

Śmierć, która przyszła dwa razy.

Magdalena Rydzewska-Łapczyńska

Z czasem zaczęło się „życie”.

Mam w sobie dwa groby.
Noszę je każdego dnia.

Kocham – bez wstydu.
Płaczę – nie tylko po cichu.
Uczę się słuchać – naprawdę.

(Magdalena Rydzewska-Łapczyńska,
Śmierć, która przyszła dwa razy)

Głos osobisty

Nie pamiętam, jak pachniała skóra mojego ojca.
Nie pamiętam, kiedy ostatni raz powiedział do mnie „córeczko”.

Pamiętam za to telefon.
Ten, który rozerwał ciszę na strzępy i zostawił mnie na kolanach, bez oddechu.

Miałam 19 lat, kiedy Tata odebrał sobie życie.
To był pierwszy raz, kiedy zrozumiałam, czym jest prawdziwa niemoc – nie ta,
która wynika z braku wiedzy czy siły,
ale ta, która bierze się z faktu, że nie zdążyłam się pożegnać.
Że nie zdążyłam zadać pytań.
Że nie zdążyłam uratować bliskiej mi osoby.

Wtedy umarł nie tylko on. Umarła też część mnie.
Ta, w której byłam dzieckiem, mającym kogoś, kto – choć nie był idealny – był.
I kochał.
I znał mnie jak nikt inny.

Pogrzebu niemal nie pamiętam.

Tylko te wszystkie łzy, które przychodziły później – zupełnie przypadkiem, kiedy w radiu usłyszałam piosenkę, której słuchaliśmy razem w dzieciństwie.

Ale nawet wtedy nie potrafiłam wejść w żałobę.

Schowałam ją – jak za duży płaszcz w środku czerwca.

Z czasem zaczęło się „życie”.

Tryb przetrwania.

Studia, praca, miłości i porażki, lęk i maska.

A żałoba?

Była jak szum starej lodówki – obecna, ale łatwa do zignorowania.

Aż po kilkunastu latach zadzwonił kolejny telefon.

Tym razem to był mój brat.

Mój ukochany, jedyny brat.

Nie potrzebowałam wyjaśnień – znałam ten chłód w gardle, tę ciszę po drugiej stronie słuchawki.

Tym razem nie tylko serce, ale i kręgosłup się złamał.

Miałam wrażenie, że wszystko, co do tej pory posklejałam – znów rozpadło się w drobny mak.

Śmierć mojego brata, który odebrał sobie życie, nie była tylko kolejną stratą.

Była drugim cięciem w tym samym miejscu.

A to już nie rana – to przepaść.

Mam w sobie dwa groby.

Noszę je każdego dnia.

Głos analityczny

W klasycznym ujęciu śmierć to kres biologicznego życia. Jednak z perspektywy egzystencjalnej – to coś znacznie więcej. To moment, w którym nie kończy się tylko czyjeś życie, ale zmianie ulega krajobraz świata tych, którzy zostają. Śmierć nie odcina obecności – ona ją przeobraża. Nie zamyka relacji – ona zmusza do jej nowego kształtu, bolesnego i niepełnego. Śmierć osiada w nas –

w ciele, w pamięci, w spojrzeniu, które mimowolnie wędruje w miejsce, gdzie kiedyś ktoś siedział, śmiał się, żył.

Ona zostaje – w snach, które nie dają ukojenia. W zbyt długich spojrzeniach w lustro. W milczeniu, które zapada przy stole. W lęku, który nie daje się zidentyfikować, a jednak przychodzi i siada obok, jak zbyt znajomy gość.

Śmierć ojca była jak pierwsze rozstąpienie ziemi – pęknięcie, które podzieliło mój świat na „z nim” i „bez niego”. Śmierć brata nie była już szokiem – była potwierdzeniem, że ta szczelina może się rozszerzyć. Że są w życiu momenty, które zmieniają nie tylko moje dni – ale moje imię, moje korzenie, moją opowieść o mnie.

Obie samobójcze śmierci były dla mnie wydarzeniami granicznymi – w sensie dosłownym i symbolicznym. Zatrzymały bieg „normalności” i wyznaczyły nową trajektorię – taką, w której każde słowo, każda decyzja, każda relacja była już inna. Żałoba nie pozwala wrócić do poprzedniego „ja”. Przekształca wszystko – relacje, tożsamość, plany na przyszłość. To, co było oczywiste, staje się pytaniem. To, co było pewne, zostaje podważone.

I może właśnie dlatego śmierć nie kończy życia – ona je na nowo uruchamia. W nowym świetle. W nowym języku. W nowej, bolesnej, ale prawdziwszej odsłonie człowieka.

Viktor Frankl pisał o „tragicznej triadzie”: cierpieniu, winie i śmierci – jako o nieodłącznych składnikach ludzkiego doświadczenia. Nie teoria, nie konstrukcja filozoficzna, lecz rdzeń naszego istnienia, który objawia się najmocniej w momentach granicznych. Żałoba po samobójstwie dotyka każdego z tych punktów jednocześnie i bezlitośnie. To cierpienie – bolesne, fizyczne wręcz, niepojęte, bo trudno zrozumieć stratę kogoś, kto sam zdecydował się odejść. To wina – gęsta i lepka, osiadająca na każdym wspomnieniu jak kurz, który nie daje się zetrzeć. To wreszcie śmierć – ale nie ta oswojona, nie ta wpisana w cykl życia. To śmierć nie na czas, nie na warunkach, jakie jesteśmy w stanie przyjąć. Śmierć, która zjawia się bez zapowiedzi, bez pożegnania, zostawiając po sobie pustkę, która nie chce się zabiżnić.

Żałoba po samobójstwie to nie tylko opłakiwanie osoby, która odeszła. To także opłakiwanie siebie – tej wersji mnie, która nie zdążyła, nie mogła, nie umiała zapobiec. Wewnętrzne pytania: „co zrobiłam nie tak?”, „co przeoczyłam?”, „czy gdybym wtedy zareagowała inaczej...?” tworzą pętlę winy, która potrafi dusić równie mocno, jak sama strata.

I co najtrudniejsze – żałoba nie jest procesem linearnym. Nie układa się w schludną sekwencję etapów, jak chciałaby tego moja tęsknota za porządkiem. Nie rozgrywa się według harmonogramu ani nie respektuje rocznic. Nie zna kalendarza. Potrafi ucichnąć na wiele tygodni, by potem wrócić z pełną siłą – bez ostrzeżenia, bez powodu. Czasem wystarczy zapach, melodia, ułamek zdania, by wszystko wróciło jak fala, która zalewa do punktu, w którym nie da się oddychać.

David Kessler, współautor koncepcji pięciu etapów żałoby, dodał do modelu Kübler-Ross szósty etap – „znalezienie sensu”. To piękna idea, która daje nadzieję, że nawet najboleśniej doświadczenia mogą prowadzić do jakiejś formy wzrostu. Ale sens nie jest nagrodą. Nie jest łatwo dostępną konkluzją, którą można osiągnąć przez cierpliwość. To coś kruchego – iskra, która pojawia się w najbardziej nieoczekiwanym momencie, i którą trzeba pielęgnować. Czasami to sens chwilowy – przebłysk w rozmowie, w sztuce, w spojrzeniu dziecka, w akcie miłości lub solidarności. A czasami to tylko pragnienie sensu – samo jego poszukiwanie staje się aktem trwania. Aktem odwagi.

Dla mnie sens nie przyszedł w formie objawienia. Nie było momentu oświecenia, który rozjaśnił ciemność. Była za to codzienność – długa, wymagająca, niekiedy obojętna. I w tej codzienności, pomiędzy jednym krokiem a drugim, między oddechem a ciszą – czasem udaje mi się znaleźć okrucieństwo. Małe światło. Przekonanie, że skoro jestem, to znaczy, że mogę być pomostem. Że opowiadając swoją historię, może uczynię czyjś ciężar mniej samotnym. Bo może właśnie to jest sens: nie, zrozumienie śmierci, ale danie znaczenia życiu, które po niej pozostało.

Samobójstwo jest śmiercią szczególną. Nie tylko dlatego, że przerywa życie przed jego naturalnym końcem, ale przede wszystkim dlatego, że burzy cały porządek sensu, na którym budujemy nasze codzienne wyobrażenia o tym, jak świat „powinien” działać. Zostawia nie tylko pustkę, ale też zgłiszcza – nadziei, zaufania, przekonania, że jeszcze wszystko można naprawić. Budzi złość – na tę osobę, która odeszła, na siebie, że się nie zauważyło, nie zapytało, nie zdążyło. Budzi wstyd – bo przecież miało się być blisko, miało się znać, miało się czuć. Budzi odrzucenie – jakby decyzja o odejściu była ostatecznym wyrokiem nie tylko dla nich, ale też dla nas. Jakbyśmy zostali uznani za niepotrzebnych świadków życia, które nie chciało być już życiem.

Żałoba po samobójstwie nie toczy się tak, jak ją opisują poradniki psychologiczne. Nie wpisuje się w etapy, które można odhaczać jak przystanki na trasie. To żałoba „powikłana” – nie tylko w znaczeniu klinicznym, ale też w

znaczeniu głęboko ludzkim. To żałoba, która wraca, zanim jeszcze zdąży się oddalić. Która nie potrafi się domknąć, bo nie miała początku. Bo nie było pożegnania. Nie było „ostatniego razu”, którego można się ucześcić, jak pamiątki.

Bo jak przeżyć stratę, kiedy nie można jej nazwać? Jak się pożegnać, kiedy nie było listu, słów, gestu, który by towarzyszył odejściu? Jak wybaczyć, kiedy nie wiadomo, komu? Jak zaufać ponownie światu, kiedy sam akt odejścia łamie najgłębsze przekonanie, że „jesteśmy sobie dani”?

Ta forma straty boli inaczej. Boli głębiej, w miejscach, których nie da się pokazać nikomu. To ból, który ma swój osobny język – a zarazem milczenie, które krzyczy. To nie tylko cierpienie. To izolacja. Bo samobójstwo – nawet dziś – pozostaje tematem trudnym. Zbyt często zamykanym w eufemizmach. Zbyt często pomijanym w rozmowach rodzinnych, przykrywanym cienką warstwą „lepiej nie mówić”. Ludzie odsuwają się – nie ze złej woli, ale z lęku, że nie uniosą tej opowieści. Że nie znajdą słów. Że ich własne granice zostaną naruszone.

I wtedy zostaję sama – nie tylko z pustką, ale też z pytaniami. Czy mogłam temu zapobiec? Czy nie zauważyłam? Czy powinnam była domyślić się, że ich smutek był głębszy niż wyglądał?

Samobójstwo nie zostawia wyłącznie żalu. Zostawia wewnętrzne pęknięcie – między tym, co widziałam, a tym, co było naprawdę. A kiedy zdałam sobie sprawę, że już nigdy nie będę mogła tego sprawdzić, naprawić, zapytać... musiałam nauczyć się żyć z domysłami. To właśnie jest najtrudniejsze.

Dlatego trzeba o tym mówić. Nie po to, by obciążać innych. Ale po to, by przestać być samą. By choć na chwilę, w jednym słowie, zdaniu, geście – usłyszeć, że ktoś zostaje. Że może nie rozumie, ale jest.

Bo cisza zabija drugi raz.

Zakończenie

Śmierć mojego ojca i mojego brata są częścią mnie. Nie chcę już z nimi walczyć. Nie chcę udawać, że ich nie było. Bo choć odebrali sobie życie – moje wciąż trwa. I jeśli coś z tego cierpienia ma wyniknąć, to może to: świadomość, że warto kochać głośno. Mówić „kocham” bez wstydu. Płakać – nie tylko po cichu. Słuchać – naprawdę.

Bibliografia

1. Frankl V. (2011). Człowiek w poszukiwaniu sensu. Wydawnictwo Czarna Owca.
2. Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. Scribner.
3. Kessler, D. (2019). Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief. Scribner.
4. Yalom, I. D. (2008). Egzystencjalna psychoterapia. Wydawnictwo PWN.
5. Neimeyer, R. A. (2001). Meaning Reconstruction & the Experience of Loss. American Psychological Association.

O autorce

Magdalena Rydzewska-Łapczyńska – pasjonuje mnie pisanie i czytanie – szczególnie wtedy, gdy słowa mają odwagę dotykać spraw ważnych. Bliskie są mi tematy relacji, kobiecej przyjaźni i autentyczności – wierzę, że więzi zbudowane na szczerości potrafią być transformujące. Lubię sport, który daje wolność – szczególnie taniec, zwłaszcza salsę, bo to połączenie ruchu, rytmu i radości bycia tu i teraz. Choć zawodowo pracuję z innowacjami i technologią, to w prywatnym świecie stawiam na prostotę, spokój i uważność. Nie jestem idealna, ale jestem autentyczna. I to właśnie w tym staram się znajdować swoją siłę.

Magdalena Rydzewska-Łapczyńska

Otrzymano: 18.05.2025

Zaakceptowano: 21.05.2025

Opublikowano: 22.05.2025