

także znaczenie społeczne. Pomagają przyznać się do żałoby, tak przed innymi, jak i przed samym sobą.

Gdy odeszła ukochana córka, rozumiałem, że moje życie nigdy już nie będzie takie samo. Wydawało mi się wtedy konieczne, aby zaznaczyć tę ogromną zmianę w życiu przez zmianę ubioru. Wiedziałem, że kiedyś dla zaznaczenia żałoby, ludzie ubierali się na czarno. Dlatego zacząłem nosić czarny sweter, czarne spodnie, czarne skarpety i czarne buty. Taki „nowy strój” pasował do mojego „nowego” życia, dał mi swobodę przeżywania bólu wewnętrznie **oraz** zewnętrznie. To była spójność, która dodawała mi sił. Można by sądzić, że żałobne ubrania zwiększają smutek. Jednak jest odwrotnie. Pomagają radzić sobie z bólem. Mi pomogły z ufnością i cierpliwie czekać, aż żałoba przejdzie wszystkie etapy i dotrze do momentu, w którym znów będę chciał symbolicznie wrócić do społeczeństwa, ubierając się tak jak inni. Tak też się stało. Wcześniej jednak, ból po stracie spowodował, że odizolowałem się na mniej więcej rok. Żałobny strój pozwalał mi trzymać na zewnątrz dystans, który był dla mnie ochroną.

Może Ci się wydać dziwne, że zacząłem właśnie od tego, ale pamiętaj, że gdy już wiesz, że bliska osoba umarła, pośpiech znika. Zostaje dużo czasu na refleksję i na robienie tego, co wydaje się potrzebne właśnie wtedy.

### Kondolencje

Kolejną istotną kwestią są kondolencje. W tym przypadku oczywiście nie możesz nic zrobić, ponieważ to inni je przekazują. Jednak okazuje się to naprawdę ważne.

Przed śmiercią Sandrine, zawsze miałem wątpliwości, czy składać kondolencje osobom spoza rodziny oraz osobom, z którymi nie byłem blisko zaprzyjaźniony. Bałem się, że mogą się wydawać mało szczerze. Poza tym nie chciałem przeszkadzać osobom w żałobie żadnymi odwiedzinami ani przedwczesnymi telefonami. To był błąd, to był bardzo wielki błąd! Po śmierci bliskiej osoby pojawia się ogromna potrzeba czyjejś obecności, podtrzymania na duchu, uczucia, wsparcia, czyli... kondolencji.

Powiem nawet, że bardzo wzruszają kondolencje od osób, które nie są z nami bardzo blisko związane, ponieważ są mniej oczywiste. Mniej spodziewamy się wyrazów współczucia od dalekiego znajomego niż od bliskich krewnych.

Tuż po śmierci bliskiej osoby, przez pierwsze minuty i godziny potrzebujesz, aby ktoś fizycznie obok Ciebie był. Nawet jeśli wydaje Ci się, że chcesz zostać sam. Pojawienie się innych ludzi pozwala formalnie zdać sobie sprawę, że stało się coś ważnego i poważnego. W takiej chwili samemu nigdzie się nie idzie, do nikogo się nie idzie, chyba że jest ku temu ważny powód.

Dlatego, jeśli pozwolisz, chciałbym Ci poradzić: gdy któremuś z Twoich znajomych umrze bliska osoba, jak najszybciej idź do niego. Możesz na przykład przynieść ze sobą jakieś jedzenie, zwłaszcza jeśli w domu są dzieci. Ich rodzice z pewnością nie pamiętają o tym, że trzeba coś ugotować i zrobić zakupy.

Jeśli nie możesz ich odwiedzić osobiście, przynajmniej zadzwoń, napisz, wyślij sms, e-mail, kwiaty. Zrób, co możesz i w miarę możliwości kilka razy. Zaproś osoby w żałobie do siebie, zaopiekuj się nimi, wysłuchaj. Mało istotne jest to, że nie wiesz, co powiedzieć albo że nie wyrażasz się szczególnie elokwentnie. Rozmowa o śmierci jest naprawdę trudna i zazwyczaj naprawdę nie ma tu zbyt wiele do powiedzenia. Możesz równie dobrze nic nie mówić. Ważne, że jesteś.

Nam bardzo pomogły te odwiedziny, telefony, wiadomości i zaproszenia, nawet te najbardziej formalne. Były jak dźwig, który nas łąpał za kołnierz i wyciągnął z przepaści, która otworzyła się pod nami.

### Czuwanie przy zmarłym

Niegdyś czuwano przy zmarłych przez całą noc poprzedzającą zamknięcie trumny. Zmarły znajdował się wtedy w otwartej trumnie ustawionej na podpórkach w jednym z pomieszczeń domu. Tam zapalano świece. Drzwi do domu były otwarte, owinięte fioleto-

Początkowo byłem członkiem Zarządu Środowiska V Rejonu, następnie Sekretarzem, a od 18 tu lat jestem jego Prezesem. Pracuję także w Radzie Kombatanckiej przy Burmistrzu Pragi Południe, uczestniczę w spotkaniach z młodzieżą. Piszę wiersze.

Często myślę o tym, że dziś nie ma już mojej Szkoły Powszechnej, zniszczyła ją bomba niemiecka, nie ma mojego Gimnazjum (została tylko ulica im. Heleny Rzeszotarskiej), nie ma mojego domu z lat dziecięcych, ale jest to moje nowe miasto, które kocham i którego nigdy nie chciałam opuścić.

Kpt. Halina Kondracka, listopad 2015



### Czuwajmy!

*Niebo i ziemia przemina, ale słowa moje nie przemina. Ale o tym dniu i godzinie nikt nie wie: ani aniołowie w niebie, ani Syn, tylko Ojciec. Baccie, czuwajcie; nie wiecie bowiem, kiedy ten czas nastanie. Jest to tak, jak u człowieka, który odjechał, zostawił dom swój, dał władzę sługom swoim, każdemu wyznaczył jego zadanie, a odźwiernemu nakazał, aby czuwał.*

*Czuwajcie więc, bo nie wiecie, kiedy pan domu przyjdzie: czy wieczorem, czy o północy, czy gdy kur zapieje, czy rankiem. Aby gdy przyjdzie, nie zastał was śpiącymi. To, co wam mówię, mówię wszystkim: Czuwajcie! (Mk 13, 31-37).*

Drogie siostry i bracia w Jezusie Chrystusie!

Głównym tematem przytoczonego wyżej tekstu biblijnego jest **czuwanie**. Ktoś może powiedzieć – prosta sprawa. Przecież już nie jeden raz przyszło nam na coś lub na kogoś czekać. Niemal codziennie, dokonując takich, czy innych wyborów oczekujemy na ich rezultat. Są w naszym życiu sprawy, na których rozwiązanie musimy długo, a nawet bardzo długo czekać. Najlepiej pojmują to ci, którym przyszło rozstać się z kimś bliskim na dłuższy czas. Rozumieją to też ci, którzy z utęsknieniem wyczekują końca jakieś trudnej sprawy w swoim życiu. Wreszcie temat czekania jest szczególnie bliski osobom chorym, samotnym i opuszczonym. Ich wyczekiwanie splecione jest często z bólem i łzami. Czekają na poprawę swojego stanu zdrowia, na zainteresowanie ze strony bliznich, na zrozumienie, pociechę, odwiedziny. Zupełnie inaczej ma się sprawa z oczekiwaniem, gdy znamy jego kres i wreszcie osiągamy to, na co czekaliśmy (tak jest na przykład z dniem ślubu lub z narodzinami oczekiwanego dziecka).