

**19 lat temu walczył o życie. Przeszedł przeszczepienie wątroby. Obecnie Grzegorz Perzyński prowadzi Fundację oraz startuje w triathlonie, by zwrócić uwagę społeczeństwa na problemy polskiej transplantologii.**

**Przygodę sportową zacząłeś od karate i piłki nożnej. Jak wspominasz te dwa epizody?**

Słowo epizod kojarzy się raczej z jakąś np. krótką, przelotną i niewiele znaczącą znajomością, a tymczasem to były bardzo intensywne emocjonalnie, fizycznie i duchowo mariaże, w których oddanie, poświęcenie, lojalność, czy zaangażowanie stanowiły najwyższy priorytet. Myślę, że niejedno małżeństwo, oczywiście metaforycznie, mogłoby odnaleźć inspirację z głębi uczuć, jakie przepływały między mną a ówczesnymi wybrankami mojego, bardzo młodego jeszcze życia (śmiech), bo przecież w karate i piłce kopanej zakochałem się po pas z początkiem szkoły podstawowej.

**Dlaczego wybrałeś akurat takie dyscypliny?**

Podobnie, jak wielu innych po wyjściu z kinowego "Wejścia Smoka" byłem już trochę innym człowiekiem. Nie chodziło o to, że pod wpływem niebywale silnej i ledwo co doznanej inspiracji miałem nieodwracalną ochotę sprać na kwaśne jabłko każdego, przypadkowo napotkanego nieboraka. Tylko to, w jak elegancki i jednocześnie skuteczny sposób ten gość, niczym dystyngowany kot pokazowy z gracją i zwinnością, ale z siłą ogromnego lwa, wyprawiał ze swoim ciałem, którego używał do walki tylko z tymi, dla których cnoty tego świata nie były przesadnie ważne. To było dla mnie, pamiętam, tak porażająco inspirujące przeżycie, że od razu pan Bruce Lee zawisł na ścianach mojego pokoju, a co najważniejsze, udało mi się namówić rodziców na treningi karate w pobliskiej hali wojskowej, która stała się dla mnie ważnym miejscem mojego dzieciństwa oraz młodości. Tam również trenowałem w okresie zimowym, jako piłkarz ówczesnego klubu Nogat Malbork, ale nie tylko, bo jeśli pozwolisz Przemku przywołać jednak to słowo "epizod", to taki istotnie miał miejsce, ale w sekcji kajakowej (śmiech), o czym później.

**Jak to było z karate?**

Co do hali, jak teraz sobie o tym pomyślę, to nawet przypomina mi się ten specyficzny zapach tej mojej, magicznej sali sportowej przy ul. Jagiellońskiej. Nigdy nie zapomnę tych "karatowych" treningów! Wyobraź sobie, jako ośmiolatek czerpałem przesywającą przyjemność w wykonywaniu i doskonaleniu jakiegoś jednego ćwiczenia, jakiejś techniki np. uderzenia, bloku, czy kopnięcia, czasami po kilkaset razy, wykrzykując przy tym każdorazowo japońskie cyfry, licząc od 1 do 10. I nie tylko, że mi się to nie nudziło, jakby powiedziała śp. babcia Teodozja, przykrzyło (uśmiech), ale dawało poczucie

uczestniczenia w jakimś poważnym, mistycznym procesie wykuwania formy, by osiągnąć doskonałość prawdziwego zawodowca. To może zabrzmieć teraz lekko zabawnie, by nie powiedzieć głupawo, ale ja tak śmiertelnie poważnie traktowałem i wykonywałem obowiązki młodego karateki. Tak byłem w to wkręcony, że kiedy wracałem do domu po godzinie 22, po kilkugodzinnym treningu, to moja głowa, ponieważ nigdy nie miała dość, kazała jeszcze temu zmęczonemu i wyczerpanemu ciału dorzucić jeszcze kilkadziesiąt pompek, zaraz przed snem, oczywiście na tych małych, drobnych kostkach (inne pompki, rzecz jasna, się nie liczyły), chociaż były już one wcześniej niemało sponiewierane wieloma dziesiątkami tychże pompek na twardym parkiecie halowym. Bo tego wymagało, byłem o tym wtedy śmiertelnie przekonany, to poczucie etosu poświęcenia, taki wewnętrzny imperatyw. A wszystko to przez jeden film.. (śmiech). Właściwie wspominając o tych poranionych kosteczkach, przypominała mi się podobnie wyglądająca, ekspresowa nauka na gitarze, czyli praktycznie do krwi, bo była to stara radziecka gitara, którą otrzymałem w prezencie. Struny przypominały raczej regularne, ordynarne druty, które to zechciały wydawać jakiekolwiek dźwięki dopiero wtedy, kiedy się je bardzo mocno przyciskało, a ponieważ z kolei ja, desperacko zechciałem wydobywać te dźwięki z coraz silniejszej inspiracji takich kapel, jak choćby The Cure, U2, czy innych Smashing Pumpkins, nie było już sposobu, by zatrzymać dość bolesne poniewieranie tych drobnych palców przez bezlitosne, cienkie żelastwa. Zwłaszcza kiedy to szarpanie drutów coraz bardziej przypominało grę na gitarze, która to coraz bardziej wydawała melodie podobne do tych, stworzonych przez wspomniane bandy i dziesiątki innych. Całe szczęście, że kiedyś ktoś do strun w pianinie domontował klawisze, bo tu mogłoby być podobnie (śmiech). Niewątpliwie, czego sam doświadczyłem jako domorosły grajek samouk, nauka gry na instrumencie, a zwłaszcza na pianinie, tym bardziej wymaga gotowości do wielogodzinnych, precyzyjnych powtórzeń, a przecież nie zawsze idzie tak, jak chcemy, tym bardziej jeśli nie posiadamy pianina w domu i ćwiczymy okazjonalnie, gdzieś tam gościnnie.(śmiech) Oczywiście zmierzam do tego, że jeśli ktoś przepełniony jest autentyczną, szczerą i nie koniunkturalistyczną pasją do czegokolwiek, to znajdzie w sobie tyle energii, determinacji i rozległych pokładów chęci do ciężkiej pracy, a niekiedy wyrzeczeń i poświęceń, by osiągnąć to, o czym wcześniej tylko można było pomarzyć. A tak jest przecież nie tylko w sporcie, czy muzyce.

### **Jak ten nawyk do ciężkiej pracy pomagał Ci przy sporcie?**

Ten etos ciężkiej, katorżniczej pracy w postaci ustawicznego, wielokrotnie powtarzanego ćwiczenia-drylu, zaszczerpiony jeszcze za dziecka, okazał się niezwykle pomocny i zasadniczy w kolejnych dyscyplinach, czyli piłce nożnej i w triathlonie. Oczywiście nie

sposób w kilku zdaniach opisać to kilkunastoletnie szaleństwo futbolowe, które dla mnie było wtedy całym moim życiem. Mówię szaleństwo, bo jak inaczej wytłumaczyć choćby fakt zapisania się do sekcji kajakowej tego samego klubu, tylko po to, żeby uczestniczyć w jakichkolwiek treningach w rzeczony już hali podczas przerwy zimowej mojej drużyny piłkarskiej, by utrzymać formę. Poza tym dzięki temu mogłem jeździć na basen ale też musiałem zaliczyć kilka treningów w kajaku w plenerze, co oznaczało dosłownie kruszenie zamrożonego Nogatu w pobliżu przystani klubowej, bo to przecież środek zimy był..(śmiej). Potem, jako już junior, trenowanie trzy razy w tygodniu nie spełniało moich oczekiwań, dorzuciłem więc dwa kolejne, organizując z dwoma kolegami indywidualne treningi i dopiero wtedy czułem spełnienie (śmiej). Ale do całkowitego szaleństwa doszło, kiedy jako początkujący gitarzysta, stworzyłem swój band rockowy i po szkole udawałem się na próbę, a zaraz po niej prosto na trening. To był czas, kiedy byłem w raj! Ale był to również niestety początek końca, ponieważ przy takiej intensywności mojego "prawdziwego życia", nieuchronne problemy w Liceum, zwłaszcza z takim klasycznym, autorytarno folwarcznym klimatem, promujące raczej słuźalczo poddańcze, jednowymiarowe i bezkrytyczne "wzornictwo osobowości", były dla mojego ojca wystarczającym pretekstem, by wyrzucić całą radość mojego ówczesnego życia do kosza. I taki był koniec kariery piłkarza. Potem zacząłem więcej pływać, biegać i rowerować, zainspirowany wcześniejszym odkryciem triathlonu na Eurosporcie. Zdarzało mi się czekać na najgorszy upał jakiegoś letniego dnia, by rowerem udać się na stadion i tam w najgorszym skwarze, kiedy wszyscy kryli się po domach i cieniach, wybiegać kilkanaście kółek na bieżni stadionowej, tak żeby w jakiś sposób utrudnić sobie trening i odzwierciedlić w moim mniemaniu piekielne warunki Ironmana na Hawajach (śmiej). Pamiętam, że niebywale mnie to kręciło. Jednocześnie odkrywałem sens i radość treningu indywidualnego i jakby tylko dla siebie, już bez cotygodniowej rywalizacji na punkty o miejsce w tabeli i w interesie swojej drużyny, co przez kilkanaście lat było celem nadrzędnym. Oczywiście, nie mogłem regularnie trenować i startować w trójboju, jak mówi moja mama (śmiej). To był rodzaj triathlonu korespondencyjnego, ale z przeogromną dawką radości.

### **Do czego jeszcze przyczynił się ten duch walki sportowej?**

Do również udanego powrotu do pełni zdrowia po operacji przeszczepienia wątroby, w czasie długich i wielokrotnych ćwiczeń rehabilitacyjnych np. zwykłe podnoszenie nogi leżąc na łóżku. Wtedy to było dla mnie ogromnym wysiłkiem i wyzwaniem, ponieważ ważyłem niecałe 50 kilogramów. Byłem prawie pozbawiony jakichkolwiek mięśni, co było skutkiem totalnego wyniszczenia organizmu podczas tak długiego oczekiwania na

zbawienny organ, który pojawił się w ostatnim możliwym momencie, kiedy już częściowo byłem poza tym światem. Nie sposób również wspomnieć o walce mentalnej, którą toczyłem z samym sobą, z myślami rysującymi czarne scenariusze w obliczu pogarszającego się stanu klinicznego i powoli uchodzącego życia.

### **W jaki sposób radziłeś sobie z tą walką mentalną?**

Na szczęście tzw. wrodzony optymizm i mentalna mobilizacja, którą znałem doskonale sprzed setek wyzwań parkietowo boiskowych, potrafiła przemalować te czarne scenariusze na bardziej jasne i żywe kolory. Słowo "żywe" ma tu dodatkowy wymiar. Nie chcę tu epatować jakimś tanim patosem, ale wiem, że ten sportowy duch walki, ta mentalność podnoszenia się po niejednej porażce, która przecież wkomponowana jest w logikę świata sportu, miała ogromny wpływ na ostateczny rezultat tej najważniejszej walki, jaką musiałem stoczyć, tym razem o przetrwanie. Tu oczywiście nie ma żadnej wyjątkowości. Bo znamy przecież wiele podobnych historii i kompletnym banałem byłoby tu także dopisanie, że trzeba walczyć do końca. Więc tego nie napiszę. (śmiech)

### **W pewnym momencie otarłeś się nawet o szeroki skład reprezentacji Polski w piłce nożnej. Z perspektywy czasu patrząc na potencjał piłkarski, czy mogłeś więcej osiągnąć w tym sporcie?**

Ciężko teraz spekulować po latach, ale faktem jest, że w momencie brutalnego przerwania mojej nazwijmy to, kariery przez mojego ojca, miałem pewną pozycję w kadrze wojewódzkiej, udany debiut w konsultacjach do szerokiej Kadry Polski, awans do pierwszego zespołu seniorów mojego klubu, nie mały progres moich umiejętności i ogromną ochotę na jeszcze. Utrata tego wszystkiego dosłownie w jednej chwili była dla mnie druzgocącą traumą. Nigdy tego nie zapomnę.. Ale satysfakcja i duma z otrzymania nawet samego usprawiedliwienia z zajęć lekcyjnych z powodu udziału w konsultacjach do Młodzieżowej, Szerokiej Kadry Polski nigdy nie minie (śmiech).

### **Pierwsze doświadczenie z transplantacją miałeś w 2001 roku. Co wówczas się stało?**

Latem tego roku mój starszy brat doczekał wreszcie przeszczepienia nerki, na którą chorował właściwie od dziecka. Przez wiele lat był dializowany, będąc jednocześnie na liście oczekujących na przeszczep. Te długie lata dializy dokonały niestety niemałego spustoszenia organizmu, czego skutki odczuwalne są obecnie. Dlatego tak ważna jest jak najszybsza procedura przeszczepienia nerki u osób dializowanych, zwłaszcza pod kątem jakości życia. Ale bez wątplenia sam przeszczep był dla całej rodziny niebywałym przeżyciem, tym bardziej, że wiedza powszechna o transplantologii jest przecież niewielka.

## **Pech Was nie ominął, bo w 2002 roku Ty stoczyłeś walkę o życie, która zakończyła się transplantacją wątroby. Kiedy załamał Ci się dotychczasowy świat?**

Już mówiłem o tym w kilku wywiadach, może innymi słowami, że wioząc brata po operacji ze Szczecina, nawet mistrz świata we wróżbiarstwie nie wywróżyłby tego, że dokładnie rok później, jak powiedziałaś, stoczę walkę o swoje życie, do ostatniej możliwej chwili czekając na dawcę wątroby. Zaczęło się w lutym 2002 roku, kiedy nagle straciłem kontrolę nad odchudzaniem, bo intensywniejsze treningi i zmiany w diecie nie mogły przecież odpowiadać za tak gwałtowny zjazd wagi, przy jednoczesnym braku apetytu, apatii, chronicznego zmęczenia i nieustającego snu.

## **Jaką postawiono Ci diagnozę po wynikach badań?**

Ostre zapalenie wątroby typu B, czyli HBV i transaminazy (alat i aspat) wystrzelone do kilku tysięcy, przy normie około 40.

## **Jak na to zareagowałeś w pierwszej chwili?**

Perspektywa kilku tygodni w szpitalnej rzeczywistości, kiedy niemal całe życie wiodłem w zgodzie ze zdrowotnością, wyglądała jak ponury żart. Tym bardziej że ten ostatni czas był horrendalnie intensywny, a tu nagle zalecają przykucie się do szpitalnego łóżka. To przyniosło efekty, ale jednak na początku lipca musiałem tam wrócić i już wtedy niewydolność wątroby postępowała dość śmiało i bezczelnie.

## **Co sobie pomyślałeś, kiedy lekarka Cię zgłosiła do pilnego przeszczepienia wątroby?**

Nawet, jak dzisiaj sobie o tym pomyślę, to wydaje mi się to jakieś surrealistyczne. Oczywiście wiedziałem wtedy, że się robi niewesoło i fakt potrzeby tzw. centralnego wkłucia, czyli takiego jakby portu, przedłużacza wenflonowego, wszytego do szyi o czymś musiał świadczyć. Ale hasło transplantacji wątroby to już było pewnym przegięciem dziejowym wobec doświadczeń mojej rodziny w kontekście przeszczepu mojego brata. Nie mieściło mi się w głowie, że w jednej rodzinie może dojść do dwóch przeszczepień, dwóch różnych organów w ciągu jednego niemal roku! Niestety ta desperacko obronna logika dziejowo rodzinna nie obroniła się wobec twardych i brutalnych faktów medycznych.

## **Ile czasu spędziłeś w szpitalach, czekając na przeszczep?**

Licząc od początku lipca 2002 roku, kiedy leżałem jeszcze w gdańskim szpitalu, skąd wyruszyłem transportem lotniczym na najdłuższe warszawskie wakacje życia, wizytując trzy szpitale, w tym jeden podwójnie, do połowy września, czyli trochę ponad trzy miesiące.

## **W naszej prywatnej rozmowie przyznałeś, używając jednego określenia lekarzy, że uciekłeś spod łopaty. Jak bardzo poważny był Twój stan?**

Do Warszawy leciałem z pilnym wskazaniem do przeszczepienia. Myślałem, że w ciągu maksymalnie kilku dni będzie po wszystkim. Ale stwierdzono, że poziom wirerii, czyli siły wirusa, jest tak wysoki, że nie ma sensu ryzykować zakażeniem nowego organu. Jednak po kilku tygodniach mój stan stawał się beznadziejny. Z powodu zespołu nerkowo wątrobowego musiałem być dializowany, czego pewnie rzeczony mistrz wróżenia nie mógł również przewidzieć. Potem już spakowano moje rzeczy typu telefon i podobne gadżety osobiste, bo już nawet nie miałem siły z nich korzystać. Coraz głębiej zanurzałem się w tzw. śpiączkę wątrobową. Praktycznie odchodziłem z tego świata. Ale faktem jest, że kiedy jeszcze "czułem świadomość" jakoś nie chciało mi się wierzyć, że to już koniec mojej przygody z życiem.

## **Co trzymało Ciebie przy życiu?**

Chyba najbardziej to, dziś wydające się absurdalne wobec coraz bardziej dramatycznych okoliczności i w pewnym sensie brawurowe i zuchwałe, przekonanie z głębi wrodzonego optymizmu, że na tym świecie jest tyle pięknych ludzi i rzeczy, którymi się fascynuję do szpiku kości i coraz bardziej odkrywam ich sens, że to właściwie dopiero początek bardziej dojrzałej eksploracji życia i nie mogę tak po prostu się stąd zwijać. Ostrzegałem, że zabrzmi absurdalnie, a teraz dodam, że nawet trochę pompatycznie i z patosem (śmiech). Poza tym nie mogłem przecież zostawić mojej mamy na pastwę zupełnie innych, ówczesnych problemów rodzinnych, a i tak sam jej przecież dokładałem wtedy zmartwień swoją chorobą. W każdym razie każdy ma przecież własne "filozoficzne" źródła optymizmu. Chyba że się nie jest optymistą. Ale rzeczywiście tak było w moim przypadku, a jedną z tych pięknych rzeczy była oczywiście muzyka, która kolejny raz ratowała mnie z opresji mentalnej. Nawet nie wiem, czy bardziej po operacji, kiedy przyszła pierwsza świadomość, że jednak przeżyłem, ale zaraz po tym przyszła kolejna z pytaniami, jak teraz będzie wyglądało to życie. Przecież musiałem się nauczyć wstawać samemu z łóżka, stać na podłodze, czy stawiać pierwsze kroki, jakbym wcześniej w ogóle tego nie robił. Składałem się głównie z kości i skóry i trzeba było, nomen omen, krok po kroku odbudować warstwy mięśniowe. I tu naprawdę przydała się wypracowywana latami, wręcz rzemieślnicza determinacja i konsekwencja treningowa. Kiedy już wyczerpały się urzędowo przyznane godziny rehabilitacji i kiedy udało się przejść kilka kroków o własnych siłach, głównie mentalnych, zacząłem organizować sobie "treningi personalne", czyli z samym sobą (śmiech) drepcząc tam i z powrotem, trzymając w obu garściach po

kilka worków z drenami wychodzącymi prosto z brzucha. Do tego przyodziały byłem w długi, biały "worek" z otworami na głowę i ręce. Naprawdę "piękny" widok.

### **Jednak nastąpił cud i ze Szczecina jechała dla Ciebie wątroba. Czy przeszczep przebiegł bezproblemowo?**

Tak, to jednak w kategorii cudów można rozpatrywać, a właściwie w pewnej serii tychże cudów. Ale co do operacji, wydaje się, że sama operacja przeszczepienia wątroby, o której się mówi, że jest najtrudniejszą i najbardziej skomplikowaną z uwagi choćby na fakt, że wątroba jest największym organem i posiada całą masę połączeń z tym niewyobrażalnym systemem ludzkiego organizmu, to już wystarczający problem. Ale rzeczywiście, to co jeszcze bardziej komplikowało życie tej genialnej ekipie, która stała nade mną wiele godzin, była bardzo niska krzepliwość krwi, której musiano mi przetoczyć całe oceany, bo nie bardzo mój organizm był uprzejmy z nią współpracować. Przy tej okazji chciałbym podkreślić, jak ważne i ratujące życie jest nie tylko dawstwo organów (donacja), ale także oddawaniem krwi, które jest równie pięknym aktem dzielenia się i ocalenia życia, a które bez niego zaraz może odejść bezpowrotnie. Dlatego ogromna wdzięczność i szacunek również dla wszystkich krwiodawców! Wracając do Szczecina, to naprawdę ciekawe, że kolejny raz to miasto okazało się zbawienne dla losów naszej rodziny w dramatycznym kontekście transplantacji.

### **Jak wyglądał późniejszy proces powrotu do normalnego funkcjonowania?**

Tak, jak już opisałem wcześniej choćby niewielki skrawek tego najcięższego i najtrudniejszego, początkowego etapu powrotu do normalności i równowagi fizyczno mentalnej, było to, jak mi się wydaje, kluczowe i decydujące dla dość śmiałego i dynamicznego podłączania się ponownie do wcześniejszego obiegu i trybu mojego żywota sprzed operacji. Ta kilkutygodniowa, desperacka walka o zaczerpnięcie choćby namiastki dawnego życia pomogła zdecydowanie w dość płynnym do niego powrocie w kolejnym etapie. Wracałem do pracy, a raczej do kolejnej pasji, jaką jest kultura anglosaska z jej językiem na czele i sterowanie procesem budowania nawyków językowych u swoich podopiecznych. To jest czysta radość i ogromna przyjemność obserwować progres tychże podopiecznych, niczym pielęgnowanie młodego kwiecia, które na naszych oczach zmienia się w piękny i bujny cud natury (śmiech). Powoli też wracałem oczywiście do lekkiego biegania, chociaż ambicje były dalekie od lekkich.

### **Kiedy doszedłeś do siebie, to wróciłeś do aktywności sportowych, do triathlonu. W jakich okolicznościach?**

Należę do tej grupy uprawiaczy sportu, która chyba większą przyjemność czerpie z

samego procesu przygotowywania się do zawodów niż z nich samych. Chociaż pamiętam, kiedy pierwszy raz obserwowałem zawody triathlonowe w Londynie w 2005 roku, to nogi same rwały się do akcji. W ogóle ta cała impreza ze swoim rozmachem, z licznymi startującymi i całą armią ich radosnych rodzin, znajomych i setkami innych czynnie obserwujących, włącznie z oszałamiającym sprzętem na Expo, była dla mnie rodzajem jakiegoś olśnienia, sąsiadującym jednocześnie z pewnym marzeniem doświadczenia tego na polskiej ziemi, czego byłem świadkiem i to jako uczestnik w 2013 roku podczas tzw. "połówki" Ironmana w Gdyni. Ale rok wcześniej do pierwszych zawodów na dystansie 1/4IM namówił mnie kolega, który również zadebiutował, ale raczej z ciekawości niż entuzjazmu. Potem kolega Szymon poszedł w nurkowanie, a ja dalej zanurzałem się w triathlonach.

### **Ile trwały Twoje przygotowania do debiutu i jak wspominasz ten pierwszy start?**

Teraz, z punktu widzenia obecnego procesu przygotowań, aż ciężko mówić, że wtedy były jakieś przygotowania. Ale to również miało swój urok. Na trasie zamiast typowych punktów odżywczych stały takie kramy z lokalnymi delikatesami, serwowane przez lokalnych dobrodziejów w swoich kaszubskich strojach. Oczywiście nie zabrakło wokół tradycyjnej muzyki (śmiech).

### **Do tej pory ukończyłeś 10 startów w tym dwa na 1/2IM. Który z nich jest dla Ciebie najważniejszy?**

Najbardziej emocjonalny i wymowny był oczywiście ten pierwszy, dokładnie 10 lat po tym, jak już byłem bliski odejścia z tego świata i swoich bliskich, pomimo tego urokliwego folkloru na trasie (śmiech), która sama w sobie była arcyurokliwa, bo przebiegała przez tzw. Szwajcarię Kaszubską, niedaleko przepięknych i moich ulubionych Ostrzyc. Z największą przyjemnością, dumą i satysfakcją pragnę nadmienić, że po przekroczeniu mety zawodów, w których zawsze część uczestników chce się ukazać za takich prawdziwie męskich ironman'owców, i znalezieniu miejsca odosobnienia, popłakałem się jak małe dziecko, widząc jakby przed oczami tu i teraz tamte chwile cierpienia i poczucia odchodzącego życia a potem ciężkich i bolesnych starań, by najpierw w ogóle się poruszać i odkuć się od tego szpitalnego łóżka z Oddziału Intensywnej Terapii Chirurgicznej w warszawskim szpitalu przy Banacha, a teraz, jakby nigdy nic się nie stało, melduję się na mecie zawodów, o których marzyłem jeszcze w pierwszym życiu! Ta połówka Ironmana w Suszu w 2015 roku też była dość znacząca, bo wiodła przy torach kolejowych relacji Gdańsk-Malbork-Warszawa. Kiedy wracałem po tych dramatycznych "transplantacyjnych wczasach" do domu, przejeżdżając obok tego jeziora i pobliskiej trasy biegowej, będąc jeszcze dość słabym, skrajnie wychudzonym i dokumentnie



przezołganym przez niewyobrażalne wypadki ostatnich kilku miesięcy, przeszło mi tam gdzieś po powierzchniach myśl, że dobrze mieć choć samą możliwość pomarzyć o rzeczach z tej ziemi, jak choćby o tym legendarnym triathlonie w Suszu. Zatem kiedy już tam się znalazłem jako zawodnik, za każdym kółkiem wokół tego jeziora, kiedy zbliżałem się do rzeczonych torów, czułem się naprawdę szczególnie i wyjątkowo.

**Dochodzą też słuchy, że jesteś namawiany do próby pokonania pełnego dystansu.**

**Planujesz podjąć takie wyzwanie?**

Czy pytasz o pełen dystans połówki Ironmana? (śmiej). Dystans Ironmana to dla mnie kosmos. Ale pamiętam, że przed pierwszą połówką ten dystans też był dla mnie ewidentnym kosmosem, do którego przygotowywałem się zaledwie dwa miesiące i ukończyłem go w pełni szczęśliwości i zdrowiu. Choć z wynikiem dość rekreacyjnym, ale jednocześnie pozostawiającym za mną dziesiątki innych uczestników (śmiej).

**Jak zazwyczaj wyglądają Twoje treningi?**

Dzięki współpracy z Robertem Karasiem i jego Teamem z [IM INSPIRATION](#) korzystam z fenomenalnej aplikacji-platformy treningowej, do której szczerze namawiam wszystkich, którzy o tym nie słyszeli albo nadal się wahają (śmiej). W okresie adaptacyjnym z początkiem lutego wystartowałem od sześciu jednostek tygodniowo z obowiązkowym dniem wolnym. Po około miesiącu zgłosiłem gotowość do dalszych wyzwań i z sześciu zrobiło się 10 jednostek, zachowując dalej jeden dzień wolny, co już nie jest zabawą, bo trenowanie dwa razy dziennie jest już pewnym wyzwaniem organizacyjnym, bo poza innymi dotychczasowymi obowiązkami, doszedł kolejny arcy ważny, czyli odpowiedni odpoczynek i regeneracja. Oczywiście bywają chwile przemęczenia i wtedy korzystam obficie z żelaznej zasady słuchania swojego organizmu i zdarza mi się czasami odpuścić jakiś trening, ale to napiszę może trochę ciszej, żeby mój trener nie usłyszał (śmiej). Niewątpliwie ten etos ciężkiego trenowania, o czym mowa powyżej, ale, przede wszystkim czerpania z tego przyjemności wobec tak gęstej siatki treningów jest czymś zasadniczym i nieocenionym. Ostatnio odkryłem, że moje pasje to nie pasje, bo chyba to za słabe słowo, to są zdecydowanie czyste fascynacje.

**Na co musisz zwracać uwagę w kontekście treningów, będąc po przeszczepie?**

Kiedyś prof. Religa powiedział, parafrazuję, że po to przeszczepia się nowy organ, żeby pacjent mógł cieszyć się w pełni nowym życiem a nie ciągle żyć w strachu, etc. (śmiej). Żelazna zasada to stopniowanie wysiłku i racjonalna adaptacja organizmu do podejmowania nowych wyzwań. Mówimy tu oczywiście o bardzo amatorsko rekreacyjnych rejestrach wysiłku, bo pływanie ze średnią niecałych 2 minut na 100 m, czy bieganie w okolicach 7min/km to nie jest żadne szaleństwo. Oczywiście, obowiązkowe

zrzucenie kolejnych kilogramów automatycznie poprawi te wyniki nawet przy mniejszym wysiłku ale w moim przypadku chodzi głównie o przygotowanie organizmu do dłuższego wysiłku niż ambicjonalne poprawianie czasów i zarzycanie się o każdą poprawioną minutę. Poza tym, żeby mieć lepszą kontrolę sytuacji, obecnie częściej robię kierunkowe badania krwi, a ostatnio miałem bardzo udaną wizytę u kardiologa, który był wręcz zachwycony wynikami i "nakazał" tak się prowadzić dalej (śmiech).

### **Jakie masz plany startowe na ten rok?**

Pewne starty to Gdynia oraz Warszawa, ale o tym opowiedzą organizatorzy już niebawem (śmiech). Ponadto może uda się również w Gdańsku. Ale a propos tych planów, które wpisują się w pewien większy projekt. I tu nie sposób oczywiście nie wspomnieć oraz nie podziękować Robertowi Karasiowi i jego ekipie za ten piękny gest, bezwarunkowego przyłączenia się i wsparcia akcji informacyjno promocyjnej na rzecz polskiej transplantologii, prowadzonej przez naszą Fundację Transplantacja LIVERstrong. Jej obecna forma polega na moich startach głównie w imprezach triathlonowych, zwracając uwagę na najwyższą wartość, jaką niesie procedura transplantacji, czyli bezpośredniego ratowania życia, czego moja historia jest dobitnym przykładem. Historia ta opisana w liście, który napisałem do Roberta z prośbą o pomoc w przygotowaniach do moich startów w ramach akcji promowania idei transplantacji, jak mi oznajmiono, "otworzyła serca" Roberta i tym wszystkim, którzy to przeczytali. Ciekawe, że firma Roberta z jego flagową aplikacją treningową to I'M INSPIRATION a słowa kończące preambułę Statutu naszej Fundacji, to "...ta Fundacja ma nieść nadzieję oraz inspirację..". Chociaż inspiracja, którą ja staram się nieść trochę się różni, to jednak w obu przypadkach chodzi o to samo.. Ale moja historia "otworzyła serce" również panu Piotrowi Filipczukowi, właścicielowi Szkoły Pływania "Pływak", do którego również zwróciłem się o pomoc, tym razem oczywiście w realizacji treningów pływackich, zwłaszcza w kontekście obostrzeń covidowych. Moja prośba spotkała się z przepiękną reakcją i nie tylko mam niesamowity komfort realizowania tychże treningów, ale także zapewniono mi olbrzymie bezpieczeństwo pod kątem pandemicznym. Panu Piotrowi i całej ekipie basenowej przy ul. Azaliowej w Gdańsku serdecznie dziękuję!

### **Oprócz pracy, sportowej pasji prowadzisz też od niedawna Fundację Transplantacja LIVER Strong. Jak obecnie funkcjonuje?**

Przemku, zastanawiając się, jak uczciwie odpowiedź na to pytanie stwierdzam, że nie wiem, jak obecnie to funkcjonuje (śmiech). Mam czasami wrażenie, że doba w naszym przypadku trwa więcej niż 24 godziny. To naprawdę dla nas niełatwy czas. Chociaż właściwie od samego początku, czyli połowy października 2020 roku nie narzekamy na

brak pracy. Ja w ogóle na nic nie narzekam. Przecież sam marzyłem o tym, żeby mieć taki urodzaj pracy, kiedy zdecydowałem o stworzeniu Fundacji. Co do konkretów, poza jednym lżejszym tygodniem regeneracyjnym (7 jednostek treningowych), w każdym z pozostałych trzech tygodni w miesiącu wychodzi około 20 godzin samych treningów (10 jednostek). Nie liczę oczywiście tysiąca czynności około treningowych, o których wiedzą tylko zawodnicy i ich rodziny, typu: przygotowanie sprzętu, napojów, żywienia, czy choćby dojazdu na te treningi, co w moim przypadku to 20km, jeśli mówimy o miejscu, gdzie biegam albo realizuję trening rowerowy. Do tego wspomniany czas na regenerację. I to jest od początku lutego coś, czemu głównie się poświęcam, przygotowując się do startów triathlonowych w ramach wspomnianej kampanii pro transplantacyjnej. Na szczęście, ja po prostu uwielbiam trenować. Poza tym, uczestniczymy aktywnie w rozlicznych szkoleniach dla organizacji pozarządowych, jak choćby w dość obszernym bloku szkoleń Pacjenci.pro. Tutaj inicjatywę przejęła pani wiceprezes naszej Fundacji, za co bardzo chciałem jej podziękować. Bierzymy również udział w posiedzeniach i szkoleniach organizowanych przez Rzecznika Praw Pacjenta, w ramach Rady Organizacji Pacjentów, do której zostaliśmy zaproszeni przez pana Rzecznika, który docenił naszą pracę, jako pierwsza i chyba nadal jedyna organizacja z obszaru transplantologii i to już po zaledwie niespełna dwóch miesiącach naszej działalności, z czego jesteśmy ogromnie dumni. Ale naszym największym sukcesem, jak do tej pory, była główna sprawczość, co do zmiany decyzji Rządu w sprawie przesunięcia pacjentów po transplantacji, choć również onkologicznych i kilku innych grup, do wcześniejszego terminu szczepienia przeciw covid-19. Nie chcę tu się pysznić nieprzyzwoicie, ale to naprawdę było coś! Z pewnością pomógł temu również nasz udział w kilku posiedzeniach Sejmowej Komisji Zdrowia, czy Senackiego Zespołu ds. Transplantacji. Ponieważ, jak do tej pory, nie mieliśmy dość czasu, by zabiegać o ewentualnych darczyńców, czy sponsorów na sfinansowanie naszych działań fundacyjnych, zajmujemy się równolegle naszą zwykłą pracą. Na szczęście udało nam się wygospodarować jeszcze możliwość zorganizowania prezentów na Dzień Dziecka dla małych pacjentów przy szpitalnej szkole nr 90 gdańskiego UCK, co jest bez wątpienia najwspanialszą częścią takiej działalności, ale jak wiadomo, jest cały szereg mniej wdzięcznych działań do podjęcia z obszaru transplantologii, którymi niestety zbyt wiele podmiotów się nie zajmuje.

### **Jakie cele przyświecają Waszej Fundacji?**

Obecna sytuacja polskiej transplantologii jest dosłownie tragiczna i nie widać perspektyw na jej poprawę a wręcz na jej dalsze pogorszenie z uwagi na skutki popandemiczne, co niestety znacznie powiększa liczbę biorców. Jednocześnie liczba dawców wciąż

dramatycznie maleje, między innymi, również z powodu pandemii, która znacznie obniża jakość potencjalnych organów do przeszczepień, by nie powiedzieć, zupełnie je eliminuje. Już przed pandemią zajmowaliśmy jedno z ostatnich miejsc w Europie, jeśli chodziło o liczbę przeszczepień na milion mieszkańców. Oczywiście pandemia uderzyła we wszystkie kraje, tyle że w większości krajów był zupełnie inny punkt startowy. Z drugiej jednak strony polska transplantologia, w przeciwieństwie do opisanej wyżej kwestii donacji (dawstwa organów), może poszczycić się światowymi wręcz standardami, jeśli chodzi o jakość samych przeszczepień, co przekłada się na wysoki wskaźnik przeżywalności organu oraz biorcy. Jestem tego książkowym wręcz przykładem. I jako ten przykład właśnie, będąc ogromnie wdzięcznym wszystkim tym, którzy uratowali mi życie z dawcą i jego rodziną na czele, a także całemu personelowi około medycznemu, a szerzej mówiąc, czując ten dług wdzięczności wobec społeczeństwa, postanowiłem działać w ramach swojej Fundacji, nie tylko na rzecz całego środowiska związanego z transplantacją, ale także, jakkolwiek to zabrzmie nieskromnie, na rzecz właśnie całego społeczeństwa, ponieważ nigdy nie wiadomo, kto i kiedy może okazać się biorcą i potrzebować zamiennego organu, by po prostu przeżyć. Z drugiej strony, nigdy nie wiadomo, czyje organy, kiedy już nie będą potrzebne ich właścicielowi mogą uratować życie komuś innemu. Ta specyficzna solidarność społeczna, bez której nawet światowe standardy transplantacji okazują się bezużyteczne, nie tylko niesie ze sobą piękny wymiar filozoficzny, ale przede wszystkim ratuje najwyższą wartość rodzaju ludzkiego, czyli ludzkie życie, o czym przekonałem się osobiście i nikomu takich doświadczeń nie życzę. Akcja pro świadomościowa naszej Fundacji w postaci moich śmiałych wyzwań sportowych to już nie tylko apel do społeczeństwa a także naszych decydentów, ale wręcz desperacki alarm i wołanie o śmiałe i zdecydowane działania, by uchronić wiele istnień ludzkich, bo taka jest stawka!

**Dziękuję za rozmowę.**