Śmiertelny żal

16 października 2013

Była australijska pielęgniarka, która opiekowała się umierającymi pacjentami, opublikowała książkę, w której opisała pięć najczęstszych przyczyn żalu pacjentów przed śmiercią. Jeden z nich brzmi: „Pracowałem zbyt dużo". Gdyby dzisiejszy dzień był ostatnim dniem w waszym życiu, czego żałowalibyście najbardziej?

W naszą planetę uderzy jutro ogromny meteoryt. Nadejdzie koniec świata. Nikt nie przeżyje. Wyobraźmy sobie na chwilę, że to nie scenariusz filmu science fiction, lecz rzeczywistość. Co zacząłbyś robić? Jak spędził swój ostatni dzień? Wariantów może być mnóstwo. Jeden zechce zabawić się na całego, gdyż jest to ostatnia szansa na bezmyślne robienie głupot, nie obciążone wyrzutami sumienia ani lękiem przed karą. Inny poświęci swój bezcenny czas rodzinie i bliskim. Dokończy nieskończone sprawy, zadzwoni do osób, z którymi rozmowę za każdym razem odkładał, powie to, co, jak myślał, zdąży powiedzieć potem… Jednak życie jest tak krótkie i nieprzewidywalne, że nie daje nam możliwości na przygotowanie się na koniec własnego życia.

Na łożu śmierci ludziom zostają jedynie wspomnienia i żale. O tym, jakie dokładnie, opowiada w swojej książce „Pięć rzeczy, których żal umierającym" Bronnie Ware. Przez kilka lat kobieta pracowała na oddziale paliatywnym, zapewniając opiekę pacjentom w ostatnich 12 tygodniach ich życia. Ware pisze o niezwykle jasnej świadomości, która nawiedza ludzi pod koniec życia. W obliczu śmierci większość nie żałuje braku seksu lub niespełnionego marzenia, by skoczyć ze spadochronem. Najczęściej pacjenci, zwłaszcza mężczyźni, żalili się pielęgniarce, że pracowali zbyt dużo.

Fakt ten znalazł potwierdzenie także w pracy psychologa klinicznego, hipnologa Darii Wasilenko: „Oczywiście, przez

większą część swojego życia mężczyźni są nastawieni na osiągnięcia, pracę i sukcesy. Oceniając minione życie, przyznają, że wiele zaniedbali w życiu osobistym, w stosunkach z przyjaciółmi, z rodziną. Ktoś mówi: „Nie widziałem, jak moje dziecko zrobiło pierwszy krok, jak moje dziecko powiedziało pierwsze słowo" lub „ostatnimi laty bardzo rzadko rozmawiałem z żoną. I to właśnie w chwili, gdy człowiek czuje, że odchodzi z tego życia, zaczyna żałować tego, czemu nie poświęcał wystarczająco dużo czasu."

Jak mówi Bronnie Ware, najczęściej przed śmiercią ludzie żałują, że zabrakło im odwagi, aby być wiernym własnym przekonaniom, a nie żyć tak, jak chcą inni. „Większość w swoim życiu nie była w stanie zrealizować nawet połowy swoich idei i dopiero na łożu śmierci ludzie ci uświadamiali sobie, że jest to rezultat ich własnego wyboru" – pisze w swojej książce była pielęgniarka. Ponadto ludzie żałują, że brakowało im odwagi na otwarte wyrażanie swoich uczuć. Umierający wyznawali niekiedy Bronnie Ware, że nie poświęcali przyjacielskim relacjom należytej uwagi. Na łożu śmierci wszyscy tęsknili za swoimi przyjaciółmi. Chyba jednym z najgorszych żalów jest rezygnacja z własnego szczęścia. „Wielu z nich do samego końca nie zdawało sobie sprawy, że szczęście jest kwestią wyboru" – mówi autor książki.

Ponadto umierające osoby często zastanawiają się nad sztuką i wiarą, nawet jeśli przez całe życie byli ateistami – uważa szef wydziału badań społeczno-kulturowych Centrum Jurija Lewady, Aleksiej Lewinson. „Miałem do czynienia z ludźmi, którzy cierpieli na choroby nowotworowe w ostatnim stadium, czyli wiedzieli, że śmierć na pewno nastąpi i to już niedługo. Miałem okazję robić wywiady z chorymi na AIDS. Są to ludzie, których odróżnia od innych jedna cecha: wiedzą na pewno, że umrą. Ludzie, mający taką specyfikę świadomości, inaczej ustalają życiowe priorytety. Przychodzą do zrozumienia wiecznych wartości: miłości, sztuki, pracy, rozważań nad duszą, życiem."

Wyniki badań sondaży opinii publicznej pokazują, że jedynie 20% przed śmiercią żałuje, że zostawia na tym świecie zbyt mało rzeczy materialnych. Chodzi właśnie o dobrobyt: czy człowiek wszystko zrobił, aby jego dzieci i krewni żyli w dostatku. I chociaż przez całe życie myślimy o pieniądzach, nie da się zaprzeczyć, że to niewielki odsetek. Natomiast 80% ludzi żałuje tego, co nie zostało zrobione.

Aby nie powiększać tej smutnej statystyki i przywitać śmierć z lekkim sercem, psycholodzy doradzają, by pamiętać, że życie jest wyborem. Wybierz szczęście i żyj codziennie tak, jak gdyby był to ostatni dzień.

Autor: Lubow Kurjanowa
Źródło: Głos Rosji