



MOŻESZ ODEJŚĆ BO CIĘ KOCHAM

O ŚMIERCI, POŻEGNANIACH
I NOWYM ŻYCIU



RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

MOŻESZ ODEJŚĆ BO CIĘ KOCHAM

O ŚMIERCI, POŻEGNANIACH
I NOWYM ŻYCIU

Od autorki

Od lat piszę o śmierci. To najbardziej ożywczy temat, jaki można sobie wyobrazić. Po rozmowach z ludźmi, którzy stracili bliskich, po napisaniu artykułu jeszcze przez wiele tygodni czuję się tak, jakbym żyła w innym wymiarze. Porusza mnie niemal każde spotkanie, każda rozmowa nie tylko z przyjaciółmi, ale nawet z nieznanymi mi osobami. Zdarzenia przestają być oczywiste, są raczej darowane. Jakby film mojego życia został puszczony w zwolnionym tempie. Jakbym grała w nim główną rolę i jednocześnie siedziała na widowni. Nieśpiesznie przesuwają się obrazy, widzę ludzi, ich twarze, uśmiechy, słowa, i wiem, i czuję to całą sobą, że wszystko, co dzieje się między nami, ma znaczenie, jest jedyne i cenne. Najcenniejsze. Najważniejsze.

Podziękowania

Ta książka powstała z rozmów z ludźmi, którzy otarli się o śmierć, żegnali najbliższych i przeżywali żałobę. Część zamieszczonych tu tekstów ukazywała się przez kilkanaście lat na łamach magazynu „Zwierciadło” w postaci listopadowych Tematów miesiąca. Inspiracją były i wciąż są spotkania z uczestnikami prowadzonych przeze mnie warsztatów rozwoju osobistego. Życie coraz wyraźniej kieruje mnie w tę stronę ☒ osvajanie śmierci wydaje się działaniem najważniejszym; to najlepsze, co możemy zrobić dla siebie, dla naszych bliskich i dla wspólnot, w których żyjemy. Oby ta książka przyniosła pożytek nam wszystkim.

Skupiam się w niej na aspektach psychologicznych i egzystencjalnych tematu, ponieważ mają one charakter uniwersalny. Nie opiera się na systemach religijnych, jest bowiem adresowana również do tych, którzy nie są związani z żadną religią.

Z całego serca dziękuję tym, którzy podzielili się ze mną swoimi doświadczeniami i przeżyciami związanymi ze śmiercią. Dziękuję za Waszą otwartość, łzy, ból, radość, za wszystko. Godziny spędzone z Wami to dla mnie czas bezcenny.

Dziękuję czytelniczkom i czytelnikom magazynu „Zwierciadło”, którzy po spotkaniach ze mną mówili, że artykuły o śmierci dają tak wiele energii do życia pełniejszego i szczęśliwszego niż dotąd. Byłam zdumiona, że pamiętaliście teksty drukowane wiele lat temu. Wasze opinie przyczyniły się do powstania tej książki.

Dziękuję wydawcom magazynu „Zwierciadło” Magdalenie i Grzegorzowi Jankilewiczom. Za Waszym przyzwoleniem pismo publikuje ważne treści.

Dziękuję mojej przyjaciółce Soni Raduńskiej, która od wielu lat dopytywała, kiedy wreszcie powstanie ta książka. Powtarzała, że temat płynie z głębi mojego serca.

Dziękuję zespołowi magazynu „Zwierciadło” i współpracownikom z Wydawnictwa Zwierciadło za wiele lat wspólnej pracy, serdeczność i przyjaźń.

Dziękuję wszystkim, którzy czytają magazyn „Zwierciadło”, za naszą wspólną podróż przez życie.

Dziękuję mojemu mężowi Andrzejowi i moim przyjaciółom za miłość i wsparcie.

Renata Arendt-Dziurdzikowska

Rozdział 1 Zróbmy próbę generalną 13

Wszyscy boimy się śmierci, bo to lęk pierwotny. Tym bardziej potrzebujemy się z nim mierzyć i oswajać go. Patrzenie w śmierć jest najbardziej życiodajnym posunięciem, jakie można sobie wyobrazić. Unikanie tematu to rozpaczliwą próbą nieangażowania się w życie. Zróbmy więc próbę generalną.

Rozdział 2 Mistrzowie umierania 25

Czy można umierać w ekstatycznej radości albo przynajmniej pogodnie, z uśmiechem spokoju i spełnienia? Z namiętną ciekawością: „Cóż tam takiego jest?”. Okazuje się, że tak, można tak odejść. Jak pisała doktor Elisabeth Kübler-Ross, najpopularniejsza badaczka zagadnień dotyczących „ostatniego etapu rozwoju”, śmierć może być najwspanialszym doświadczeniem, ciepłym uściskiem przyjaciela.

Rozdział 3 Przechodząc przez otchłań, nie zatrzymuj się 39

Jak przeżyć żałobę po śmierci najbliższych, ukochanych ludzi? Wydaje się, że z ich odejściem odchodzi także część

nas samych, i tej straty już nikt i nic nie uleczy. A jednak siły życia są potężne. W naszych sercach żyje radość i spokój. Jak tam dotrzeć?

Rozdział 4 **Możesz odejść, bo cię kocham** **55**

Żyją wśród nas ludzie, dla których towarzyszenie bliskim w ich odchodzeniu stało się doświadczeniem najważniejszym i najpiękniejszym. Mimo bólu.

Rozdział 5 **Co nie umiera** **73**

Śmierć boli, niesie smutek. Ale też otwarcie na głębszy wymiar życia, na spokój i radość. Tracimy naszych najbliższych, ale też – w pewnym sensie – nigdy ich nie tracimy. „On, ona cały czas jest ze mną, jest we mnie” – mówimy, wspominając tych, którzy odeszli. Jest coś, co nie umiera. Nigdy.

Rozdział 6 **Życie nie umierać** **87**

Co powiemy dzieciom, gdy zapytają: po co i jak mamy żyć, skoro umrzemy? Jeśli zajrzemy w swoje serce, być może odpowiedź pojawi się natychmiast; być może powiemy o niezliczonych radościach życia, o pięknie przyrody, o szczęściu obdarzania innych przyjaźnią i miłością, o kochaniu czegoś najgłębiej i o pozostawieniu świata w lepszym stanie niż dotychczas.

Dla wielu z nas śmierć z wyboru wydaje się niemożliwa do przyjęcia. A przecież wydarzyła się niemal w każdej rodzinie. Być może straciliśmy w ten sposób bliską osobę, drogiego przyjaciela czy dziecko. Dopiero gdy obejmiemy współzuciem swój własny ból i rozpacz, poczujemy, że to są śmierci niezawinione. I poczujemy spokój.

Żyją wśród nas ludzie, którzy stracili dzieci. Być może umarły zaraz po urodzeniu, w wyniku długotrwałej choroby, w wypadku, być może popełniły samobójstwo. Strata dziecka to najtrudniejsze z ludzkich doświadczeń, mówią rodzice. Ta żałoba nigdy się nie kończy. W jaki sposób objąć świadomością i sercem to, co się wydarzyło? Jak być z bliskimi nam ludźmi, którzy pozostają pogrążeni w żałobie?

Śmierć matki naznacza życie. Także w tym sensie, że zmusza do rozwoju. Być córką pozbawioną matki, to odczuwać brak i tęsknotę, ale również rozwijać w sobie odwagę i siłę przetrwania. Dążyć do zdrowych związków. Iść swoją drogą i nikogo nie pytać o pozwolenie. Rozumieć potęgę odnowy i odrodzenia.

Moja przyjaciółka lubi powtarzać, że ona chce dostać za życia wszystkie kwiaty, które on w przyszłości ma zamiar przynieść na jej grób. Czy naprawdę wierzymy, że kiedyś umrzemy? Co to dla nas znaczy tu i teraz?

Otrzymać życie to wielka przygoda. „Cieszę się wszystkim jak nigdy dotąd. Minuta to aż 60 sekund”. Tak mówią ci, którzy już wiedzą, że dni do końca naszego życia można policzyć.

Umieranie wywraca wszystko do góry nogami, przemienia. Jakie jest to nowe życie?

Co umiera w nas na kolejnych etapach życia? Z czym się żegnamy? Co opłakujemy? Młodość? Dzieci, które wyszły z domu? Utraconą pracę? Przyjaźń? Miłość? Jeśli otworzymy drzwi do śmierci, będą one prowadziły do światła, a nie jak sądzymy do jeszcze większej ciemności. Co domaga się pogrzebu i żałoby? Jaka nowa miłość czeka za rogiem?

„Gdy wracam z hospicjum, jestem przepełniony radością. Jestem z siebie dumny. Mam poczucie własnej wartości. Nie czuję się kimś gorszym tylko dlatego, że nie skończyłem studiów albo nie jeżdżę mercedesem. Czuję się wtedy mocny w środku, nic mnie nie dotyka, nic nie jest w stanie mnie pokonać. To jest tak silne, że włos staje dęba na głowie”.

Rozdział 15 Śmierć w psychoterapii: oswoić lęk 217

Potrzebujemy nowej perspektywy – świadomości przemijania połączonej z wewnętrzną młodością i radością. Wywiad z psychoterapeutą Benedyktem Peczeko.

Rozdział 16 W zwierciadle śmierci

Rytuały związane ze śmiercią w różnych kulturach i tradycjach mają podobny cel – docenienie wartości życia, miłości. Spojrzeć w twarz śmierci to jak spojrzeć w swoją prawdziwą twarz. Wywiad z psychoterapeutką Tanną Jakubowicz-Mount.

Zróbmy próbę generalną rozdział 1

Wszyscy boimy się śmierci, bo to lęk pierwotny. Tym bardziej potrzebujemy się z nim mierzyć i oswajać go. Patrzenie w śmierć jest najbardziej życiodajnym posunięciem, jakie można sobie wyobrazić. Unikanie tematu – rozpaczliwym usiłowaniem nieangażowania się w życie.

Pod strachem przed śmiercią kryje się niespełnienie. Mówimy często: „Nie żyłam własnym życiem”; „Czas przecieka mi przez palce”. Skupienie się na tym głębokim braku satysfakcji jest często punktem wyjścia do przezwyciężenia lęku przed śmiercią. Pragniemy zostawić po sobie coś, co przetrwa dłużej niż my. To momenty miłości, współczucia. Gdy robimy sobie porządne próby generalne, nierzadko dochodzimy do wniosku, że umierając, nie możemy wziąć ze sobą nic z tego, co otrzymaliśmy. Możemy zabrać tylko to, co sami daliśmy.

Dokumentalny film Małgorzaty Szumowskiej *A czego tu się bać?* jest jak balsam na duszę. Reżyserka pojechała na Suwalszczyznę i posłuchała, co ludzie ze wsi mówią o śmierci. A mówią prosto i prawdziwie. Na przykład o tym, że trzeba sobie przygotować ubranie do trumny – rajstopy, majtki, podkoszulkę z krótkim rękawem, jeśli się umarło latem, i z długim, jeśli zimą. Trzeba zamówić sukienkę, raczej szerszą, bo nie wiadomo, czy się do śmierci jeszcze schudnie czy utyje, z paskiem, żeby można było się przewiązać na wypadek schudnięcia. Trumna raczej dębowa albo lipowa, bo wytrzyma ze 20 lat, nie to co sosnowa. Jak człowiek dobrze żył z ludźmi, to w trumnie ładnie wygląda – wygladzony, uśmiechnięty, młody, a jak był niezyczliwy,

to umiera przerażony, z wytrzeszczem w oczach. Nieboszczyk leży dwa, trzy dni w domu, ludzie przychodzą i go żegnają, modlą się i śpiewają. Śpią z nim w jednym pokoju. A czego tu się bać? ❧ dziwią się. Przecież wszyscy umrzemy i będziemy nieboszczykami.

W znakomitej książce *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci* znany amerykański terapeuta Irvin D. Yalom żali się, że gdy mówił o niej przyjaciołom, natychmiast zmieniali temat, chociaż dotąd ❧ gdy pisał inne książki ❧ pytali o nie z żywym zainteresowaniem. Tym razem ❧ koniec rozmowy.

Przez godzinę, dwie ❧ bo tyle z pewnością zajmie przeczytanie tej pozycji ❧ proszę, nie zmieniamy tematu. W końcu wszyscy będziemy nieboszczykami.

Podróbka nieśmiertelności

Dlaczego właściwie mamy zajmować się tą ponurą sprawą? Lęk przed śmiercią jest pierwotny, instynktowny, wdrukowany w nas. Wydaje się, że nie można z tym nic zrobić. „Rani nas to, że jesteśmy śmiertelni ❧ pisze Yalom. ❧ Na nasze istnienie pada cień gorzkiej wiedzy, że będziemy dorastać, kwitnąć i wreszcie ❧ co nieuniknione ❧ zaczniemy słabnąć i umrzemy. Wszyscy boimy się śmierci ❧ każda kobieta, każdy mężczyzna i każde dziecko”. Wszechobecny lęk przed śmiercią jest główną przyczyną ludzkiej niedoli, pisał Epikur. Bo skoro wszystko przeminie, jaki sens może mieć życie? Przerazająca wizja nieuniknionej śmierci przeszkadza w przeżywaniu radości. Więc unikamy. Zmieniamy temat. Zaprzeczamy.

Odwracamy uwagę. Milkniemy. Tylko że wyparty ze świadomości lęk rozpaczliwie rzutujemy na swoje życie – gromadzimy majątek, korzystamy z tego życia, póki się da, w szaleńczy sposób, popadając w nałogi i najprzeróżniejsze nieszczęścia, ślepo podążamy za władzą i zaszczytami – czyli robimy wszystko, co daje podrabianą wersję nieśmiertelności.

Nieżyjący już wybitny psychoonkolog Carl Simonton konfrontację ze śmiercią uczynił kluczowym punktem terapii. Wizualizacja własnej śmierci dla większości chorych na raka jest jak przebudzenie z koszmarne go snu, nawykowego, podszytego lękiem działania. Doświadczają oni głębokiej pozytywnej przemiany i często zdrowieją. Ustalają na nowo priorytety, przestają przywiązywać wagę do spraw błażych, zyskują siłę do podejmowania decyzji, zaczynają doceniać bliskość i dążą do niej, angażują się w przyjacielskie związki, odkrywają potęgę terażniejszości. Budzą się do zachwytu i wdzięczności, a przede wszystkim do współczucia. Jak pisze Sogjal Rinpocze w *Tybetańskiej księdze życia i umierania*: „Kiedy uprzytomniamy sobie wreszcie, że umieramy, że wraz z nami umierają wszystkie istoty, budzi się w nas palące, niemal rozdzierające serce poczucie kruchości i drogocенności każdej chwili i każdego życia; odkrycie to może zrodzić głębokie, czyste, bezgraniczne współczucie dla wszystkich żyjących istot”.

Patrzenie w śmierć zwraca ku życiu. Nie tylko nie pozbawia energii, ale rozwiewa smutek, pomaga tworzyć życie pełne harmonii i spokoju, zaangażowania, więzi z ludźmi, znaczenia i samorealizacji, wyzwala miłość do życia, jakiej wcześniej nie znaliśmy.

Zostawić po sobie ślady

Okazji do przebudzenia w naszym życiu bez liku: choćby urodziny, szczególnie jubileusze np. pięćdziesiątka, sześćdziesiątka i dalej. Rozwód. Odejdzie dzieci z domu. Przejście na emeryturę. Nieuleczalna choroba. Spotkanie po latach z ludźmi z klasy i patrzenie, jak się zmienili, jak przemijają. Śmierć ukochanego zwierzęcia. I, oczywiście, śmierć bliskich. To mogą być nasze próby generalne, jeśli odważymy się wejść w nie w całości, przeżyć rozpacz, gorzyc i czułość tych doświadczeń, jeśli nie zamkniemy oczu w nadziei, że przeminą, nie dotykając nas.

Najtrudniejsze jest z pewnością towarzyszenie w odchodzeniu. Ponieważ jesteśmy istotami zdolnymi do współodczuwania, każda śmierć jest w pewnym sensie naszym doświadczeniem umierania, naszą próbą generalną. „Nie pozwól umrzeć bliskiej osobie w samotności” – pisze Yalom. – Połóż się przy niej. Oddychaj z nią. Bądź po jej stronie. Niezależnie od tego, jak wielkie jest twoje przerażenie, nie odchodź. Obejmuj, trwaj, mów prosto z serca, ujawniaj swoje lęki. Albo po prostu bądź. Medytuj, módl się. Zanurz się cały w tym doświadczeniu. Nie lamentuj, nie zatrzymuj. Pozwól bliskiej osobie iść dalej, tam, gdzie ma dojść. Pozwól jej zasnąć”.

U starożytnych Greków śmierć i sen, Tanatos i Hypnos, to bliźnięta. Odczuwamy przedsmak śmierci, kiedy co noc zapadamy w sen. Wszyscy boimy się śmierci, a jednak zasypiamy z bezgraniczną ufnością. Jakaś część nas z całą pewnością wie, że się obudzimy.

Gdy Irwin Yalom pyta ludzi, czego konkretnie boją się w związku ze śmiercią, słyszy: „Czas ucieka, a życie wymyka

mi się z rąk”; „Nie zrealizowałam tego, co mogłabym osiągnąć”; „Moje marzenia nie spełniły się”. Pod strachem kryje się rozczarowanie swoim życiem, niespełnienie. Kobiety mówią często: „Nie żyłam własnym życiem”. Skupienie się na tym głębokim braku satysfakcji jest często punktem wyjścia do przezwyciężenia lęku przed śmiercią – twierdzi Yalom. O jaką satysfakcję chodzi? Pragniemy zostawić po sobie coś, co przetrwa dłużej niż my, będziemy rozchodzić się jak kręgi po wodzie na nadchodzące pokolenia – taka świadomość koi ból i lęk. To momenty miłości, współczucia, otuchy, przewodnictwa, dzielenia się doświadczeniem. Gdy robimy sobie porządne próby generalne, nierzadko dochodzimy do wniosku, że umierając, nie możemy wziąć ze sobą nic z tego, co otrzymaliśmy. Możemy zabrać tylko to, co sami daliśmy.

_____ W orszaku na własnym pogrzebie

Ebenezer Scrooge, bohater *Opowieści wigilijnej* Karola Dickensa, to – jak pamiętamy – postać dosyć odrażająca, starzec chciwy i złośliwy, o lodowatym sercu. Ale gdy wytrwamy do końca powieści, okaże się, że Scrooge jest zdolny do gestów prawdziwie wielkodusznych, przemienia się w człowieka ciepłego i współczującego. Co się stało? Nasz bohater dał się poprowadzić Duchowi Przyszłych Wigilii i zajrzał we własną przyszłość. Przyglądał się swojemu opuszczonemu ciału, widział obcych ludzi wynoszących na sprzedaż jego rzeczy, podsłuchiwał sąsiadów rozmawiających o jego śmierci i z łatwością porzucających ten temat. A potem

Duch Przyszłości odprowadził Scrooge'a na dziedzi-
niec kościoła, żeby zobaczył własny grób. Bohater wpa-
trywał się w swój nagrobek, dotykał liter swojego na-
zwiska i... przebudził się do nowego życia.

Możemy sobie wyobrazić, że to do nas przychodzi Duch
Przyszłości. Zajrzyjmy, co też dzieje się na naszym po-
grzebie. Kto przyszedł? Kto przemawia nad trumną?
Co mówi? Co mówią ludzie w orszaku żałobnym? Kto
otrzyma rzeczy, które zostawiliśmy, cenne pamiątki, ma-
jątek? Jak prezentuje się nagrobek? Co jest na nim napi-
sane? Jak z tej perspektywy wyglądają problemy, jakość
naszych relacji z innymi, marzenia i plany na przyszłość?
Jak wypadło?

(Z inspiracji: Irvin D. Yalom, *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę
śmierci*. Instytut Psychologii Zdrowia 2008).

Życ takim samym życiem wciąż od nowa, przez wieczność

W *Tako rzecze Zaratustra* Fryderyk Nietzsche opisał
proroaka, który postanawia zejść ze szczytu góry i po-
dzielić się z ludźmi tym, czego się nauczył. Ze wszyst-
kich idei, które głosił, jedną uważał za „myśl obdarzoną
największą mocą” – ideę wiecznego powrotu. Zaratu-
stra proponuje, abyśmy wyobrazili sobie, że żyjemy ta-
kim samym życiem wciąż od nowa, przez całą wiecz-
ność, przeżywamy wszystko raz jeszcze i niezliczone
jeszcze razy; i nie ma w nim niczego nowego, powta-
rza się każdy ból i każda rozkosz, i każda myśl, i każ-
de westchnienie, wszystko.

Czy ten eksperyment wywołuje psychiczny i duchowy komfort? Czy raczej ból, smutek i żal? Jeśli tak, to znaczy, że nie żyjemy dobrze. Dlaczego tak się dzieje? Czego żałujemy? Czego zaniechaliśmy? I co dalej?

(Z inspiracji: Irvin D. Yalom, *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć grozę śmierci*. Instytut Psychologii Zdrowia 2008).

Prosty sposób na umieranie

Lęk przed śmiercią reprezentuje wszystkie nasze lęki. Jest królem lęków. To on mówi: „Nie rań mnie”. Każdy rodzaj lęku zawiera w sobie element niezgody i oporu. Ciekawym sposobem praktykowania umierania jest otwarcie się na chorobę. Gdy masz katar, gdy się przeziębisz lub złapiesz grypę, pomyśl: „W porządku, poświęcę umieranie”. Obserwuj, jak pod wpływem oporu ból zamienia się w cierpienie, a to, co było tylko nieprzyjemne, staje się po prostu nie do zniesienia. Zauważ, że nawet niewielkie dolegliwości przyciągają żal i smutek, które gromadzą się w tobie jak cienie. Wsłuchaj się w ich jęki i narzekania. Poczucie krzywdy powstaje ze spotkania bólu z lękiem. Współczucie rodzi się ze spotkania bólu z miłością. Kiedy staramy się uniknąć bólu, czujemy się bezradni. Gdy otwieramy się na doznania, gdy pozwalamy, by świadomość objęła ból, zamiast go wypierać, pojawia się współczucie. Za każdym razem, kiedy zachorujesz lub rozboli cię głowa, zamiast szukać lekarstwa na uśmierzenie bólu, przyjmij tę chwilę taką, jaka jest, i postaraj się rozluźnić

bolesne miejsce. Nauczyliśmy się odwracać od tego, co nieprzyjemne. Spróbuj to przezwyciężyć! Gdy przestajemy walczyć z bólem, następuje przełom. Otwórz się na ból. Wyjdź mu na spotkanie życzliwie i z miłością. Nie bój się. Rozluźnij się, wnikać delikatnie w doznania, badaj je i rozluźnij się jeszcze bardziej, aby zrobić miejsce na całe swoje życie.

(Na podstawie: Stephen Levine, *Gdybys miał przed sobą rok życia*. Ewa Korczewska L.C. 2001).

Umieranie wciąż i wciąż

Robert Palusiński: Gdy struktura się kruszy ☒ czyli dopada nas udręka, depresja, „umieramy” ☒ to znaczy, że nadchodzi niepowtarzalna okazja, by zrobić sobie próbę generalną.

☒ Umierałem wiele razy ☒ mówi Robert Palusiński, psychoterapeuta. Od 7. do 21. roku życia był sportowcem, uprawiał pływanie i pięciobój nowoczesny. Aż któregoś dnia usłyszał w sobie pytanie: Jaki cel i sens ma rywalizacja i ściganie się z innymi? Nosił je w sobie dłużej czas, jak radzą w zen, był „na pytaniu” z mocną skupioną energią. Wtedy odpowiedź pojawia się sama, następuje wgląd, takie wewnętrzne „aha!”. Już nie chciał się ścigać. Tożsamość sportowca umarła.

Potem umarł biznesmen. ☒ Dopadł mnie kryzys połowy życia i uświadomiłem sobie, że się męczę, potwornie. Moja