. Kiedy znajdujemy konkretny cel, jest łatwiej.

Co byś doradził tym, którzy chcą osiągnąć swój Mount

Everest, czyli marzenie, które chcą spełnić?

Najpierw trzeba dobrze wybrać. To musi być nasze, nie może być narzucone. Nie może być tak, że ktoś mnie pociągnął, a ja nie jestem do tego przekonany. Na przykład ktoś jeździ konno i ja też zacznam to robić, chociaż tego nie czuję. To musi być coś, nad czym sami się zatrzymujemy. Nie wierzę, że wszystko jest jakąś otchłanią niezainteresowania. Nie wierzę, że w szkole każdy na wszystkie przedmioty chodzi z takim samym nastawieniem. Ważne są nasze predyspozycje i to, w czym czujemy się lepsi, co nam łatwiej wychodzi, gdzie mamy kawałek talentu.

Czyli powtórzę: najważniejsze to dobrze wybrać swój Everest. Nie jestem pewien, ale być może pomaga także wyobrażanie sobie mety. W każdym razie na pewno nie zaszkodzi.

Bo ty swój cel miałeś jasno określony. Nawet ulepiłeś sobie górę na balkonie i traktowałeś to jako ważny element przygotowań. Tak. Zimą usypałem sobie ten Mount Everest na balkonie ze śniegu i wbiłem w niego balon z napisem „Szlachetna Paczka”. Pomyślałem, że dla inicjatywy, z którą jestem związany od lat, mogę zrobić coś dobrego. Że mogę ją rozreklamować jeszcze bardziej.

Czasami wydaje nam się, że gdy już mamy cel, to cała reszta

się ułoży. Myślę, że chyba nie jest tak prosto. Wizualizacja celu nam nie zaszkodzi. Jednak nie mniej ważne jest wyobrażenie samej drogi, tego, jak będzie wyglądała krok po kroku. Ważny jest podział na etapy. Zanim wszedłem na Everest, mnóstwo czytałem, oglądałem tyle filmów, że w pewnym momencie czułem, jakbym już tam kiedyś był. Prawie wiedziałem, co jest za zakrętem, za przełęczą, wiedziałem, jak wygląda kolejny obóz. A i tak na miejscu wiele rzeczy mnie zaskoczyło. Miałem tam moment załamania, pierwsze mocne zwątpienie psychiczne. Gdy się idzie do bazy pod Everestem od strony nepalskiej, to sześć dni zajmuje samo dojście pod tę górę. I do tego momentu nic się jeszcze nie zaczyna. Łatwa droga, tak jakby pojechać w Bieszczady, w Tatry Zachodnie albo w Sudety. Normalna ścieżka bez żadnych komplikacji. Chociaż już cię trochę zatyka, bo to jest jednak pięć tysięcy metrów i mniej tlenu. Mniej więcej w połowie drogi do bazy, po trzech dniach wędrówki, pierwszy raz widać Everest. I co się dzieje? Omijam kolejne wzniesienie i docieram nagle do jakiegoś miejsca wielkości boiska piłkarskiego. Patrę, a tam jest kilkadziesiąt osób, w środku Himalajów! Ludzie z Meksyku, z Rosji, z Polski. W ogóle nie wiedziałem, o co chodzi. Byłem już tak zmęczony, że usiadłem na kamieniu, a obok mnie pani z Katowic z mężem. Pytam, co to jest w ogóle za akcja. I co ciekawe, à propos szczęścia: zobaczyłem tam wielu szczęśliwych ludzi, zadowolonych,

radosnych. Robili sobie zdjęcia z jakimiś banerami, reklamami firm, flagami akcji charytatywnych. Pytam Szerpów, co się dzieje, a oni mi mówią, że ci ludzie biorą udział w trekkingu, którego celem jest zobaczenie Everestu. Ci ludzie właśnie osiągnęli cel swojej drogi. Czyli co? Stąd widać Everest? Pytam, który to jest Everest. Szerpowie musieli mi pokazać: „Ta chmura z lewej, ta chmura z prawej, pośrodku, mniej więcej tam, jeszcze dalej, ten szczyt na samym końcu”. To było bardzo daleko. Wciąż patrzę na tych szczęśliwych ludzi, bo oni są u celu swojej drogi i już wracają. Ich wycieczka po Himalajach trwała tydzień. Trzy-cztery dni, doszli do tego miejsca, a potem wracają. Nie wiem, dlaczego nasz mózg tak działa, ale wtedy, w tamtej chwili, przyszło mi do głowy jedno pytanie: „Jak daleko jesteśmy od tej góry?”. Oni mówią: „Czterdzieści kilometrów”. Pytam: „Czterdzieści kilometrów jest na szczycie?”, a oni: „Nie, do podnóża góry”. Pytam: „Na jakiej jesteśmy wysokości?”. Oni: „Na 3800 metrów”, a góra ma 8848 metrów, czyli jeszcze jest 5000 metrów w pionie. Tylko w Himalajach i w Karakorum można zobaczyć na takim odcinku takie przewyższenie terenu. Nigdzie indziej nie ma takich miejsc. Kiedy jesteśmy w Zakopanem, to widzimy przewyższenie rzędu może półtora tysiąca metrów, a tam widzimy pięć tysięcy. I moje kolejne pytanie: „Ile jeszcze dni?”. „Jeszcze pięćdziesiąt siedem dni”. I wtedy przyszło załamanie

psychiczne.