

# Pożegnanie domowe

## *Blisko na ostatniej drodze*

Monika Stasiak



# Spis treści

Wstęp.....	5
Kilka uwag o strukturze publikacji.....	7

---

## Rozdział I

<b>Przed wszystkim ludzie – pożegnanie prowadzone przez społeczność</b> .....	11
Czym jest pogrzeb domowy?.....	12
Co w praktyce może składać się na takie pożegnanie?.....	14
Dla kogo pogrzeb domowy może być wspierającą formą pożegnania?.....	15

---

## Rozdział II

<b>W stronę tradycji – pożegnanie jako proces</b> .....	17
Zbliżając się do środka spirali – przygotowania.....	19
Początek podróży.....	21
Po śmierci – dar dla ciała.....	23
Poszerzanie kręgu – czuwanie przy zmarłym.....	25
Kondukt i pochówek – przekraczanie progów.....	29
Prowiant na drogę – stypa oraz rytuały więzi i pamięci.....	31

---

## Rozdział III

<b>Inne czasy, inne zwyczaje? Po co nam pogrzeby domowe współcześnie?</b> .....	35
Pożegnanie domowe a proces żałoby (konceptje i świadectwa).....	37
Współczująca społeczność.....	41

---

## Rozdział IV

<b>Paragrafy, które warto znać – pogrzeb domowy a prawo</b> .....	45
Szpitalne i inne instytucje a śmierć pacjenta.....	46
Śmierć w domu – i co dalej?.....	49
Pogrzeb domowy poza domem – sytuacje szczególne.....	51

---

## Rozdział V

<b>Najstraszniejszy czas w życiu. Najważniejszy czas w życiu (towarzyszenie w umieraniu)</b> .....	55
Nie tylko ciało – opieka wszechogarniająca.....	56
Umieranie – między uporządkowaniem a płynnością.....	57
Wycofywanie się.....	58
Przechodzenie (ang. <i>transitioning</i> ).....	60
Aktywne umieranie.....	61
Co możemy zrobić dla bliskich (i dla siebie), gdy zbliżają się do końca życia?.....	62
Stwierdzenie śmierci.....	67

---

## Rozdział VI

<b>Zmieniające się ciało</b> .....	69
Wczesne znamiona śmierci – plamy opadowe.....	73
Wczesne znamiona śmierci – stężenie pośmiertne.....	74
Wczesne znamiona śmierci – wysychanie ciała.....	75
Późne znamiona śmierci – rozpad komórek i gnicie.....	75

---

## Rozdział VII

<b>Czuła pielęgnacja – opieka nad ciałem zmarłej osoby</b> .....	79
Jedno ciało – wiele znaczeń.....	80
Podnoszenie i przenoszenie ciała.....	81
Mycie.....	82
Ubieranie i kosmetyka.....	83
„Mniej” – przygotowanie ciała a pożegnania przyjazne dla środowiska.....	84

---

## Rozdział VIII

<b>Czuwanie przy zmarłej osobie – przestrzeń bliskości i pożegnania</b> .....	89
Centrum czuwania – „święty kąt”.....	89
Razem i osobno, ruch i bezruch.....	90
Dotyk to także pożegnanie.....	91
Modlitwa, medytacja, czytanie tekstów.....	91
Muzyka w czasie czuwania.....	92

Działania twórcze.....	94
Zapraszając żywioty.....	96
Wzmocnić ciało i ducha.....	97
Dzieci w czasie czuwania.....	98

## Rozdział IX

<b>Przestrzeń i akcesoria – zaplecze pożegnania</b> .....	101
Im chłodniej, tym lepiej.....	102
Gdzie położyć osobę zmarłą?.....	103
Higiena i kosmetyka.....	104
Zamiast ubrania – całun.....	104
Miejsce czuwania.....	105
Wielozmystowe doświadczenie czuwania.....	105

## Rozdział X

<b>Spółeczność</b> .....	109
Nim nastąpi kres.....	110
Role i zadania.....	113
Pożegnanie i co dalej – jak wspierać bliskich po stracie?.....	115
Wspólne sposoby bycia w żałobie.....	118

## Dodatek I

<b>Pogrzeb domowy krok po kroku (lista sprawdzająca dla tych, którzy lubią mieć wszystko w jednym miejscu)</b> .....	120
I. Przygotowania.....	121
II. Po śmierci.....	123

## Dodatek II

<b>Filmy instruktażowe</b> .....	126
Podziękowania.....	128
Słowniczek.....	131
Bibliografia.....	134

## WSTĘP

Żyjemy w czasach, w których nawet śmierć musi być szybka. Gdy bliska nam osoba umiera, sięgamy po telefon, zjawia się lekarz, a niewiele później pracownicy zakładu pogrzebowego. Bywa, że dostajemy alarmujący telefon ze szpitala i przy odrobinie szczęścia udaje nam się pożegnać z umierającym członkiem rodziny. Następuje kilka dni wypełnionych dostarczaniem niezbędnych dokumentów, dopełnianiem formalności, podejmowaniem decyzji (trumna czy urna, ksiądz czy mistrz ceremonii, trębacz czy skrzypaczka?...). Potem pogrzeb: zamknięcie czyjegoś życia i relacji, jakie tworzył ze światem, w półgodzinnej lub godzinnej ceremonii. Koniec. Trzeba wracać do normalności – do pracy, obowiązków, codziennej rutyny. Ten, kto będzie cierpieł i z powodu straty odczuwał silne emocje dłużej niż rok (lub pół roku – w zależności od klasyfikacji), przez psychiatrię może zostać zdiagnozowany jako osoba cierpiąca na zespół żałoby przedłużonej. Życie musi toczyć się dalej...

Czy można inaczej? Czy w dobie, w której śmierć została odsunięta sprzed naszych oczu i wyobraźni, potrafimy jeszcze bez lęku spoglądać na zmarłą osobę i widzieć w niej kogoś bliskiego, a nie kogoś, kogo należy się bać? **Czy w świecie, w którym czas jest walutą, możemy sobie pozwolić na niespieszne pożegnanie, na przeprowadzenie wszystkiego w tempie, które będzie dostosowane do naszych potrzeb i emocji?**

Dawniej, gdy ktoś z domowników umierał, zatrzymywano zegary. Niektórzy mówią, że stawały same, że zatrzymywała je śmierć, dając żyjącym do zrozumienia, że teraz nie ma miejsca na pośpiech, bo zaczął się święty czas opłakiwania. Był on w istocie bez-czasem, mierzonym nie godzinami, minutami i sekundami, ale czynnościami, które należało wykonać, by przeprowadzić duszę na drugą stronę: myciem i ubieraniem w śmiertelną koszulę, paleniem świec, śpiewami

i modlitwą, odwiedzinami sąsiadów. Bo pogrzeb był wydarzeniem społecznym. Człowiek rodził się we wspólnocie i we wspólnocie umierał. Ludzie rozumieli, że śmierć jest sprawą najwyższej wagi, sprawą całej gromady. Że jak oni przychodzą dziś, by towarzyszyć zmarłemu w ostatniej drodze, tak kiedyś zostaną pożegnani przez innych.

Wiele i wielu z nas pamięta takie pożegnania. Ciągłe są miejsca, w których nie całkiem odeszły one do przeszłości. Takie, w których pieśni pogrzebowe nie popadły w zapomnienie, a sąsiedzi wciąż gromadzą się, gdy przychodzi właściwy czas.

Są tacy, którzy tęsknią za pogrzebami jak dawniej. Nie wiedzą jednak, czy ciągle są one możliwe i dostępne: czy zezwala na nie prawo, sanepid, szpital. Nie są pewni, czy poradziłiby sobie z opieką nad ciałem zmarłego. Nie znają lub nie pamiętają dawnych rytuałów i nie mają pewności, czy potrafiliby stworzyć nowe. Nie wiedzą, jak zwołać wspólnotę, która pomoże im przez ten proces przejść.

Dla nich – dla Was właśnie jest ta książka. Opowiadam w niej, czym jest pogrzeb domowy, dlaczego potrzebujemy go również współcześnie, jaką rolę pełni w procesie żałoby. Przytaczam opowieści osób, które żegnały swoich bliskich w domu i chcą się dzielić mocą i wagą tego doświadczenia. Pokazuję, jak takie pożegnania mogą wyglądać dzisiaj i czego potrzebujemy, by się do nich przygotować. W oparciu o własne doświadczenie oraz o rozmowy z osobami żegnającymi swoich bliskich w domu i ekspertami z rozmaitych dziedzin dzielę się praktycznymi wskazówkami, jak umyć czy ubrać ciało zmarłej osoby, co zrobić, gdy ktoś umarł w szpitalu, jakie działania i gesty wykonać w trakcie domowego czuwania.

Kieruję ten tekst zarówno do osób, które chcą żegnać swoich krewnych i przyjaciół w bliskości, jak i do instytucji, które im w tym towarzyszą: szpitali, hospicjów, domów pogrzebowych. Wierzę,

że podział na ekspertów i laików, na specjalistów od śmierci i tych, którzy korzystają z ich usług, nie musi określać przebiegu pożegnań. Że możemy wspólnie tworzyć przestrzenie, w których obecność i sprawstwo, czas i wspólnota są wartościami, a nie utrudnieniami. **Siła społeczności to stwarzanie warunków, dzięki którym nikt nie musi stawać w jej obliczu samotnie.**

## Kilka uwag o strukturze publikacji

Sytuacją najmiłą dla autorki jest oczywiście ta, w której czytelnicy zapoznają się z całością publikacji. Zdaję sobie jednak sprawę, jak różne potrzeby i okoliczności będą skłaniały odbiorców do lektury tego poradnika. Może towarzyszyście swoim bliskim w umieraniu i szukacie błyskawicznego instruktazu, jak zorganizować pogrzeb domowy. Albo zastanawiacie się, czy pożegnanie w domu to rozwiązanie dla Was i jak może się wpisać w Wasz system wartości, sposób życia, społeczność, którą tworzycie. A może pracujecie w instytucji zajmującej się opieką paliatywną i szukacie narzędzia, które pomoże odbiorcom Waszych działań lepiej przygotować się do procesu umierania i tego, co nastąpi po nim?

Osoby pracujące w domach pomocy społecznej, hospicjach, szpitalach oraz przedstawiciele zakładów pogrzebowych zachęcam do przeczytania także stworzonych dla nich zeszytów: branżowego i instytucjonalnego.

- Chcąc uporządkować sieć pojęć wokół pogrzebu domowego (pogrzebu prowadzonego przez społeczność), **rozdział pierwszy** zaczynam od dookreślenia definicji. To także miejsce na doczytanie, co może składać się na pogrzeb domowy oraz komu szczególnie bliska może być ta forma pożegnania.

- **Rozdział drugi i trzeci** nie mają typowo poradnikowego charakteru. To lektura fakultatywna dla osób, które chcą lepiej poznać kulturowy kontekst domowych pożegnań oraz sensy i wartości, jakie za nimi stoją. Te zaś opisuję nie tylko za pomocą współczesnych modeli żałoby, ale także – co wydaje mi się szczególnie istotne – uwzględniając ustne relacje osób, które zgodziły się podzielić ze mną prywatnymi historiami strat i pożegnań. Ogromnie im za to dziękuję.
- **Rozdział czwarty** napisałam dla tych, którzy zastanawiają się, czy pogrzeb domowy jest zgodny z polskim prawem, czy zmarły może przebywać w domu po śmierci i czy można go tam przewieźć, gdy śmierć nastąpiła w szpitalu, do jakiego lekarza należy zadzwonić, gdy zauważymy, że domownik nie żyje, w jakich okolicznościach przeprowadza się sekcję zwłok i jak wpływa ona na dalsze kroki związane z pożegnaniem.
- **Rozdział piąty** opowiada o tym, co się dzieje z naszym ciałem, emocjami, relacjami, gdy umieramy. Choć w poradniku interesuje mnie głównie czas po śmierci, uważam, że procesualne podejście do pożegnania wymaga przynajmniej krótkiego zarysowania również dni i tygodni, które go poprzedzają. Zaznaczam jednak, że to zaledwie zarys i zachęcam do pogłębienia tego zagadnienia na przykład poprzez lekturę innych publikacji.
- **W rozdziale szóstym** opisuję wielość procesów, które zaczynają toczyć się w organizmie, gdy nastąpi zgon, oraz wiąże poszczególne z nich z konkretnymi aspektami opieki nad ciałem. **W rozdziale siódmym** rozwijam ten wątek, podpowiadając, jak umyć i ubrać zmarłą osobę oraz w inny sposób zaopiekować się jej ciałem.
- **Rozdział ósmy** także ma charakter praktyczny – dotyczy organizacji domowego czuwania wraz z towarzyszącymi mu działaniami i rytuałami.
- **Rozdział dziewiąty** poświęcam zapleczu pożegnania: kwestiom dotyczącym przestrzeni, chłodzenia czy atrybutów przydatnych w czuwaniu.
- **Dziesiąty**, ogromnie ważny z perspektywy sensu pogrzebów domowych rozdział w tej części poradnika poświęcam społeczności i temu, jak zaprosić ją do towarzyszenia nam w pożegnaniu bliskiej osoby.
- W dwóch **dotatkach** do części dla odbiorców indywidualnych zamieszczam listę sprawdzającą zatytułowaną „Pogrzeb domowy krok po kroku” oraz odnośniki do filmów instruktażowych, które pomagają zwizualizować sobie poszczególne części pożegnania domowego.
- Na końcu publikacji znajduje się **słowniczek**, który objaśnia bardziej skomplikowane terminy
- Pozostałe **dwa moduły** poradnika (w formie osobnych zeszytów) zostały stworzone z myślą o czytelniku instytucjonalnym. W przypadku modułu drugiego są to hospicja, szpitale, domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze. Moduł trzeci kieruję do pracowników firm pogrzebowych.

Zapraszam do lektury.



## ROZDZIAŁ I

# **Przed wszystkim ludzie** *– pożegnanie prowadzone przez społeczność*

Czym jest pogrzeb domowy?

---

Co w praktyce może składać się  
na takie pożegnanie?

---

Dla kogo pogrzeb domowy może być  
wspierającą formą pożegnania?

## Czym jest pogrzeb domowy?

Prawdopodobnie znacznie łatwiej byłoby powiedzieć, czym nie jest.

Mimo że nazwa może budzić takie skojarzenie, pogrzeb domowy nie oznacza pochówku ciała lub prochów zmarłej osoby w domu lub w jego otoczeniu. Taki pochówek jest w prawie polskim niemożliwy. Zgodnie z przepisami, ciało lub prochy zmarłego powinny zostać złożone w grobie ziemnym, murowanym lub kolumbarium na terenie cmentarza<sup>1</sup>.

Choć pogrzeb domowy i towarzyszące mu praktyki to bardzo stara forma pożegnania, próba jej nazwania i dookreślenia jest stosunkowo nowa (podobnie w przypadku wielu zjawisk społeczno-kulturowych, które zostały niemal zapomniane, a potem odkryte na nowo).

Wydaje się, że klucz do „pogrzebu domowego” kryje się nie tyle w definiowaniu, klasyfikowaniu i domykaniu pewnych ścieżek, co w ich redefiniowaniu i otwieraniu.

Samo określenie „pogrzeb domowy” jest tłumaczeniem z angielskiego *home funeral*. W języku angielskim dom może być opisany słowem *house* lub *home*. Pierwsze z nich oznacza budynek, fizycznie istniejącą przestrzeń. Kontekst drugiego jest znacznie szerszy. *Home* to miejsce, z którym czujemy więź emocjonalną, do którego przynależymy, które osadza nas nie tylko w pewnej topografii, ale też w obszarze uczuć, wspomnień i relacji międzyludzkich. W obszarze tego, co widzi

<sup>1</sup> Art. 12 Ustawy z dn. 31 stycznia 1959 o cmentarzach i chowaniu zmarłych (<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19590110062>, dostęp: 26.03.2026). Prawodawca przewiduje drobne wyjątki w tym zakresie, jak zatopienie ciała w morzu w przypadku, gdy nie jest możliwe przybicie do najbliższego portu w ciągu 24 godzin. Zgodnie z prawem prochy możemy przechowywać w domu jedynie do czasu pochówku (choć przepisy nie precyzują, jak szybko powinien on nastąpić)..

się sercem, a nie tylko oczami. Domem (w sensie *home*) może być zarówno rodzinne siedlisko, jak i region, z którego pochodzimy. Kiedy więc mówimy o pogrzebie domowym (*home funeral*), chodzi o praktyki i rytuały pożegnalne w miejscu lub okolicznościach, które odczuwamy jako intymne, domowe. Tym „miejscem” może być konkretny budynek (lub mieszkanie), ale także związane z nim osoby, emocje, obrazy.

**To ważne, bo żyjemy w czasach, w których nie zawsze mamy komfort umierania we własnym łóżku. Jeśli jednak stworzymy współczujące wspólnoty, zyskujemy przywilej bycia pożegnanym przez ludzi, którzy są nam bliscy.**

Wydaje się więc, że więcej o istocie domowych pożegnań mówi inne, także zapożyczone z języka angielskiego, pojęcie: *community-led funeral* – pogrzeb prowadzony przez społeczność. Ciężar znaczenia jest tu położony nie tyle na konkretne miejsce, w jakim odbywa się pożegnanie, ile na ludzi zaangażowanych w jego przygotowanie i prowadzenie.

Jeśli więc miałabym się pokusić o rozwinięcie, niekoniecznie w formie sztywnej definicji, określenia „pogrzeb domowy” (lub „pożegnanie domowe”, używam tych pojęć wymiennie), powiedziałabym, że jest to pogrzeb pojmowany jako proces aktywnie współtworzony przez bliskich osoby zmarłej. Nie istnieje żaden uniwersalny sposób przeprowadzenia takiego pożegnania. Nie mamy wytycznych i podręczników, które mogłyby stwierdzić, że coś jest pogrzebem domowym na 100%, a coś innego tylko na 75%. Kluczowe nie jest bowiem to, GDZIE żegnamy i odprowadzamy swoich bliskich, ale JAK ich odprowadzamy. Istotą pogrzebu domowego jest intencja – gotowość, by być blisko tych, którzy odeszli, by nie oddawać całej odpowiedzialności w ręce profesjonalistów, by wspólnie – w obrębie mikro- lub makrospołeczności – brać na siebie zarówno odpowiedzialność za przygotowanie i prowadzenie procesu pożegnania, jak i za emocjonalną oraz społeczną wartość, którą on niesie.

## Co w praktyce może składać się na takie pożegnanie?

- 1 Towarzystwo w umieraniu – niezależnie od tego, czy odbywa się ono w domu, w szpitalu, domu pomocy społecznej czy hospicjum stacjonarnym.
- 2 Osobiste zaopiekowanie się ciałem bliskiej osoby po jej śmierci – umycie i ubranie go oraz inne czynności pielęgnacyjne (np. ogolenie, uczesanie, nałożenie makijażu czy skropienie ulubionymi perfumami).
- 3 Czuwanie przy ciele zmarłej osoby z wykonywaniem praktyk rytualnych.
- 4 Wspólne (społeczne) zaprojektowanie, przygotowanie i prowadzenie ceremonii pogrzebowej.

W poradniku zajmę się pierwszymi trzema punktami z tej listy (ze szczególnym naciskiem na drugi i trzeci), o ostatnim jedynie wzmiankując. W bibliografii znajdują się odnośniki do publikacji, które umożliwiają poszerzenie wiedzy również w obszarach potraktowanych w niniejszej książce skrótowo.

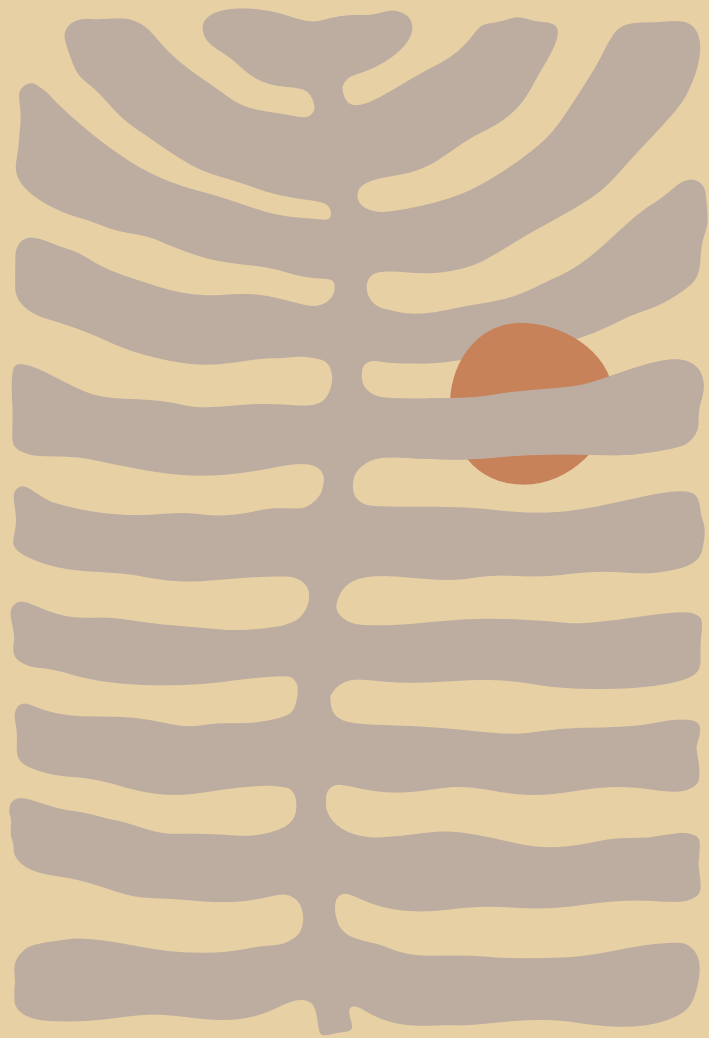
Nim przejdziemy dalej, warto powiedzieć, że pogrzeb prowadzony przez społeczność nie oznacza całkowitej rezygnacji z usług i wsparcia ze strony zakładu pogrzebowego, tanatopraktyków (patrz: [Słowniczek](#)), celebrantek czy innych osób i podmiotów związanych z branżą funeralną. Zmienia się tylko rola przedsiębiorców pogrzebowych. Ze sprzedawców produktów i usług stają się oni partnerami i mentorami. Towarzyszą rodzinom zamiast organizować wszystko za nie. Pokazują możliwości zamiast je ograniczać. Oddają bliskim zmarłego sprawczość, a jednocześnie dzielą się z nimi profesjonalną

wiedzą i doświadczeniem. Dlatego dobrze jest zawczasu poszukać domu pogrzebowego, który uwzględni nasze potrzeby związane z pożegnaniem.

## Dla kogo pogrzeb domowy może być wspierającą formą pożegnania?

- Dla osób, które szukają sposobów czułego, uważnego, niespiesznego pożegnania swych zmarłych bliskich;
- dla tych, którzy chcą być nie tylko obserwatorami czy publicznością w ramach uroczystości pogrzebowych, ale ich aktywnymi współtwórcami;
- dla tych, którzy mają w swoim otoczeniu przynajmniej kilka osób mogących w procesie pożegnania służyć wsparciem darami, działaniami, umiejętnościami, aktywną obecnością;
- dla tych, którzy nie unikają tematu śmierci i śmiertelności (pogrzeb domowy to także spotkanie z ciałem zmarłej osoby i zmianami fizjologicznymi, jakim ono podlega);
- dla organizacji, osób i instytucji, które towarzyszą ludziom na ostatnim etapie życia i rozumieją, że śmierć i pożegnanie należy sytuować w kontekście szerszych procesów przeżywania żałoby, budowania odporności psychicznej, włączenia społecznego oraz kształtowania tzw. współczujących społeczności (*compassionate communities*).

Jeśli nie macie pewności, czy ta forma pożegnania jest dla Was, zapraszam do dalszej lektury. W kolejnych rozdziałach rozjaśniam zasygnalizowane powyżej kwestie.



## ROZDZIAŁ II

### **W stronę tradycji** *– pożegnanie jako proces*

Zbliżając się do środka spirali – przygotowania

---

Początek podróży

---

Po śmierci – dar dla ciała

---

Poszerzanie kręgu – czuwanie przy zmarłym

---

Kondukt i pochówek – przekraczanie progów

---

Prowiant na drogę – stypa oraz rytuały więzi i pamięci

**Ceremonia pogrzebowa** jawi nam się dziś zwykle jako punkt – pojedyncze wydarzenie, jak koncert czy wykład. Jeśli mamy szczęście (i dostępną kaplicę lub dom przedpogrzebowy), uroczystość może trwać „nawet” godzinę. W praktyce jednak w dużych miastach często na ceremonię pogrzebową przeznaczają się półgodzinne czy czterdziestopięciominutowe przedziały czasowe, ponieważ zaplanowane są następne uroczystości żałobne.

W kulturze tradycyjnej pożegnanie zaczynało się znacznie wcześniej niż czynności związane z pochówkiem i stanowiło długi proces, na który składały się przygotowania i praktyki rytualne dostosowane do etapu rozłączania się ciała i duszy ze światem żywych oraz dołączania zmarłego do rzeczywistości zaświatowej (nadprzyrodzonej). Gdybyśmy mieli wyobrazić to sobie w formie graficznej, moglibyśmy narysować spiralę rozwijającą się w obszar o coraz większej średnicy. Każde „pole” spirali wyznaczają inne działania, inne obrzędowe gesty, które jednak splatają się i nie są od siebie wyraźnie oddzielone.



## Zbliżając się do środka spirali – przygotowania

” Wszystko mam ustalone. Mogę dziś umierać. My z siostrą tak nauczone, żeby naprzód wszystko mieć. Nigdy w ostatniej chwili. Patrz pani, nawet dowód osobisty trzymam na stoliku. Żeby nie szukali. I numer do siostry położyłam obok. [...] O śmierci mają siostrze powiedzieć bez lamentu. Spokojnie: Ireczka zmarła, niech jej ziemia lekką będzie.

W co mnie ubrać do trumny, też już powiedziałam. Uszykowane mam wszystko. Tu w torbie, nowiutkie, z karteczką”<sup>2</sup>.

Wiele i wielu z nas ma w swoim otoczeniu przezorne ciocie i babcie, które już za życia szykują sobie pomnik na cmentarzu czy ubranie do trumny. A może same jesteśmy takimi ciociami lub babciami, bo nie chcemy, żeby śmierć zaskoczyła nas nieprzygotowane?

Sytuacja, w której o śmierci się nie myśli, nie planuje, nie zastanawia się nad nią, jest stosunkowo nowa w naszej historii.

**Umieranie było dla naszych przodków i przodków zbyt poważną sprawą, by podchodzić do niego spontanicznie, bez należytego starania.** Nawet wiejska biedota – komornicy, ubodzy krewni, ludzie gościńca – nie lekceważyła starań o właściwe przygotowanie się do śmierci. Reymontowska Jagata:

” Przeciech od dawnych już lat o tym jeno deliberowała i w to całą duszę kładła, że skoro śmierci porę Pan Jezus spuści, aby się to mogło stać we wsi swojej, w chałupie, na łóżku zastanym pierzynami, pod rzędem obrazów – tak jako umierały gospodynie wszystkie. Całe życie zbierała na chwilę oną świętą i ostatnią. [...]

<sup>2</sup> A. Kuźniak, *Soroczka*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2020, s. 22–23.

Nie dziwota więc, że skoro się teraz przywlekła do wsi ostatkami sił, czując, że już ten czas ostatni przychodzi na nią, to wzięła sobie przypominać, czy aby czego nie przepomniła.

Ale nie, wszystko miała potrzebne – gromnicę niesta z sobą, co ją ano wyprosiła, stróżując jakiegoś umarlaka, i buteleczkę z wodą święconą miała, i nowe kropidło kupiła, i obrazik poświęcony Częstochowskiej, jaki musi mieć w ręku w skonania godzinie, i te kilkadziesiąt złotych na pochówek... A może i starczy na mszę świętą przy trumnie, ze światłem i pokropieniem choćby w kruchcie!”<sup>3</sup>

Jeśli nawet ktoś nie opracował tak szczegółowo wizji własnego odejścia jak bohaterka *Chłopów*, mógł mieć pewność, że gdy nadejdą ostatnie chwile, rodzina i sąsiedzi będą wiedzieli, co robić. Znali ten rytuał, od dzieciństwa byli jego częścią. Jak przy porodzie należało nastawić wodę na piecu, wezwać babę i nagotować rosółu, tak przy umieraniu trzeba było zapalić gromnicę, modlić się o lekką śmierć i nie lamentować.

Przygotowania do odejścia ze świata miały oczywiście nie tylko charakter pragmatyczny, związany z zaopatrzeniem się w odpowiednie przedmioty, ale także duchowy. W ludowych anegdotach powtarza się motyw śmierci, którą da się przeczuć, a nawet przewidzieć. Nie po to, by przed nią uciec, ale by się wypowiedzieć, przyjąć ostatnie namaszczenie, pogodzić z tymi, z którymi jesteśmy zwaśnieni. XVII-wieczne katolickie poradniki dobrej śmierci<sup>4</sup> wskazywały modlitwy i medytacje ułatwiające zostawienie za sobą tego, co doczesne, i skierowanie myśli ku życiu wiecznemu.

<sup>3</sup> Wł. St. Reymont, *Chłopi*, cz. 3 – *Wiosna*, online, Wolne Lektury, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/chlopi-czesc-trzecia-wiosna.html>, dostęp: 26.03.2026.

<sup>4</sup> G. Huszat, *Przygotowanie do śmierci w XVII w.*, „Roczniki Humanistyczne” 1983, t. XXXI, z. 2, s. 105–151.

## Początek podróży

Jeśli spiralę, która prowadzi nas przez kolejne etapy pożegnania, uznać za rozwijającą się drogę, to umieranie stanowi jej początek, przekroczenie progu. W kulturze tradycyjnej nie należało tej podróży opóźniać ani jej zapobiegać, ale raczej dobrze na nią zaopatrzyć bliskich. Z zatrzymywania konania siłą nic dobrego przyjść nie mogło. Co najwyżej ból i męczarnie wynikające z chęci odwleczenia tego, co nieuniknione. **Rolą osób czuwających przy umierającym było więc stworzenie warunków, w których przejście na drugą stronę stawało się możliwie łagodne i niewydłużone w czasie.** Sięgano w tym celu zarówno po zioła (zapach mięty ułatwiał rozstanie się z ciałem, wrotycz koił dzięki właściwościom przeciwwzapalnym i przeciwbólowym) oraz środki magiczne (układanie na słomie czy wybijanie otworu w dachu), jak i metody psychologiczne (konieczność uzyskania przebaczenia od tych, których się ukrzywdziło, i pogodzenia z tymi, z którymi się było skłóconym). Bliskim zabraniano optakiwania, które mogłoby budzić w umierającym rozpacz i utrudniać mu odejście z ziemskiego padółu. Na płacz i boleść jeszcze miał przyjść czas. Teraz należało dobrze wyprawić duszę w zaświaty.

Dobrze to także, a może przede wszystkim – w domu, w otoczeniu rodziny. Dziś, gdy śmierć tak często zastaje nas w szpitalu, trudno wyobrazić sobie, że niegdyś za dobre umieranie uznawano nie to, w ramach którego walczy się o kogoś do ostatka, podając kolejne leki, wdrażając nieskończone terapie, kontrolując każdą czynność życiową za pomocą sieci aparatów i czujników, ale takie, w ramach którego pozwala się człowiekowi w godności i bliskości odejść. Dawne praktyki były oczywiście pokłosiem pragmatyzmu – na interwencję lekarską mało kto mógł sobie pozwolić, a długotrwałe wyłączenie ze sprawności chorych lub starych stawało się dla domowników kłopotliwe.

Samo przekonanie, że najlepszym miejscem do umierania jest to, które dobrze znamy i w którym czujemy się bezpiecznie, nie zmieniło się jednak aż tak bardzo. Badania przeprowadzone przez Puckie Hospicjum im. Ojca Pio na potrzeby raportu „Ostatnie chwile szczęścia”<sup>5</sup> pokazują, że w domu chciałoby umrzeć aż 62% ankietowanych. Ankietowani wymieniali następnie m.in. ulubione miejsce na świecie (8%) oraz hospicjum domowe (6%). Śmierci w szpitalu życzyłoby sobie zaledwie 2% badanych. Również odpowiedzi na pytanie, z kim chciałoby się spędzić ostatnie miesiące życia, potwierdzają to, co podpowiada nam intuicja: z rodziną, partnerem, dziećmi, przyjaciółmi, rodzicami, teściami. Odpowiedzi „pod opieką specjalistów” lub „z obcymi osobami” zebrały po mniej niż 10% głosów.

**Choć więc praktyka odchodzenia zmieniła się od czasu naszych wiejskich przodków i przodków dramatycznie, potrzeby są ciągle podobne. Bliskość, poczucie bycia u siebie i wśród swoich.**



<sup>5</sup> *Ostatnie chwile szczęścia. Raport o dobrym umieraniu*, red. Maria Wieczorek, wyd. Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio, Puck 2019.

## Po śmierci – dar dla ciała

” Zazwyczaj jest tak, że ciało zostaje w domu, a na podłodze rozściela się prześcieradło. Warunek jest taki, że prześcieradło musi być nowe, tylko do tego jednego wydarzenia przeznaczone, i nikt na nim nie mógł wcześniej spać. Na ziemi, na tym prześcieradle kładzie się ciało, rozbiera się i myje. W tym uczestniczą zazwyczaj kobiety bliskie. I to jest z jednej strony rytuał trudny, ale jednocześnie potrzebny”<sup>6</sup>.

” Jak dziadziuś umarł i babcia umarła, to pamiętam, że były pozakrywane wszystkie lustra, jakie były w domu, i zegar był zatrzymany. I on był zatrzymany dwa razy właśnie, raz jak dziadziuś umarł, a drugi raz jak babcia umarła”<sup>7</sup>.

Zanim rozpoczęły się dostępne dla całej społeczności uroczystości pogrzebowe, należało do nich przygotować osobę zmarłą (a także dom i jego mieszkańców). Przymykano więc niedomknięte powieki i usta. Budzono śpiących, by przez krainę snu nie powędrowali za zmarłym w zaświaty. Wylewano znajdującą się w naczyniach wodę, przez którą miała przechodzić ulatująca dusza. Zastaniano lustra i zatrzymywano zegary (choć niektórzy mówią, że wskazówki zatrzymywały się same w godzinie śmierci). Przez kolejne trzy dni i noce dom miał być przestrzenią na pograniczu światów. Wszyscy, którzy w nim przebywali, także znajdowali się w stanie granicznym: poza zwykłym upływem czasu, zaprzestawszy codziennych prac i obowiązków, w oddaniu powinnościom wobec ciała i duszy zmarłego.

<sup>6</sup> RP, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki. Wszystkie wywiady zostały po konsultacji z rozmówczyniami zanonimizowane, a wykorzystane fragmenty rozmów były przez nie autoryzowane.

<sup>7</sup> UMS, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

Zaczynało się od ciała. Najbliżsi krewni lub doświadczone sąsiadki przystępowali do czynności pielęgnacyjnych: mycia i ubierania. Wodzie należało oddać to, co wymagało zostawienia. Ona nakreślała granicę między rzeczywistością żywych i umarłych. Brano więc wodę (czasem z dodatkiem święconych ziół) i obmywano osobę zmarłą. Potem przystępowano do ubierania. Dawniej także do szycia, bo na zwykłe ubranie trzeba było założyć dodatkowo żgło (czechet, śmiertelnicę) – białą, długą do kostek koszulę, szytą bez robienia węzełków na nitce. Jeśli od śmierci do mycia i ubierania minęło kilka godzin, zaczynało działać stężenie pośmiertne i ciało nie poddawało się tym czynnościom łatwo. Nie stanowiło to jednak problemu, jeśli do zmarłego się mówiło. O takiej praktyce czytamy w źródłach: „W Przebieczanach w pow. wielickim wezwane babki, ubierając umarłego, wołają na niego, ażeby tężec ustąpił, a wkładając pojedyncze części, mówią np.: »daj rękę (imię), bo ci włożę twoje ubranie«”<sup>8</sup>. Mamy tu więc do czynienia z jednym spośród wielu paradoksów dawnej kultury funeralnej: z jednej strony dusza opuszcza ciało (choć przynajmniej do pogrzebu znajduje się w pobliżu), a z drugiej – słyszy wszystko, co się do niej mówi i ma zdolność czynienia ciała posłusznym prośbom żyjących. A może to nie paradoks, lecz ambiwalencja, w ramach której czerń i biel ustępują miejsca spektrum szarości? **Śmierć to przecież moment, w którym ktoś jest jednocześnie odległy i bliski, ciało zostaje pozbawione ducha, a zarazem wymaga troski i uwagi, nic życia zostaje przecięta, ale więź trwa.**

<sup>8</sup> A. Fischer, *Zwyczaje pogrzebowe ludu polskiego*, Wydawnictwo Estymator, Warszawa 2020, s. 48.

## Poszerzanie kręgu – czuwanie przy zmarłym

” W izbie paliły się świece, a Maria i kobiety z Rokicin śpiewały nabożne pieśni. Te same, które od pokoleń przeprowadzały zmarłych w zaświaty, te same, które w Wielkim Tygodniu przeprowadzały Boga Człowieka przez ciemność Szeolu”<sup>9</sup>.

Trzy dni – tyle zazwyczaj trwał pobyt zmarłego w domu przed wyniesieniem trumny na cmentarz. Tyle, ile według wierzeń dusza przebywa w domu rodzinnym i wymaga nakarmienia, odprowadzenia modlitwą i śpiewem. Trzy dni zupełnie odmienne od tych, jakie dziś mijają od momentu śmierci do pogrzebu. Takie, w trakcie których nikt nie zabiera ciała do chłodni po to, by przywieźć je w trumnie lub w urnie na ceremonię pochówku. Wszystko, co ważne, dzieło się tu i teraz.

W czasach bez Internetu i bez telefonu sąsiedzi wiedzieli dobrze, że mają przybyć. Za informację wystarczyły im przekazywany od domu do domu kościelny proporzec lub spleciona na kształt obwarzanka gałązka brzozy, czarna wstęga zawieszona na płocie, ogródek wyłożony świerczyną, wieko od trumny oparte o ścianę domu.



<sup>9</sup> W. Szostak, *Wszystkie oberki świata*, Powergraph, Warszawa, 2024, s. 129.

” – Był też, nie wiem, czy na każdej wsi, ale tutaj w naszej okolicy, taki człowiek bezdomny, który znał wszystkich, i jego zadaniem czy wręcz powołaniem było informowanie o takich rzeczach. Jak się tylko dowiedział, że taka sytuacja jest, to pytał, ale przeważnie wiedział, gdzie mieszka rodzina zmarłego, więc po całej okolicy chodził i informował.

– No i telegramem przez pocztę też się informowało. Pamiętam, że myśmy wystali telegram do Słupska, tam, gdzie wujek Kazik mieszkał.

– Dalekiej rodzinie tak. Ja zawsze się zastanawiałam, że kiedyś poczta była na wsi albo i nie, jeden telefon, a ludzie zdążyli się porozumieć i zdążyli przyjechać. Przez całą Polskę jechali, zdążyli na ten pogrzeb. Teraz nie możemy zdążyć na nic. To jest zastanawiające. Przecież ludzie też pracowali, ale jakoś było przyjęte, że wsiadali i jechali tym pociągami. Chyba było w nich silniejsze poczucie zobowiązania, że to jest ta ostatnia postuga”<sup>10</sup>.

W ramach tej postugi sąsiedzi schodzili się do domu osoby zmarłej, by modlitwami i pieśniami przeprowadzić duszę na drugą stronę. Część przychodziła na chwilę, inni spędzali przy trumnie po wiele godzin. To był ich dar dla nieżyjącego członka wspólnoty oraz jego bliskich. Być obecnym, pożegnać się, wysłuchać. Historia straty i towarzyszącego jej bólu opowiadana przez domowników mogła wybrzmieć raz, drugi, trzeci... – nieprzerywana, niezbywana, usłyszana. **Siła wspólnoty objawiała się nie w próbie przejścia nad śmiercią do porządku dziennego, ale w gotowości do zatrzymania się nad tym, co trudne, bycia w tym doświadczeniu razem z rodziną, optakania go, uhonorowania i obrzędowego przez nie przejścia.** To ostatnie było sztuką i zarazem służbą przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Czuwanie nie mogło się odbyć bez grupy kobiet lub mężczyzn, którzy znali słowa i melodie, wiedzieli, w których momentach należy śpiewać jaką pieśń, byli nieformalnymi przewodnikami obrzędu, nadającymi

10 UMS i TI, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

mu rytm i strukturę. Za nimi podążała reszta zgromadzonych przy ciele zmarłego. Czasem śpiewacy korzystali ze starych kościelnych śpiewników, znacznie częściej z wystużonych zeszytów, w których zapisywali teksty pieśni i które przechowywali z pietyzmem i troską.

I choć zmarły nie zostawał w tym czasie całkiem sam, to oprócz momentów, gdy izba była pełna, zdarzały się również te bardziej intymne:

” Jest też taki czas na indywidualne rozmowy ze zmarłym. Nie wiem, jak to lepiej nazwać. Każdy przychodzi i sam z tym zmarłym jest. I z nim rozmawia. Dziękuje mu, przeprasza go. Mówi coś, czego nie powiedział wcześniej. To jest bardzo wzruszające, kiedy siedzisz przy osobie, która jest dla ciebie ważna, którą kochasz i która odeszła. I możesz po prostu z nią pobyc i ją pożegnać.

Jest jeszcze czas dla rodziny, kiedy my wszyscy w różnych konfiguracjach siedzimy przy zmarłym. Na przykład ja siedziałam z siostrą i wspominałyśmy sobie, co nam dziadek dał. Jakie były te chwile z nim.

To było niesamowite, bo moja siostra pamiętała zupełnie inne rzeczy niż ja. Nagle całe kolaże z dzieciństwa stawały nam przed oczami. Jak rozmawiałam z wujkiem, to on na przykład mówił o jego relacji z dziadkiem jako z ojcem”<sup>11</sup>.

W tym miejscu warto zadać pytanie: czy w trakcie czuwania były obecne dzieci? Kwestia o tyle aktualna, że również dziś rodzice biorący udział w ceremoniach, jakie pomagam przygotować, zastanawiają się, czy brać dzieci na pogrzeb. Chcą oszczędzić małym trudnych emocji. Czy jednak koniecznie trudnych?

11 RP, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

” Mam jakieś takie wspomnienia, zanim jeszcze zmarł mój dziadek, uczestniczenia w pogrzebach sąsiadów, w trakcie których bardzo podobnie to wyglądało. Przychodziliśmy z rodzicami na czuwanie, na pożegnanie i jako dzieciaki gdzieś tam się bawiliśmy przy zmarłych, przy tych ludziach, którzy śpiewali i się modlili. I właśnie dla mnie było naturalne, że to tak wygląda. Zostawiło to we mnie poczucie, że to normalne, że jak ktoś umiera, to jest w domu, przychodzi się do niego, wspólnie się tam jest, czuwa, śpiewa, rozmawia, w jakiś sposób tę osobę żegna”<sup>12</sup>.

Oczywiście rozmawiałam też z osobami, które wspominały, że nie były gotowe na obowiązek pożegnania się ze zmarłym wujkiem czy babcią. Najczęściej są to historie pogranicza dwóch pogrzebowych epok, kiedy osoby niemające kontaktu z dawną tradycją pogrzebową nagle się z nią zderzały. O tym, jak angażować dzieci w pożegnanie, napiszę w dalszej części poradnika. Jednak już teraz warto odnotować – udział dziecka w pogrzebie wcale nie musi zakończyć się traumą. Przeciwnie – **przemyślane zaproszenie młodych członków rodziny do pożegnania może być dla nich ważną częścią budowania relacji ze zmarłym oraz szerszego uświadamiania sobie własnej i cudzej śmiertelności.**



<sup>12</sup> JS, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

## Kondukt i pochówek – przekraczanie progów

*Wszyscy się zowiecie przyjaciółmi mymi,  
Rzućcie mi życzliwie jedną garstkę ziemi.  
Gdy mię przysypiecie, wszystkie me niedole  
Skończą się na świecie moje wszystkie bóle.*

*Jedna garstka ziemi, lekarstwo na rany,  
Nie cierpi, nie jęczy ziemią posypany  
Czyście są królami, czy pany na ziemi  
Wszystkich was przysypie jedna garstka ziemi...<sup>13</sup>*

Czuwanie kończyło się pożegnaniem zmarłego z domem i gospodarstwem, z ich ludzkimi, a czasem też zwierzęcymi mieszkańcami. Zwłaszcza gdy umierał gospodarz, o jego śmierci należało powiadomić zwierzęta gospodarskie i pszczoły. Możemy o tym myśleć na dwóch płaszczyznach. Jednej – magicznej: wierzono, że wobec braku takiej informacji zwierzęta poszłyby za gospodarzem, zmarły lub wyroili się. Drugiej – więziotwórczej: dlaczego tylko ludzie mają odczuwać tęsknotę za kimś, kto był i nagle zniknął?

Kondukt pogrzebowy to przekraczanie kolejnych progów. Przede wszystkim tego domowego, o który stukano trumną trzykrotnie w geście pożegnania z domem. Następne progi to były przydrożne kapliczki i krzyże, przy których zatrzymywano się, by zmówić modlitwę i w imieniu zmarłego po raz ostatni podziękować członkom wiejskiej wspólnoty oraz prosić ich o przebaczenie za przeszłe winy. Czasem trumnę wieziono wozem. Bardzo często jednak – nawet

<sup>13</sup> *Jedną garstką ziemi*, polska pieśń pogrzebowa, autor słów: nieznanym, źródło tekstu: M. Białkowska, *Jedną garstką ziemi*, „Pismo Folkowe”, nr 96, październik 2011, online, <https://pismofolkowe.pl/arttykul/jedna-garstka-ziemi-4045>, dostęp: 26.03.2026.

przy dużej odległości od cmentarza – niesiono. W kulturze daru ci, którzy niosą trumnę, sami będą kiedyś niesieni. **I tak wspiera się ten nieskończony pochód – jedni na ramionach drugich, dźwigani siłą wspólnoty od początku do końca, który jest przecież tylko nowym początkiem, etapem cyklu, częścią odwiecznej wymiany w misterium życia i śmierci.**

I wreszcie „próg” cmentarza i powrót ciała do otwartego łona ziemi. „Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz” – mówi liturgia katolicka. Z kolei jedna z wersji słowiańskiego mitu antropogenicznego głosi, że ludzie wyrosli z Ziemi, która jest Matką wszystkich rzeczy, na podobieństwo drzew i grzybów i do Ziemi wracają, gdy ich życie dobiegnie końca. Śmierć jest więc rozłączeniem ze światem ludzkim i zarazem ponownym złączeniem z tą, która wydała nas na świat. Rzucane na trumnę garstki ziemi („Niech ci ziemia lekka będzie” – mówią rzucający) są dopełnieniem cyklu, oddaniem ciała temu, co złożone z materii, zaś duszy temu, co nieskończone. O tym, że śmierć jest z jednej strony końcem, z drugiej zaś początkiem, mówiły zimozielone rośliny wkładane do trumny lub sadzone na grobach: bluszcz, świerczyna, barwinek. Ten ostatni obecny także w obrzędowości weselnej, bo przecież i pogrzeb, i wesele należą do życia, jedno i drugie jest tylko przekraczaniem kolejnych progów, a zerwanie więzi na pewnym poziomie mogło być jej odtworzeniem na innym.



## Prowiant na drogę – stypa oraz rytuały więzi i pamięci

*Czego potrzebujesz, duszeczko,  
Żeby się dostać do nieba?  
Czy prosisz o chwałę Boga?  
Czy-li o przysmaczek słodki?  
Są tu pączki, ciasta, mleczko  
I owoce, i jagodki<sup>14</sup>.*

Dziś, gdy stypa kojarzy nam się z trącącym myszką spotkaniem przy schabowym i rosole, rzadko zastanawiamy się nad tym, skąd się wzięła ta tradycja i jakie znaczenia niosła. Otóż następujący po pochówku wspólny posiłek wyrósł z dawnego obrzędu straw lub tryzny. Aby dusza dobrze się miała w zaświatach, należało nie tylko wyposażyć ją duchowo, ale i nakarmić. W czasie pogrzebowej uczty jedli żywi, jednak sycili się także zmarli. Dlatego ulewano na ziemię odrobinę alkoholu, pozostawiano wolne nakrycie przy stole, proszalnym dziadom przekazywano przy cmentarzu koliwo<sup>15</sup>, a żałobnikom rozdawano niewielkie pakuneczki z jedzeniem. Zmarły jadł za pośrednictwem innych – członków wspólnoty, a w szczególności postaci i istot granicznych: dzieci, dziadów wędrownych, zwierząt. Zaproszenie go do stołu oznaczało, że choć brakuje ciała, troska o duszę nie ustaje. Była to oczywiście troska podszyta także (jak wszystkie inne składowe obrzędu pogrzebowego) obawą, by głodny duch nie niepokoił później swych krewnych

<sup>14</sup> A. Mickiewicz, *Dziady wileńsko-kowieńskie*, cz. II, Spółdzielnia Wydawnicza „Wiedza”, Warszawa 1948, s. 40–41.

<sup>15</sup> Koliwo to występująca w chrześcijaństwie wschodnim potrawa obrzędowa z gotowanej pszenicy z miodem i bakaliami, przygotowywana jako pokarm dla zmarłych.

i sąsiadów. Jest jednak głęboka mądrość w przeświadczeniu, że błąka się ten, którego nie ma kto nakarmić, a obdarzeni prowiantem na drogę podróżują ze spokojem i ufnością.

**Stypa syci całą wspólnotę. Jest domknięciem uroczystości pogrzebowych i zwrotem ku życiu.** Jeśli post jest rytualną śmiercią, jedzenie oznacza, że życie może toczyć się dalej. Nie tak jak wcześniej – to na pewno. A jednak będzie trwać uparte i przemożne jak w *Prefacji* Stachury:

*Zaprawdę godnym i sprawiedliwym  
Słusznym i zbawiennym jest  
Iść i padać  
Z-padłych-wstawać  
Przeszła wojna  
Wstaje trawa  
I tego trzymać się trzeba”<sup>16</sup>.*

Jednocześnie to samo przeczucie, które każe żywym karmić zmarłych, nakazuje nasycić tych, którzy zostają. Optakiwanie wymaga energii, wymaga nasycenia ciała, by duch miał siłę się smucić. Społeczność nie mogła wziąć na siebie całego ciężaru straty, która dotknęła najbliższych zmarłego. Mogła jednak zatroszczyć się o to, o co była w stanie.

<sup>16</sup> E. Stachura, *Missa Pagana. Prefacja*, [w:] *Wiersze, poematy, piosenki, przekłady*, Czytelnik, Warszawa 1987, s. 188.

Stypa bowiem była wydarzeniem społecznym:

” I to było bardzo takie cywilizowane, wspólnotowe i miłe. A potem ci sąsiedzi przychodzą i odbierają różne rzeczy, bo przecież się nie pamięta, kto przyniósł obrus, a kto jakieś inne rzeczy, więc to jeszcze tak trwa przez kilka dni. Jeszcze sobie kontynuujesz to doświadczenie przez ten cały czas”<sup>17</sup>.

Kontynuowano je tak naprawdę i dłużej, bo na stypie ucztę poświęcone zmarłym się nie kończyły. Spotykano się, by jeść i pić w ich imieniu, w trzecim, dziewiątym i czterdziestym dniu oraz w pół roku i rok po śmierci. Spotykano się przy zastawionym stole lub na cmentarzu w święto dziadów jesiennych i wiosennych (późniejsze Zaduszki i Radunica) oraz w Szczodry Wieczór – późniejszą Wigilię Bożego Narodzenia, na którą także zapraszano przodków. Z jednej strony wypuszczano ich więc do świata po rozszerzającej się wciąż obrzędowej spirali, z drugiej zaś – kiedy już stali się światem, mogli przenikać go niby oddech i wracać do tych, którzy ich kochali i wspominali.

<sup>17</sup> RP, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.



## ROZDZIAŁ III

### **Inne czasy, inne zwyczaje?** *Po co nam pogrzeby domowe współcześnie?*

Pożegnanie domowe a proces żałoby  
(konceptje i świadectwa)

---

Współczująca społeczność

**„Czy jeśli nie zdecydowałem się** na towarzyszenie mojej mamie, gdy umierała, to jestem złym człowiekiem?” – zapytał mnie kilka miesięcy temu człowiek, z którym rozmawiałam o pogrzebach domowych. Po śmierci naszych bliskich łatwo o obwinianie się. Powodów mogą być dziesiątki: „Dlaczego tak późno wezwałem lekarza?”; „Dlaczego wcześniej nie kazałam mu zrobić badań kontrolnych?”; „Czemu mnie przy niej nie było, gdy umierała?”. Pytania są różne, choć przyczyna podobna: zmierzenie się z ostatecznością, w obliczu której nie ma już odwrotu, powrotu ani możliwości zrobienia „powtórek”.

Czasem ta konfrontacja z ostatecznością jest, jak w przypadku pytania, od którego zaczęłam, potęgowana spoglądaniem na siebie oczami innych i etykietami, które możemy od nich otrzymać. Skoro jednak kultura (lub społeczeństwo) etykietuje nas, być może warto pokusić się też o przyznanie etykiety okolicznościom, w jakich przyszło nam żyć. Im dłużej bowiem myślę o tym pytaniu, tym bardziej dochodzę do wniosku, że wadliwa jest kultura, która nie stwarza warunków, by z czułością pożegnać tych, których kochamy.

Dowodzi tego zapis w Kodeksie pracy, zgodnie z którym w razie śmierci małżonka, dziecka bądź rodziców pracownikowi należą się dwa dni urlopu okolicznościowego, a kiedy śmierć dotyczy „tylko” rodzeństwa, dziadków czy utrzymanków – jeden dzień<sup>18</sup>. Dwa dni

<sup>18</sup> Co więcej, jak wynika z ustaleń portalu Infor.pl, pracodawcy uznają za uciążliwy taki urlop, zwłaszcza gdy uroczystości pogrzebowe wykraczają poza dni robocze: „Zwolnienie to jest o tyle kłopotliwe z punktu widzenia pracodawcy, że konieczność jego udzielenia pojawia się nagle. O ile jednak pracodawcy nie mają najczęściej wątpliwości w związku ze zwolnieniem pracownika od pracy w dniu pogrzebu, o tyle nabierają ich, gdy np. pogrzeb przypada w sobotę, a pracownik chce skorzystać ze zwolnienia w innym dniu roboczym”, M. Masłowska, *Czy pracownikowi przysługuje wolne, jeśli pogrzeb odbywa się w sobotę?*, Infor.pl, <https://www.infor.pl/prawo/praca/urlopy-pracownicze/6439018,czy-pracownikowi-przysluguje-wolne-jesli-pogrzeb-odbywa-sie-w-sobote.html>, dostęp: 26.03.2025.

nawet nie po to, by optać kogoś, z kim spędziło się pół albo całe życie, ale by zająć się niezbędnymi formalnościami i czynnościami organizacyjnymi. Cała reszta żałoby musi poczekać na urlop.

Gdyby kultura stwarzała nam warunki do niespiesznego, czułego żegnania naszych bliskich, nie balibyśmy się kontaktu z martwym ciałem tak bardzo, że jego widok paraliżuje nas strachem. Nie przenosilibyśmy też tego strachu na dzieci, odmawiając im udziału w uroczystościach pogrzebowych.

W kulturze sprzyjającej dobrym pożegnanom i uważnemu przeżywaniu straty, główny nurt myślenia o żałobie nie zostałby na wiele lat zredukowany do następujących po sobie faz: zaprzeczenia, gniewu, targowania się, depresji i akceptacji (zresztą nie do końca z intencją twórczyni tej koncepcji Elizabeth Kübler-Ross).

## **Pożegnanie domowe a proces żałoby (konceptje i świadectwa)**

Dziś wiemy, że żałoba to proces znacznie bardziej złożony, a próba opisanego go w jakimkolwiek uniwersalnym modelu jest chybiona. Ktoś cierpi krócej, ktoś inny dłużej. Jedni odczuwają po stracie gniew, smutek, żal, mają poczucie pustki, inni – nie. Język emocji, język duszy jest zbyt skomplikowany, by dało się go wtłoczyć w sztywne ramy chronologiczne czy pojęciowe. **Nowe koncepcje żałoby w większym stopniu uwzględniają złożoność naszego wnętrza i relacji, jakie tworzymy ze światem.** Część z nich uwzględnia również zjawisko pogrzebów domowych.

J. William Worden, amerykański psycholog zajmujący się pracą z doświadczaniem śmierci, umieraniem, chorobami terminalnymi, ujmuje żałobę w koncepcję zadań, przed jakimi stajemy po utracie

osoby bliskiej<sup>19</sup>. Jednym z nich jest zaakceptowanie realności straty (*accepting the reality of the loss*). Mimo że z racjonalnej perspektywy jesteśmy w stanie pojąć, że ktoś nie żyje, mózg w żałobie wcale nie musi „działać” racjonalnie. Pisała o tym Joan Didion<sup>20</sup>, która przyjęła śmierć męża do wiadomości, a jednocześnie postępowała tak, jakby miał w każdej chwili wrócić. Zaakceptowanie realności straty oznacza więc u Wordena nie tyle przyjęcie jej do wiadomości czy pogodzenie się z nią, ile uświadomienie sobie całym sobą, że to, co nastąpiło, jest nieodwracalne.

Sytuacja, w której kontakt z ciałem zmarłej osoby ograniczony jest do minimum (chwilka spędzona w szpitalu, okazanie w zakładzie medycyny sądowej albo kilkanaście minut w sali pożegnań przed kremacją), na pierwszy rzut oka wydaje się być pomocna. Mniejsza ekspozycja na widok martwego ciała – mniejsze cierpienie. Czy rzeczywiście tak jest? Takie okoliczności mogą na przykład sprawić, że broniący się przed uznaniem straty mózg nie połączy obrazu żywej osoby sprzed kilku dni i urny z prochami w jedną całość. Będzie wołał o wyjaśnienie, co się wydarzyło po drodze, szukał uzasadnień, podejrzewał pomyłkę albo gorączkowo wypatrywał drogiej osoby w mijanych na ulicy ludziach.

Prowadzone w 2023 roku na Uniwersytecie Ulsterskim badanie dotyczące tzw. zaburzeń żałoby przedłużonej pokazało, że w Irlandii wskaźnik osób cierpiących w ich wyniku jest o ok. 4,5% niższy niż w Wielkiej Brytanii<sup>21</sup>. Jako jedną z prawdopodobnych przyczyn takiego stanu rzeczy badacze wskazali tradycję ‘Irish wake’ (irlandzki odpowiednik naszego pożegnania z ciałem – pustych nocy), która gromadzi na czuwaniu przy zmarłym społeczność krewnych, przyjaciół, kolegów z pracy. **Kiedy brakuje czasu na przeżycie straty**

<sup>19</sup> J.W. Worden, *Poradnictwo i terapia w żałobie*, PWN, Warszawa 2022.

<sup>20</sup> J. Didion, *Rok magicznego myślenia*, Wydawnictwo Relacja, Warszawa 2021.

<sup>21</sup> M. Fox, *Funerals: Study shows Irish wakes may help more with grief*, <https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-67462985>, dostęp: 26.03.2025.

## w swoim własnym rytmie oraz kręgu ludzi, którzy nam towarzyszą w cierpieniu, ból bywa znacznie silniejszy.

Potwierdzają to konkretne historie:

” Po latach, będąc na terapii, zdałam sobie sprawę, że od wielu lat jestem w takiej niedomkniętej żałobie przez to, że nie uczestniczyłam w pogrzebie, ani że w ogóle nie widziałam tych dzieci. I pamiętam, że to było dla mnie szokujące zdać sobie sprawę, że [...] ten temat tyle ze mną został. To taki kontrast między rytualnym pogrzebem dziadka [w trakcie którego moja rozmówczyni brała udział w czuwaniu przy ciele – przypis MS] a tym pogrzebem dzieci, w który w żaden sposób nie byłam włączona”<sup>22</sup>.

” Drugim bardzo ciężkim momentem dla mnie było to, jak przywieźliśmy ubranie babci i powiedziano nam, że nie możemy jej przebrać, że to jest niemożliwe. [...] Myśl, że jakieś obce osoby będą ją rozbierać, myć i ubierać, była dla mnie po prostu straszna. Wcale nie było łatwiej, że robi to ktoś za nas ani że nie ma jej w tym domu. Bo ją zabrali, po dwóch dniach przyjechaliśmy na pożegnanie do kaplicy i tam mieliśmy niecałą godzinę, żeby z nią pobyc. [...]

Bardzo to jest trudne, w porównaniu z pogrzebem domowym, który oczywiście jest dużo bardziej wymagający, bo ty musisz ciało umyć, ubrać, pójść do zakładu, zamówić trumnę, [...] tę trumnę ustawić, i ty musisz to ciało do niej włożyć, pilnować świec, i pójść do kościoła, umówić się z księdzem i z dyrektorem cmentarza, i z panami, którzy kopią mogiłę. I ty musisz zamówić samochód, który przyjedzie i zawiezie ciało do kościoła. I ty musisz to wszystko opłacić, a nie jest tak, że pani ci mówi: »Zasiłek pogrzebowy wynosi tyle, urna tyle, spopielenie tyle, no i w sumie dopłata jest tysiąc złotych«. Wszystko jest załatwione, ty tylko przychodzisz jako gość. A jednak ta forma domowa jest dużo łatwiejsza, pomaga przejść przez żałobę, uczestniczyć w tym, doświadczyć bycia z ciałem.

<sup>22</sup> JS, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

[...] Bycie z ciałem tego człowieka, kiedy możesz się przytulić policzek do policzka, wziąć za rękę, posiedzieć, pobyc, masz czas na te wszystkie refleksje, na te wszystkie myśli, przeprosiny, podziękowania, to jest bezcenne”<sup>23</sup>.

” Chociaż mój brat nie przeżył wypadku samochodowego, którego jego ciało bardzo mocno doświadczyło, nie było tak, jak ten człowiek [z zakładu medycyny sądowej – przypis MS] mówił. Że nie zniesiemy tego widoku, że on wygląda strasznie... Do tej pory wydaje mi się, że w kontakcie z osobą bliską, najbliższą, którą chcesz pożegnać, bez względu na to, jak wygląda jej ciało i co się wydarza, ty po prostu jesteś z tą osobą i to nie ma znaczenia. [...] Myślę sobie, że przekonania, które wdrukowuje nam kultura: że nie możemy tego oglądać, że to coś nam pozmienia w głowach, że nagle przestaniemy kogoś kochać, nie mają znaczenia. To był ten ostatni, ten jeden moment, kiedy mogliśmy tam być”<sup>24</sup>.

**Spotkanie z ciałem zmarłej osoby nie tylko nie musi być momentem traumatycznym, ale wręcz może nieść ze sobą szansę na poukładanie natłoku myśli i emocji towarzyszących stracie:**

” Ja odbieram to tak, że jak pojawiłam się w domu i spotkałam się z moją mamą po jej śmierci, to na swój sposób czułam szczęście. Właśnie to było dziwne, bo czułam szczęście i taką tęsknotę, dlatego że, i to jest trudniejszy moment tej opowieści, że miałam taką niezbitą pewność, że moja mama jest wszędzie, a nie w tym ciełe, więc traktowałam to ciało jako rodzaj takiej maski, takiego kostiumu”<sup>25</sup>.

<sup>23</sup> RP, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

<sup>24</sup> AD, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

<sup>25</sup> AG, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

Uświadomienie sobie realności straty to jedno. W powyższych historiach widać wyraźnie, jak istotne jest poczucie więzi z drugą osobą. **To, że ktoś umarł, nie sprawia, że przestał być mi bliski. Jego ciało jest pozbawione życia, ale nadal mogę się nim zaopiekować: przytulić je, dotykać, z czułością umyć lub otulić w całun.** To tylko pozornie zwykłe gesty. Ich sens nie jest pragmatyczny, ale głęboko ludzki. Przyznajemy drugiemu człowiekowi podmiotowość nawet po śmierci, a sami zyskujemy wpływ na to, jak będzie wyglądała nasza relacja dalej. Ciało jest z jednej strony wspomnianym „kostiumem” – czymś, co pozostaje po bliskiej nam osobie, a z drugiej nośnikiem treści, które przez tyle lat nas z nią łączyły. Możemy mu podziękować, okazać troskę, spędzić z nim czas. I nie będzie to czas spędzony ze skorupką, ale z osobą, która do niedawna wypełniała naszą codzienność, a od teraz będzie żyła w naszym wnętrzu. Teoria trwałej więzi opracowana przez Dennisa Klassa, Phyllis Silverman i Stevena Nickmana zakłada, że relacje, które mieliśmy ze swymi bliskimi za życia, są kontynuowane również po ich śmierci, obejmując nasze codzienne życie i kształtując naszą tożsamość. Zamiast traktować je jak coś, co musi ulec zatarciu, byśmy mogli iść dalej, możemy pomyśleć o nich jak o rozszerzeniu istniejących wcześniej więzi. Nasi zmarli nas zaludniają. Niespieszne, uważne i pełne miłości pożegnanie z ciałem jest jednym ze sposobów, by zrobić im miejsce.

## Współczująca społeczność

**Jest jeszcze jeden aspekt domowych pożegnań, który powinien wybrzmieć. Stwarzanie przestrzeni dla wspólnoty.** Przy pogrzebach, w ramach których wszystko przejmują eksperci, niewiele zostaje miejsca do zaangażowania kogokolwiek poza najbliższymi zmarłego, a i to szczątkowo. Gdy logistyka całego przedsięwzięcia przenosi się do domu, do grona krewnych i przyjaciół,

pracy jest wprawdzie więcej, jednak obszarów do włączenia się – także. Więcej jest również czasu, w którym można się pożegnać. Nie gonią nas godzinowe (lub półgodzinne) ramy w kaplicy czy domu przedpogrzebowym. Jedni przyjdą o 12.00, by odmówić różaniec, inni o 17.00 z ciastem i kawą. Ktoś zostanie w domu na noc. Można uczestniczyć w całym procesie lub w jego części. Ofiarować taki dar, na jaki możemy sobie pozwolić. Łatwiej włączyć się w rytuał, który trwa 12, 24, 36 lub 72 godziny i jest w dużej mierze tworzony oddolnie, niż w 45-minutową ceremonię zorganizowaną przez specjalistów. Łatwiej także (przynajmniej w jakimś stopniu) osobom najbliższym zmarłemu poprosić o pomoc, gdy może ona przybrać konkretną postać: „Przyjdiesz o 14.00? Jadę wtedy do zakładu pogrzebowego, a chciałabym, żeby ktoś przy Tadku posiedział i przypilnował świec”; „Może mógłbyś ugotować zupę dla tych, którzy przyjdą na czuwanie?”; „Zajmiesz się dziećmi, kiedy się znudzą?”; „Chcielibyśmy ozdobić trumnę kwiatami. Przyniesiesz trochę od siebie z ogrodu?”. Możliwości jest wiele. Przestrzeń domowego pożegnania rodzi potrzeby, a potrzeby szukają osób, które mogłyby na nie odpowiedzieć.

” AG: Członkowie rodziny mojego ojca byli bardzo wspierający. Wiedzieli, co robić w takiej sytuacji. Ja nie pamiętam dokładnie, co robili, ale na pewno pomagali, jeśli chodzi o jedzenie i organizację stypy, i całą ceremonię wyprowadzenia zwłok oraz wyjścia do kościoła, bo to przecież była defilada. Myśmy szli z tą trumną do kościoła i kawał drogi z kościoła na cmentarz.

MS: Cały czas niosąc?

AG: Oczywiście. Została jakaś specjalna delegacja nauczycielska do tego zgłoszona. Mamy koledzy nauczyciele, taty koledzy, kilka takich delegacji poważnych. Byli ubrani pięknie, ale to prywatni ludzie. To nie byli żadni wynajęci z jakiegoś zakładu pogrzebowego. Nie istniał chyba żaden profesjonalny w takim dzisiejszym ujęciu zakład pogrzebowy. A poza tym jakoś było wiadomo, że ci ludzie się zgłosili. To było oczywiste, że chcą oddać hołd poprzez swoją

obecność i odpowiednie zachowania, jak wzięcie na barki trumny. Bo to tak, jakby nieśli jedną z osób sobie bliskich. Oni czuli, że takie było ich zadanie. I zrobili tak, jak być powinno”<sup>26</sup>.

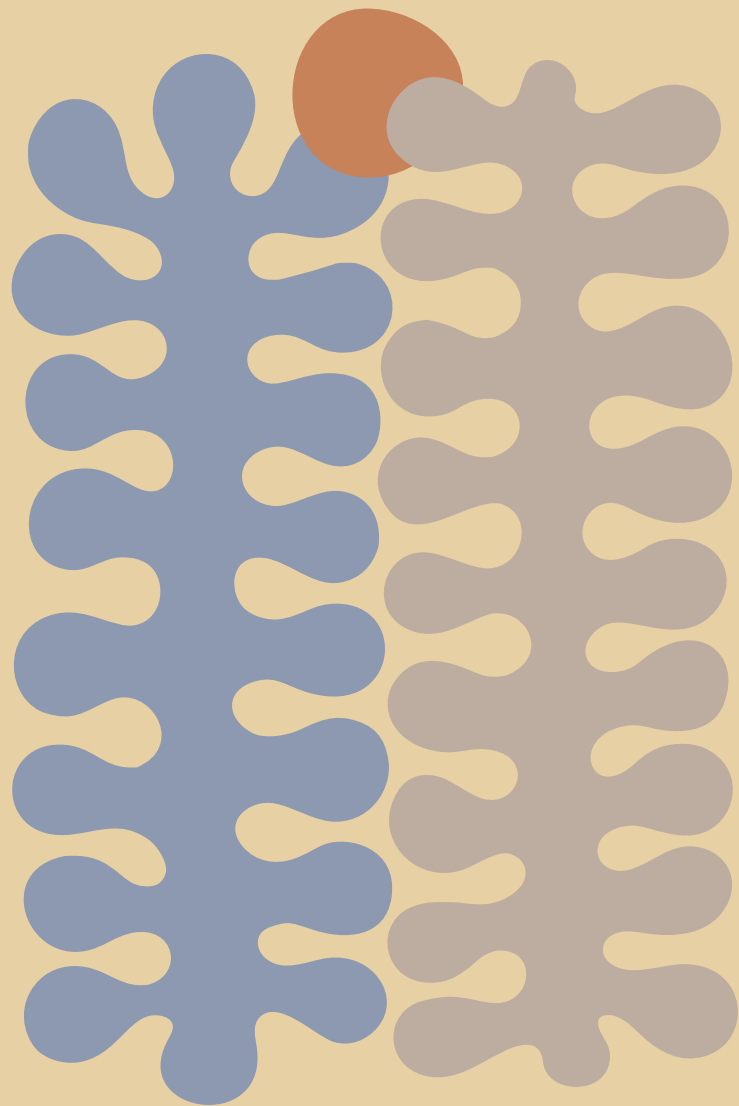
” Jak już dziadka zabrali, wynieśli trumnę, zostały w naszym domu dwie sąsiadki. Powiedziały, że one już resztę przygotowują, a jak my wróciliśmy wszyscy z cmentarza, to w pokoju, w którym dziadek wcześniej leżał, ustawiono już stoły i krzesła. Sąsiedzi przynieśli te meble i przynieśli też naczynia, bo my nie mieliśmy naczyń na trzydzieści osób, więc to już tam się działo. I ci ludzie przychodzą, stoją na podwórku, rozmawiają, palą papierosy. Tu kobiety nakrywają stół, tu ktoś przyniósł miski do barszczu, ktoś sztucce, ktoś obrusy, ktoś coś jeszcze i bardzo nas sąsiedzi odciążyli, bo dużo rzeczy było przygotowanych, a potem to się zносиło, donosiło, rozstawiało, potem się już zawołało wszystkich i usiedliśmy przy takim dużym stole. Ten stół przechodził z jednego pokoju tak trochę do korytarzyka – niektórzy siedzieli, inni stali i tak się trochę wymienialiśmy przy tym stole”<sup>27</sup>.

Dr Agata Malenda w czasie V edycji konferencji „Empatia a umieranie i śmierć” zatytułowała swoje wystąpienie: „Aby godnie umrzeć, potrzebna jest cała wioska”. Wioski potrzebujemy również wówczas, gdy śmierć już przyjdzie. Pogrzeb domowy daje pretekst, by ją zwołać<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> AG, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

<sup>27</sup> RP, wywiad do poradnika, przeprowadzony 09.2025, archiwum autorki.

<sup>28</sup> *Aby godnie umrzeć, potrzebna jest cała wioska*, wystąpienie w ramach konferencji „Empatia a umieranie i śmierć” zorganizowanej 9 marca 2024 w Warszawie. Nagranie z wystąpienia: <https://www.youtube.com/watch?v=OP8GvSNkBCI>, dostęp: 26.03.2026.



## ROZDZIAŁ IV

### **Paragrafy, które warto znać** *– pogrzeb domowy a prawo*

Szpitale i inne instytucje a śmierć pacjenta

---

Śmierć w domu – i co dalej?

---

Pogrzeb domowy poza domem –  
situacje szczególne

**„Czyli to jest zgodne z prawem?”** – to chyba najczęstsze z pytań, które słyszę, opowiadając ludziom o pogrzebach domowych. Nic dziwnego. W większości miejsc w Polsce profesjonalizacja pogrzebu i towarzyszących mu przygotowań wyparta wspólnotowy aspekt pożegnań. Spotykając się głównie z pochówkami przygotowanymi przez profesjonalistów, nie wiemy, jakie mamy możliwości. Im mniej zaś z nich korzystamy, tym bardziej śmierć oddala się od naszego doświadczenia i tym mocniej boimy się jej i wszystkiego, co się z nią wiąże.

Zanim więc zastanowimy się nad możliwościami, jakie daje pogrzeb domowy, dobrze przyjrzeć mu się z perspektywy litery prawa.

## Szpitalne i inne instytucje a śmierć pacjenta

Zacznijmy od kwestii towarzyszenia naszym bliskim w procesie odchodzenia. Kiedy ktoś umiera w domu, podążamy w tym doświadczeniu za nim: jego potrzebami, dolegliwościami, świadomością. Kiedy śmierć następuje w szpitalu, hospicjum stacjonarnym czy zakładzie opiekuńczo-leczniczym, nasze pożegnanie staje się częścią szerszej instytucjonalnej rzeczywistości. Możemy rozumieć, że ta rzeczywistość ma swoje ograniczenia wynikające z kwestii finansowych, przestrzennych czy czasowych, a jednocześnie znać swoje prawa na tyle, by zabiegać o ich egzekwowanie.

Poniżej kilka przepisów, które warto znać, jeśli śmierć bliskiej nam osoby następuje w szpitalu.

- Zarówno w przypadku śmierci pacjenta, jak i pogorszenia się jego stanu zdrowia, które może do śmierci prowadzić, instytucja ma obowiązek poinformować osobę wskazaną przez pacjenta lub

jego przedstawiciela ustawowego (np. rodzica)<sup>29</sup>. **Jeśli więc chcemy towarzyszyć naszym bliskim, gdy umierają, mamy nie tylko taką możliwość, ale też prawo.**

W praktyce nie wszyscy chcą być informowani czy to o każdorazowym pogorszeniu stanu zdrowia bliskiego (przy długiej hospitalizacji ten proces może być dynamiczny), czy o jego śmierci w godzinach nocnych. Jeśli jednak wyrazimy taką prośbę, szpital powinien ją uwzględnić.

- Stwierdzenia zgonu, do którego doszło w szpitalu, dokonuje lekarz pełniący aktualnie dyżur. W ciągu 2 kolejnych godzin ciało nie może być wywiezione do szpitalnej chłodni<sup>30</sup>. W tym czasie powinno zostać przygotowane poprzez umycie go i okrycie (uwaga: w ustawie nie ma informacji, że musi to być czarny worek, okrycie może więc równie dobrze oznaczać np. prześcieradło).
- Gdzie powinno znajdować się ciało zmarłego przez te 2 godziny? Teoretycznie w dedykowanym pomieszczeniu (lub – jeśli go nie ma – w innym miejscu, z zachowaniem godności należyj zmarłemu). Praktyka pokazuje jednak, że w wielu (choć nie we wszystkich) szpitalach czy innych podmiotach leczniczych dedykowane pomieszczenia nie odpowiadają powadze chwili (osoby towarzyszące tam krewnym w swoich relacjach regularnie określają je mianem „schowka na szczotki”). Dobrze więc sprawdzić wcześniej, jak taki pokój wygląda. Jeśli personel

<sup>29</sup> Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20111120654>, dostęp: 26.03.2026.

<sup>30</sup> Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 kwietnia 2012 r. w sprawie sposobu postępowania podmiotu leczniczego wykonującego działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne ze zwłokami pacjenta w przypadku śmierci pacjenta, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20120000420>, dostęp: 26.03.2026 oraz ww. Ustawa o działalności leczniczej.

szpitala pozostawia nam wybór, rozważmy, czy chcemy spędzić czas przy zmarłej osobie w pomieszczeniu *post mortem* (*pro morte*), czy przy łóżku w sali. Ważne, by możliwe było pożegnanie z zachowaniem podmiotowości i godności osoby zmarłej.

- Zazwyczaj po upływie 2 godzin przygotowane ciało może być wydane osobie lub instytucji uprawnionej do pochówku. Zdarzają się jednak okoliczności, w których podjęta zostaje decyzja o sekcji zwłok. Należą do nich w szczególności sytuacje, gdy:
  - przyczyna śmierci nie jest jasna, pacjent zmarł przed upływem 12 godzin od przyjęcia do szpitala – następuje wówczas sekcja naukowo-lekarska, decyzję o jej wykonaniu podejmuje lekarz, powinien jednak uwzględnić wyrażoną za życia wolę pacjenta lub rodziny;
  - istnieje przypuszczenie zgonu w wyniku choroby zakaźnej – przeprowadzana jest sekcja administracyjno-sanitarna, decyzję o niej wydaje Państwowa Inspekcja Sanitarna bez możliwości odwołania;
  - zachodzi podejrzenie, że śmierć nastąpiła wskutek przestępstwa – dokonuje się wówczas sekcji sądowo-lekarskiej na zlecenie prokuratora lub sądu, rodzina nie może się sprzeciwić.

Choć sama sekcja trwa kilka godzin, zwykle nie może być przeprowadzona przed upływem 12 godzin od chwili śmierci. Siłą rzeczy wydłuża to czas, kiedy ciało osoby zmarłej może opuścić szpital lub zakład medycyny sądowej (w przypadku sekcji sądowo-lekarskiej).

- **Jeśli od momentu stwierdzenia zgonu nie upłynęły więcej niż trzy doby, osoba zmarła może zostać przewieziona ze szpitala czy hospicjum do domu.**

Przewiezienie ciała musi odbywać się specjalistycznym środkiem transportu, jakim dysponują zakłady pogrzebowe.

- Zdarza się, że szpital nie dysponuje własną chłodnią inną niż dla celów sekcyjnych i ciała zmarłych są przewożone od razu do zakładu pogrzebowego, który ma podpisaną umowę z placówką. Warto wiedzieć, że nie odbiera nam to możliwości przewiezienia osoby zmarłej do domu ani zmiany domu pogrzebowego na taki, który bardziej rozumie nasze potrzeby.

## Śmierć w domu – i co dalej?

Kiedy bliska nam osoba umiera w domu, mniej rzeczy dzieje się automatycznie i musimy o nie zadbać sami. Sytuacja ta daje nam jednak możliwości, o które w przypadku śmierci w instytucji musimy dopiero zabiegać. Dlatego zarówno o naszych prawach, jak i obowiązkach dobrze jest wiedzieć zawczasu.

- **O śmierci osoby bliskiej powinniśmy poinformować lekarza.** Przepisy nie precyzują, jak szybko należy to zrobić, ale dla własnego spokoju warto dopełnić tej formalności w miarę sprawnie. Jaki powinien to być lekarz? Zgodnie z przepisami – lekarz, który udzielał choremu świadczeń lekarskich w ciągu ostatnich 30 dni lub lekarz wezwany do nieszczęśliwego wypadku czy nagłego pogorszenia stanu zdrowia<sup>31</sup>. W tym pierwszym przypadku do stwierdzenia śmierci wzywa się więc w praktyce lekarza pierwszego kontaktu z przychodni rejonowej. **Kiedy śmierć nastąpiła poza godzinami pracy**

<sup>31</sup> Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 3 sierpnia 1961 r. w sprawie stwierdzenia zgonu i jego przyczyny, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19610390202>, dostęp: 26.03.2026.

**przychodni, do jej stwierdzenia możemy wezwać lekarza Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej<sup>32</sup> lub zadzwonić pod numer 112.**

- **W sytuacji, gdy śmierć nastąpiła z przyczyn naturalnych** (nie w wyniku przestępstwa ani z powodu niektórych chorób zakaźnych<sup>33</sup>), **osoba zmarła może zgodnie z prawem przebywać w domu nawet do 72 godzin<sup>34</sup>**. Czas ten może być krótszy – to my decydujemy, kierując się własnymi potrzebami oraz obserwacją procesów zachodzących w organizmie. Po tym czasie ciało powinno zostać zabrane przez zakład pogrzebowy w celu pochowania go lub złożenia w kostnicy w oczekiwaniu na pochówek lub kremację. Dobrze jednak być w kontakcie z zakładem pogrzebowym już wcześniej, aby mieć większą kontrolę nad procesem.
- W czasie gdy ciało osoby zmarłej przebywa w domu, zgodnie z rozporządzeniem powinniśmy umieścić je w miejscu możliwie chłodnym i uniemożliwiającym jego uszkodzenie<sup>35</sup> (brak jednak precyzyjnych wytycznych dookreślających ten przepis).

- Jeśli chcielibyśmy wydłużyć czas przebywania osoby zmarłej w domu, możemy wystąpić o zgodę do Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Warunkiem jest utrwalenie ciała (jego balsamacja).
- Również w przypadku śmierci w domu może pojawić się wskazanie do sekcji zwłok. Proces ten będzie przebiegał podobnie jak przy śmierci w szpitalu.
- **Najpóźniej w ciągu 3 dni od wystawienia karty zgonu powinniśmy udać się do Urzędu Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca śmierci, aby uzyskać akt zgonu.** Musimy wziąć ze sobą: kartę zgonu, dowód osobisty osoby zmarłej i swój. Akt będzie podstawą m.in. do ustalenia pochówku czy uzyskania zasiłku pogrzebowego.
- Podobnie jak w przypadku śmierci w szpitalu, nie ma w ustawie o cmentarzach i chowaniu zmarłych ani w rozporządzeniu o postępowaniu ze zwłokami przepisów, które nakazywałyby zamykanie ciała osoby zmarłej na czas transportu w foliowym worku. Jeśli nam na tym zależy, możemy poprosić pracowników zakładu, aby zamiast worka użyli całunu czy prześcieradła do owinięcia osoby zmarłej.

## **Pogrzeb domowy poza domem – sytuacje szczególne**

Z różnych względów pożegnanie bliskiego w domu nie zawsze jest możliwe. To mogą być sytuacje, gdy procedury związane z sekcją zwłok przedłużają się i minie ustawowy termin 72 godzin albo gdy ciało mocno ucierpiało np. w wyniku wypadku i nie czujemy się

<sup>32</sup> Numery znajdziemy tutaj: <https://pacjent.gov.pl/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna>.

<sup>33</sup> Lista tych chorób określona jest w *Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2001 r. w sprawie wykazu chorób zakaźnych*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20011521742> (dostęp: 26.03.2026) i składają się na nią: cholera, dur wysypkowy, nagminne porażenie dziecięce, trąd, gorączka powrotna, nosacizna, węglik, wścieklizna, dżuma, gorączki krwotoczne. W przypadku ich stwierdzenia ciało osoby zmarłej musi być natychmiast usunięte z domu i pochowane w ciągu 24 godzin od zgonu.

<sup>34</sup> Art. 9 Ustawy o cmentarzach i chowaniu zmarłych.

<sup>35</sup> § 3 *Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dn. 7 grudnia 2001 o postępowaniu ze zwłokami i szczątkami ludzkimi*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20210001910>.

na siłach zająć się nim w domu. Jednak nawet wówczas, gdy sytuacja jest skomplikowana, możemy szukać takich sposobów pożegnania, które będą dla nas wspierające.

- **W przypadku śmierci w miejscu publicznym (np. w wyniku wypadku), śmierci samobójczej oraz w wyniku zabójstwa prokurator zleca wykonanie sekcji zwłok w zakładzie medycyny sądowej** (może od niej odstąpić np. w sytuacji, gdy informacje zebrane przez policję przy wypadku jednoznacznie wskazują na przyczynę i przebieg zdarzenia). Przekazanie ciała osoby zmarłej rodzinie następuje wtedy dopiero po sekcji. Jeśli jednak nie istnieją przeciwwskazania (np. podejrzenie dokonania przestępstwa przez kogoś z rodziny), pracownik zakładu medycyny sądowej lub prosektorium może umożliwić bliskim zobaczenie zmarłej osoby wcześniej, czasem także w celu jej identyfikacji. Nie ma przepisów, które by jednoznacznie zabraniały takiej praktyki. Choć ta konfrontacja może być trudna, bywa potrzebną i ważną częścią procesu żałoby.
- **Nawet jeśli pożegnanie nie może odbyć się w domu, nie odbiera nam to całkowicie sprawczości.** Ciągłe możemy zabiegać o możliwość wzięcia udziału w myciu i ubieraniu osoby zmarłej w zakładzie pogrzebowym. To kwestia wewnętrznego regulaminu danego zakładu oraz naszych z nim ustaleń. Warto szukać takiej firmy pogrzebowej, która będzie otwarta na tę możliwość.
- Kolejna możliwość to zorganizowanie czuwania przy osobie zmarłej w kaplicy lub domu przedpogrzebowym. Tu niestety mamy zwykle o wiele mniej czasu niż w przypadku pogrzebu domowego. Zdarzają się jednak zarządcy cmentarzy lub zakłady pogrzebowe, które umożliwiają wydłużenie czasu spędzonego na czuwaniu ponad standardowe 30 czy 60 minut. Choć może

się wydawać, że wcale nie potrzebujemy aż tyle czasu (bo np. nie wiemy, jak zagospodarować to pożegnanie), to dłuższe czwanie może pomóc nam odnaleźć swoje własne ścieżki bycia z osobą zmarłą i odprowadzenia jej tak, jak by sobie tego życzyła.

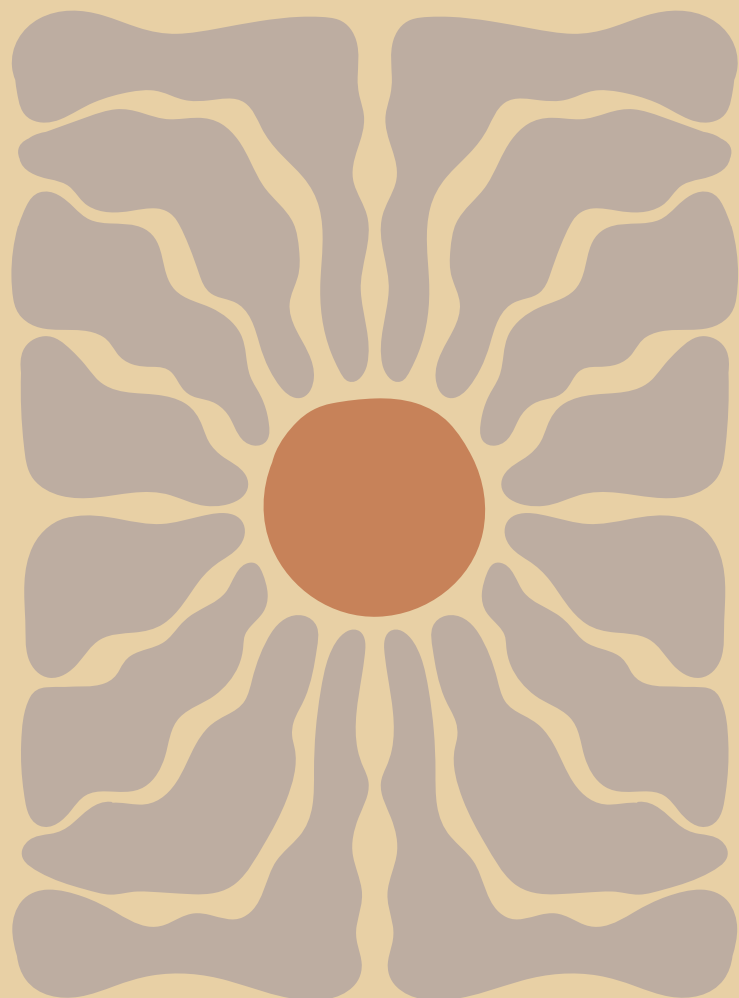
- Jeśli nasi bliscy mocno ucierpieli np. w wyniku wypadku, a mimo to zależy nam na tym, by ich zobaczyć i spędzić czas na czuwaniu przy nich, możemy sięgnąć po pomoc specjalistów zajmujących się pośmiertną rekonstrukcją ciała.

UWAGA: w Dodatku I – „Pogrzeb domowy krok po kroku” znajduje się podsumowanie głównych działań do podjęcia przed śmiercią i po niej.



## ROZDZIAŁ V

# **Najstraszniejszy czas w życiu. Najważniejszy czas w życiu (towarzyszenie w umieraniu)**



Nie tylko ciało – opieka wszechogarniająca

---

Umieranie – między uporządkowaniem a płynnością

---

Wycofywanie się

---

Przechodzenie (ang. *transitioning*)

---

Aktywne umieranie

---

Co możemy zrobić dla bliskich (i dla siebie),  
gdy zbliżają się do końca życia?

---

Stwierdzenie śmierci

**Nie ma jednej recepty na umieranie**, tak jak nie ma jednej recepty na życie. Jesteśmy różni, odchodzimy ze świata w różny sposób, w różnych miejscach, różnych okolicznościach i z różnych przyczyn. Ten rozdział jest próbą syntetycznego podsumowania wiedzy na temat towarzyszenia komuś w umieraniu z powodów innych niż gwałtowne (np. w wyniku wypadku). Nie wyczerpuje jednak wszystkich zjawisk, które mogą temu procesowi towarzyszyć.

Dobrze mieć świadomość, że bycie z bliskimi w ich umieraniu może odbiegać od naszych wyobrażeń. I że mamy prawo odczuwać w tej sytuacji strach, niepewność, a także chęć wycofania się. Julie McFadden (pielęgniarka hospicyjna publikująca w internecie jako Hospice Nurse Julie) mówi w jednym ze swoich nagrań, że proces umierania bywa przerażający i piękny, straszny i święty zarazem. Możemy uczestniczyć w nim w pełni świadomie, a jednocześnie dawać sobie przyzwolenie na odczuwanie całego spektrum emocji oraz nieprzewidziane reakcje i zmianę planów.

## Nie tylko ciało – opieka wszechogarniająca

Dla naszych przodków pożądana była śmierć, do której mogli się przygotować, która zastawała ich we własnym łóżku, w otoczeniu krewnych, z podomykanymi sprawami, po ostatnim namaszczeniu udzielonym przez księdza. **W pewnym sensie idea „dobrej śmierci” bliska jest temu, jak postrzega wsparcie na ostatnim etapie życia współczesny ruch hospicyjny.** Nasze funkcjonowanie w świecie określają procesy biologiczne, emocje, relacje społeczne i szeroko pojmowane kwestie duchowe. Umieranie również obejmuje wszystkie te obszary, a towarzyszące mu dolegliwości dotyczą zazwyczaj każdego z nich. Pionierka opieki paliatywnej Cicely Saunders stworzyła pojęcie bólu

wszechogarniającego (ang. *total pain*), na który mogą składać się odczucia płynące nie tylko z ciała, ale ze wszystkich obszarów naszego istnienia. Dla przykładu:

- Piotr jest chory na raka trzustki. Cierpi z powodu nowotworu fizycznie i emocjonalnie (boi się, utraty kontroli nad swoim ciałem, chciałby do końca zachować sprawczość).
- Anna cierpi na niewydolność krążenia. Czuje, że niedługo umrze. Niepokoi się, bo przed śmiercią chciałaby pogodzić się z córką, z którą od lat nie miała kontaktu. Obawia się też, że bez tego pojednania nie będzie mogła się wypowiedzieć i uzyskać rozgrzeszenia (ból na poziomie społecznym, emocjonalnym i duchowym).

Te dwie mikrohistorie to oczywiście uproszczenie. W prawdziwym życiu zarówno samo umieranie, jak i towarzyszące mu okoliczności to znacznie bardziej złożone procesy. **Musimy zdawać sobie sprawę, że w obliczu wszechogarniającego bólu również opieka musi być wszechogarniająca.** Nie wystarczą leki przeciwbólowe tam, gdzie cierpienie wynika z samotności, lęku albo niedomkniętych spraw.

## Umieranie – między uporządkowaniem a płynnością

Trudno powiedzieć, kiedy zaczyna się umieranie. Dla jednych w ostatnich tygodniach, dniach lub godzinach życia, dla innych w momencie otrzymania diagnozy choroby terminalnej. Na ten proces da się spojrzeć jeszcze szerzej: każdego dnia około 10 miliardów komórek naszego ciała umiera i jest zastępowanych przez nowe. Żeby jeszcze poszerzyć ten obraz, warto powiedzieć, że nawet 43% spośród

nich to w istocie bakterie, wirusy, grzyby i archeony, które zamieszkują nasz organizm.

Zmiany dotyczą nie tylko ciała, lecz i pozostałych wymienionych wyżej obszarów. W toku naszego życia pewne relacje z ludźmi ulegają rozluźnieniu lub obumierają, a inne się zawiązują. Wachlarz naszych emocji jest powiązany z etapami egzystencji i zmienia się od dzieciństwa przez dorastanie i wiek dojrzały aż po starość. Może też ewoluować nasze podejście do spraw ducha bądź duszy. Bycie w świecie jest więc w pewnym sensie ciągłym rodzeniem się i umieraniem, zapoczątkowywaniem pewnych cykli i kończeniem pozostałych. Dobrze mieć tego świadomość. Choć bowiem jesteśmy w stanie wskazać symptomy i oznaki umierania na jego końcowych etapach, proces ten nie musi być schematyczny, linearny, uporządkowany. **Towarzystwo bliskiej osobie w odchodzeniu wymaga niekiedy odpuszczenia kontroli oraz przyzwolenia na to, że nie na wszystko jesteśmy się w stanie przygotować.**

Możemy więc pokusić się o wskazanie sygnałów nadchodzącej śmierci. Należy jednak zapamiętać, że nie stanowią one listy, na której mamy zakreślać kolejne objawy, ale raczej pewne spektrum tego, co może się wydarzyć.

## Wycyfywanie się

O ile faza aktywnego umierania jest łatwiejsza do uchwycenia, o tyle poprzedzające śmierć tygodnie (a nawet miesiące) niosą ze sobą bardziej subtelne komunikaty o nadchodzącym końcu. To czas stopniowego wycyfywania się osoby z życia oraz spowalniania jej ciała. Najczęściej powtarzające się na tym etapie objawy to:

- wzmożona senność – nasi bliscy mogą spać nawet po kilkanaście godzin na dobę i budzić się tylko po to, by po chwili interakcji z nami znowu zapaść w sen;
- zmniejszony apetyt i pragnienie – organizm przygotowuje się do śmierci, metabolizm nie jest już tak wydajny, odpoczywający mózg nie potrzebuje aż tyle energii. Komuś może wystarczyć nawet kilka łyżek miękkiego pokarmu na dobę, ktoś inny będzie chciał tylko pić wodę i soki.

Temu wyciszaniu ciała może także towarzyszyć mniejsze zaangażowanie emocjonalne oraz wycofywanie się naszych bliskich z interakcji społecznych. Warto pamiętać, że nie jest to z ich strony lekceważenie czy niechęć wobec nas, ale dostrajanie się całego organizmu do procesu umierania.

W przypadku chorób niosących ze sobą dolegliwości bólowe, ten czas może się wiązać z ich nasileniem. Na tym etapie zdarzają się również nagłe „poprawy” stanu zdrowia, które mogą sprawiać mylne wrażenie, że nastąpi powrót do dawnej sprawności.

W tygodniach poprzedzających śmierć warto zastanowić się, czego potrzebuje teraz bliska nam osoba. Czy ma jakieś niedokończone sprawy, w których przeprowadzeniu możemy jej pomóc? Jakie są jej potrzeby fizyczne, emocjonalne, społeczne, duchowe? **Zamiast skupiać się na przedłużaniu życia możemy podjąć działania na rzecz zwiększenia jego jakości na ostatnim etapie.**

## Przechodzenie (ang. *transitioning*)

W opiece hospicyjnej opisuje się czasem ten etap jako moment progowy – przejście od fazy aktywnego życia do aktywnego umierania. Brakuje jednak definicji, która precyzowałaby szczegółowo czas jego trwania i towarzyszące mu objawy. Tutaj przyjmuję, że „przechodzenie” to proces rozpoczynający się kilka dni przed śmiercią (wstęp do aktywnego umierania), choć nie jest to jedyne funkcjonujące w opiece paliatywnej rozumienie tego terminu (niektórzy rozciągają je na tydzień przed śmiercią, inni utożsamiają z aktywnym umieraniem).

Jakie objawy mogą pojawić się w ostatnich dniach życia?

- Zaburzenia rytmu oddechu – głębokie oddechy, po których następują długie przerwy (tzw. oddech Cheyne’a-Stokesa);
- poczucie duszności;
- zmiany temperatury ciała, związane ze zmianami krążenia i zaburzeniem zwykłej termoregulacji;
- coraz dłuższy czas snu i coraz krótsze okresy aktywności;
- nagłe stany niepokoju i potrzeba wstawania z łóżka, które mogą, choć nie muszą, być związane z niedokończonymi sprawami (np. chęcią pożegnania się z kimś bliskim);
- odmienne stany świadomości – wizje osób, które zmarły przed nimi, poczucie szykowania się do podróży czy powrotu do domu.



Lubię myśleć o przechodzeniu jak o ostatnich przygotowaniach do podróży. Takich, kiedy już wszystko mamy spakowane i potrzebujemy tylko głębokiego oddechu przed przekroczeniem progu oraz kogoś, kto swoim spokojem i obecnością zapewni nas, że wszystko będzie dobrze.

## Aktywne umieranie

Ten etap jest przez praktyków opieki paliatywnej bardziej dookreślony niż poprzednie (co nie oznacza, że da się go od nich oddzielić precyzyjną cezurą i że nie zdarzają się objawy wyjątkowe czy nietypowe). Rozpoczyna się zwykle od dwóch dni do doby przed śmiercią. Mogą go zwiastować:

- przesypianie większości czasu;
- całkowita rezygnacja z przyjmowania pokarmów i płynów;
- ograniczenie lub brak świadomości;
- zmiany temperatury ciała (od bardzo niskiej do wysokiej);
- zmiana koloru skóry – zasinienie zwłaszcza dłoni i stóp w związku z odłączaniem krążenia obwodowego krwi i skupieniem się organizmu na krążeniu centralnym (serce – mózg – płuca);
- nieskoordynowane ruchy rąk, próby chwytania czegoś;
- wyostrenie się rysów twarzy;
- brak reakcji na dotyk;
- otwarcie oczu i ust związane z rozluźnieniem mięśni twarzy; oczy bywają także zamglone;

- splątanie, problemy z mówieniem;
- specyficzny oddech – obok oddechu Cheyne’a-Stokesa pojawia się także oddech „gulgoczący” (trochę przypominający grzechotkę), ponieważ produkowana przez organizm wydzielina dróg oddechowych zalega w gardle, powodując wrażenie, jakby oddech dochodził spod wody. Tuż przed śmiercią pojawia się też tzw. „rybi oddech”: gwałtowne zaczerpywanie powietrza, trochę jak u ryby wyjętej z wody. Choć zarówno on, jak i gulgoczący oddech mogą budzić niepokój obserwatorów, to dla osoby umierającej nie stanowią źródła dyskomfortu. Jeśli jej mimika czy ruchy ciała nie zdradzają, że cierpi, takie oddechy w fazie aktywnego umierania należy uznać za coś naturalnego.

## Co możemy zrobić dla bliskich (i dla siebie), gdy zbliżają się do końca życia?

- W miarę możliwości zapewnić im i sobie wsparcie hospicyjne<sup>36</sup>. W zależności od naszych możliwości, zasobów czasowych i społecznych – możemy skorzystać z pomocy hospicjum domowego lub stacjonarnego. Jeśli w warunkach domowych nie jesteśmy w stanie zapewnić wystarczającego łagodzenia dolegliwości bólowych, nie mamy szansy pogodzić domowej opieki paliatywnej z pracą zawodową albo brakuje osoby, która mogłaby nas w niej zmieniać, prawdopodobnie lepszym rozwiązaniem będzie hospicjum stacjonarne. Jeśli zaś możemy pozwolić sobie na ciągłą opiekę nad osobą umierającą, a ona

sama chciałaby odchodzić w domu, spróbujmy postarać się o hospicjum domowe.

Dobrze jest rozpocząć takie starania z wyprzedzeniem. Często zaczynamy je dopiero, gdy stan bliskiej osoby gwałtownie się pogarsza, tymczasem oczekiwanie na miejsce w hospicjum trwa od kilku tygodni (w domowym) do nawet kilku miesięcy (w stacjonarnym).

**Hospicjum dysponuje zespołem specjalistów, których zadaniem jest sprawowanie opieki zarówno nad osobą umierającą, jak i nad tymi, którzy są w jej otoczeniu.** Wsparcie ma nie tylko charakter medyczny, ale też psychologiczny czy związany z szeroko pojmowanym dobrostanem i jakością odchodzenia.

- W opiece paliatywnej nie chodzi o wydłużenie życia, tylko właśnie o poprawę jego jakości. Nie walczymy, by nasz bliski doczekał jeszcze kilku dni, tylko by przeżył pozostały mu czas bez bólu, w komforcie i bezpieczeństwie.
- Nie oszukujmy swoich bliskich. Uznając ich godność i podmiotowość, jesteśmy im winni prawdę o ich stanie zdrowia.
- **To osoba umierająca jest ekspertem do spraw swojego umierania.** Możemy proponować jej różne rzeczy: jedzenie, aktywność, zmianę pozycji ciała, natomiast nie możemy jej do niczego zmuszać. Pozwólmy jej spać tyle, ile potrzebuje, i jeść tyle, ile jest w stanie – nawet jeśli w praktyce oznacza to zaledwie parę łyżek pokarmu czy napoju dziennie. Pozwólmy jej także jeść i pić to, co lubi. Na tym etapie nie ma większego znaczenia, że zje coś „niezdrowego”.

<sup>36</sup> Na tej stronie można wyszukać hospicja współpracujące z NFZ, bliskie naszemu miejscu zamieszkania: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne>, dostęp: 26.03.2026.

- Na tyle, na ile sytuacja to umożliwia, zadbajmy o siebie. Prawidłowy sen, najedzenie, interakcje z otoczeniem innym niż osoba umierająca także są ważne. Tak jak przy akcji resuscytacyjnej, ratownik powinien najpierw zadbać o własne bezpieczeństwo. W ostatniej pomocy jest to tak samo ważne jak w pierwszej. Jeśli mamy wśród krewnych i przyjaciół kogoś, kogo możemy poprosić o wsparcie (kto zostanie z osobą umierającą przez jakiś czas, weźmie na siebie kwestie organizacyjne, zrobi zakupy i inne), nie wstydźmy się tego robić.

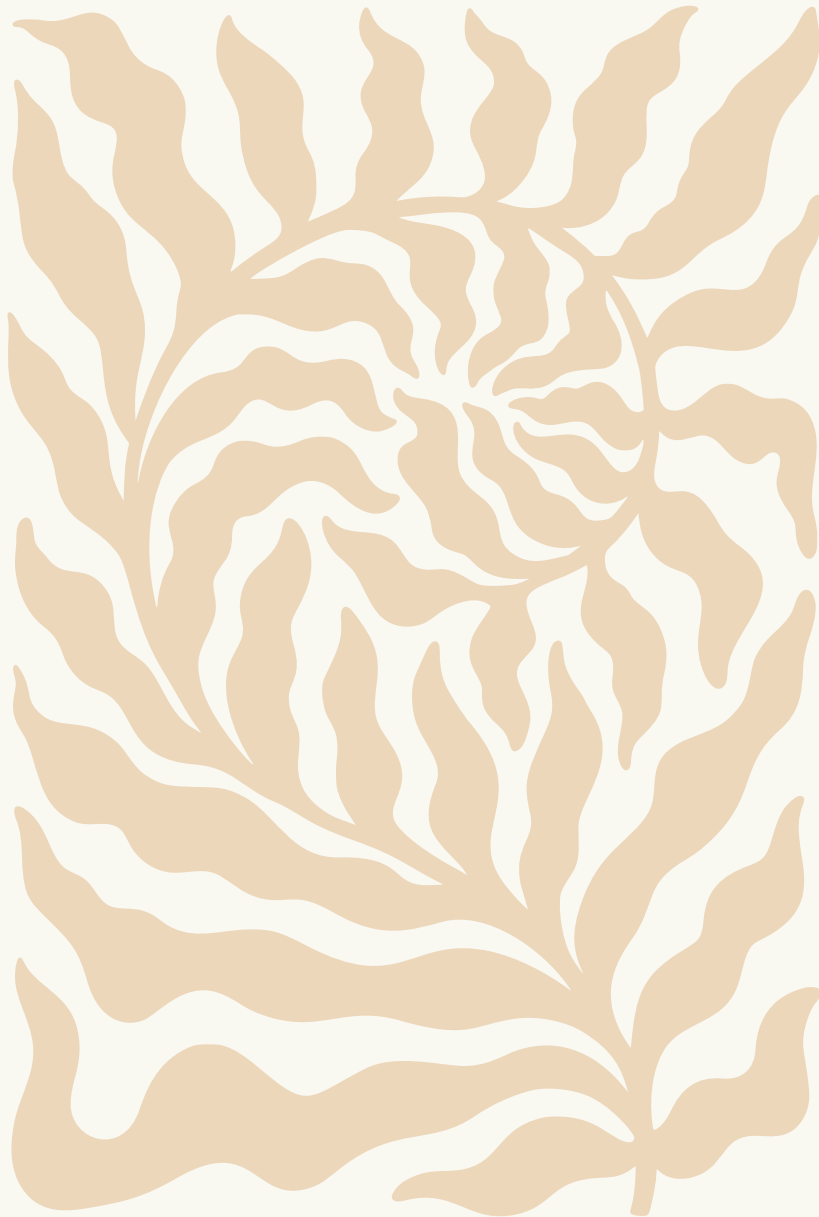
- **Pomoc niemedyczna ma równie duże znaczenie jak medyczna.** Zespół lekarsko-pielęgniarski zadba o dobór leków, opiekę psychologiczną czy obserwację osoby terminalnie chorej. My jednak również mamy wiele do zrobienia:

- być obecnymi, słuchać, obserwować, odpowiadać na potrzeby i sygnały płynące od naszych bliskich;
- dbać o wentylację i odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu (i jej dostosowanie do bieżących potrzeb);
- dbać o odpowiednią pozycję ciała (najlepsze są niewielkie, ale regularne zmiany położenia), opatrywać zmiany skórne (rany, odleżyny);
- troszczyć się o higienę jamy ustnej (małe porcje wody lub innych płynów, zwilżanie ust małą gąbeczką);
- zapewnić, by otoczenie osoby umierającej budziło w niej zaufanie i poczucie bezpieczeństwa (szczególnie ważne w trakcie umierania poza domem – dobrze tam umieścić jakieś przedmioty osobiste, ulubione kolory czy zapachy);
- jeśli umierający sobie tego życzą – umożliwić im kontakt z osobą duchowną właściwą dla ich wyznania lub realizację potrzeb religijnych w inny sposób;

- szukać drobnych rozwiązań, które mogą być wspierające (i umieć z nich zrezygnować, jeśli nie spełniają założonej funkcji): rozmowa, wspomnianie wspólnych chwil, masaż, olejki eteryczne, trzymanie za rękę, śpiew, włączenie muzyki, obecność psa lub kota.

- Zdawajmy sobie sprawę, że odmowa czegoś ze strony osoby umierającej (np. spożycia posiłku), jej wycofanie się z interakcji czy złość nie są skierowane przeciwko nam ani nie stanowią próby dokuczenia. To mogą być sygnały, że organizm coraz bardziej kieruje się do wewnątrz albo że nasi bliscy sami są pogubieni w tym, co się dzieje.
- **Im bliżej momentu śmierci, tym mniejsza jest potrzeba działania z naszej strony, a większa – obecności.** Rzeczy, które mogą budzić w nas dyskomfort, gdy siedzimy przy bliskiej osobie (np. gulgoczący oddech), wcale nie muszą oznaczać jej dyskomfortu. Jeśli osoba jest czysta, bezpieczna (np. nie zagraża jej uderzenie się głową o ostry kant szafki), jest jej wygodnie (nie mówi o niewygodzie ani nie zdradza jej oznak mimiką czy gestykulacją) – prawdopodobnie wszystko jest tak, jak powinno być.
- Nie bójmy się, że przegapimy moment umierania, wychodząc pod prysznic czy po herbatę. **To nie my wybieramy dla naszych bliskich czas śmierci. Możemy jedynie im towarzyszyć na tyle, na ile są gotowi to przyjąć.**

## Stwierdzenie śmierci



Po czym poznać, że śmierć nastąpiła? Wbrew pozorom nie jest to wcale tak łatwe, na jakie wygląda w filmach kryminalnych. Ustanie oddechu czy brak wyczuwalnego tętna mogą świadczyć o śmierci, ale kiedy pojawiają się w sposób nagły (np. nie towarzyszyła im wcześniejsza choroba terminalna albo nie są częścią trwającego już jakiś czas procesu umierania), powinny stanowić bodziec do wezwania pomocy i podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Dlatego, jeśli podejrzewamy, że zgon nastąpił, tak ważne jest wezwanie lekarza do jego stwierdzenia (w większości przypadków jest to lekarz POZ albo nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej). Jego wizyta ma nie tylko znaczenie formalne, ale służy też potwierdzeniu przypuszczenia śmierci. Uzyskaniu takiej pewności służy także przewidziane prawem odczekanie dwóch godzin od diagnozy lekarskiej, zanim ciało zostanie zabrane przez zakład pogrzebowy, a w szpitalu – przewiezione do prosektorium. W tym czasie pojawiają się tzw. pewne znamiona śmierci: pierwsze sygnały stężenia pośmiertnego i plamy opadowe, które potwierdzają diagnozę. Piszę o nich więcej w kolejnym rozdziale.

Warto wskazać, że w sytuacjach, kiedy **śmierć mogła nastąpić w wyniku samobójstwa czy działania osób trzecich albo w konsekwencji nieszczęśliwego wypadku, należy wstrzymać się z dotykaniem lub przemieszczaniem ciała i zawiadomić służby, dzwoniąc pod numer 112.**

Informacje dotyczące kolejności działań podejmowanych po śmierci bliskiej osoby, zebrane są w Dodatku I – „Pogrzeb domowy krok po kroku”.

## ROZDZIAŁ VI

# Zmieniające się ciało



---

Wczesne znamiona śmierci – plamy opadowe

---

Wczesne znamiona śmierci – stężenie pośmiertne

---

Wczesne znamiona śmierci – wysychanie ciała

---

Późne znamiona śmierci – rozpad komórek i gnicie

**Pożegnanie bliskich w domu** jest sytuacją, w której podwójny: fizyczno-emocjonalny (a dla wielu również duchowy) wymiar ludzkiej natury objawia się z całą mocą. Więzy, która łączy nas ze zmarłą osobą, wywołuje cały wachlarz emocji i pytań dotyczących dalszych losów duszy. Jednocześnie nie unikniemy konfrontacji z tym, co biologiczne: z obniżającą się temperaturą ciała, stężeniem pośmiertnym, wysychaniem tkanek. To właśnie ten dualizm za życia sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy: ani samymi ciałami, ani myślami czy emocjami, tylko splecionym ciasno połączeniem wszystkich tych składników.

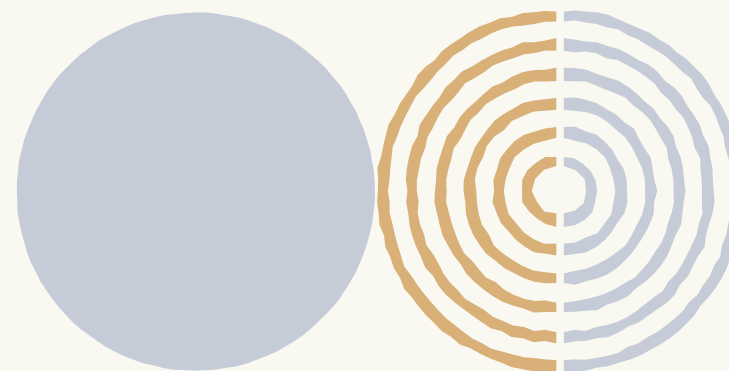
Paradoksalnie, również w tych procesach, które zachodzą w ciele z momentem ustania funkcji życiowych, objawia się zarówno śmierć, jak i życie. Kiedy umieramy, nasze komórki dążą do rozkładu, któremu podlegamy tak jak inne organizmy w przyrodzie, a znajdujące się w ciele bakterie zaczynają toczyć własne bujne życie. My odchodzimy, a nasze komórki stają się pokarmem dla innych organizmów, które stanowią część szerszego obiegu materii.

Tak pisali o tym procesie Joanna Macy i John Seed:

” W swojej długiej ziemskiej podróży przybieraliśmy znacznie więcej form niż te, które dziś pamiętamy. [...] Niezliczenie wiele razy stare formy ginęły i porzucaliśmy jedną drogę, by udać się w kolejną, nową, żeby trwać dalej. Nic jednak nie ginie. Chociaż mijają formy, wszystko powraca. Każda zużyta komórka zostaje skonsumowana, wraca do obiegu... dzięki mchom albo dzięki pijawkom, albo dzięki drapieżnym ptakom. [...]

Widząc ciebie, widzę przecież wszystkie istoty, które cię tworzą – mitochondria w komórkach, bakterie jelitowe, bogactwo życia na powierzchni skóry; tę wielką symbiozę, którą w istocie jesteś, niewyobrażalny porządek i współpracę niezliczonych istot”<sup>37</sup>.

**W pożegnaniu domowym nie idzie o to, by procesy, którym podlega ciało po śmierci, idealizować czy bagatelizować, ale raczej normalizować i zaakceptować.** Aby to było możliwe, warto zdać sobie sprawę z tego, o jakich właściwie zmianach mówimy i jak się one objawiają. Oczywiście tempo rozkładu będzie się różnić w zależności od czynników zewnętrznych, m.in. temperatury, wilgotności, dostępu powietrza, możemy jednak wskazać szereg procesów następujących w pierwszych godzinach i dniach od śmierci.



<sup>37</sup> J. Seed, J. Macy, *Czym jestem?*, [w:] *Myśląc jak góra*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992, s. 39.

## Wczesne znamiona śmierci – plamy opadowe

Dopóki żyjemy, krew w naszym organizmie jest w nieustannym ruchu za sprawą serca, które pompuje ją po całym organizmie. Z chwilą gdy serce przestaje pracować, zatrzymaniu ulega również krążenie, zaś krew pod wpływem siły ciężenia przemieszcza się do najniższej położonych części ciała. W efekcie skóra nabiera w tych miejscach czerwonego lub czerwono-fioletowego odcienia – może to wyglądać trochę jak rozległe siniaki. Położenie plam będzie się różniło w zależności od tego, w jakiej pozycji znajduje się osoba zmarła.

Pierwsze plamy pojawiają się już ok. pół godziny po śmierci, a w pełni wykształcają się po ok. 2–4 godzinach. To jeszcze czas, gdy mogą ulec przemieszczeniu na skutek zmiany pozycji ciała. Po ok. 10–12 godzinach plamy ulegają utrwaleniu i już się nie przemieszczają.



Z PERSPEKTYWY POGRZEBU DOMOWEGO

**Jeśli chcemy uniknąć sytuacji, w których plamy pośmiertne będą widoczne w odstępionych miejscach (na twarzy, dekolcie czy dłoniach), warto zadbać o to, aby przed utrwaleniem się plam te części ciała zostały umieszczone wyżej,** optymalnie – powyżej linii serca. Pod głowę osoby zmarłej możemy podłożyć nieco wyższą poduszkę, dłonie umieścić np. na piersiach (jeśli się zsuwają, możemy obwiązać je np. chustką, tasiemką czy różańcem).

Po utrwaleniu się plam pomocny bywa mocniejszy makijaż (możemy skorzystać też z usług tanatopraktyka, który dysponuje specjalnymi, silniejszymi niż zwykłe kosmetykami).

## Wczesne znamiona śmierci – stężenie pośmiertne

O stężeniu pośmiertnym słyszał prawie każdy, jednak nie każdy wie, skąd się ono bierze i jak przebiega w czasie. Kiedy żyjemy, nasze mięśnie potrzebują energii zarówno do skurczu, jak i rozkurczu. Podstawowym nośnikiem tej energii są cząsteczki adenozynotrifosforanu (ATP). Po śmierci rozpad cząsteczek ATP sprawia, że mięśnie, które w zwykłych okolicznościach kurczyłyby się i rozkurczały na przemian, zatrzymują się w fazie skurczu. Na poziomie tego, co obserwowalne, taka sytuacja powoduje sztywność mięśni, ich zastanie w jednej pozycji. W pierwszej kolejności stężenie obejmuje mięśnie wewnętrzne (sercowy, przeponę, mięśnie układu pokarmowego), dalej mięśnie mimiczne i drobne mięśnie dłoni i stóp, a dopiero na końcu duże grupy mięśni szkieletowych.

Zazwyczaj pierwsze widoczne objawy stężenia pośmiertnego pojawiają się w ciągu 2–4 godzin po śmierci i rozwijają się w pełni przez kolejne 6 do 12 godzin. Stężenie ustępuje samoistnie po 2–3 dobach, kiedy przybierają na sile procesy rozkładu.



Z PERSPEKTYWY POGRZEBU DOMOWEGO

**Najłatwiej umyć i ubrać osobę zmarłą w czasie pierwszych kilku godzin od śmierci, zanim stężenie obejmie większość mięśni.** Nawet po tym czasie możemy zaopiekować się ciałem – choć jest to trudniejsze i wymaga tzw. przetłumienia stężenia pośmiertnego. Uwaga: stężenie nie jest łamaniem kości, jak głosi jeden z popularnych mitów. Kości nie łamią się ani w domu, ani w zakładzie pogrzebowym. To, co robimy, by stężenie odrobinę ustąpiło, to coś pomiędzy masażem a gimnastyką – polega na rozmasowywaniu zastałych mięśni oraz próbie rozruszania stawów, do których te mięśnie przylegają. Dawniej wierzono także,

że aby zmarły łatwiej poddał się na przykład ubieraniu, dobrze jest zwracać się bezpośrednio do niego, np.: „Daj, Zbyszku, rękę, to ci nałożę koszulę”. I choć skuteczność tego ostatniego sposobu nie została potwierdzona przez nauki biologiczne, to nam samym łatwiej będzie mierzyć się z trudnościami, kiedy podejmiemy do zmarłego z czułością.

## Wczesne znamiona śmierci – wysychanie ciała

Po śmierci woda zaczyna wyparowywać z ciała. Proces ten jest szczególnie widoczny w miejscach, gdzie skóra jest cienka i niezrogowaciała, a więc niewystarczająco zapobiega utracie wilgoci. Taka sytuacja dotyczy np. warg, a czasem także opuszków palców.



Z PERSPEKTYWY POGRZEBU DOMOWEGO

Warto wiedzieć, że tak się dzieje, natomiast niewiele możemy z tym zrobić (chyba że skorzystamy z pomocy tanatopraktyka).

## Późne znamiona śmierci – rozpad komórek i gnicie

Z perspektywy tego, jak myślimy o ciele i jego integralności, te zmiany są trudniejsze do zaakceptowania i obserwowania bez emocji. Rozpad komórek i narządów wewnętrznych jest spowodowany aktywnością obecnych w nich białek (enzymów) i postępuje szybciej w narządach, w których enzymów znajduje się więcej. Gnicie z kolei następuje

w wyniku aktywności bakterii gnilnych. Nie biorą się one znikąd – już za życia występują na naszej skórze czy w przewodzie pokarmowym, jednak po śmierci znacznie zwiększają swoją aktywność.

Intensywność procesu gnicia zależy m.in. od temperatury i wilgotności miejsca, w którym znajduje się osoba zmarła – im są wyższe, tym szybciej będzie się on toczył.

O tym, że gnicie postępuje, możemy przekonać się, obserwując okolice prawego dołu biodrowego (tzw. kątnicę). W efekcie aktywności bakterii produkowane są gazy gnilne, które mogą powodować zabarwienie tego fragmentu ciała (a później całego brzucha) na kolor zielonkawy. Zwykle następuje to ok. 12–36 godzin po śmierci. Im dłużej od zgonu, tym więcej gazów będzie się gromadziło w ciele.



#### Z PERSPEKTYWY POGRZEBU DOMOWEGO

**Opóźnieniu procesu gnicia służy utrzymanie niskiej temperatury ciała osoby zmarłej.** Jest to szczególnie ważne, jeśli chcemy, by przebywała w domu dłużej niż kilkanaście godzin. Podstawową czynnością, którą możemy zrobić zimą, jest zakręcenie ogrzewania w pomieszczeniu, w którym przebywa zmarły, czy uchylenie okna. Latem warto rozważyć raczej klimatyzację (jeśli mamy), umieszczenie w pobliżu ciała lodu lub suchego lodu, a nawet ułożenie go na żelowej macie chłodzącej (więcej szczegółów zamieszczam w sekcji poświęconej zestawowi do domowego czuwania).

Jeśli chcemy spędzić czas z bliską osobą po jej śmierci, a jednocześnie obawiamy się różnych aspektów gnicia, obserwacja wspomnianego wyżej prawego dołu biodrowego może być wskaźnikiem właściwego momentu wezwania zakładu pogrzebowego.

Gromadzące się w ciele gazy mogą po dłuższym czasie powodować (zwłaszcza po ustąpieniu stężenia pośmiertnego) wypychanie treści żołądkowej czy jelitowej. Nie chcielibyśmy tego obserwować. Wiedząc jednak, że tak może się stać, łatwiej przygotujemy się na taką okoliczność. Jeśli osoba zmarła przebywa w łóżku, dobrze, byśmy pomyśleli o zabezpieczeniu materaca, np. za pomocą podkładów higienicznych. Możemy także przy ubieraniu ciała założyć pod bieliznę dużą podpaszkę czy pieluchę. Przy myciu lub ubieraniu dobrze jest przekręcać ciało na boki, a nie sadzać – ograniczy to ryzyko wydostania się treści żołądkowej.

Warto zapamiętać:

- Ciało po śmierci ulega zmianie i jest to proces naturalny – nawet jeśli różne jego etapy mogą budzić w nas niepokój czy lęk.
- W warunkach domowych nie możemy zatrzymać pośmiertnych zmian ciała, jednak mamy wpływ na ich tempo, np. poprzez schłodzenie przestrzeni czy właściwe ułożenie zmarłego.





## ROZDZIAŁ VII

# **Czuła pielęgnacja** *– opieka nad ciałem zmarłej osoby*

Jedno ciało – wiele znaczeń

---

Podnoszenie i przenoszenie ciała

---

Mycie

---

Ubieranie i kosmetyka

---

„Mniej” – przygotowanie ciała  
a pożegnania przyjazne dla środowiska

## Jedno ciało – wiele znaczeń

Mycie, ubieranie czy czesanie naszych bliskich to nie tylko pielęgnacja ciała, ale proces, w który zaangażowane są nasze emocje, wspomnienia, uczucia. Ujmując dłonie drugiej osoby, możemy myśleć o tym, jak gładziły nas po włosach, odkręcały stoiki albo naprawiały zepsute gniazdko elektryczne. Brzuch może być tym, z którego przyszliśmy na świat. Usta spotykały się z naszymi w pocałunku albo opowiadały najpiękniejsze historie. Nogi przemierzały z nami górskie szlaki lub splatały się z naszymi nogami w zmysłowym tańcu. Znajdujące się na ciele blizny mogą przywoływać pamięć dawnych urazów i tego, jak wspólnie przez nie przechodziliśmy.

Dotyk uruchamia wspomnienia, które są niedostępne dla słów, pobudza pamięć ciała. Uważny kontakt z poszczególnymi częściami ciała bliskiej nam osoby jest sposobem wyrażenia miłości, przyjaźni i czułości, intymnym gestem wdzięczności.

Opieka nad ciałem może mieć także wymiar rytualny. Wiele obrządków akcentuje rolę obmycia osoby zmarłej. Na przykład w judaizmie osoby należące do bractwa pogrzebowego (dosł. „Bractwo Święte” – *Chewra Kadisza*) myją w odpowiedniej kolejności poszczególne części ciała zmarłego, a następnie polewają je 9 kawinami (ok. 18 litrami) wody. Również w polskiej kulturze tradycyjnej mycie zmarłego było nie tylko czynnością higieniczną, lecz i obrzędową. Woda oczyszcza w sensie dosłownym i symbolicznym, zaznacza początek i koniec, może prowadzić do krainy śmierci (za siódmą rzekę, za siedem mórz) oraz do nowego życia.

**Zatroszczenie się o ciało bliskiej nam osoby może więc być czymś znacznie więcej niż techniczną czynnością mycia czy ubierania.** To pożegnanie na płaszczyźnie emocjonalnej,

symbolicznej i duchowej. Podjęcie się tego zadania osobiście, bez cedowania go na profesjonalistów, pozwala tym różnym znaczeniom dojść do głosu.

W tym filmie instruktażowym pokazujemy pielęgnację ciała krok po kroku. Poniższy opis jest jego uzupełnieniem i rozszerzeniem.

## Podnoszenie i przenoszenie ciała

Fizyka ciała zmarłych jest nieco odmienna niż w przypadku żywych. Jeśli zdarzyło nam się kiedykolwiek podnosić kogoś, kto na przykład zemdlął, daje to pewne wyobrażenie, jak zachowuje się bezwładne ciało. Do bezwładności dochodzi w pewnym momencie stężenie pośmiertne, które może być dodatkowym utrudnieniem. **Dlatego w czynnościach pielęgnacyjnych powinny uczestniczyć minimum dwie osoby, a w przypadku kogoś ciężkiego – nawet trzy lub więcej** (szczególnie przy przenoszeniu). Nie bójmy się więc prosić o pomoc.

Po co przenosić osobę zmarłą? Choćby po to, by zmienić miejsce jej położenia w stosunku do tego, w którym zmarła (nie wszyscy umieramy we własnym łóżku), żeby przygotować ją do czynności pielęgnacyjnych (niekiedy mycie następuje na specjalnie do tego celu przygotowanym prześcieradle na podłodze) lub po to, by położyć ją w miejscu, w którym będzie się docelowo odbywało czuwanie.

Jak się do tego zabrać? Jeśli mamy do czynienia z kimś relatywnie lekkim, możemy spróbować podnieść go we dwoje („relatywnie”, czyli w zależności od masy i siły osób niosących. Dla zwizualizowania: ja, przy masie 56 kg, byłam w stanie podnieść z drugą, lżejszą ode mnie

osobą kogoś, kto ważył ok. 70 kg). Jedna z osób niosących powinna położyć głowę, a następnie także barki i plecy zmarłego na swoich kolanach, a druga znaleźć się przy jego stopach (można je dla ułatwienia skrzyżować). Ten, kto znajduje się przy głowie, przekłada swoje ręce pod ramionami zmarłego, a następnie zgiąwszy jego ręce w łokciach, łapie go za nadgarstki. Wychodząc z pozycji kucznej, obie osoby niosące na sygnał dany przez tę znajdującą się przy głowie sygnał podnoszą się do góry.

Niewątpliwie łatwiej poradzić sobie z niesieniem, gdy zaangażowanych jest w nie więcej ludzi. Nie tylko pozwala to na podniesienie kogoś o większej masie, ale także zmniejsza ryzyko ulania się treści żołądkowej. Przy tym rozwiązaniu będziemy potrzebować prześcieradła lub innej dużej tkaniny, na której układamy zmarłego.

Jak umieścić taką tkaninę pod osobą leżącą, pokazujemy na tym nagraniu:

Kiedy już zmarły spoczywa na tkaninie, zwijamy ją pod ciałem równomiernie, tak by z każdej ze stron pozostały jedynie niewielkie ruloniki. Następnie każdy z niosących chwytają za swój fragment rogu lub brzegu tkaniny i na umówiony znak następuje podniesienie materiału wraz ze zmarłym<sup>38</sup>.

<sup>38</sup> Na podstawie tego filmu możemy zyskać wyobrażenie, jak to wygląda: <https://www.youtube.com/watch?v=lsEJiYoOe1Y>, dostęp: 26.03.2026.

## Mycie

Do mycia będziemy potrzebować miseczki z ciepłą wodą, w której rozpuścimy odrobinę mydła lub żelu myjącego, oraz gąbki lub myjki w postaci małej ściereczki (rolę myjki może pełnić nawet pocięty na mniejsze części ręcznik). Może nam się także przydać druga, sucha ściereczka albo ręcznik papierowy czy lignina do zebrania nadmiaru wody. Jeśli ktoś leży na materacu, użyjemy dużego podkładu higienicznego dla zabezpieczenia przed wilgocią czy innymi wydzielinami ciała.

Myjemy, zaczynając od twarzy i szyi. Staramy się nie szorować, żeby nie uszkodzić naskórka. Jeśli chcemy umyć także włosy osoby zmarłej, zadbajmy, by głowa znajdowała się np. nad miską, do której trafi woda pochodząca z moczenia i suszenia włosów.

Dalej warto zastosować taką kolejność, jaką wybralibyśmy przy własnym myciu, czyli na przykład: ręce, klatka piersiowa i brzuch, plecy, nogi i części intymne. Ramiona i nogi jesteśmy w stanie umyć, podnosząc je do góry. Natomiast aby umyć plecy czy pośladki, obracamy osobę zmarłą na jeden, a następnie na drugi bok, chwytając ją za biodro i ramię oraz ciągnąc do siebie (przy kimś cięższym może przydać się dodatkowa pomoc w tej czynności).

Na koniec możemy dodatkowo przemyć powierzchnię ciała płynem antybakteryjnym.

Ponieważ może się zdarzyć, że przy rozluźnieniu mięśni przewodu pokarmowego nastąpi opróżnienie jelit, dla zabezpieczenia warto założyć naszym bliskim pieluchę, pieluchomajtki lub dużą podpaskę.

## Ubieranie i kosmetyka

Czynność ta również wygląda nieco inaczej niż w przypadku osoby żyjącej. Majtki, rajstopy czy spodnie nasuwamy początkowo do tego momentu, do którego umożliwiają nam to uniesione nogi. Spodnie zaczynamy wkładać, wsuwając dłoń w dolną część nogawki, chwytając za kostkę stopy i stopniowo podciągając nogawkę ku górze (zarówno w ich przypadku, jak przy bieliznie czy rajstopach powinno się to udać mniej więcej do połowy pośladków). Potem, obracając osobę zmarłą za biodro i ramię kolejno na jeden i drugi bok, nasuwamy spodnie (a podobnie również bieliznę i rajstopy) wyżej. Podobnie (choć nieco prościej) wygląda sprawa ze spódnicą.

Z kolei wszystko, co ma rękawy, a więc t-shirty, koszule, swetry czy sukienki nakładamy, poczynając od rękawów. Układamy je tak, jak gdyby spoczywały do góry nogami i tył na przód (czyli kołnierzem do dołu i częścią pleców od wierzchu). Zaczynamy, wsuwając swoje dłonie w dolną część rękawów i chwytając osobę za nadgarstki. W takiej pozycji naciągamy rękawy na ramiona tyle, ile się da. Ręce zmarłego trzymamy uniesione w górze – materiał będzie wówczas mniej napięty. Unosząc lekko głowę, przekładamy przez nią kołnierz. Marynarka czy koszula powinny być rozpięte, a ich kołnierz zakładamy za kark zmarłego. Następnie, przekręcając bliską osobę kolejno na oba boki, rozciągamy i rozprostowujemy ubranie na plecach i na brzuchu.

Do tych, najbardziej podstawowych, elementów ubrania możemy dodać jeszcze galanterię w postaci krawata, butów, ulubionej biżuterii.

Poza umyciem i ubraniem możemy zdecydować się na nałożenie naszym bliskim ulubionego kremu czy skropienie ich wodą toaletową, ogolenie, zrobienie makijażu czy fryzury. Opcji jest wiele. Zależą od nas oraz od tego, co najbardziej pasuje do osoby zmarłej (być może nie ma sensu robić makijażu komuś, kto nigdy się nie malował).

## „Mniej” – przygotowanie ciała a pożegnania przyjazne dla środowiska

Szczególnie w przypadku kremacji zakłady pogrzebowe i krematoria uwrażliwiają klientów na to, że ubranie, które wybierają dla osoby zmarłej, nie powinno zawierać elementów syntetycznych (w tym tkanin z włókien innych niż naturalne). Również trumny kremacyjne to proste konstrukcje z nielakierowanego drewna, wikliny czy kartonu.

Choć w przypadku pogrzebów z ciałem takie normy nie obowiązują, warto wziąć pod uwagę, że im mniej sztucznych materiałów znajdzie się w składzie ubrania nieboszczyka czy w trumnie, tym lepiej dla środowiska naturalnego.

Na jakie działania i rozwiązania możemy się w tym nurcie zdecydować?

- ubranie osoby zmarłej w odzież lnianą, bawełnianą czy wełnianą;
- zamiast ubierania – zawinięcie ciała w całun. Jak się to robi, pokazujemy na nagraniu;
- skorzystać z najprostszej, najmniej przetworzonej chemicznie czy technologicznie trumny bądź z biodegradowalnej urny;
- pochówek na jednej z nowo powstających lub istniejących kwater leśnych czy też w lasach pamięci na cmentarzach. Takie miejsca znajdują się już m.in. na nekropoliach w Łodzi, Poznaniu czy Krakowie.

## ROZDZIAŁ VIII

# Czuwanie przy zmarłej osobie – *przestrzeń bliskości i pożegnania*



Centrum czuwania – „święty kąt”

---

Razem i osobno, ruch i bezruch

---

Dotyk to także pożegnanie

---

Modlitwa, medytacja, czytanie tekstów

---

Muzyka w czasie czuwania

---

Działania twórcze

---

Zapraszając żywoity

---

Wzmocnić ciało i ducha

---

Dzieci w czasie czuwania

**Tradycyjne ceremonie** domowego pożegnania z ciałem (określane też mianem domowego czuwania, a na Kaszubach – pustych nocy) miały zwykle jednolitą, określoną przez daną społeczność formę. Nie oznacza to, że wszystkie były takie same – przebiegały nieco inaczej w różnych grupach religijnych, narodowych czy etnicznych. Chodzi raczej o to, że w obrębie danej wspólnoty ich struktura, kolejne sekwencje, składające się na nie praktyki czy rytuały były powszechnie znane, przekazywane z pokolenia na pokolenie, co pozwalało uczestniczkom i uczestnikom obrzędu łatwo się w nich odnaleźć.

Dzisiaj sytuacja wygląda inaczej. **Choć ciągle istnieją społeczności, w których żegna się zmarłych tak, jak robiono to kiedyś, w wielu miejscach wiedza o domowych pożegnaniach, towarzyszących im pieśniach czy modlitwach uległa rozproszeniu.** Inni jesteśmy też my. W obrębie jednej rodziny (nie wspominając już o przyjaciółach czy sąsiadach) różnie myślimy o śmierci, istnieniu lub nieistnieniu duszy i jej dalszych losach, o zobowiązaniach wobec osoby zmarłej. Dla jednych sposobem odprowadzenia i uhonorowania bliskich będzie modlitwa czy msza w ich intencji, dla innych – cicha medytacja albo wspólne uhonorowanie życia, jakie wiedli. Choć więc warto czerpać z dawnych rytuałów pożegnania i sposobów wsparcia, jakie nam oferują, dobrze też myśleć o domowym czuwaniu jak o ceremonii dopasowanej do świata wartości osoby zmarłej, jej charakteru, pasji i relacji, jakie ją łączyły z pozostałymi przy życiu. To także przestrzeń na to, co chcemy i możemy zaoferować jej jako bliscy. **Nie ma jednego, wzorcowego przebiegu czuwania w domu. To my kształtujemy te pożegnania jako jednostki i jako społeczności.**

Niniejszy rozdział podsuwa szereg inspiracji w zakresie praktyk i rytuałów pożegnalnych. Możemy z nich czerpać, rozwijać je albo zaproponować własne sposoby uczczenia życia i pamięci osoby, którą żegnamy.

Jak takie pożegnanie może wyglądać w praktyce, pokazujemy w krótkim filmie instruktażowym dostępnym tutaj:

## Centrum czuwania – „święty kąć”

Centrum pożegnania i towarzyszących mu praktyk w oczywisty sposób wyznacza osoba zmarła. My możemy zadbać o nadanie temu centrum bardziej osobistego charakteru. W kulturze tradycyjnej święty kąć albo pokucie były przestrzeniami związanymi z pamięcią o tych, którzy odeszli. Umieszczano w nich święte obrazy lub ikony, ale też atrybuty dedykowane zaproszeniu czy ugoszczeniu przodków. W przypadku domowej ceremonii pogrzebowej „święty kąć” to przestrzeń (stolik czy półka), w której możemy zgromadzić na przykład fotografie zmarłego, ważne dla niego przedmioty, obiekty odzwierciedlające jego osobowość lub zainteresowania. Album ze zdjęciami, ulubiony kubeczek do kawy, okulary, flakonik perfum, niedoczytana książka, gromadzona latami kolekcja monet, bukiet ukochanych kwiatów czy instrument, na którym ktoś grał – to wszystko i wiele więcej może znaleźć się w tym miejscu.

Święty kąć może też być przestrzenią „w procesie” – miejscem, w którym będziemy zapalać świece lub kadzidła albo zostawiać osobiste wiadomości, rysunki czy symboliczny poczęstunek dla żegnanej osoby.

## Razem i osobno, ruch i bezruch

Każdego z członków rodziny łączy z osobą zmarłą nieco inna więź. Możemy współdzielić pewne wspomnienia czy uczucia, a jednocześnie mieć swoją własną, osobistą relację z tym, kogo żegnamy. **Czuwanie przy ciele stwarza przestrzeń zarówno na to, co społeczne, jak i na to, co indywidualne.** Pozwala więc dzielić się historiami i anegdotami, przeglądać zdjęcia, rozmawiać o tym, jak pamiętamy bliską osobę. W trakcie takich konwersacji obraz tego, kto odszedł, rozrasta się: poznajemy go z różnych opowieści i z wielu punktów widzenia. To szansa na uchwycenie tego, co pamiętamy, zanim szczegóły zaczną się zacierać i blednąć.

To także czas na powiedzenie „żegnaj” na swój własny sposób. W przypadku ceremonii na cmentarzu nie zawsze jest ku temu okazja i czas. W domu nikt nas nie pospiesza. Możemy spędzić chwilę z innymi, a potem spotkać się ze zmarłym sam na sam. Podziękować. Przeprzić lub wybaczyć. Wypowiedzieć słowa, których nie zdążyliśmy powiedzieć wcześniej.

Będąc przy zmarłym, dobrze dać sobie także przyzwolenie na ciszę. Będzie na pewno wiele chwil, kiedy coś się dzieje: modlimy się lub rozmawiamy, ktoś wychodzi, a ktoś inny wychodzi. Kiedy jednak nastąpi moment bezruchu i milczenia, nie musimy go na siłę zagłuszać słowami lub krzątaniną. Możemy uświęcić ten czas, poddając się zawieszeniu i spowolnieniu, jakie ze sobą niesie.

## Dotyk to także pożegnanie

Jak wspominałam w rozdziale o pielęgnacji ciała, prawo do dotyku nie ustaje wraz ze śmiercią. **Jeśli obecność kogoś bliskiego w naszym życiu wiązała się z fizycznym kontaktem: przytulaniem, głaskaniem, całowaniem czy trzymaniem za rękę, to dlaczego miałyby tego zabraknąć teraz?** Dajmy sobie czas, by pomyśleć o tych fizycznych aspektach naszego kontaktu z drugim człowiekiem, a potem wyrażmy wdzięczność: dotknięciem, muskaniem, przytulaniem czy ucałowaniem. Tyle, ile chcemy, potrzebujemy i na ile jesteśmy gotowi. Nie ma w tym nic niewłaściwego czy niestosownego. Jest tylko bliskość, która szuka dla siebie miejsca.

## Modlitwa, medytacja, czytanie tekstów

Dla wielu osób formą skupienia myśli i ważną częścią rytuału pożegnania jest modlitwa. Różne tradycje duchowe i religijne mają swoje własne słowa na ten czas. W Kościele rzymskokatolickim za zmarłych odmawia się różaniec, ale istnieją także dedykowane im litanie, hymny, fragmenty tekstów liturgicznych czy biblijnych. W kulturze żydowskiej żałobnicy odmawiają kadisz. W buddyzmie tekstem wykorzystywanym w kontekście obrzędów pogrzebowych jest *Tybetańska księga umarłych*.

**To, jakie słowa i tradycje duchowe będą przyświecały pożegnaniu, zależy od świata wartości osoby zmarłej i jej najbliższych.** Pogrzeb domowy ze swym rozciągnięciem w czasie oraz wspólnotowym charakterem pozwala na pluralizm i wielowarstwowość również w tym obszarze. Zamiast modlitwy

możemy na przykład zdecydować się na prowadzoną medytacją, która pozwoli z uwagą być w doświadczeniu straty. Teksty religijne można zastąpić filozoficznymi, prozatorskimi czy poetyckimi, które były bliskie żegnanej osobie i odzwierciedlają jej światopogląd albo które nam samym niosą pociechę, ukojenie czy pozwalają wyrazić emocje.

## Muzyka w czasie czuwania

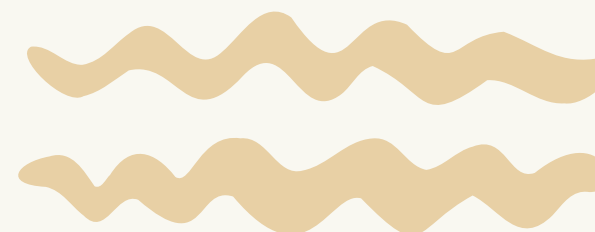
Muzyka niesie ze sobą ogrom znaczeń, emocji, skojarzeń. Dlatego może wspierać nas w przeprowadzaniu bliskich na drugą stronę (jak w przypadku pieśni pustonocnych czy wybranych mantr), pomóc łzom płynąć, budzić wspomnienia, podnosić na duchu czy – poprzez wspólny śpiew – dawać poczucie, że nie jesteśmy sami.

To właśnie śpiew jest najbardziej dostępną nam formą wykonywania muzyki, a nasze ciało instrumentem, który zawsze znajduje się na miejscu. To od nas zależy, po jaki repertuar sięgniemy. Są osoby, które w trakcie pożegnań wykonują dawne pieśni pogrzebowe znane naszym (pra)babciom czy (pra)dziadkom. Są one związane z tradycyjną obrzędowością katolicką, wiele z nich ma jednak również szerszy egzystencjalny wymiar, nawiązuje do przemijania i żegnania się zmarłego ze światem. Jeśli nie mamy w swoim otoczeniu nikogo, kto owe pieśni pamięta, możemy sięgnąć do jednego z cyfrowych zbiorów muzyki tradycyjnej. Moim ulubionym, z którego sama regularnie korzystam, jest [archiwumpiesni.pl](http://archiwumpiesni.pl). Na tej stronie znajdziemy utwory poświęcone obrzędom pogrzebowym nawet z konkretnych regionów. Jeżeli zaś potrzebujemy w tym śpiewie prowadzenia, możemy zwrócić się do wykonawców muzyki tradycyjnej. Znają oni pieśni towarzyszące dawniej rytuałom i momentom obrzędowym, a niektórzy mają w repertuarze także te związane z odchodzeniem ze świata.

**Dobrze jednak pamiętać, że śpiewać możemy nie tylko typowe pieśni pogrzebowe, ale i te lubiane przez żeganą osobę.** Jeśli ktoś był harcerzem, możemy sięgnąć po utwory ze śpiewnika harcerskiego. Również osoby związane z turystyką pieszą, wędrówaniem czy środowiskiem żeglarskim mają zwykle wiele piosenek, które integrują środowisko i są wykonywane na wspólnych spotkaniach. Ktoś mógł słuchać Edmunda Fettinga, Bułata Okudźawy czy Grzegorza Turnaua. Może właśnie we wspólnym śpiewie uda nam się uchwycić część tej osoby?

Przestrzeń wokół tych, których żegnamy, możemy wypełnić również dźwiękiem instrumentów: akordeonu czy gitary grającymi konkretne melodie, bębna, dzwoneczków, mis tybetańskich. To gra zarówno dla osoby zmarłej, jak i dla nas żywych, którzy pozwalamy się prowadzić dźwiękom i poddawać ich uzdrawiającej mocy.

Dla tych, którzy nie czują się dobrze w śpiewie czy w grze na instrumentach, pozostaje muzyka odtwarzana z różnych nośników. Możemy pokusić się o stworzenie spersonalizowanej playlisty albo wręcz pozwolić uczestnikom pożegnania, żeby proponowali kolejne utwory kojarzące im się z żeganą osobą. Bywa przecież, że tym, co najsilniej zapamiętujemy z naszych wspólnych doświadczeń czy ważnych momentów, jest właśnie muzyka, która im towarzyszyła.



## Działania twórcze

Bywa, że po stracie ręką łatwiej jest się skupić niż głową. Czasem w działaniu, w procesie twórczym, w tym, co wykonywane, a nie wypowiedane, najlepiej przychodzi nam wyrażenie tego, co chcemy przekazać zmarłemu. Działania te mogą przybierać wiele form, dopasowanych do osobowości i zainteresowań osoby, którą żegnamy, oraz do naszych możliwości i chęci. Poniżej kilka czynności, na które możemy się zdecydować.

- **Tworzenie bukietów** i innych dekoracji kwiatowych zamiast kupowania gotowych kompozycji.
- **Rysowanie, malowanie** – szczególnie warte rozważenia w przypadku włączenia w pożegnanie dzieci.
- **Ozdabianie trumny** np. zdjęciami, grafikami, słowami dla osoby zmarłej, pocztówkami, obrysami dłoni, naklejkami czy drobnymi przedmiotami.
- **Szydełkowanie, haftowanie**, robienie na drutach, filcowanie, makrama... – w ten sposób możemy np. ozdobić całun okrywający osobę zmarłą, stworzyć dla niej włóczkowe kwiaty, wydziergać szalik, który pošlemy z nią w ostatnią drogę, czy wyhaftować w jednym miejscu słowa, które będą nam o niej przypominały.
- **Tworzenie mandali** (czy spirali) nawiązującej do żegnanej osoby oraz drogi, jaką przebyła, i składającej się na przykład z drobnych przedmiotów, muszli, kamyków itp.
- **Praca z gliną** / gliną szybkoschnącą – na przykład w formie drobnych skojarzeń czy reprezentacji przedmiotów, które

chcielibyśmy zmarłemu ofiarować, albo glinianej miseczki, do której będziemy wkładać znaczące przedmioty na dalszych etapach ceremonii.

- **Origami** – które z jednej strony może być nadaniem papierowym kartkom konkretnych kształtów nawiązujących do życia i pasji danego człowieka (np. motyli czy aniołów), a z drugiej stanowić część szerszego działania, w ramach którego np. łódki zostaną później puszczane na wodę.
- **Kolaż ze zdjęć**, starych czasopism i materiałów plastycznych, opowiadający o osobie zmarłej.

To tylko wybrane propozycje działań twórczych, którym możemy się oddać. Warto szukać takich praktyk, które będą nawiązywały do żegnanej przez nas osoby albo które mogą wnieść w darze osoby uczestniczące w czuwaniu.



## Zapraszając żywioły

W polskiej kulturze tradycyjnej żywiołami towarzyszącymi ceremonii pogrzebowej były przede wszystkim woda (wykorzystywana przy rytualnym myciu ciała zmarłego) i ogień (w postaci gromnicy, ale także np. kadzideł). **Wykorzystywanie symboliki ognia i wody, ziemi i powietrza jest głęboko zakorzenione w naszej kulturowej pamięci, toteż dzisiaj także możemy powtarzać gesty, które pomogą nam osadzić się w szerszym kontekście żyjącego i czującego świata.** Podobnie jak w przypadku działań twórczych poniższa lista ma charakter otwarty i zachęca do szukania własnych ścieżek.



**Ogień** – może pojawić się w postaci wspomnianej już gromnicy (przy pogrzebach katolickich), woskowych świeczek intencyjnych (takich jak w cerkwi) lub tealightów zapalanych przez każdego z przychodzących w geście dołączenia do pożegnania, pamięci, modlitwy. Ogień to także kadzidła, które również mogą przyjmować różne formy – od tych najbardziej powszechnych, patyczkowych, przez własnoręcznie robione smużki z rodzimych ziół czy żywice palone na specjalnych węgielkach. Kadzidlany dymem możemy osnuć osobę zmarłą, oczyścić pomieszczenie czy siebie nawzajem.



**Woda** – poza tym, że pojawia się już na etapie pielęgnacji ciała zmarłego, możemy pomyśleć o umieszczeniu jej w przestrzeni czuwania jako atrybutu ceremonialnego, np. misy wypełnionej wodą, w której symbolicznie zostawimy to, czego nie chcemy nieść na spotkanie z żegnana osobą. Możemy przygotować czarkę herbaty, z której zgromadzeni wypiją po odrobinie, czy puścić z nurtem rzeki (jeśli mamy takową w pobliżu) łódeczki z kory zawierające wiadomości i myśli dla naszych bliskich.



**Ziemia** – choć myślimy o niej głównie w kontekście złożenia ciała czy prochów, warto rozważyć zagrzebanie w niej skrzyneczki lub stoja ze wspomnieniami o odchodzącej osobie albo zasadzenie dedykowanych zmarłemu roślin.



**Powietrze** – najtrudniejsze do uchwycenia, dające się obserwować głównie w ruchu. Możemy jednak zaprosić je do pożegnania poprzez wykorzystanie piór, wywieszenie w oknie lub przy wejściu wietrznych dzwonek, umieszczenie przed domem (na drzewach czy ogrodzeniu) powiewających wstążek z dobrymi myślami i intencjami dla osoby zmarłej, wypuszczenie w niebo papierowego lampionu czy puszczenie na wiatr lekkich nasion.

## Wzmocnić ciało i ducha

Jedzenie jest czynnością społeczną. Nawet gdy trudno nam wskazać książki czy przedmioty jednoznacznie kojarzące się z bliską osobą, to jej ukochane smaki albo przygotowywane przez nią potrawy pamiętamy zwykle bardzo dobrze. Do tego gotowanie jest umiejętnością o wiele bardziej powszechną niż gra na instrumencie czy tworzenie rękodzieła. Skoro zaś żegnamy się z kimś w domu, jedzenie będzie naturalną częścią wspólnego spędzania czasu.

Możemy przygotować dla uczestniczek i uczestników pożegnania drobny poczęstunek bądź poprosić ich, żeby coś ugotowali lub upiekli. Dar w postaci samodzielnie przygotowanego ciasta, zupy czy sałatki to jedna z najprostszych form zaangażowania innych w ceremonię. To coś, co może łączyć nas ze zmarłą osobą, i coś, co z pewnością łączy nas z tymi, którzy zostają.

## Dzieci w czasie czuwania

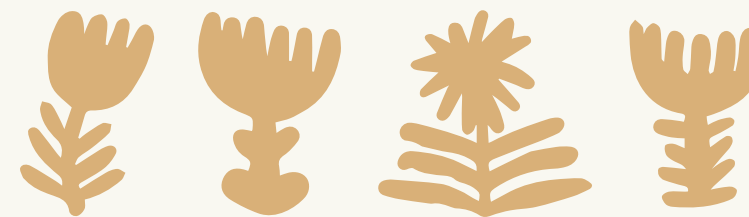
O tym, dlaczego warto zaprosić dzieci do udziału w pogrzebie domowym, napisałam już w innych miejscach tego poradnika.

**Dzieci są nie tylko wędrującymi za dorosłymi „dodatkami” do pożegnania czy jego biernymi odbiorcami, ale świadomymi, twórczymi osobami, które po odpowiednim przygotowaniu mogą pożegnać kogoś im bliskiego.**

„Odpowiednie przygotowanie” to przede wszystkim spokojna, rzeczowa rozmowa, w trakcie której opowiemy dzieciom, co się wydarzyło i do czego je zapraszamy. Jeśli sami nie czujemy się na siłach – na przykład ze względów emocjonalnych – by taką rozmowę przeprowadzić, poprośmy o to kogoś z krewnych lub przyjaciół. Ważne, by rozmowa była dostosowana do poziomu percepcji i wrażliwości dziecka. Starajmy się nie używać eufemistycznych metafor w rodzaju: „dziadek odszedł” czy „babcia udała się w ostatnią podróż”. Takie stwierdzenia mogą wywoływać u małego słuchacza mylne przeświadczenie, że śmierć jest stanem tymczasowym (skoro odszedł, to wróci). Rozmawiajmy z dzieckiem otwarcie, podążając za jego możliwościami i wrażliwością. Nie bójmy się okazywać emocje i nazywać je, jednak pamiętajmy, by w pierwszej kolejności zatroszczyć się o uczucia dziecka. Jeśli mamy jakąś wizję życia pozagrobowego, możemy się nią podzielić. Wreszcie zapytajmy, czy dziecko chciałoby pożegnać się ze zmarłą osobą, tłumacząc, na czym takie pożegnanie polega, i dając przestrzeń na podjęcie decyzji.

Jeśli dziecko zdecyduje się na udział, zaproponujmy mu jakieś aktywności (np. stworzenie dla bliskiej osoby laurki czy drobnego prezentu) albo bądźmy otwarci na to, co samo zaproponuje. Może będzie chciało zaśpiewać piosenkę, przygotować jakiś smakołyk albo przynieść książeczkę, którą wspólnie czytali? A może jesteśmy w stanie wyznaczyć mu jakieś zadania? Oklejanie trumny kolorowymi naklejkami, stworzenie bukietu z polnych kwiatów, wspólne udekorowanie pokoju, w którym odbywa się czuwanie, a w przypadku starszych dzieci przygotowanie playlisty, zatroszczenie się o koty czy psa na czas przebywania gości w domu albo stworzenie fotoreportażu z uroczystości?

Warto pamiętać, że dzieci nie skupią uwagi tak długo jak dorośli. Dobrze więc opracować, zwłaszcza na dłuższe czuwanie, plan B, uwzględniający znane im i lubiane sposoby zajęcia czasu. Najlepiej byłoby wśród osób biorących udział w pożegnaniu znaleźć taką, która nie jest w najbliższym kręgu ludzi dotkniętych stratą oraz będzie chciała i mogła towarzyszyć dziecku czy spędzić z nim czas, gdy się znudzi.





## ROZDZIAŁ IX

# **Przestrzeń i akcesoria** *– zaplecze pożegnania*

Im chłodniej, tym lepiej

---

Gdzie położyć osobę zmarłą?

---

Higiena i kosmetyka

---

Zamiast ubrania – całun

---

Miejsce czuwania

---

Wielozmystowe doświadczenie czuwania

**Kiedy myślimy o pogrzebie domowym**, w centrum zawsze znajdują się ludzie: osoba zmarła, jej najbliżsi, przybyli, którzy włączają się w pożegnanie. To oni, ich działania i obecność, stanowią rdzeń ceremonii. Pozostaje jednak pytanie, jak przygotować miejsce dla zmarłej osoby. Na co zwrócić uwagę? Co może nam się szczególnie przydać? Co jest podstawową, a co fakultatywną częścią „zestawu do domowego czuwania”?

Opowiadam o tym w jednym z filmów instruktażowych, a w poradniku wskazuję wybrane elementy „zestawu do domowego czuwania”.

## Im chłodniej, tym lepiej

W miejscu, w którym znajduje się osoba zmarła, istotnym czynnikiem jest chłód, który opóźnia procesy zachodzące w ciele. Zimą, wczesną wiosną i późną jesienią pogrzeb domowy nie nastręcza aż takich trudności – możemy zdecydować się na przykręcenie ogrzewania czy uchylenie okna w jednym z pomieszczeń.

Co może nam pomóc w innych porach roku?

- **Lód** – duże bloki lodowe można kupić u producentów, ale nawet woreczki z lodem (takie jak do napojów), choć krótkotrwałe, będą w pewnym zakresie przydatne. Możemy także wykorzystać zwykłe torebki foliowe wypełnione samodzielnie warstwą wody, z których zrobimy w zamrażalniku lodowe brytki lub plastry. Może to dobra okazja do zaangażowania społeczności? Nasi sąsiedzi prawdopodobnie nie odmówią, jeśli poprosimy ich o wsparcie

lodem z własnych zamrażarek. Lód układamy pod ciałem zmarłej osoby, ze szczególnym uwzględnieniem pleców, odizolowany np. cienką warstwą tkaniny (będzie się skraplać).

- **Wkłady do lodówek** turystycznych.
- **Suchy lód** – czyli dwutlenek węgla w postaci stałej. Ten produkt także możemy zamówić przez internet w bryłach lub plastrach z dostawą nawet na następny dzień. Ma tę zaletę, że osiąga bardzo niską temperaturę (-78 stopni Celsjusza), ale nie powinien dotykać bezpośrednio skóry (spowoduje odmrożenia). Nie należy go także przechowywać w zamrażarkach.
- **Maty chłodzące** – takie, jakie zdarza nam się kupować dla psów czy kotów na lato. Nie są z pewnością tak efektywne jak lód, jeśli jednak mamy je w domu, mogą nas wesprzeć na przykład do czasu dotarcia lodu.
- **Płyty chłodzące** (*cooling plate*) to rozwiązanie dla przedsiębiorców pogrzebowych, ponieważ ich koszt jest wysoki. Produkuje się je przede wszystkim w Holandii. Jeśli jednak prowadzimy dom pogrzebowy, który chce rozwijać ofertę pogrzebów domowych, warto pomyśleć o takim rozwiązaniu.

## Gdzie położyć osobę zmarłą?

Rozścielone na ziemi prześcieradło będzie najwygodniejsze do czynności związanych z myciem i ubieraniem. Jeśli trudno nam się schylać, możemy ułożyć zmarłego na łóżku. Dobrze wtedy położyć pod spód podkład higieniczny. Istotne, by było nam wygodnie podejść z każdej strony i żeby miejsce, na którym kładziemy osobę bliską, było stabilne (nie przewróciło się np. w trakcie obracania ciała z boku na bok).

Na potrzeby czuwania możemy ułożyć zmarłego na łóżku, wyższym materacu, dużym stole, a nawet łóżku do masażu (jeśli takie mamy – nie chodzi tu o kupowanie, tylko o wykorzystanie tego, co już się u nas znajduje). Możemy też umówić się z zakładem pogrzebowym na dostarczenie trumny, w której położymy osobę zmarłą i w której zostanie potem zabrana z domu na cmentarz lub do kremacji.

## Higiena i kosmetyka

Do umycia osoby zmarłej mogą nam się przydać: miseczka z ciepłą wodą i odrobiną żelu czy mydła w płynie, gąbka lub myjka, sucha ściereczka lub ręcznik, ręczniki papierowe, płyn do dezynfekcji. Przy dodatkowych czynnościach pielęgnacyjnych możemy skorzystać m.in. z szamponu do włosów, golarki wraz z pianką do golenia i kubeczkim z wodą, kremu lub balsamu, pomadki, podkładu, cieni do powiek, lakieru do paznokci, perfum... Najlepiej, by były to rzeczy, z których bliska osoba korzystała.

## Zamiast ubrania – całun

Całun to tkanina, którą przykrywamy lub w którą zawijamy osobę zmarłą<sup>39</sup>. Lubię postrzegać całun jako rodzaj kokonu, w którym składamy naszych bliskich z myślą o przeobrażeniu, jakie ich czeka.

**Jeśli całun składa się z naturalnego materiału, będzie również wyrazem naszej troski o pochówek w sposób**

**zrównoważony.** Najprostszą i najbardziej dostępną formą całunu jest duże bawełniane prześcieradło (nawet 2 m × 2 m, może być dłuższe, jeśli ktoś jest wysoki).

Jeden z możliwych sposobów zawijania pokazujemy w filmie

Do związania gotowego kokonu można wykorzystać sznur jutowy lub konopny albo tkaninę pociętą na długie paski o kilkucentymetrowej szerokości.

## Miejsce czuwania

O tym, jak nadać mu osobisty wymiar, napisałam wcześniej. Warto jednak przeanalizować również kwestie praktyczne, typu: czy wokół osoby zmarłej będzie miejsce (i krzesła) do siedzenia?; czy do pokoju nie wlatują owady (ich obecność jest niepożądana, warto więc wziąć pod uwagę opcję zamknięcia okna lub założenie moskitiery)?; czy jest bezpieczne (choćby czy świece nie znajdują się przy czymś łatwopalnym)?; czy da się (i chcemy) wyznaczyć strefy dla tych, którzy są bezpośrednio przy ciele, angażują się w inny sposób, robią sobie przerwę na jedzenie i picie?; czy jesteśmy w stanie stworzyć przestrzeń dla dzieci, gdyby się znudziły albo potrzebowały więcej czasu na oswojenie z sytuacją? To mogą być trudności dla nas, ale może jest w naszym gronie ktoś, kto świetnie radzi sobie z organizacją przestrzeni i nas wspomże.

<sup>39</sup> Więcej znaczeń podaje *Słownik języka polskiego*: całun to także materiał nakrywający trumnę czy katafalk, coś zastaniającego, pokrywającego albo tkanina wełniana tkana w szachownicę. *Całun* [w:] *Słownik języka polskiego PWN*, online, <https://sjp.pwn.pl/sjp/ca%C5%82un;2447128.html>, dostęp: 26.03.2026.

## Wielozmysłowe doświadczenie czuwania

Rekwizyty, które wykorzystamy w czasie czuwania przy ciele osoby zmarłej, zależą od charakteru uroczystości (a także od charakteru naszego i tych, których żegnamy). Dobrze jest myśleć w tym kontekście nie tyle o samych rzeczach, co o znaczeniach, jakie ze sobą niosą. Ktoś mógł korzystać z kadzideł regularnie, dla kogoś były nie do zniesienia. Dla jednych wartość miało wspólnotowe śpiewanie czy granie na instrumentach, innych zachwycał konkretny utwór śpiewane przez danego wykonawcę. Poniższa lista, pogrupowana według grup zmysłów, ma więc charakter selektywny i otwarty.

### WZROK

- **świece** – gromnica, ale także ulubiona świeca zapachowa lub lampion żegnanej osoby, małe świeczki cerkiewne czy tealighty, które może zapalać każdy z wchodzących;
- **kwiaty** – świeże lub suszone; doniczkowe, cięte lub same płatki;
- **zdjęcia** – w formie albumu, pokazu slajdów czy kompozycji na ścianie.

### ZAPACH

- **kadzidła** – ziołowe smużki, piramidki, żywice i mieszanki ziołowe sypane na węgielek w kadzielnicy. Idealnie, jeśli są zrobione z lokalnych ziół, jednak to także kwestia indywidualna. Pałac je, warto wziąć pod uwagę, czy nikt z obecnych nie ma uczulenia lub nadwrażliwości na dym. Poza właściwościami rytualnymi mogą mieć także odkażające;

- **olejki eteryczne** – palone w kominkach zapachowych lub wlewane w specjalne dyfuzory. Olejki poza wymiarem estetycznym mają także właściwości zdrowotne. Odpowiednio dobrany zapach może pomóc odnaleźć spokój i ugruntować się w ciele w trudnym momencie.

### SŁUCH

- wszelkiego rodzaju **śpiewniki** i kartki z tekstami, które umożliwią nam społeczny śpiew;
- **instrumenty** – mogą być najróżniejsze: bębny, dzwoneczki, kalimba, gitara... To, co mamy i na czym chcemy zagrać, dokładając swój dar do wspólnej celebracji;
- **głośniczek** z telefonem lub komputerem – do odtwarzania ulubionych utworów osoby zmarłej bądź tych, jakie nam się z nią kojarzą.

### SMAK

Nie bójmy się jeść i pić w czasie czuwania. To warunek naszej regeneracji, szansa na wspomnienia ulubionych smaków osoby żegnanej oraz rytuał, który łączy ludzi tu i teraz. Niezależnie od tego, co będziemy jeść i pić, przydadzą nam się na pewno: talerzyki, kubki, dzbanek na herbatę czy sztucce. Jeśli nie mamy ich w domu w wystarczającej ilości, pożyczmy.

### DOTYK

Część z wyżej wymienionych przedmiotów wiązała się także ze zmysłem dotyku. Dorzucę tu do nich różnego rodzaju działania i przybory rękodzielnicze: narzędzia do haftu, szydełkowania, szycia, malowania, tworzenia kolażu itd. Pamiętajmy jednak po pierwsze, że nic na siłę – czasem minimalizm jest lepszy niż nadmiar, a po drugie, że dotyk to w znacznej mierze inni ludzie. Bądźmy w tym doświadczeniu ze sobą i dla siebie nawzajem.



## ROZDZIAŁ X

# Społeczność

Nim nastąpi kres

---

Role i zadania

---

Pożegnanie i co dalej – jak wspierać bliskich po stracie?

---

Wspólne sposoby bycia w żałobie

**Pogrzeb domowy to sytuacja, w której dzielimy z innymi zarówno trudy pożegnania, jak i to, co w nim wartościowe i odżywcze.** To szansa, by rodzina, przyjaciele, sąsiedzi ofiarowali swoją obecność i swe umiejętności w darze osobie zmarłej i jej najbliższym.

„Nie chciałabym robić nikomu kłopotu”, „Kto miałby się tym wszystkim zająć?” – to rozterki, z którymi spotykałam się, rozmawiając z ludźmi o ich gotowości do żegnania się lub bycia żegnanymi w domu. I rzeczywiście, żyjemy dziś inaczej niż 50 czy 100 lat temu. Nasze rodziny są mniejsze, mniej skupione wokół granicznych momentów życia, a – zwłaszcza w miastach – wielu swoich sąsiadów nawet nie znamy. Czy to jednak oznacza, że nie ma nikogo, kto mógłby nas wesprzeć w godzinie próby? A może raczej przywykliśmy myśleć o pogrzebie jako o obowiązku, który bierze na swoje barki osoba (lub kilka osób) z rodziny i do którego niezręcznie jest angażować innych? Albo nie chcemy nikogo kłopotać, nie wiemy, jak poprosić o pomoc, i wolimy, żeby wszystko zrobili za nas eksperci.

Jeśli więc zastanawiamy się, czy nasi krewni lub przyjaciele chcieliby być „kłopotani” w przypadku pożegnania, które organizujemy, warto odwrócić sytuację i zapytać samych siebie: czy gdyby ktoś bliski poprosił mnie o pomoc w takiej sytuacji, potraktował(a)bym to jak kłopot?

## **Nim nastąpi kres**

Scenariusz aż nazbyt częsty: babcia lub dziadek mówią o tym, gdzie chcieliby być pochowani albo w co ubrać ich do trumny, a rodzina zbywa to uwagami, że przecież mają się świetnie i chyba nigdzie się jeszcze nie wybierają. A oni może nawet nie wybierają się już teraz, ale chcieliby mieć poczucie, że kiedy przyjdzie czas, będą gotowi,

a wśród najbliższych znajdzie się ktoś, kto dobrze ich w ostatnią drogę wyprawi. Zamykając uszy na ich wołanie, odbieramy im więc szansę na spokojne, ufne przygotowanie się do podróży. Sobie zaś odbieramy spokój wtedy, gdy śmierć nastąpi, bo nagle okazuje się, że nie wiemy, jakie były życzenia i potrzeby bliskich.

Tak naprawdę potrzeba rozmowy na ten temat dotyczy nie tylko osób starszych, lecz nas wszystkich. Ostatecznie przecież to nie my wybieramy moment podróży i środek transportu, tylko droga wybiera nas. **Biblijny cytat „Nie znacie dnia ani godziny” to w kontekście nieoznaczoności śmierci zarówno groźba, jak i szansa, by pewne rzeczy poukładać i omówić, nim będzie za późno.**

Mamy więc rozmawiać z rodziną przy obiedzie albo ze znajomymi przy piwie o śmierci? Jak najbardziej. Skoro możemy rozmawiać o ślubach czy narodzinach dzieci, to dlaczego nie o pogrzebach? Przynajmniej potencjał do kłótni jest mniejszy niż wtedy, gdy rozmawiamy o polityce.

Oto przykłady tematów „na dobry początek” – takich, które mogą stać się punktem wyjścia do dalszych rozmów:

- „ciekawostki pogrzebowe” – lasy cmentarne (lasy pamięci), rozpraszanie prochów osoby zmarłej, biżuteria z prochów zmarłego, urny i trumny w określonych kształtach, kompostowanie ciała jako alternatywa dla kremacji w Niemczech, wysyłanie prochów w kosmos... Można je znaleźć np. na profilach facebookowych/instagramowych: *Agnes z za grobu* czy *The Modern Mortician* (anglojęzyczna);
- turystyka cmentarna – refleksje ze spacerów po lokalnych nekropoliach albo wrażenia przywiezione z dalekich krajów, jak pogrzeby w Meksyku czy wesoły cmentarz w Rumunii;

- ☛ pogrzeby celebrytów i to, co w nich było specjalnego, wyjątkowego albo poruszającego;
- ☛ pożegnania, w których sami uczestniczyliśmy i które z jakichś przyczyn były nietypowe;
- ☛ filmy i książki o śmierci i żałobie – lista jest długa i stale rośnie. Ze stosunkowo nowych produkcji filmowych warto wymienić chociażby *Hamneta* (reż. Chloé Zhao), *Czas kruka* (reż. Dylan Southern), *Żegnaj, June* (reż. Kate Winslet), *Kwestię seksu i śmierci* (reż. Shannon Murphy), *Minghun* (reż. Jan P. Matuszyński) czy *Minutę ciszy* (reż. Jacek Luskiński). Literatura o śmierci to temat rzeka, więc polecenia będą siłą rzeczy subiektywne. Ciekawą, bo bazującą na dziecięcych pytaniach o umieranie, jest publikacja *Kiedy umrę, zjesz mnie, kocie?* Caitlin Doughty;
- ☛ planowanie własnego pogrzebu – „Chciałbym, żeby... A ty?”

Jeśli uda nam się przełamać lody i rozmawiamy z bliskimi o pożegnaniu ich lub innych krewnych, warto pytać m.in.:

- ☛ gdzie chciałbyś być pochowany i jak? (kremacja czy pochówek szkieletowy)?
- ☛ kogo zaprosił(a)byś na swój pogrzeb?
- ☛ życzysz sobie uroczystości świeckiej czy religijnej?
- ☛ jak wyobrażasz sobie nastrój panujący w czasie swojego pożegnania?
- ☛ jaką playlistę wybrał(a)byś na ten moment?
- ☛ czy będzie dla ciebie w porządku, jeśli to ktoś z nas (a nie zakład pogrzebowy) zaopiekuje się twoim ciałem po śmierci: umyje je i ubierze?

- ☛ czy nie miał(a)byś nic przeciwko temu, abyśmy zorganizowali ci czuwanie w domu?
- ☛ kto powinien pojawić się w czasie takiej domowej ceremonii? Tylko najbliższa rodzina i przyjaciele czy również szersze grono osób?
- ☛ czy gdybyśmy żegnali [dziadka, mamę, siostrę...] w domu, był(a)byś gotowa/y włączyć się w przygotowania? W jaki sposób?

## Role i zadania

To ostatnie pytanie przenosi nas w stronę podziału kompetencji i zaangażowania osób, które będą uczestniczyć w pogrzebie domowym. Jeśli ktoś nigdy nie brał udziału w podobnym pożegnaniu, może być mu trudno wyobrazić sobie, jak mógłby pomóc. Dlatego dobrze zawnoczyć pomyśleć nie tylko o sprawach do załatwienia w związku z takim pogrzebem, ale i o jego uczestnikach – ich umiejętnościach, doświadczeniu, cechach charakteru. Być może wiele z tych darów objawi się spontanicznie w odpowiedzi na potrzebę chwili. Możemy też jednak niczym w „Milionerach” zostawić sobie możliwość „telefonu do przyjaciela” ze świadomością, w czym ten przyjaciel będzie pomocny. No właśnie, w czym? Jakich osób możemy potrzebować, gdy decydujemy się na pogrzeb domowy?

- **Towarzysz przy pielęgnacji ciała** – ktoś bliski nam i osobie zmarłej, kto nie obawia się kontaktu z ciałem i wspomóż nas w myciu i ubieraniu (jeśli zmarły jest cięższy, do przenoszenia czy obracania może się przydać więcej osób).
- **Znawca formalności** – osoba, która pomoże dopełnić wymogów formalnych i instytucjonalnych związanych z pożegnaniem

(kontakt z zakładem pogrzebowym i administracją cmentarza, wsparcie w gromadzeniu dokumentów itp.).

- **„Bezpieczny człowiek”** – ktoś, kto zadba o osobę pozostającą w centrum żałoby – jej bezpieczeństwo emocjonalne i przerwy na regenerację oraz w razie potrzeby będzie asertywnie reagować na naruszanie jej granic.
- **Koordinator przestrzeni / gospodarz** – zadba, by osoby dołączające do pożegnania wiedziały, co się dzieje i gdzie mogą się zaangażować, jeśli jest taka potrzeba.
- **Opiekun dzieci**, który będzie mieć na nie baczenie i w razie potrzeby zorganizuje im czas.
- **Opiekun zwierząt** – dbający o ich potrzeby i dobrostan.
- **Karmiciele** – którzy wspomogą przygotowanie poczęstunku dla odwiedzających i będą mieć nadzór nad jego dystrybucją.

To oczywiście tylko przykłady ról, jakie biorą na siebie osoby zaangażowane w pożegnanie. Ktoś może się równie dobrze sprawdzić w kilku zadaniach, a któraś z funkcji może wymagać zaangażowania więcej niż jednej osoby. Warto zostawić sobie otwartość na spontaniczne propozycje włączenia się ze strony krewnych i przyjaciół. Może są wśród nich: wyszukiwacze i załatwiacze (pomogą np. sprawnie zamówić dostawę suchego lodu), artyści (mogą zająć się oprawą muzyczną czy wizualną uroczystości albo stworzyć spersonalizowaną urnę), liderzy duchowi (poprowadzą część modlitewną lub medytacyjną) czy siłacze (wesprą nas w działaniach wymagających fizycznej siły).

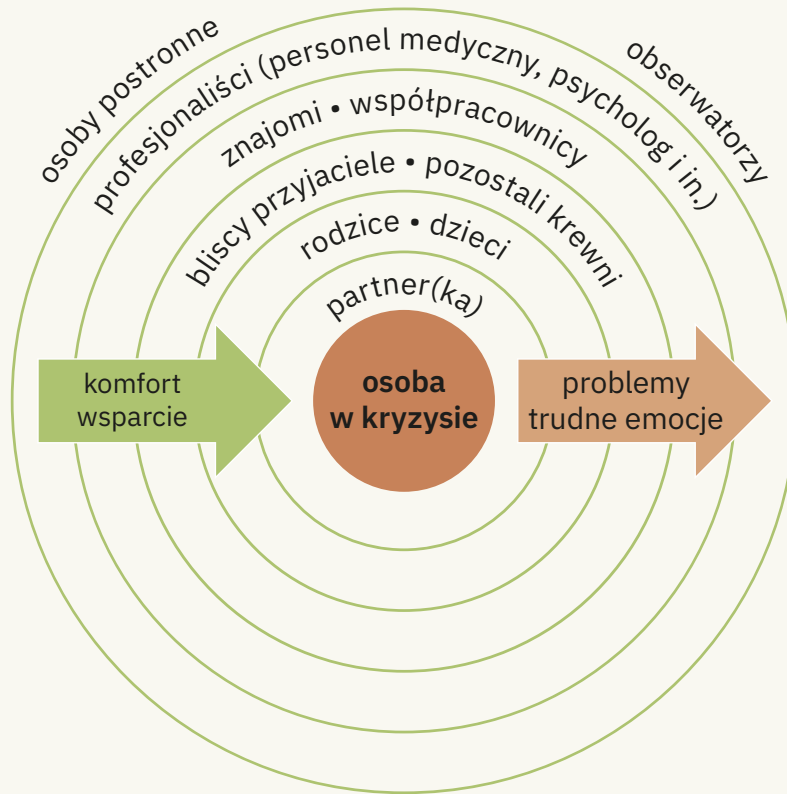
## Pożegnanie i co dalej – jak wspierać bliskich po stracie?

Czas po ceremonii pogrzebowej bywa dla osób dotkniętych stratą czasem ciszy. Wcześniej dostawały SMS-y i telefony ze słowami współczucia, zajmowały się formalnościami, powiadamiały bliskich o tym, co zaszło, przygotowywały uroczystość pożegnalną. Teraz przyjaciele i znajomi z pracy wracają do swoich zajęć, a pustka po zmarłym staje się bardziej odczuwalna. A przecież współczucie nie musi kończyć się na kondolencjach w czasie pogrzebu. Możemy jako wspólnota dalej wspierać się na krętej ścieżce żałoby.

Jak to robić? Z uważnością, wyobraźnią i wyrozumiałością. Bez moralizowania, narzucania własnej perspektywy, potrzeby pocieszenia. Żałoba nie jest chorobą, z której trzeba wyjść. Jest nieuchronną towarzyszką istnienia w świecie, w którym kochamy i tracimy. Zamiast więc pytać, jak pomóc osobie po stracie, warto może zadać sobie pytanie: jak przy niej być? Często bowiem wystarczy sama obecność. Nie próba znalezienia najbardziej pocieszających albo wzniosłych słów, ale trwanie przy drugim człowieku w tym, co najtrudniejsze. Zgoda na ciszę, łzy, złość, wyrzuty sumienia i natrętne myśli powracające do ostatnich chwil przed śmiercią. Zadaniem osób niosących wsparcie nie jest wytłumienie bolesnych emocji, lecz stworzenie przestrzeni, w której te emocje mogą być wyrażone.

Możemy za amerykańską psycholożką Susan Silk przyjąć, że osoba najbardziej dotknięta stratą, znajduje się w centrum sytuacji kryzysowej, a ludzie z nią związani – na kolejnych otaczających ją kręgach (bliższych lub dalszych w zależności od stopnia ich powiązania z tymi, którzy pozostają wewnątrz). Wówczas od środka na zewnątrz płynąć będzie to, co trudne i szukające ujścia (gniew, smutek, frustracja, poczucie zagubienia...), zaś do centrum powinno być kierowane wyłącznie wsparcie.

## Koncepcja kręgów według Susan Silk



O ile nie ma jednoznacznych odpowiedzi na pytanie, co będzie wspierające dla osoby dotkniętej stratą, o tyle możemy z dużym prawdopodobieństwem przyjąć listę stwierdzeń, które z pewnością jej nie wesprą. Oto kilka z nich:

- **„Musisz być silna”, „Dasz radę”** (nakładanie dodatkowej odpowiedzialności, brak przyzwolenia na kruchość);
- **„Jesteś jeszcze młody...”, „Będziecie mieli kolejne dziecko”, „Czas leczy rany”** (przechodzenie nad stratą do porządku dziennego);

- **„Kiedy ja byłam w podobnej sytuacji...”, „Wiem, co czujesz”** (sprowadzanie uczuć osoby po stracie do własnego doświadczenia);
- **„Na twoim miejscu...”** (udzielanie nieproszonych rad);
- **„Bóg tak chciał”, „Ona jest teraz w wysokich wibracjach”** (narzucanie swojej perspektywy religijnej lub duchowej);
- **„Sam jest sobie winien”, „Może powinniście byli spróbować jeszcze terapii alternatywnej”** (obciążanie winą – bardzo krzywdzące).

Zamiast tego przydatne (choć nie dla każdego) mogą być następujące zdania i zachowania:

- **„Jestem przy tobie”;**
- **„Wyobrażam sobie, jak musi być ci ciężko”;**
- **„Daj sobie czas”;**
- **„Ugotowałam więcej zupy, przywieźć ci?”, „Może wpadnę i wyprowadzę psa?”, „Jeśli chcesz, to pojedę razem z tobą do ZUS, żeby dopełnić formalności”** (oferty konkretnej pomocy, zadbanie o rytm dnia i zabezpieczenie podstawowych potrzeb jak jedzenie czy sen);
- **„Może wyjdziemy na spacer?”, „Mam dwa bilety do kina”** (oferta wspólnych aktywności z akceptacją, że odpowiedź może być odmowna);
- **„Opowiedz mi, co czujesz”** (nastawienie na słuchanie i gotowość do bycia nie tylko w rozmowie, ale też w ciszy);
- **„Chcesz, żebym pomogła ci uporządkować jego rzeczy?”** (propozycja wykonania razem tych aktywności, które niosą ze sobą duży ładunek emocjonalny).

To oczywiście tylko przykłady. Tak jak każdy człowiek i relacja są inne, tak inaczej będzie wyglądał proces żałoby. Kluczowe w niesieniu wsparcia jest nie tyle podążanie za schematami, co uważne wsluchanie się w drugiego człowieka i komunikaty, jakie wysyła. Jeśli zaś my jesteśmy tym człowiekiem, który znajduje się w centrum żałoby – nie bójmy się prosić o pomoc. Może się zdarzyć, że jej nie otrzymamy, że ktoś nie udźwignie tej odpowiedzialności. Może też jednak być tak, że wsparcie spłynie ze strony, z której najmniej się go spodziewamy.

## Wspólne sposoby bycia w żałobie

O towarzyszeniu innym w stracie można myśleć zarówno na poziomie niewielkich grup rodzinno-przyjacielskich, jak i szerzej – sąsiadów, osób z jednej gminy czy wspólnoty religijnej. Co możemy robić dla innych i dla siebie, żeby stworzyć przestrzeń, w których żałoba znajduje swoje miejsce? Propozycji jest wiele. Wymieniam w ramach inspiracji kilka z nich.

- **Zaangażowanie w wolontariat na rzecz osób chorych terminalnie** i ich rodzin (do takich działań często zachęcają hospicja, a czasem też domy pomocy społecznej).
- **Wolontariat pracowniczy** polegający na włączaniu pracowników np. w działania remontowe/odnowieniowe w instytucjach zajmujących się opieką paliatywną.
- **Tworzenie lokalnych grup wsparcia w żałobie**, w ramach których można się dzielić emocjami i przeżyciami związanymi ze śmiercią bliskich (dobrze, gdy w takich grupach jest przynajmniej jedna osoba mająca doświadczenie w pracy z ludźmi i ich emocjami).

- **Wspólne działania twórcze** pozwalające wyrazić doświadczenie straty w języku teatru, malarstwa, rękodzieła.
- **Spotkania z literaturą lub filmem** dające przestrzeń do dyskusji i namysłu nad przemijaniem, śmiercią, żałobą.
- **Działania upamiętniające** – wieczory wspominkowe; sąsiedzkie święto dziadów lub Zaduszek pozwalające na podtrzymywanie więzi z osobami zmarłymi; tworzenie parków i gajów pamięci poświęconych tym, którzy odeszli.
- **Stworzenie w lokalnej bibliotece** półki z książkami poświęconymi wsparciu w żałobie i organizowanie spotkań autorskich związanych z tym tematem.

\* \* \*

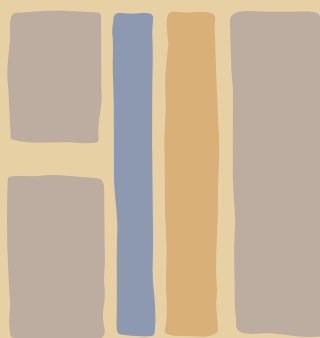
O umieraniu i śmierci można pisać długo (może nie w nieskończoność, ale przynajmniej do naturalnego kresu). Chęć wydania tego, co się napisało, wymaga jednak postawienia w pewnym momencie kropki. Zdaję sobie sprawę, że wiele rzeczy mogłam opisać pełniej i bardziej szczegółowo. W związku z tym mam nadzieję, że lektura poradnika zachęci Państwa do kontaktu, zadawania pytań i dzielenia się przemyśleniami (mój adres to [rytualy@naprogu.pl](mailto:rytualy@naprogu.pl)). W znajdujących się na kolejnych stronach dodatkach zamieszczam jeszcze syntetyczną instrukcję: „Pogrzeb domowy krok po kroku” oraz odnośniki do filmów instruktażowych o opiece nad ciałem, czuwaniu i zapleczu pożegnania. Czytelników instytucjonalnych zapraszam także do lektury zeszytów napisanych z myślą o nich.

Monika Stasiak

## DODATEK I

# Pogrzeb domowy krok po kroku

*(lista sprawdzająca dla tych,  
którzy lubią mieć wszystko  
w jednym miejscu)*



**Uwaga:** poniższa lista dotyczy sytuacji, gdy śmierć nastąpiła w domu i nie miała charakteru gwałtownego (wypadek), nie dokonana się w wyniku działania osób trzecich lub samobójstwa. Te przypadki cechują się większą złożonością i możliwością wyboru ścieżki postępowania. Opisują je w podrozdziałach Rozdziału IV:

„Szpitale i inne instytucje a śmierć pacjenta”

oraz

„Pogrzeb domowy poza domem – sytuacje szczególne”

## I. Przygotowania

- 1 Porozmawiaj z bliskimi** o tym, w jaki sposób chcieliby być żegnani.
- 2 Zrób listę osób**, które we właściwym momencie pomogą zorganizować to, co niezbędne, i porozmawiaj z nimi.
- 3 Znajdź zakład pogrzebowy**, który rozumie sens i celowość pożegnania w domu. Określ swoje potrzeby. Sprawdź, w jaki sposób zakład może być pomocny na poszczególnych etapach pożegnania (np. pomoc w czynnościach pielęgnacyjnych przy osobie zmarłej, możliwość ich przeprowadzenia w zakładzie, przewiezienie ciała do domu ze szpitala). Ustal, co należy wziąć pod uwagę (np. z jakim wyprzedzeniem zadzwonić z prośbą o odbiór osoby zmarłej z domu).

**4** jeśli osoba umierająca wyraża taką potrzebę lub wiemy, że byłoby to dla niej ważne, zaproś do niej **duchownego** jej wyznania.

**5** **Obejrzyj filmy** poświęcone myciu i ubieraniu ciała osoby zmarłej. Znajdź osobę lub osoby, które pomogą Ci w tych czynnościach i porozmawiaj z nimi.

**6** **Wyszukaj i/lub kup** to, co może być Ci potrzebne, gdy śmierć nastąpi (listę przydatnych rzeczy znajdziesz w rozdziale IX).



Kadr z filmu pt. *Pogrzeb domowy – blisko na ostatniej drodze. Część 1 – Opieka nad ciałem.*

## II. Po śmierci

### 1 PIERWSZE KROKI

- **Zadzwoń po lekarza** Podstawowej Opieki Zdrowotnej (a poza godzinami pracy przychodni rejonowej – po lekarza Nocnej i Świątecznej Pomocy Zdrowotnej), żeby przyjechał i wystawił kartę zgonu.
- Z pomocą jednej lub dwóch osób **umyj i ubierz zmarłego**.
- **Zadbaj o schłodzenie przestrzeni** (zimą sprawdzi się uchylone okno i wyłączony kaloryfer, latem np. klimatyzator, lód, suchy lód lub mata chłodząca).

### 2 DOPEŁNIJ NIEZBĘDNYCH FORMALNOŚCI

- **W ciągu 3 dni od śmierci** zgłoś się do Urzędu Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, gdzie zmarła bliska Ci osoba, w celu uzyskania aktu zgonu. Weź ze sobą do USC: kartę zgonu, dowód osobisty osoby zmarłej, swój dowód osobisty.
- **Umów się z zakładem pogrzebowym** w sprawie terminu odbioru ciała, dostarczenia trumny, kremacji (jeśli ma się odbyć) i pochówku. Nie musisz się spieszyć. Przechowywanie ciała czy prochów w zakładzie pogrzebowym wiąże się z dodatkową opłatą, ale prochy możesz też przechowywać samodzielnie aż do pochówku. Jeśli czegoś nie wiesz, poproś o radę lub pomoc.
- **Jeśli planujesz pogrzeb wyznaniowy**, zgromadź wymagane do niego dokumenty i dostarcz je do kancelarii

commentarza (np. przy pochówku katolickim oprócz aktu zgonu potrzebne może być zaświadczenie o przyjęciu sakramentu namaszczenia i komunii, a czasem także dodatkowa zgoda z parafii).

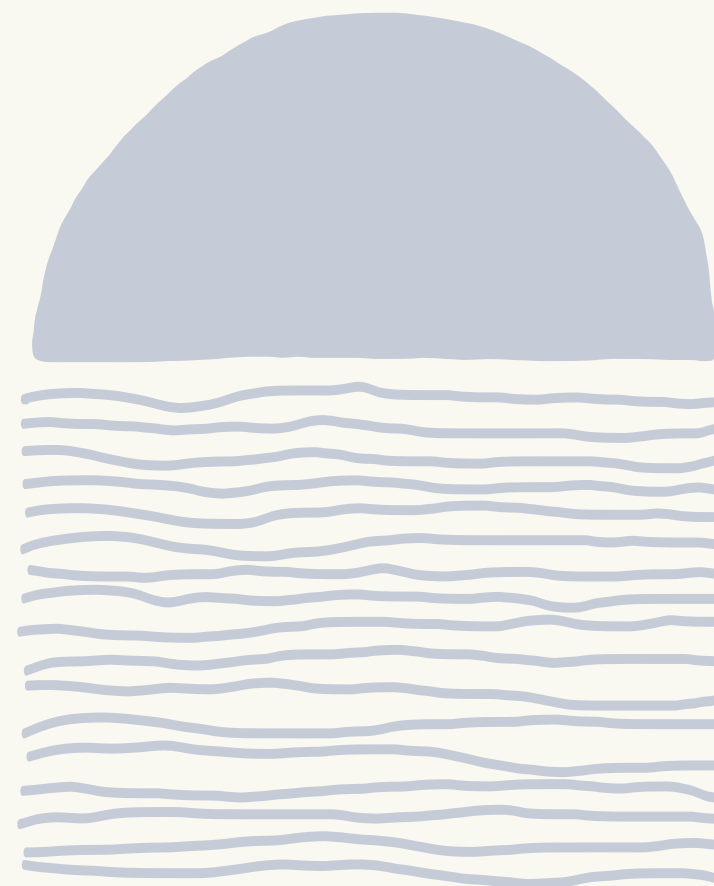
### 3 ZORGANIZUJ DOMOWE CZUWANIE

- **Poinformuj bliskich** o śmierci, zaproś ich i zaproponuj im zadania (np. upieczenie ciasta, przygotowanie kwiatów, wybór muzyki).
- **Przygotuj przestrzeń** (zapewnienie chłodu dla ciała, miejsca do siedzenia czy spożycia przekąsek).
- **Nie musisz uczestniczyć we wszystkim.** Pozwól osobom przybywającym wypełnić tę przestrzeń pomysłami, darami, propozycjami, a sobie daj czas na regenerację.
- **Obserwuj ciało zmarłej osoby** – jeśli zielonkawa barwa zaczyna być widoczna nie tylko w prawym dole biodrowym, ale na całym brzuchu, to może być sygnał, że ciało powinno już zostać zabrane z domu i należy zawiadomić zakład pogrzebowy.

### 4 DALSZE DZIAŁANIA

- **Poproś zakład pogrzebowy** o odbiór osoby zmarłej z domu celem pochówku lub kremacji.
- **Jeśli zdecydujesz się na kremację**, możesz: obserwować ten proces zza szyby lub na monitorze, odebrać prochy bliskiej osoby samodzielnie lub zostawić to domowi pogrzebowemu.

- Przy wsparciu krewnych i przyjaciół, celebrantki pogrzebowej lub księdza **możesz przygotować uroczystość pożegnalną** towarzyszącą pochówkowi. Nie musisz się spieszyć. Czas na pochówek nie jest precyzyjnie określony w prawie.



DODATEK II

## Filmy instruktażowe



**Opieka nad ciałem**



**Czuwanie**



**Zaplecze pożegnania**

## PODZIĘKOWANIA

” Korzeniem radości jest wdzięczność [...].  
To nie radość sprawia, że jesteśmy wdzięczni;  
to wdzięczność czyni nas radosnymi”<sup>40</sup>.

U podstaw tej książki i radości, jaką mi dało jej tworzenie, także leży wdzięczność dla osób, dzięki którym publikacja ujrzała światło dzienne. Do właśnie do Was – Współtwórcy i Współtwórczynie w procesie – kieruję te słowa.

Maćkowi Kronenbergowi dziękuję za siłę spokoju, gdy o spokój było trudno, i za trwanie przy mnie w trudach łączenia głosu serca z wymogami grantowymi.

Magdzie Poulain kłaniam się nisko za mądre i serdeczne towarzyszenie na wyboistej ścieżce innowacji oraz za niezmaconą wiarę, że to, co robimy, ma sens.

Kieruję ogromne podziękowania ku moim rozmówczyniom: Ani, Annie, Justynie, Roksanie, Teresie i Urszuli za to, że powierzyły mi historie straty i pożegnań w swoich rodzinach oraz podsunęły cenne pytania i sugestie pomocne przy planowaniu publikacji. Kiedy przyszłość tego projektu jawiła się mgliście, Wasze opowieści pomagały rozproszyć wątpliwości i przypomnieć sobie, po co to robię.

Dziękuję uczestniczkom i uczestnikom warsztatów etnograficznych w Poznaniu i Wrocławiu. Spotkania z Wami pozwoliły mi lepiej zrozumieć rolę społecznej wioski w pożegnaniach domowych i obawy związane z tej wioski brakiem. Podziękowania składam także: Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania, Klubom Seniora przy Radach Osiedla: Krzyki-Partynice i Grabiszyn-Grabiszynek we Wrocławiu oraz Fundacji Olgi Tokarczuk, a szczególnie przedstawicielkom i przedstawicielom tych instytucji, dzięki którym spotkania doszły do skutku.

Z wdzięcznością zwracam się także do ekspertek i ekspertów, którzy podzielili się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem: Tisy Żawrockiej-Kwiatkowskiej i zespołu Fundacji Gajusz, Krystyny Berdyńskiej, Danuty Resztak, Izabeli Zdziebko z Zakładu Pogrzebowego „Niebieski” w Wałbrzychu, Adama Franczyka z Miejskiego Zakładu Pogrzebowego w Częstochowie, Szymona Sokołowskiego („Sokołowski. Usługi przedpogrzebowe”), Pawła Grochockiego („Psyche et musica”), Jakuba Czarneckiego, Alfreda Tuczka oraz zespołu patomorfologów z łódzkiego ośrodka medycznego. To były ogromnie inspirujące rozmowy! Dzięki Państwa pomocy udało się ten ogrom materiału, jaki składa się na książkę, uporządkować i uszczegółwić.

Dziękuję statystkom w funeralnym projekcie filmowym: Martom, Małgorzacie, Katarzynie, Annie, Monice, Emilii i Oldze za profesjonalne wcielanie się w role żałobniczek i zmarłych oraz za dobrą atmosferę na planie, a Marcie Piotrowskiej dodatkowo za reportaż zdjęciowy z wydarzenia. Dzięki także dla Viktorii Marinov, która pewnie dzierżyła sprzęt operatorski, a potem z cierpliwością nanosiła kolejne zmiany na montowanym materiale. Zdjęcia nie mogłyby się też odbyć, gdyby nie otwartość Stowarzyszenia Kamienica 56, które zaprosiło nas do swojej pięknej przestrzeni.

<sup>40</sup> D. Steindl-Rast, *Wdzięczność. Serce modlitwy. Droga do pełni życia*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2022, s. 210.

Podziękowania składam uczestniczkom warsztatów o pożegnaniach oraz Społecznemu Domowi Kultury Miejsce Spotkań, w którym mogłyśmy te wydarzenia zorganizować. Dziękuję też Uli Kaźmierczak i Paulinie Dylewskiej, które zdecydowały się asystować mi w trakcie warsztatów, tworząc bezpieczną przestrzeń dla emocji i indywidualnych potrzeb.

Dziękuję wszystkim osobom, które znalazły czas i chęć, by włączyć się w proces testowania poradnika i podzielić się swoimi uwagami.

Kieruję też podziękowania do Katarzyny Badowskiej i Magdy Warszawy za ogrom pracy włożonej w przygotowanie poradnika pod względem językowym i graficznym, a także za otwartość na płynny czas realizacji działań.

Dziękuję Instytutowi Dobrej Śmierci za wsparcie publikacji matronatem oraz inspirację do czynienia pożegnań bardziej czułymi i wspólnotowymi. Za matronat oraz umożliwienie opowiadania o pogrzebach domowych w przestrzeniach nieoczywistych wyrażam wdzięczność dla Polskiego Stowarzyszenia Celebrantów Humanistycznych.

Zespołowi Generatora Innowacji Sieci Wsparcia 3 dziękuję za merytoryczne i formalne wsparcie w realizacji projektu.

Dziękuję Babie Marcie – już ona najlepiej wie, za co.

## SŁOWNICZEK

**Celebrant** (celebrantka) – osoba zajmująca się przygotowaniem i prowadzeniem ceremonii pogrzebowej. Uroczystość może być zarówno świecka, jak i świecko-wyznaniowa, odbywać się w domu, na cmentarzu lub w innym wybranym przez rodzinę miejscu.

**Czecheł** (śmiertelnica, żgło) – rodzaj długiej koszuli pogrzebowej zakładanej niegdyś osobie zmarłej, czasem jako jedyne ubranie, czasem zaś jako dodatek do stroju podstawowego. Szycie żgła podlegało ściśle określonym zasadom: na nitce nie mogło być węzłów (żeby dusza się nie zaplątała), a igłę należało włożyć potem do trumny lub wyrzucić w miejscu, w którym nie będzie szkodzić żyjącym.

**Choroba terminalna** – inaczej: śmiertelna. Taka, w której metody leczenia przyczynowego są wyczerpane, nieznane lub nieskuteczne, a dolegliwości można łagodzić jedynie objawowo.

**Czuwanie** – tradycyjna ceremonia pożegnalna polegająca na spędzaniu czasu przy ciele zmarłego, w jego domu, połączona z działaniami obrzędowymi: modlitwą i pieśniami. Czuwanie trwało zwykle trzy dni i noce. Łączyło się z wiarą, że przez ten czas dusza przebywa wciąż w domu w pobliżu ciała, słyszy to, co się dzieje, ale też może zabrać osoby śpiące w zaświaty. Stąd część praktyk była nastawiona na podtrzymanie aktywności: w relacjach etnograficznych pojawia się wspólne jedzenie, a nawet gra w karty czy tańce. Na Kaszubach czas czuwania był określany mianem pustych nocy. Tradycja ta ma swoje odpowiedniki w innych krajach europejskich jak choćby wspomniane w tekście Irish wake. (*wake* to dosłownie „budzenie”, odnoszące się – tak jak u nas – do pozostawiania domowników bez snu).

**Hospicjum** – to instytucja, której celem jest zapewnienie wszechstronnej opieki: medycznej, psychologicznej i duchowej osobom z chorobami i przypadłościami niepoddającymi się leczeniu

przyczynowemu. Hospicjum dysponuje zespołem specjalistów i osób wspierających: lekarzy, pielęgniarek, psychologów, wolontariuszy. Możemy mówić o hospicjach stacjonarnych, w których chorzy na stałe znajdują się na terenie placówki, albo domowych, w ramach których osoba umierająca przebywa w domu, a specjaliści przychodzą do niej z regularnymi wizytami. Z kolei w hospicjach perinatalnych opieka sprawowana jest nad nienarodzonym, nieuleczalnie chorym dzieckiem i jego rodziną, a ich zadaniem jest holistyczne przygotowanie bliskich do narodzin dziecka i jego pożegnania.

**Koliwo** – występująca w chrześcijaństwie wschodnim (a prawdopodobnie wywodząca się z czasów przedchrześcijańskich) potrawa obrzędowa z gotowanej pszenicy z miodem i bakaliami, przygotowywana jako pokarm dla zmarłych. W przeciwieństwie do kutii, która także jest traktowana jako danie poświęcone przodkom, koliwo nie ma w składzie maku.

**Opieka paliatywna** (łac. *pallium* – płaszcz) – aktywna, wszechstronna opieka roztaczana nad pacjentami chorującymi na nieuleczalne, postępujące choroby. Celem tej formy wsparcia nie jest wyleczenie choroby czy wydłużenie życia, ale podniesienie jego jakości na ostatnim etapie poprzez łagodzenie objawów towarzyszących chorobie. Opieką paliatywną zajmuje się cały zespół ludzi: lekarze, pielęgniarki, psychologowie, rehabilitantki, kapelan czy wolontariuszki. Wsparcie udzielane jest zarówno osobie chorej, jak i jej bliskim.

**Pomieszczenie *post mortem* (*pro morte*)** – przestrzeń w instytucjach związanych z opieką końca życia, w której ciało osoby zmarłej przebywa po śmierci do przyjazdu zakładu pogrzebowego. W placówkach przywiązujących wagę do procesu odchodzenia i włączania w niego bliskich, miejsce to może pełnić funkcję pokoju pożegnań i być zaaranżowane w sposób sprzyjający realizacji tego zadania.

**Suchy lód** – dwutlenek węgla w postaci stałej. Osiąga temperaturę ok. -78 stopni Celsjusza. Jest wykorzystywany w chłodnictwie. Z powodzeniem można go także stosować do chłodzenia ciała zmarłej

osoby (unikając bezpośredniego kontaktu ze skórą – powoduje odmrożenia).

**Tanatopraksja (inaczej: balsamacja)** – zabieg utrwalenia ciała zmarłego polegający na zastąpieniu płynów ustrojowych środkami konserwującymi. Jego celem jest opóźnienie procesów rozkładu. Osoba, która zajmuje się tym zabiegiem, to **tanatopraktyk, tanatopraksor, balsamista**.

**Tanatokosmetyka** – zespół czynności związanych z przygotowaniem ciała zmarłego do pogrzebu i obejmujący: makijaż pośmiertny, stylizację włosów, zabiegi maskujące rany czy blizny, ubieranie. Osoba zajmująca się tymi działaniami to **tanatokosmetolog (tanatokosmetolożka)**.

**Tryzna (strawy)** – część dawnej, przedchrześcijańskiej obrzędowości pogrzebowej. Uczta wydawana na cześć zmarłego, połączona ze wspominaniem jego czynów i igrzyskami. Z tryzną wiązało się wierzenie, że duch żegnanej osoby także uczestniczy w uroczystości. Stąd część pokarmów miała charakter ofiarny. Pozostałością obrzędu jest praktykowane dziś w chrześcijaństwie wschodnim święto Radunica, w trakcie którego wizyty na cmentarzach połączone są z jedzeniem i piciem, zaś odrobinę potraw zostawia się zmarłym na grobach. Również wywodzącą się z tryzny, choć zeświecczoną formą uroczystości pogrzebowych, jest stypa (konsolacja).

**Znamiona śmierci** – objawy świadczące o tym, że osoba zmarła. Dzielimy je na wczesne i późne. Te pierwsze pojawiają się zwykle do 12 godzin od śmierci i pomagają potwierdzić ustanie funkcji życiowych. Wśród znamion wczesnych wyróżniamy: pewne, czyli stężenie pośmiertne i plamy opadowe, oraz niepewne (wątpliwe), np. bladeść, oziębienie, wysychanie. Późne oznaki śmierci to rozpad komórek (autoliza) i gnienie (beztlenowy rozkład komórek pod wpływem zawartych w nich mikroorganizmów).

# BIBLIOGRAFIA

## KSIĄŻKI, ARTYKUŁY, NAGRANIA, STRONY WWW

- M. J. Atkins, *Signposts of Dying: What You Need to Know*, Martha Jo Atkins LLC, San Antonio 2015.
- S. Boas, *Poradnik umierania dla początkujących*, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2025.
- J. Didion, *Rok magicznego myślenia*, Wydawnictwo Relacja, Warszawa 2021.
- C. Doughty, *Kiedy umrę, zjesz mnie, kocie? Odpowiedzi na najdziwniejsze pytania o śmierć*, Wydawnictwo Otwarte, Kraków 2020.
- A. Fischer, *Zwyczajy pogrzebowe ludu polskiego*, Wydawnictwo Estymator, Warszawa 2020.
- A. Franczak, *Obok ciebie na ostatnim etapie życia* (kurs online), Instytut Dobrej Śmierci, [instytutdobrejsmierci.pl/webinary/obok-ciebie-na-ostatnim-etapie-zycia/](https://instytutdobrejsmierci.pl/webinary/obok-ciebie-na-ostatnim-etapie-zycia/)
- M. Fox, *Funerals: Study shows Irish wakes may help more with grief*, <https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-67462985>
- Hospice Nurse Julie* – kanał YT, kopalnia praktycznej wiedzy o opiece paliatywnej, <https://www.youtube.com/@hospicenursejulie>
- Hospicja współpracujące z NFZ, [gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne](https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne), dostęp: 26.03.2026.
- G. Huszał, *Przygotowanie do śmierci w XVII w.*, „Roczniki Humanistyczne” 1983, t. XXXI, z. 2, s. 105–151.
- Jedną garstką ziemi*, polska pieśń pogrzebowa, autor słów: nieznany, źródło tekstu: M. Białkowska, *Jedną garstką ziemi*, „Pismo Folkowe”, nr 96, październik 2011, online, <https://pismofolkowe.pl/arttykul/jedna-garstka-ziemi-4045>, dostęp: 26.03.2026.
- D. Klass, S. Nickman, P. Silverman, *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*, Taylor & Francis, Nowy Jork 1996.
- A. Kuźniak, *Soroczka*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2020.
- A. Malenda, *Aby godnie umrzeć, potrzebna jest cała wioska*, wystąpienie w ramach konferencji „Empatia a umieranie i śmierć” zorganizowanej 9 marca 2024 w Warszawie. Nagranie z wystąpienia: <https://www.youtube.com/watch?v=OP8GvSNkBCI>, dostęp: 26.03.2026.
- M. Maśłowska, *Czy pracownikowi przysługuje wolne, jeśli pogrzeb odbywa się w sobotę?*, Infor.pl, <https://www.infor.pl/prawo/praca/urlopy-pracownicze/6439018,czy-pracownikowi-przysluguje-wolne-jesli-pogrzeb-odbywa-sie-w-sobote.html>, dostęp: 26.03.2025.

- A. Mickiewicz, *Dziady wileńsko-kowieńskie*, cz. II, Spółdzielnia Wydawnicza „Wiedza”, Warszawa 1948.
- Nocna i świąteczna opieka zdrowotna*, [pacjent.gov.pl/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna](https://pacjent.gov.pl/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna), dostęp: 26.03.2026.
- Ostatnie chwile szczęścia. Raport o dobrym umieraniu*, red. Maria Wieczorek, wyd. Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio, Puck 2019.
- Wł. St. Reymont, *Chłopi*, cz. 3 – *Wiosna*, online, Wolne Lektury, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/chlopi-czesc-trzecia-wiosna.html>, dostęp: 26.03.2026.
- J. Seed, J. Macy, *Czym jestem?* [w:] *Myśląc jak góra*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1992, s. 39.
- S. Silk, B. Goldman, *How not to say the wrong thing*, „Los Angeles Times” [online], 07.04.2013, [www.latimes.com/opinion/story/la-timeless-how-not-to-say-the-wrong-thing](https://www.latimes.com/opinion/story/la-timeless-how-not-to-say-the-wrong-thing)
- E. Stachura, *Missa Pagana. Prefacja*, [w:] *Wiersze, poematy, piosenki, przekłady*, Czytelnik, Warszawa 1987, s. 188.
- W. Szostak, *Wszystkie oberki świata*, Powergraph, Warszawa, 2024.
- W. Worden, *Poradnictwo i terapia w żałobie*, PWN, Warszawa 2022.

## AKTY PRAWNE

- Ustawa z dn. 31 stycznia 1959 o cmentarzach i chowaniu zmarłych* (<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19590110062>, dostęp: 26.03.2026.
- Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu20111120654>, dostęp: 26.03.2026.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 3 sierpnia 1961 r. w sprawie stwierdzenia zgonu i jego przyczyny*, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19610390202>, dostęp: 26.03.2026.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 kwietnia 2012 r. w sprawie sposobu postępowania podmiotu leczniczego wykonującego działalność leczniczą w rodzaju stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne ze zwłokami pacjenta w przypadku śmierci pacjenta*, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20120000420>, dostęp: 26.03.2026.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 7 grudnia 2001 o postępowaniu ze zwłokami i szczątkami ludzkimi*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20210001910>, dostęp 26.03.2026.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 grudnia 2001 r. w sprawie wykazu chorób zakaźnych*: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20011521742> (dostęp: 26.03.2026.

Tytuł: Pożegnanie domowe. Blisko na ostatniej drodze  
Tekst: Monika Stasiak  
Redakcja i korekta: Katarzyna Badowska  
Opracowanie graficzne, skład: Magda Warszawa

Projekt „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3”, dofinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



#### LIDER I PARTNER WIODĄCY

PCG Polska Sp. z o. o.  
ul. Fabryczna 17, 90-344 Łódź  
[www.pcgpolska.pl](http://www.pcgpolska.pl)

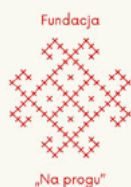


#### PARTNER PROJEKTU

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”  
ul. Hoża 35, 00-681 Warszawa  
[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)



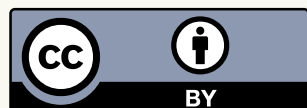
#### POZOSTALI PARTNERZY



INSTYTUT  
DOBREJ  
ŚMIERCI



Polskie  
Stowarzyszenie  
Celebrantów  
Humanistycznych



Nagranie jest objęte licencją Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0).

Treść licencji można znaleźć na portalu

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>