

Duhovno potovanje ob umirajočem

Različni vidiki duhovnosti v oskrbi ob koncu življenja

✍ Emanuela Žerdin



Ob odprtju hiše Ljubhospica so se predstavniki štirih največjih verskih skupnosti v Sloveniji (katoliški škof, evangeličanski škof, pravoslavni paroh in muslimanski imam) strinjali, da je skrb za umirajoče prednostna naloga sodobne družbe, in s podpisom zaveze, ki krasi steno sprejemnice, obljubili sodelovanje pri tej nalogi.

Duhovna oskrba

Duhovnost je več od religije. To je moje notranje, najgloblje bistvo, ki odgovarja na vsa važna življenjska vprašanja: kdo sem, od kod sem in kam grem? Tako sem doživela duhovnost ob spremljanju umirajočih. Vsi ljudje imajo potrebo po duhovnosti: verni in neverni.

V času odhajanja s tega sveta človek dela svoj življenjski obračun. Išče svojo identiteto, želi urediti odnose z najbližjimi, Bogom, odnos do življenja in smrti. Ob stiku s smrtjo namreč odpadejo vse maske; pomembna sta pristna iskrenost srca in pogled v drugo dimenzijo bivanja.

Kot vsi ljudje tudi umirajoči bolnik potrebuje upanje, ljubezen, odpuščanje, spoštovanje, dostojanstvo, ljubezen, prisotnost drugega. Duhovna oskrba je odgovor na te potrebe. Bolniku lahko nudimo upanje tudi v času umiranja, upanje, da ne bo ostal sam ... Prisotnost npr. pomeni, da ob bolniku ostanemo tudi takrat, ko ne poznamo vseh odgovorov in ne zbežimo, ampak z njim delimo svojo bližino in nemoč.

Duhovno spremljanje umirajočih pomeni podpreti človeka pri utrditvi stika z njegovo lastno duhovno bitjo ne glede na to, kateri veroizpovedi pripada, če sploh kateri. To je enako pomembno kot protibolečinska terapija. Duhovna oskrba je dotik drugega na notranji človeški ravni. Tu ni pomembno delovanje, ampak je treba preprosto 'biti'; biti človek ob umirajočem sočloveku.

Duhovne potrebe umirajočih so enake kot naše

Če duhovne potrebe vsakega človeka razdelimo na sedem področij, ugotovimo, da imajo umirajoči enake potrebe kot ti ali jaz. Tudi oni potrebujejo:

- smisel in namen življenja,
- ljubezen in pripadanje,
- upanje, mir in hvaležnost,
- povezanost z božanskim,
- zgodbo o smrti in rešitvi,
- občudovanje lepote (rožica),
- moralnost in etiko.

Nezadovoljene duhovne potrebe pripeljejo do zapiranja vase, strahu, občutka nepomembnosti, bolečine (ne samo fizične) in nepotrpežljivosti.

Cilj duhovne oskrbe Biti človek s človekom

Cilj duhovne oskrbe je dobra smrt, je prisotnost in sočutje – tudi takrat, ko ostanemo brez odgovorov. Pomagati umirajočim narediti življenjski obračun in včasih ponovno najti svojo identiteto.

Tako zdrav kot bolan in umirajoči človek želi biti slišan, viden, razumljen

Pesem gospoda F., ki je umrl med nami in nam kot najlepši dar podaril svoje pesmi:

Podoba iz sanj

*Sanjal podobo sem rajskega vrta
in vrata široko odprta.*

*Tam, kjer sem plezal, tam, kjer sem bil,
so vrata široko odprta.*

*Sanjal podobo sem rajskega vrta.
Zagledal pa vrata zaprta in črnega krta.
Potem se zazdi, da mene je strah.
Je pesem umrla in vrata zaprla.*

*Sanjal podobo sem rajskega vrta
in vrata široko odprta.
Tam, kjer sem hodil, tam, kjer sem bil
in srečo užil, še sije podoba rajskega vrta,
še so odprta vrata do vrta.*

v svojih stiskah in težavah. Temu služi duhovna pomoč. Ne biti z bolnikom zgolj kot strokovnjak, ampak kot človek s človekom.

Bolniku nikoli ne vsilimo duhovne oskrbe, ampak mu jo ponudimo in ga pustimo, da se sam odloči, ali jo sprejme ali ne. Je pa prav, da je duhovna oskrba zelo konkretna in praktična.

Urediti medsebojne odnose

Ob odhajanju vsak umirajoči ureja medosebne odnose: z najbližjimi, svojci, družino, prijatelji, pa tudi s tistimi, s katerimi se ni razumel ali jim kaj dolguje. Zato je pomembno odpuščanje: da odpusti sam in da sprejme odpuščanje tistih, od katerih ga pričakuje. Pomemben je odnos do Boga, veselja,

večnosti. Pri teh vprašanjih lahko duhovnost veliko pomaga.

Doseči notranji mir

Tisti, ki daje duhovno oskrbo, poskuša najti pot do src umirajočih, da jim dá upanje. Ja, upanje! Upanje majhnih korakov, da bo jutri lepše, da ne bom umrl sam, ne bodo me zapustili, vse bo končno dobro ...

Ljudje so v času umiranja zelo senzibilni, duhovno odprti, iščejo notranji mir. Z nevernimi poskušamo najti tisto, kar je v njihovem življenju veliko pomenilo, dalo smisel in se še zdaj zdi vredno in dragoceno.

Zelo pomembno je pogledati v svojo dušo, v svoje srce in videti, kaj puščamo za seboj, kaj bo ostalo za nami.

Premagati strah

Strah pred smrtjo je nagonski, naraven. Umirajoči imajo različne strahove: Kako bom umrl? Kakšna bo moja smrt? Bom sam?

Vsak nov simptom bolezni prinaša nov bivanjski strah, pa tudi strah pred bolečino, pred izgubo nadzora. Prav tako se pojavita strah pred konkretnimi odločitvami in strah pred prerano smrtjo. Nisem še pripravljen ... Ob strahovih je najboljšo zdravilo zaupen pogovor, prisotnost in obljuba, da umirajočega ne bomo zapustili.

Iskrenost verovanja

Navadno nas ljudje sprašujejo, kdo lažje umre, verni ali neverni. Ponavadi jim odgovorim, da je odvisno od tega, ali je vera samo zunanja oblika življenja ali pa ima človek osebni odnos do Osebe – Boga. Odvisno je od podobe Boga, ki jo ima nekdo; kaj mu Bog pomeni, ali mu zaupa ali se ga boji.

A tudi neverni nosijo v srcu hrepenenje in ljubezen. Včasih je to njihova pot do vere. Ob smrti navadno odpadejo maske in predsodki; pokaže se vsa resničnost našega življenja, v iskrenosti iščemo. Ničesar več ne moremo ali nočemo skriti. Tu smo, ne samo v telesni negi, odvisni od drugih, goli in bosi. Takšni smo tudi v duhovnem

obličju. Zdaj se pokaže, kaj smo in kaj smo bili.

Zakramenti in molitev

V procesu umiranja smo že nešteto-krat doživeli, kako zakramenti verujočim resnično prinašajo mir in blagoslov, zato ni vseeno, ali zakramente sprejmejo ali ne. Preko zakramentov – spovedi, obhajila in bolniškega maziljenja – se umirajoči čuti povezan z Njim, v katerega veruje in ki mu zaupa. Zakramenti, ki so podeljeni z dotikom duhovniških rok, imajo pomirjevalni učinek. Preko zakramentov se jih dotakne Božja svetost. Nekaj, kar je raslo iz vere, se dotakne odhajajočega trpečega telesa in ga blagoslovi.

Tudi molitev je več kot samo verski ritual. Ob umirajočem postane globoko doživetje, dotik z onostranstvom.

Prisotnost – biti tu

Biti prisoten pomeni ne zbežati zaradi svojega strahu ali nemoči, ampak ostati in vzdržati, tudi v nevednosti in dvomih.

Biti prisoten je v duhovni oskrbi najvažnejša in najtežja naloga. Pogosto živimo drug mimo drugega, a ob umiranju se znajdemo v zelo intenzivnih intimnih trenutkih, ki so dragoce- ni prav zaradi tega, ker so tako hitro minljivi in ni popravne izpita.

Ljudje smo danes zelo težko prisotni, saj nas življenje ogluši z vsem mogočim hrupom in dejavnostmi. Ob umiranju pa je tišina, mogoče samo dihanje umirajočega in ti ... Izpolnje- na duhovnost je prisotnost, ko smo navzoči z dušo in telesom. Tako hodimo k resnici odhajajočega človeka v globokem spoštovanju in sočutju do njegove edinstvenosti. Mogoče bo ta izkušnja nekoč postala del našega življenja ... Naša naloga je, da smo ljubeče prisotni ob človeku in ga pustimo oditi v dostojanstvu in miru.

Sočutje z umirajočim

Sočutje ni enako kot usmiljenje, saj se mi nekdo smili, ker je ubog. Tu ni prostora za izkazovanje moči zdravega

človeka, ki nudi pomoč ubogemu, ki je brez moči.

Sočutje je sestavljena beseda, pomeni *so-čutiti* enako kot umirajoči, biti na isti ravni, prepoznati njegove stiske ... Ker navadno nimamo osebne izkušnje umiranja, naša prisotnost izraža pogum.

Duhovni spremljevalci

Duhovno podporo umirajočim nudijo svojci, domači, prijatelji, duhovniki in drugi verski delavci, predvsem pa medicinske sestre, ki so v posebnem stiku z bolnikom preko telesne nege. Za njih je zelo pomembno, da imajo odprto srce in dušo, saj je njihova duhovnost pravzaprav način, kako zamenjajo plenico, kako se dotaknejo bolnikovega telesa.

Spremljevalci umirajočih morajo znati dobro poslušati, molčati, tolažiti s srcem in razumevanjem, z domišljijo in se zavedati, da pot in trajanje spremljanja določa oskrbovanec (njegove potrebe, želje, moč).

Pomembnejše od besed je čutenje ter sprejemanje občutij in čustev umirajočega. Uspeh je odvisen od intenzivnosti čustev na eni strani ter zaznavanja in sprejemanja čustev na drugi strani. Spremljanje je drugače za ljubezen.

Najbolj pomembna vprašanja so: Ali bom umrl? Kdaj bom umrl? Mi ni pomoči?

Ko si ob umirajočem, veš, da ni treba vedno odgovoriti na vsa vprašanja. Pomembno je biti iskren in ne zapreti dialoga z bolnikom. Če ne vemo, kaj odgovoriti, lahko poslušamo naprej, povprašamo, kaj doživljajo, čutijo. Bolniki ne pričakujejo, da imamo vse odgovore. Najbolj pomembno je, da ne zbežimo, da ne lažemo in da ne dajemo lažnega upanja.

Kaj so me naučili umirajoči

Delo z umirajočimi je priložnost za osebni razvoj in preverjanje lastnega odnosa do smrti in umiranja. Od bolnikov in umirajočih se lahko učimo odnosov, kajti ob stiku s smrtjo odpadejo vse maske in je pomembna predvsem pristna človeška toplina. Ko spre-

mljamo umirajoče, se naučimo sporazumevanja. Ne govorimo iz prostora v prostor, ampak si vzamemo čas in se posvetimo vsaki besedi, tonu glasu in drobnim telesnim znamenjem. Umirajoči so me naučili velikih in dobrih vsakdanjih stvari:

- *ponižne držje* pred skrivnostjo življenja in smrti;
- *hvaležnosti* za vse; za vse male in dobre stvari, pa tudi za neuspehe in poraze;
- *odpuščanja*, ki ni le moj dar tistemu, ki mu odpustim, ampak največji dar samemu sebi, saj me osvobodi občutkov sovraštva in maščevalnosti;
- *tega, da je vsak človek svet zase*: edinstven, enkratno, zato ga tudi sprejemam kot edinstveno, neponovljivo osebo;
- *dejstva*, da so v življenju *najpomembnejši odnosi v družini*, med sorodniki, prijatelji, sosedi, sodelavci, odnos do samega sebe, do sveta, do Boga ali Vesolja. Niti enkrat nisem doživela, da bi umirajoči prosil za kakšno materialno stvar; vedno samo za toplo prisotnost dragega človeka;
- *sprejemanja* stvari, ki jih ne morem spremeniti, ker jih s tem na nek način 'udomačim', kot mali princ lisico.

Smrt je modrost

Smrt prinaša modrost, saj se zgodi v vsakem življenju. Če pogledamo nanjo 's srcem', odkrijemo, da nas minljivost uči živeti. Uči nas, da je veliko stvari pomembnejših in globljih od vsakdanjega vrveža in pehanja za materialnimi dobrinami. Naloga življenja je, da postanemo človeški. To je naloga duhovnosti. In ko začutiš, da je duhovnost ob umirajočem tudi to, kako mu zamenjaš plenico, te prav taka duhovnost nauči živeti polno, v svetlobi in hvaležnosti. ■



Foto: Marko Hrovat