

Lekcje z oddziału intensywnej terapii

Jak trzy miesiące w Aninie uczyniły
mnie szczęśliwym

Marek Kowalczyk

Lekcje z oddziału intensywnej terapii

Jak trzy miesiące w Aninie uczyniły
mnie szczęśliwym

Marek Kowalczyk

Ta książka jest do kupienia <http://leanpub.com/lekcje>

Wersja opublikowana 2018-10-31



Leanpub

This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

© 2013 - 2018 Marek Kowalczyk

Tweet'nij tę książkę

Proszę pomóż Marek Kowalczyk rozpowszechniać informację o tej książce na [Twitter'ze!](#)

Sugerowany tweet o tej książce to:

Właśnie kupiłem "Lekcje z oddziału intensywnej terapii"
[@marekkowalczyk](#) [#lekcje](#)

Sugerowany tag do tej książki to [#lekcje](#).

Sprawdź co inni ludzie mówią o tej książce i kliknij na ten link, żeby poszukać tego tagu na Twitter'ze:

[#lekcje](#)

Wszystkim, którzy ze mną byli

Spis treści

Wstęp	i
Lekcja 1. Akceptacja okoliczności	1
Lekcje	2
Na zakończenie	3
O autorze	4
Biblioterapia	6

Wstęp

Na początku tego roku omal nie umarłem.

Pierwszego stycznia 2013 byłem na nartach, a dziewiątego na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Szpitala Bielańskiego w Warszawie. Przyczyną była ostra niewydolność serca (nie mylić z zawałem) wywołana przepracowaniem, stresem i predyspozycjami genetycznymi. Wprost ze spotkania pojechałem na izbę przyjęć (dziękuję Ci, Gosiu!).

Potem prawie trzy tygodnie byłem na oddziale intensywnej terapii w Instytucie Kardiologii w Aninie, podłączony do aparatury monitorującej czynności życiowe oraz do pomp infuzyjnych podających leki poprzez cewnik wprost do serca. Dwudziestego piątego stycznia zakwalifikowano mnie do przeszczepu serca w trybie pilnym. W sumie spędziłem w szpitalu trzy miesiące.

To był bardzo szczęśliwy okres w moim życiu.

Myszę, że dla wielu to zdanie jest dość szokujące — mało kto chciałby dobrowolnie doświadczyć takiej sytuacji. Co więc skłoniło mnie do użycia takiego określenia? Otóż półświadomie uruchomiłem bardzo zdrowe zasady, których nie używałem w życiu codziennym.

Lekcja 1. Akceptacja okoliczności

Na sali intensywnej terapii widziałem w oddali tylko kawałek okna wielkości znaczka pocztowego, a za nim fragment gałęzi pokrytej śniegiem. Nie mogłem wstawać z łóżka. Byłem przypięty z każdej strony do aparatury. „To teraz mój świat” — po prostu.

Uznaj okoliczności i obiektywne ograniczenia, którym podlegasz. Niektórych rzeczy nie możesz zmienić, ale możesz działać mimo nich lub wręcz z ich pomocą. Pełną kontrolę masz nad tym, co wewnętrzne. Na to, co zewnętrzne, masz pewien wpływ. Przyjmij to. Siedemnastozgłoskowa forma japońskiego wiersza *haiku* (5-7-5) nie jest ograniczeniem twórczości. Jest naczyniem, które poeta twórczością wypełnia. Twoje okoliczności są taką właśnie formą. Woda potrzebuje naczynia, twórczość potrzebuje ram. Twoje życie to Twoja twórczość.

Lekcje

1. Akceptacja okoliczności
2. Jeden cel nadrzędny, jeden krok w jego kierunku
3. Skrócenie perspektywy
4. Właściwa perspektywa
5. Prawdziwość sytuacji
6. Wprowadzanie radości w życie innych
7. Wypoczynek
8. Kontakt z ludźmi
9. Biblioterapia, filmoterapia
10. Znajdowanie tego, co pozytywne w każdym dniu

Szkoda, że musiałem trafić do szpitala, żeby je odkryć i zastosować w życiu.

Na zakończenie

Ostatecznie do operacji nie doszło i po wizycie kontrolnej na początku czerwca zdjęto mnie z listy oczekujących na przeszczep serca wskutek znaczącej poprawy stanu zdrowia — przypadek jeden na tysiąc.

Inteligencja to zdolność wyciągania wniosków ze swoich błędów, a mądrość — z cudzych. Bądź mądry i nie wyląduj w Aninie. Zadbaj o siebie. Już wiesz jak. Teraz *just do it!*

THE BEGINNING



O autorze

Marek Kowalczyk — wraz z zespołem [MANDARINE Project Partners](#)¹ pomógł zrealizować w „niemożliwym” terminie największy projekt tego typu w Europie — warte 2 mld dolarów wejście na giełdę PGE Polskiej Grupy Energetycznej SA. Zoptymalizował zarządzanie projektami rozwoju nowych wyrobów w Laboratorium Kosmetycznym Dr Irena Eris i WIELTON SA. Pomógł otworzyć na czas sieć sklepów Freshmarket.

Marek jest absolwentem wydziału filozofii KUL, twórcą [MANDARINE Project Partners](#)² i wydawnictwa [MINT Books](#)³ oraz kierownikiem Podyplomowych Studiów Zarządzania Projektami i wykładowcą kilku programów MBA.

Był organizatorem TEDxWSB we Wrocławiu, w czasie którego miało miejsce słynne wystąpienie Jacka Walkiewicza „Pełna moc możliwości”.

Autor słowa „zławiel”. Jest pasjonatem logicznego myślenia, ale także motocykli, rekreacyjnego programowania, strzelectwa pneumatycznego i łaciny. Uważa, że wielkich rzeczy można dokonać tylko konfrontując się twarzą w twarz z własnymi słabościami i obawami.

¹<https://mandarine.co>

²<https://mandarine.co>

³<http://mintbooks.pl>

Ojciec Jasia i Eli. W styczniu 2013 został zakwalifikowany na listę pilną do przeszczepu serca. Jednak dzięki niespotykanej poprawie zdrowia do zabiegu nie doszło.

Można się z nim skontaktować poprzez mandarine.co/kontakt⁴.



⁴<https://mandarine.co/kontakt>

Biblioterapia

Babauta, Leo. *The Power of Less*.

Bennett, Ray. *The Underachiever's Manifesto*.

Botton, Alain de. *How Proust Can Change Your Life*.

—, *Status Anxiety*.

Epiktet, *Być wolnym*.

Frankl, Viktor. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*.

Miller, Caroline & Frish, Michael. *Creating Your Best Life*.

Pausch, Randy. *The Last Lecture*.

Seligman, Martin. *Pełnia życia*.

Seneka, *Myśli*.

Shepherd, Janine. *Never Tell Me Never*.

Taleb, Nicholas. *Antykruchość*

—, *Czarny labędź*

—, *Ślepy traf*

—, *The Bed of Procrustes*

Tolle, Eckhart. *Potęga teraźniejszości*.