Śmierć. *Śmierć- biol. med. proces prowadzący do ustania wszelkich funkcji życiowych organizmu w wyniku nieodwracalnego zahamowania reakcji biologicznych w jego komórkach.* Sześć liter, które zmienia wszystko. Dla niektórych jest największym koszmarem, a dla innych ulgą. Fakt przemijania powoduje masę emocji. Jest to temat często pomijany, bagatelizowany. Czy śmierć może być dobra?

 Uważam, że tak. Już średniowieczni artyści wykorzystywali motyw *ars bene moriendi* w swoich dziełach np. „Pieśni o Rolandzie”. Podręczniki sztuki dobrego umierania mówią o m.in. praktycznych poradach, fantazjach i receptach na zbawienie oraz szczęśliwe odejście. Współczesne postrzeganie dobrej śmierci oznacza coś zupełnie innego, niż oznaczało w średniowieczu. Kojarzone jest często ze śmiercią na życzenie, by skrócić fizyczne, psychiczne i duchowe cierpienia człowieka znajdującego się w trudnym stanie. Dla autorów średniowiecznych zaś oznaczało śmierć zbawienną, ostatnią szansę, próbę. Wielostronicowe opisy rachunku sumienia umierającego, przebaczania win, wspominania ojczyzny i pożegnań z rodziną ukazują fakt rozmyślań nad śmiercią już w XI wieku.

Śmierć jest jedyną rzeczą, której możemy być pewni w naszym życiu. Czemu więc się jej boimy? Umieranie jest tematem tabu. Uważamy, że nigdy nie ma dobrego czasu na rozmowę o końcu naszego życia. Rodzice boją się poruszać tego tematu w dzieciństwie, twierdzą, że dzieci są zbyt małe. Jednak przyswajanie tematu od tak młodego wieku jest podstawą do pozytywnego odbioru ostatnich chwil życia. Ustalenie swojej ostatniej woli, sposobu pochówku, spisanie testamentu pozwoli umrzeć w spokoju.

 Czym jest dla mnie dobra śmierć? Przede wszystkim jest to śmierć bezbolesna i świadoma. Spokój o swoją rodzinę, przyjaciół. Świadomość tego, że będą oni bezpieczni i będą przeze mnie zabezpieczeni pozwoliła by mi umrzeć w spokoju. Pragnęłabym rozwiązać wszystkie konflikty, sprzeczki, nie być z kimkolwiek w sporze. Moja własna gotowość do śmierci oraz gotowość osób, które będą przy mnie byłaby kojąca. Mimo tego, że wiem, iż moja śmierć na pewno wywoła w nich silne emocje, chcę żeby potrafili oni wspominać najpiękniejsze chwile naszego wspólnego życia. Żeby ich łzy nie były powodowane tylko przez smutek. Chciałabym mieć świadomość tego co będzie się ze mną działo, że cały czas ktoś przy mnie będzie i moje zdanie oraz pragnienia wobec tego jak będą wyglądały moje ostatnie chwile zostaną wysłuchane, że umrę w szacunku.

 Zastanawiając się nad dobrą śmiercią często myślimy że przed „końcem” warto spełnić swoje marzenia np. o dalekiej podróży, skoku na bungee… Takie marzenia towarzyszą często chorym dzieciom, spędzającym swoje ostatnie chwile w szpitalach, walcząc z chorobą. W realizacji dziecięcych snów i sprawiania ostatnich dni życia pięknymi pomaga Fundacja Mam Marzenie. Gdy jednak myślę o swojej śmierci, chyba nie zależałoby mi na realizacji niespełnionych marzeń. Chciałabym raczej spędzić ten czas z przyjaciółmi, rodziną. Po raz ostatni zjeść nasze ulubione ciasto, zaśpiewać piosenkę, która towarzyszyła nam od momentu poznania się, pośmiać się z żartów, które rozumiemy tylko my, powiedzieć *kocham cię.* Swoje ostatnie chwile chciałabym spędzić w bezpiecznym otoczeniu, miejscach, w których spędzałam najwięcej czasu ze swoimi bliskimi.

 Śmierć nie musi być również „kolorowa” by być dobra. Równie dobrą może być śmierć nagła. Można odejść niespodziewanie, we śnie. Wizja odejścia ze świata w ciszy, nie mając tego świadomości jest równocześnie przerażająca jak i kojąca.

Moją wymarzoną śmiercią jest ta w towarzystwie tylko najbliższych mi osób. Świadomość spokojnej śmierci, będąc po prostu kolejną jednostką, której kiedyś prawie nikt nie będzie pamiętał pozwala mi żyć spontaniczne. To z jednej strony smutne, a z drugiej przyjemne. Dzięki temu można szybko podejmować decyzje- nie zawsze mądre, wygłupiać się nawet publicznie, pokazywać siebie taką jaką jestem. Kiedyś i tak nikt nie będzie pamiętał, a życie mamy tylko jedno*. „Wszyscy umrzemy, i nikt nie będzie cię pamiętał, więc po prostu żyj”.*

Myślę, że sposób postrzegania śmierci zmienia się także z wiekiem i doświadczeniem życiowym. W młodości chęć życia i doświadczania świata jest tak duża , że nagłe jego przerwanie przez śmierć przeraża i złości. Z kolei moja prababcia w wieku 98 lat, podsumowuje swoje dotychczasowe życie, nie ma już żadnych oczekiwań od życia, a śmierci pragnie. W jej ustach wybrzmiewają często słowa „Że Pan Bóg o niej zapomniał…”. I właśnie- niby jestem świadoma nieuchronności śmierci, która nadejdzie i mi odbierze babcię, ale jej da spokój, szczęście i ukojenie…

Ludzie od wielu lat uważali śmierć za coś, co może być dobre. Ja również tak uważam. Podsumowując moje rozważania, dla mnie dobre odejście jest wtedy, gdy ostatnie chwile możemy spędzić w spokoju, nie myśląc o tym co było, czy będzie, cieszyć się ostatnimi chwilami i odejść z uśmiechem na twarzy.

 Jednakże jak napisał Aleksander Kumor „Życie jest pomyślane lepiej niż kryminał nie pozwala zajrzeć na ostatnią stronę”, zatem nigdy nie wiemy jak, nigdy nie wiemy kiedy, ale wiemy że nadejdzie. Oswójmy zatem śmierć, by mogłaby być dobra, a nie bezlitosna.

 Autor: Milena Mroczka