

Irvin D. Yalom

STRMENJE V SONCE

Kako premagamo grozo pred smrtjo

Irvin D. Yalom

STRMENJE V SONCE

Kako premagamo grozo pred smrtjo

Prevedla: Helena Marko



Ljubljana, 2018

Irvin D. Yalom
STRMENJE V SONCE
Kako premagamo grozo pred smrtjo

STARING AT THE SUN
Overcoming the terror of death

Copyright © 2008, 2009 by Irvin D. Yalom. First published by Jossey-Bass.
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency. All Rights Reserved.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2018. Vse pravice pridržane.

Prevod: Helena Marko

Izdajatelj in založnik: UMco d. d.
Za založbo: Samo Rugelj
Zbirka Preobrazba

Knjigo uredil: Samo Rugelj
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Slika na naslovnici: DepositPhotos
Številčenje kazala in korektura: Vanja Jazbec
Tisk: Primitus d. o. o.
Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2018

Izdajo knjige je podprlo podjetje:



ŽALE

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9:141.32
615.851:141.32

YALOM, Irvin D., 1931-

Strmenje v sonce : kako premagamo grozo pred smrtjo / Irvin D. Yalom
; prevedla Helena Marko. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2018. - (Zbirka
Preobrazba)

Prevod dela: Staring at the sun

ISBN 978-961-6954-95-2

291747328

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.
(V sonce in v smrt ni mogoče gledati naravnost.)

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD, MAXIM 26

VSEBINA

Predgovor in zahvale		9
Prvo poglavje	Rana umrljivosti	13
Drugo poglavje	Prepoznavanje strahu pred smrtjo	21
Tretje poglavje	Prebujevalna izkušnja	39
Četrto poglavje	Moč idej	77
Peto poglavje	Premagovanje groze pred smrtjo skozi povezanost	109
Šesto poglavje	Zavedanje smrti: moji spomini	137
Sedmo poglavje	Naslavljanje strahu pred smrtjo: nasveti za terapevte	179
Sklepna beseda		243
Vodnik za bralce knjige <i>Strmenje v sonce</i>		249
Opombe		255
Stvarno kazalo		263
O avtorju		271

*Knjigo posvečam svojim mentorjem
Johnu Whitehornu, Jeromu Franku,
Davidu Hamburgu in Rollu Mayu –
njihovo delo se skozi moje prenaša naprej
in valovi k mojim bralcem.*

Predgovor in zahvale

Ta knjiga ni in ne more biti pregled misli o smrti, saj se je tekom stoletij še vsak resen pisec spoprijel z vprašanjem človekove umrljivosti.

Namesto tega sem napisal globoko osebno knjigo, ki izhaja iz mojega lastnega soočenja s smrtjo. Strah pred smrtjo delim z vsemi človeškimi bitji: to je naša temna senca, ki se vedno plazi za nami, nikoli nas ne zapusti. Na pričujočih straneh boste lahko prebrali, kaj sem se naučil o premagovanju groze pred smrtjo na podlagi lastnih izkušenj, ob delu s svojimi klienti in prek branja misli tistih piscev, ki so zaznamovali moje delo.

Zahvaljujem se mnogim ljudem, ki so mi pomagali na tej poti. Moja agentka Sandy Dijkstra in moj urednik Alan Rinzler sta odigrala ključni vlogi pri pripravi in težišču te knjige. Zahvaljujem se kopici prijateljev in kolegov, ki so prebrali dele rokopisa in mi posredovali svoje predloge: Davidu Spieglu, Herbertu Kotzu, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randyju Weingartenu, Neilu Brastu, Ricku Van Rheenu, Alice Van Harten, Rogerju Walshu, Robertu Bergerju in Maureen Lila. Philippe Martial mi je predstavil La Rochefoucauldevo misel¹ »V sonce in v smrt ni mogoče gledati naravnost,«* ki je navdihnila

* Prevedel Primož Vitez, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007, op. prev.

naslov te knjige. Zahvaljujem se svojim dragim prijateljem in dolgoletnim inštruktorjem intelektualne zgodovine Van Harveyju, Walterju Sokelu in Dagfinu Follesdalu. Phoebe Hoss in Michele Jones sta odlično opravili uredniško delo. Zahvaljujem se svojim štirim otrokom Eve, Reidu, Victorju in Benu za njihove dragocene nasvete in svoji ženi Marilyn, ki me je, kot vedno, primorala, da sem pisal bolje.

Največ dolgujem svojim primarnim učiteljem – svojim klientom, ki morajo ostati anonimni (vendar vedo, kdo so). V čast mi je, da so mi razkrili svoje najgloblje strahove, mi dovolili, da uporabim njihove zgodbe, in mi svetovali, kako učinkovito prikriti njihovo identiteto. Prebrali so del ali celoten rokopis, mi dali nasvete in uživali ob misli, da se njihove izkušnje in modrost kot valovi prenašajo k vam, mojim bralcem.

STRMENJE V SONCE

RANA UMRLJIVOSTI

Bolečina vstopa v moje telo. Strah me je smrti.
GILGAMEŠ

Samozavedanje je izjemen dar, je zaklad, dragocen kot življenje samo, je tisto, kar nas dela človeške. Toda zanj plačujemo visoko ceno: v sebi nosimo rano umrljivosti. Naš obstoj je za vedno zaznamovan z védenjem, da v življenju rastemo, se razvijamo in razcvetimo, nato neizogibno začnemo veneti in naposled umremo.

Umrljivost nas kot senca zasleduje od začetka zgodovine. Pred štiri tisoč leti je babilonski junak Gilgameš² takole razmišljal o smrti svojega prijatelja Engiduja: »Mrak te je pokril in ne slišiš me več! Mar ne bom tudi jaz kot Engidu, ko umrem? Bolečina se mi je vkradla v dušo, strah pred smrtjo me je prevzel.«^{*}

Gilgameš govori v imenu vseh nas. Tako kot se je on bal smrti, se je bojimo vsi – vsak mož, vsaka žena, vsak otrok. Pri nekaterih se strah pred smrtjo kaže zgolj posredno, kot splošen nemir ali pod krinko kakega drugega psihološkega simptoma, drugi ga doživljajo kot jasen in zavesten tok strahu pred smrtjo, pri tretjih strah pred smrtjo izbruhne v napadu groze, ki izniči vso njihovo srečo in jim zanika možnost izpolnitve.

Filozofi že od nekdaj skušajo oskrbeti rano umrljivosti, da bi nam pomagali živeti harmonično in mirno življenje. Kot

* Prevedel Mirko Avsenak, Ljubljana: Mladinska knjiga, 1978, op. prev.

psihoterapevt sem obravnaval veliko ljudi, ki so se bojevali s strahom pred smrtjo, ob tem pa sem spoznal, da je starodavna modrost, še zlasti pa modrost starih grških filozofov, danes enako relevantna kot pred stoletji.

Močnejše kot intelektualni predniki v podobi velikih psihologov in psihiatrov poznega devetnajstega in zgodnjega dvajsetega stoletja (denimo Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach in Skinner) so moje terapevtsko delo navdihnili klasični grški filozofi, še zlasti Epikur. Bolj ko spoznavam njegovo filozofsko misel, bolj v tem izjemnem atenskem mislecu prepoznavam protoeksistencialnega psihoterapevta, zato njegove ideje vpletam skozi vso knjigo.

Epikur se je rodil leta 341 pred našim štetjem, kmalu po Platonovi smrti, in umrl leta 270 pred našim štetjem. Danes večina pozna njegovo ime zaradi pridevnika *epikurejec*, ki označuje osebo, ki se predaja prefinjenim čutnim užitkom, še zlasti pa sladokusca, ki uživa v dobri jedači in pijači. Toda zgodovinsko gledano Epikur ni bil zagovornik čutnih užitkov, temveč se je veliko bolj posvečal vprašanju, kako v življenju doseči stanje duševne umirjenosti (ataraksijo).

Epikur je praktical »medicinsko filozofijo« in trdil, da tako kot zdravnik leči človekovo telo, mora filozof lečiti človekovo dušo. Menil je, da ima filozofija en sam cilj: olajšati človekovo trpljenje. In kaj je temeljni vzrok tega trpljenja? Epikur je verjel, da je to *naš vseprisotni strah pred smrtjo*. »Strašljiva vizija neizogibne smrti,« je dejal, »se vmešava v človekovo uživanje življenja in ne prizanese prav nobenemu užitku.« Da bi ublažil strah pred smrtjo, je razvil več učinkovitih miselnih eksperimentov, ki so mi pomagali pri lastnem spoprijemanju s strahom pred smrtjo, uporabljam pa jih tudi kot orodja za pomoč svojim klientom. V razpravi, ki sledi, se pogosto sklicujem na te dragocene ideje.

Moja osebna izkušnja in klinično delo sta me naučila, da se zaskrbljenost glede umiranja skozi ves življenjski cikel enkrat

povečuje, drugič pa zmanjšuje. Otroci že v zgodnjem otroštvu hočeš nočeš opazijo migetajoče drobce umrljivosti v svojem okolju – kako jeseni odpade listje, kako poginejo žuželke in domači ljubljenci, kako starih staršev nenadoma ni več, starši pa žalujejo za njimi med nepregledno množico nagrobnikov na pokopališču. Otroci lahko zgolj opazujejo, se čudijo in, sledeč zgledu svojih staršev, ostanejo tiho. Če odkrito izrazijo svojo tesnobo, starše spravijo v vidno zadrego, ti pa skušajo otroke brž potolažiti. Včasih skušajo odrasli poiskati pomirjujoče besede, prenesti vse skupaj v daljno prihodnost ali pogasiti otrokovo tesnobo z zgodbami, ki smrt zanikajo in govorijo o vstajenju od mrtvih, o večnem življenju, nebesih in ponovnem snidenju.

Strah pred smrtjo ponavadi ponikne med šestim letom in puberteto – v obdobju, ki ga je Freud razglasil za obdobje latentne seksualnosti. Toda v puberteti strah pred smrtjo izbruhne z vso silo: najstniki so pogosto prezaposleni z razmišljanjem o smrti, nekateri pomislijo celo na samomor. Mnogi današnji mladostniki se na strah pred smrtjo odzovejo tako, da postanejo mojstri v svojem drugem življenju, kjer trosijo smrt v nasilnih video igrinah. Drugi zanikajo smrt z obešenjaškim humorjem in poslušanjem pesmi, ki se norčujejo iz smrti, ali pa s prijatelji gledajo grozljivke. V zgodnjih najstniških letih sem dvakrat na teden obiskal majhen kino za vogalom očetove trgovine, kjer sem skupaj s prijatelji vreščal od strahu ob gledanju grozljivk ter zijal v filmske obzornike, ki so prikazovali barbarskost druge svetovne vojne. Spomnim se, kako me je spreletel srh, ko sem pomislil na čisto kapricioznost usode, da sem se rodil leta 1931 in ne pet let prej, kot moj bratranec Harry, ki je umrl v pokolu med invazijo v Normandijo.

Nekateri najstniki zanikajo smrt z vratolomnimi vragolijami. Eden izmed mojih klientov – ki je trpel zaradi več fobij in hudega strahu, da se lahko vsak hip zgodi nekaj katastrofičnega – mi je razkril, kako je pri šestnajstih letih začel skakati s

padalom in si je nabral lepo število skokov. Ko je zdaj pomislil na tisto obdobje, je menil, da je bil to njegov način, kako se spopasti s stalnim občutkom strahu pred lastno umrljivostjo.

Čez leta se najstniški strahovi pred smrtjo umaknejo dve- ma velikima nalogama zgodnje odraslosti: grajenju kariere in ustvarjanju družine. Nato, kakšna tri desetletja kasneje, otroci zapustijo dom, na obzorju pa se pojavijo preteči obrisi zaključne faze naše poklicne kariere. V kremplje nas zagrabi kriza srednjih let in strah pred smrtjo ponovno izbruhne z vso močjo. Ko dosežemo vrh grebena na polovici življenja in pogledamo na pot, ki se razprostira pred nami, s trepetom dojamemo, da ta pot ne vodi več navzgor, temveč se postopoma spušča navzdol, proti pešanju in naposled ugašanju. Od tega trenutka naprej strahovi glede smrti niso nikoli več daleč od naših misli.

Ni lahko živeti, ko se vsak trenutek popolnoma zavedaš možnosti smrti. To je, kot bi hotel strmeti v sonce: človek lahko prenese le nekaj trenutkov, potem pa ne gre več. Ker ne moremo živeti paralizirani od strahu, si omislimo metode, s katerimi ublažimo svojo grozo pred smrtjo. Preko svojih otrok se projiciramo v prihodnost; kopičimo bogastvo, postajamo slavni in vedno pomembnejši; razvijamo kompulzivne zaščitniške rituale ali pa prevzamemo nepremagljivo vero v to, da nas bo na koncu nekdo odrešil.

Nekateri ljudje – ki so izjemno prepričani v lastno imunost – živijo kot heroji, pogosto brez oziranja na druge ali razmišljanja o lastni varnosti. Drugi skušajo preseči bolečo ločitev, ki jo prinese smrt, z zlitjem – z ljubljeno osebo, z določeno aktivistično idejo, s skupnostjo, z Božanskim bitjem. Strah pred smrtjo je mati vseh religij, ki vsaka po svoje skušajo pomiriti človekovo hudo tesnobo zaradi končnosti bivanja. Po transkulturni formulaciji bog preko neke vizije večnega življenja ne lajša le človekove bolečine zaradi njegove umrljivosti, temveč omili tudi njegovo strašljivo izolacijo z zagotavljanjem večne

božje prezenze in jasnega načrta, kako smiselno preživeti svoje življenje.

Toda najtrdnjšim in najčastivrednejšim obrambam navkljub, človek nikoli ne more povsem ukrotiti, kaj šele zatreti svojega strahu pred smrtjo. Vedno je prisoten, tudi če ždi v kakšni skriti soteski človekovega uma. Morda drži, kar pravi Platon: ne moremo lagati najglobljemu delu samih sebe.

Če bi živel v starih Atenah okoli leta 300 pred našim štetjem (v obdobju, ki ga imenujemo zlata doba filozofije) in bi me zgrabila smrtna panika ali bi doživel nočno moro, na koga bi se obrnil, da bi iz svojega uma očistil pajčevine strahu? Verjetno bi se zvrlel do agore, glavnega trga v starih Atenah, kjer so delovale številne pomembne šole filozofije. Sprehodil bi se mimo Akademije, ki jo je ustanovil Platon, takrat pa jo je vodil njegov nečak Speusip, nato pa mimo Liceja, Aristotelove šole. Aristotel je bil nekoč Platonov učenec, toda njegovi filozofski pogledi so se preveč razlikovali od Platonovih, da bi ga slednji imenoval za svojega naslednika. Šel bi mimo šol stoikov in cinikov, ne da bi se zmenil za kakšne potujoče filozofe, ki so iskali nove učence. Na koncu bi prispel do Epikurjevega vrta in mislim, da bi tam našel pomoč.

Na koga se danes obrnejo ljudje, kadar trpijo zaradi neobvladljivega strahu pred smrtjo? Nekateri poiščejo pomoč pri svoji družini in prijateljih, drugi se zatečejo v cerkev ali poiščejo psihoterapevta, tretji najdejo uteho v branju knjig, kot je tale pred vami. Kot psihoterapevt sem delal z ogromno ljudmi, ki jih je smrt navdajala z občutkom groze. Prepričan sem, da opažanja, refleksije in terapevtske intervence, ki sem jih razvil med desetletji psihoterapevtskega dela, lahko predstavljajo pomembno pomoč in nudijo uvid tistim, ki sami ne zmorejo pregnati svojega strahu pred smrtjo.

V prvem poglavju knjige bi rad poudaril, da strah pred smrtjo ustvarja težave, za katere se na prvi pogled zdi, da niso

neposredno povezane z umrljivostjo. Smrt ima dolge kremplje, njen vpliv pa je pogosto zakrit. Čeprav lahko strah pred umiranjem nekatere ljudi povsem ohromi, je ta strah pogosto prikrit in se izraža prek simptomov, za katere se zdi, da v ničemer niso povezani s človekovo umrljivostjo.

Freud je verjel, da velik del psihopatologije izhaja iz človekove potlačene seksualnosti. Menim, da je njegov pogled daleč preveč ozkogleden. Pri svojem kliničnem delu sem spoznal, da človek ne potlačuje zgolj svoje seksualnosti, temveč lahko potlači tudi svojo celotno bit, še zlasti pa končnost njegove narave.

V drugem poglavju razpravljam o načinih prepoznavanja prikritega strahu pred smrtjo. Pri mnogih ljudeh se anksioznost, depresija in drugi simptomi napajajo iz strahu pred smrtjo. V tem poglavju in v poglavjih, ki mu sledijo, bom svoja stališča ponazoril s kliničnimi anamnezami, študijami primerov, tehnikami, ki jih uporabljam v svoji psihoterapevtski praksi, ter z zgodbami iz filmov in literature.

V tretjem poglavju bom pokazal, da soočanje s strahom pred smrtjo ne vodi vedno v brezup, ki človeka oropa vsega smisla v življenju. Prav nasprotno, lahko je prebujevalna izkušnja, ki človeku prinese polnejše življenje. Osrednja teza tega poglavja se glasi: *fizičnost smrti nas uniči, toda ideja o smrti nas odreši.*

V četrtem poglavju opisujem in razpravljam o nekaterih vplivnih idejah filozofov, psihoterapevtov, pisateljev in drugih umetnikov za premagovanje strahu pred smrtjo. Toda, kot pokaže peto poglavje, ideje same morda niso kos grozi, ki človeka navdaja glede smrti. Sinergija idej in povezanost z drugimi sta naše najmočnejše orodje pri soočanju s smrtjo, zato v knjigi predstavim veliko praktičnih načinov, kako uporabiti to sinergijo v vsakdanjem življenju.

Ta knjiga predstavlja gledišče, ki temelji na mojih opažanjih ljudi, ki so prišli k meni po pomoč. Ker pa opazovalec vedno

vplova na opazovano, v šestem poglavju pod lupo postavim opazovalca in razkrijem spomine na lastne izkušnje s smrtjo in svoj odnos do umrljivosti. Tudi sam se spopadam z umrljivostjo, zato kot strokovnjak, ki se že vso poklicno kariero ukvarja s strahom pred smrtjo, in kot človek, ki se zaradi starosti vse bolj približuje smrti, želim biti iskren in jasen glede svojih izkušenj s strahom pred smrtjo.

Sedmo poglavje ponuja nasvete psihoterapevtom. V večini primerov se terapevti izogibajo neposrednemu delu s strahom pred smrtjo – morda tudi zato, ker niso pripravljeni na soočenje z lastnimi strahovi. Še bolj pomembno pa je dejstvo, da fakultete v okviru strokovnih izobraževanj nudijo malo ali nič usposabljanja v eksistencialnem pristopu do tega vprašanja. Mladi terapevti so mi zaupali, da klientov ne sprašujejo preveč podrobno glede njihovega strahu pred smrtjo, saj ne vedo, kaj bi storili z odgovori, ki bi jih od njih dobili. Da bi lahko pomagali klientom, ki jih pesti strah pred smrtjo, terapevti potrebujejo ne le nov nabor idej, temveč tudi novo vrsto odnosa s svojimi klienti. Čeprav je to poglavje namenjeno terapevtom, sem se skušal izogniti strokovnemu žargonu, v upanju, da bo moje pisanje dovolj jasno, da bodo razpravo lahko vlekli na ušesa tudi ostali bralci.

Morda se sprašujete, zakaj sem se lotil pisanja o tej neprijetni, strašljivi temi. Zakaj bi strmel v sonce? Zakaj ne bi raje sledil nasvetu Adolpha Meyerja, častivrednega predstavnika ameriške psihiatrije, ki je pred stoletjem posvaril psihiatre, naj »ne praskajo tam, kjer ne srbi?«³ Zakaj bi se spopadel z najstrašnejšim, najmračnejšim in najbolj nespremenljivim vidikom življenja? Še več, v zadnjih letih so pojav ameriškega ekonomiziranega zdravstva, kratke psihoterapije, nadzor simptomov in

poskusi spreminjanja vzorcev vedenja le še poslabšali tovrstno ozkogledo razmišljanje.

Toda smrt nas *res* srbi. Nenehno nas srbi – vedno je z nami, vedno praska po kakšnih notranjih vratih, tiho in komaj slišno brni tik pod opno naše zavesti. Prikrita in zakrinkana mezi na plano v obliki najrazličnejših simptomov,⁴ je kot neusahljivi izvir mnogih naših skrbi, pritiskov in konfliktov.

Trdno sem prepričan – kot mož, ki bo sam umrl v ne več daljni prihodnosti, in kot psihiater, ki se je desetletja ukvarjal s strahom pred smrtjo –, da nam soočanje s smrtjo ne prinaša odprtja nekakšne pogubne Pandorine skrinjice, temveč nam omogoča, da ponovno vstopimo v življenje na bolj bogat, bolj sočuten način.

Zato vam ponujam to knjigo v optimističnem tonu. Verjamem, da vam bo pomagala, da se boste lahko zastrmeli smrti v oči, kar ne bo zgolj ublažilo vaše groze pred smrtjo, temveč bo tudi obogatilo vaše življenje.

PREPOZNAVANJE STRAHU PRED SMRTJO

Smrt je vse in smrt je nič.
Črvi zlezejo not, črvi zlezejo ven.

Vsak človek se boji smrti na svoj način. Nekaterim ljudem strah pred smrtjo predstavlja zvočno kuliso življenja in ob vsaki aktivnosti jih spreleti misel, da tega trenutka nikoli več ne bodo doživeli. Še star film se zdi bridek tistim, ki ne morejo nehati razmišljati, kako so vsi ti igralci zdaj le še prah.

Pri drugih ljudeh je ta strah glasnejši in manj ukrotljiv, rad izbruhne ob treh zjutraj in jih pusti brez sape ob grozeči slutnji smrti. Ne morejo se znebiti misli, da bodo sami kmalu umrli, pa še vsi okoli njih.

Tretje preganja določena fantazija neizbežne smrti: pištola, uperjena v njihovo glavo, nacistični strelski vod, lokomotiva, ki z veliko hitrostjo hrumi proti njim, padec z mosta ali nebotičnika.

Scenariji smrti so zelo živi. Nekdo je zaklenjen v krsto, z nosnicami polnimi prsti, toda s polnim zavedanjem, da bo za vedno ostal v temi. Drugi se boji, da nikoli več ne bo videl, slišal ali se dotaknil ljubljene osebe. Tretji čuti bolečino, ko leži pod zemljo, vsi njegovi prijatelji pa so nad njo. Življenje bo šlo naprej kot prej, on pa ne bo vedel, kaj se bo zgodilo z njegovo družino, s prijatelji ali svetom.

Vsak od nas okuša drobec smrti, ko vsako noč zdrsne v sen ali ko pod anestezijo izgubi zavest. Smrt in Spanje – *Tanatos* in *Hipnos* v grškem besedišču – sta bila dvojčka. Češki eksistenčni pisatelj Milan Kundera je v nekem intervjuju dejal, da nam tudi dejanje pozabljanja daje pokušnjo smrti: »Kar nas najbolj straši glede smrti, ni izguba prihodnosti, temveč izguba preteklosti. Pravzaprav je dejanje pozabljanja oblika smrti, ki je ves čas prisotna v našem življenju.«⁵

Pri mnogih ljudeh je strah pred smrtjo viden in zlahka prepoznaven, ne glede na to, kako boleč je. Pri drugih je ta strah prikrit in skrit za drugimi simptomi, identificiramo pa ga šele z raziskovanjem, če ne že kar izkopavanjem.

NEPRIKRIT STRAH PRED SMRTJO

Pri mnogih izmed nas se strah pred smrtjo pomeša s strahom pred zlom, zapustitvijo ali uničenjem. Drugi so pretreseni nad neskončnostjo večnosti, nad dejstvom, da bodo za vedno, na vekov veke, mrtvi. Tretji ne zmorejo dojeti, da jih na svetu enostavno ne bo več in premišlujejo o tem, kje bodo, ko bodo mrtvi. Četrty se osredotočajo na grozljivo dejstvo, da bo ves njihov osebni svet izginil. Peti se bojujejo z vprašanjem neizbežnosti smrti, kot je v elektronskem sporočilu lepo izrazila dvaintridesletna ženska, ki je trpela zaradi napadov strahu pred smrtjo:

Mislím, da najmočnejši občutki izhajajo iz spoznanja, da bom umrla JAZ, ne pa neki drugi subjekt, denimo »jaz kot stara gospa« ali »na smrt bolna jaz, ki je pripravljena umreti.« Domnevam, da sem o smrti vedno razmišljala posredno, kot o nečem, kar bi se lahko zgodilo, ne pa o nečem, kar se bo zgodilo. Še tedne po močni epizodi panike sem o smrti razmišljala bolj zavzeto kot

kdajkoli prej, zdaj pa vem, da ne gre več za nekaj, kar bi se lahko zgodilo. Čutila sem, kot da sem se predramila v strašno resnico in nikoli več ne bom mogla nazaj.

Nekateri ljudje svoj strah privedejo do neznosnega zaključka: da niti svet niti nobeni spomini na ta svet ne bodo nikjer več obstajali. Njihova ulica, njihov svet družinskih srečanj, starši, otroci, hiška na plaži, srednja šola, najljubša mesta za kampiranje – vse to bo izparelo z njihovo smrtjo. Nič ni stalnega, nič ni trajnega. Kakšen smisel sploh ima življenje, če se na koncu vse razblini? Elektronsko sporočilo je nadaljevalo:

Globoko sem se zavedela nesmiselnosti – kako je vse, kar počnemo, obsojeno na pozabo, kako bo planet naposled propadel. Predstavljala sem si smrti svojih staršev, sester, svojega fanta in prijateljev. Pogosto razmišljam, kako bodo nekega dne MOJA lobanja in moje kosti – in ne neki hipotetičen ali imaginaren skuppek kosti – zunaj, namesto znotraj mojega telesa. Ob tej misli se zelo zmedem. Ideja, da bi obstajala kot entiteta, ločena od svojega telesa, pri meni ne vžge, zato se ne morem tolažiti z idejo o večni in neuničljivi duši.

V izjavi te mlade ženske najdemo več glavnih tem: smrt je zanj postala nekaj personaliziranega, ni več nekaj, kar bi se lahko zgodilo ali kar se dogaja zgolj *drugim*. Ob neizbežnosti smrti je postalo brezsmiselno vse življenje. Ideja o neumrljivi duši, ki je ločena od fizičnega telesa, se ji zdi malo verjetna, zato ne najde utehe v konceptu posmrtnega življenja. Sprašuje se, ali je pozaba po smrti enaka pozabi pred rojstvom (o tem pomembnem vprašanju bom razpravljal kasneje, ko se bom lotil Epikurja)?

Klientka, ki je doživljala napade panike zaradi strahu pred smrtjo, mi je ob najinem prvem srečanju dala tole pesem: