

LBRIS

We know  
books

IRVIN  
YALOM, M.D.

# Privind soarele în față

Cum să înfrângem  
teroarea morții

*Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.*  
(Soarele și moartea nu pot fi privite fix în față.)

François de la Rochefoucauld, Maxima 26

Traducere din limba engleză  
de Ștefania Mihalache

## CAPITOLUL 1

**Rana mortalității**

*Durerea îmi pătrunde în inimă. Mi-e frică de moarte.*

*Epopeea lui Ghilgameș*

Conștiința de sine este unul dintre darurile supreme, o comoară la fel de prețioasă ca viața însăși. Este ceea ce ne face umani. În același timp însă are un preț mare: rana mortalității. Existența noastră este veșnic umbrită de cunoașterea faptului că vom crește, vom înflori și apoi, inevitabil, vom descrește și vom muri.

Mortalitatea ne bântuie încă din zorii istoriei. Acum patru mii de ani, eroul babilonian Ghilgameș reflecta asupra morții prietenului său Enkidu, folosind cuvintele din epitaful de mai sus: „Ai devenit întuneric și nu mă poți auzi. Când am să mor, n-am să fiu, oare, ca Enkidu? Durerea îmi pătrunde în inimă. Mi-e frică de moarte“.

Ghilgameș vorbește în numele tuturor. Ca și el, cu toții ne temem de moarte – fiecare bărbat, femeie și copil. Pentru unii dintre noi, teama de moarte se manifestă numai indirect, fie ca o neliniște generalizată, fie mascată sub forma unui alt simptom psihologic; alții trec printr-o stare de anxietate legată în mod direct și explicit de teama de moarte; iar în alte cazuri teama de moarte dă naștere terorii care neagă orice fericire și împlinire.

Epocă după epocă, filosofii au încercat să acopere rana mortalității și să ne ajute să ne croim vieți armonioase și liniștite.

# IBDIS

We know

În calitate de psihoterapeut care a tratat multe persoane care se confruntau cu teama de moarte, am descoperit că înțelepciunea antică, în special cea a filosofilor greci, este profund relevantă astăzi.

Într-adevăr, în munca mea de psihoterapeut, îi consider precursori intelectuali nu atât pe marii psihiatri și psihologi din secolul al XIX-lea și începutul secolului XX – Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach și Skinner –, cât pe filosofii clasici greci, în special pe Epicur. Cu cât învăț mai multe despre acest extraordinar gânditor atenian, cu atât mai puternic îl recunosc drept proto-psihoterapeutul existențial, și voi folosi ideile sale pe tot parcursul scrierii de față.

S-a născut în anul 341 î.Hr., la scurt timp după moartea lui Platon, și a murit în 270 î.Hr. Celor mai mulți, numele lui le este astăzi cunoscut datorită cuvântului epicureian sau epicurian, care desemnează o persoană dedicată rafinatelor bucurii ale simțurilor (în special legate de mâncare fină și băutură), dar realitatea istorică arată că Epicur nu a recomandat plăcerea senzuală, fiind mult mai preocupat să atingă starea de liniște (*ataraxia*).

Epicur practica „filosofia medicală“, insistând că, așa cum doctorul tratează corpul, filosoful trebuie să trateze sufletul. În viziunea lui, exista un singur scop potrivit filosofiei: să ușureze nefericirea umanității. Și rădăcina nefericirii noastre? Epicur credea că aceasta se regăsește în frica noastră omniprezentă de moarte. Viziunea înspăimântătoare a morții inevitabile, spunea el, afectează bucuria vieții și nu lasă nicio plăcere neatinsă. Pentru a atenua teama de moarte, el a elaborat niște experimente dure care m-au ajutat să mă confrunt eu însumi cu anxietatea morții și mi-au oferit instrumentele pe care le folosesc ca să-mi ajut pacienții. În ceea ce urmează, voi face adesea referiri la aceste idei valoroase.

Experiența personală și munca în domeniul medical m-au învățat că teama de moarte crește și descrește de-a lungul diferitelor etape ale vieții. Copiii de vârste fragede n-au cum să

nu observe, în jurul lor, pâlâirile mortalității: frunze moarte, insecte și animale de companie, bunici care dispar, părinți în doliu, hectare întregi de pietre de mormânt în cimitire. Copiii pot să observe, să-și pună întrebări și, urmând exemplul părinților, să rămână tăcuți. Dacă-și exprimă deschis neliniștea, părinții devin în mod evident stânjeniți și, bineînțeles, se grăbesc să-i liniștească. Câteodată adulții încearcă să găsească vorbe alinătoare sau să plaseze toată problema în viitorul îndepărtat, ori să risipească teama copilului cu povești care neagă moartea în favoarea reînvierii, a vieții eterne, a raiului și a reîntâlnirii.

Teama de moarte este apoi eclipsată, de la 6 ani până la pubertate, aceiași ani pe care Freud i-a identificat ca perioada sexualității latente. Ulterior, în timpul adolescenței, teama de moarte revine în forță – adolescenții devin adesea preocupați de moarte, unii se gândesc chiar la sinucidere. Mulți adolescenți, astăzi, răspund fricii de moarte devenind stăpâni și cazatori ai ei, în a doua lor viață, cea a jocurilor virtuale foarte violente. Alții sfidează moartea cu umor negru și cântece ironice sau vizionând cu prietenii filme horror. În adolescența timpurie, mergeam de două ori pe săptămână la un mic cinematograf aflat după colț de magazinul tatălui meu și, la unison cu prietenii mei, țipam în timpul filmelor de groază și ne uitam fascinați la eternele filme despre ororile din cel de-al Doilea Război Mondial. Îmi amintesc că mă cutremuram în tăcere gândindu-mă la pura întâmplare de a mă fi născut în 1931 și nu cinci ani mai devreme ca vărul meu, Harry, care a murit în carnagiul de la invazia Normandiei.

Unii adolescenți sfidează moartea, asumându-și riscuri îndrăznețe. Unul dintre pacienții mei – care avea fobii multiple și o groază generalizată că ceva catastrofal se poate întâmpla în orice moment – mi-a povestit cum a început să sară cu parașuta la vârsta de 16 ani și a executat zeci de sărituri. Acum, privind înapoi, crede că acesta era un mod de a se confrunta cu teama de propria moarte.

Cu trecerea anilor, preocupările legate de moarte ale adolescenței sunt date la o parte de două sarcini importante în viața unui adult tânăr: alegerea unei cariere și formarea unei familii. Apoi, trei decenii mai târziu, după ce copiii pleacă de acasă și se ivesc semnele sfârșitului carierei profesionale, criza vârstei de mijloc ne invadează, iar anxietatea morții erupe din nou în mare forță. Când atingem apogeul vieții și privim calea care ni se așterne în față, înțelegem că drumul nu mai urcă de-acum înainte, ci urmează panta către declin și degradare. Din acest punct, preocupările legate de moarte nu sunt nicio dată absente din minte.

Nu este ușor să trăiești fiecare moment al vieții având conștiința morții. Este ca și cum ai încerca să privești soarele drept în față: nu poți rezista mult. Pentru că nu putem trăi înghetați de frică, găsim metode să atenuăm teroarea morții. Ne proiectăm în viitor prin copiii noștri, devenim bogați, faimoși, creștem tot mai mult, dezvoltăm ritualuri compulsive care să ne protejeze sau îmbrățișăm credința de neclintit într-un salvator ultim.

Unii oameni – extrem de încrezători în imunitatea lor – trăiesc eroic, de multe ori fără să se gândească la ceilalți sau la propria siguranță. Alții totuși încearcă să tranșească separarea dureroasă adusă de moarte prin relaționare cu cineva drag, cu o cauză sau cu o Ființă Divină. Anxietatea în fața morții este mama tuturor religiilor, care, într-un fel sau altul, încearcă să tempereze angoasa finitudinii noastre. Dumnezeu, așa cum e formulat transcultural, nu numai că alină durerea mortalității prin viziunea unei vieți eterne, dar îndulcește și înfricoșătoarea izolare, oferind o prezență eternă și, de asemenea, pune la dispoziție un model pentru a trăi o viață plină de sens.

În ciuda încercărilor noastre ferme și remarcabile de apărare, nu putem înlătura total anxietatea morții: este întotdeauna acolo, adăpostindu-se într-un colț ascuns al minții noastre. Poate că, așa cum spune Platon, în adâncul sufletului nostru nu putem minți.

Dacă aș fi fost un cetățean al Atenei antice, în anul 300 î.Hr. (o perioadă adesea numită epoca de aur a filosofiei), și aș fi traversat o stare de panică legată de moarte sau aș fi avut un coșmar, la cine m-aș fi dus să-mi curețe mintea de pânzele fricii? Probabil m-aș fi târât până în agora, o zonă a Atenei antice unde se aflau multe dintre școlile importante de filosofie. Aș fi trecut pe lângă Academia înființată de Platon și condusă acum de nepotul lui, Speusippos, și pe lângă Liceu, școala lui Aristotel, cândva un student al lui Platon, dar prea divergent filosofic ca să poată fi numit succesorul său. Aș fi trecut pe lângă școlile stoicilor și cinicilor și aș fi ignorat orice filosof itinerant în căutare de studenți. În cele din urmă, aș fi găsit Grădina lui Epicur și acolo cred că aș fi dobândit ajutor.

Unde merg astăzi oamenii care nu-și pot controla teama de moarte? Unii caută ajutor la familie și prieteni, alții se îndreaptă către Biserică sau terapie, dar sunt și unii care ar putea consulta o carte precum aceasta. Am lucrat cu o mulțime de oameni terorizați de moarte. Cred că observațiile, reflecțiile și intervențiile pe care le-am dezvoltat pe parcursul unei vieți de muncă în domeniul terapiei pot oferi un ajutor semnificativ și o abordare introspectivă tuturor celor care nu-și pot alunga singuri teama de moarte.

În primul capitol vreau să evidențiez faptul că frica de moarte creează probleme care la început nu par direct legate de mortalitate. Moartea are bătaie lungă, cu un impact care adesea este ascuns. Deși frica de moarte poate să-i paralyzeze complet pe unii oameni, adesea teama este convertită și exprimată în simptome care par să nu aibă nicio legătură cu moartea persoanei respective.

Freud credea că o mare parte a psihopatologiei manifestate de o persoană provine din reprimarea sexualității. Cred că acest punct de vedere este mult prea îngust. Lucrând în domeniul clinic, am ajuns să înțeleg că cineva poate să-și reprime nu doar sexualitatea, ci întreaga ființă biologică și mai ales natura sa finită.

În capitolul al doilea, voi aborda modalitățile de recuperare a fricii de moarte mascate. Mulți oameni prezintă anxietate, depresie sau alte simptome alimentate de teama de moarte. În acest capitol, ca și în cele care urmează, îmi voi susține punctele de vedere cu istorii de caz medicale și cu tehnici din practica mea, precum și cu relatări din filme și din literatură.

În capitolul al treilea, voi arăta că înfruntarea morții nu trebuie să aibă ca rezultat disperarea care anulează orice scop în viață. Dimpotrivă, poate să fie o experiență care să ducă la trezirea către o viață mai plină. Teza centrală a acestui capitol este: deși moartea ca proces fizic ne distruge, ideea de moarte ne salvează.

Capitolul al patrulea descrie și pune în discuție unele dintre ideile de impact avansate de filosofi, psihoterapeuți, scriitori și artiști în ceea ce privește înfrângerea fricii de moarte. Dar, așa cum sugerează capitolul 5, ideile singure pot fi insuficiente în raport cu teroarea pe care o răspândește moartea. Asocierea ideilor cu relațiile interumane reprezintă cel mai puternic ajutor pentru a ține teama de moarte la distanță, iar eu sugerez multe modalități practice pentru aplicarea acestei sinergii în viața noastră cotidiană.

Cartea de față prezintă un punct de vedere bazat pe observațiile despre cei care au venit la mine pentru ajutor. Dar, pentru că observatorul îl influențează întotdeauna pe cel observat, recurg, în capitolul al șaselea, la examinarea observatorului însuși și rememorez experiențele personale legate de moarte și atitudinile mele față de mortalitate. Și eu mă lupt cu mortalitatea și, ca profesionist a cărui carieră s-a concentrat pe anxietatea morții, dar și ca individ care întrezărește moartea din ce în ce mai aproape, doresc să fiu cât mai sincer și clar în ceea ce privește experiența mea legată de anxietatea morții.

Capitolul al șaptelea oferă instruire psihoterapeuților. Într-o mare măsură, aceștia evită să lucreze direct cu anxietatea morții. Poate din cauză că sunt reticenți în a-și confrunta

propria anxietate. Dar și mai important este faptul că școlile de specialitate oferă instruire minimă sau deloc în ceea ce privește o abordare existențială: tineri terapeuți mi-au spus că nu explorează în terapie anxietatea morții pentru că nu știu cum să procedeze cu răspunsurile primite. Pentru le a fi folositori clienților tulburați de anxietatea morții, terapeuții au nevoie de un set nou de idei și de un nou tip de relație cu pacienții lor. Deși acest capitol este adresat terapeuților, am încercat să evit jargonul profesional și sper că textul este suficient de clar pentru a-i fi accesibil oricărui cititor.

De ce, m-ați putea întreba, să ne preocupăm de acest subiect neplăcut, înfricoșător? De ce să ne uităm fix la soare? De ce să nu urmăm sfatul venerabilului decan al psihiatriei americane, Adolf Meyer, care, acum un secol, îi avertiza pe psihiatri: „Nu vă legați la cap fără să vă doară“? De ce să ne luptăm cu cel mai teribil, mai întunecat și mai imuabil aspect al vieții? Într-adevăr, în ultimii ani, apariția îngrijirii de specialitate (*managed care*), a terapiei de scurtă durată (*brief therapy*), a terapiei fundamentate pe controlul simptomelor (*symptom control*) și a tentativelor de modificare a tiparelor de gândire nu au făcut decât să exacerbeze acest punct de vedere limitat.

Orice s-ar spune, moartea chiar „doare“. Doare tot timpul; este mereu cu noi, scormonind undeva în interior, fâlfâind ușor, abia auzită, undeva sub membrana conștientului. Ascunsă și deghizată, curgând într-o varietate de simptome, este izvorul multora dintre grijile, tensiunile și conflictele noastre.

Cred cu tărie – ca individ care va muri el însuși într-o zi din viitorul nu foarte îndepărtat și ca psihiatru care a avut ca preocupare anxietatea morții timp de zeci de ani – că înfruntarea morții ne dă ocazia nu să deschidem o cutie otrăvită a Pandorei, ci să revenim la viață într-o manieră mai bogată și mai empatică.

În consecință, ofer această carte într-un mod optimist. Cred că o să vă ajute să priviți moartea în față și, prin asta, nu numai să vă atenuați groaza, dar să vă și îmbogățiți viața.

## CAPITOLUL 2

## Cum să recunoaștem anxietatea morții

*Moartea este totul*

*Și, în același timp, nimic.*

*Viermii în tine vor intra și vor ieși.*

Fiecare persoană se teme de moarte în felul ei. Pentru unii oameni, anxietatea morții este muzica de fundal a vieții, și fiecare activitate evocă gândul că un anumit moment nu se va mai întoarce niciodată. Chiar și un film vechi este resimțit dureros de cei care nu se pot abține să nu se gândească la faptul că toți actorii sunt acum pământ.

În cazul altora, anxietatea e mai zgomotoasă, greu de controlat, erupând la trei dimineața, lăsându-i cu răsuflarea tăiată în fața spectrului morții. Sunt asaltați de gândul că și ei vor muri în curând, la fel ca toți ceilalți din jurul lor.

Alții sunt hăituiți de o anumită fantasmă a iminenței morții: un pistolul îndreptat spre capul lor, un pluton de execuție nazist, o locomotivă îndreptându-se tunătoare spre ei, o cădere de pe un pod sau de pe un zgârie-nori.

Scenariile legate de moarte iau forme puternice. Cineva se vede închis în coșciug, cu nările pline de pământ, și totuși conștient că va zăcea în întuneric pentru totdeauna. Altul se teme că nu va mai vedea, auzi sau atinge niciodată o ființă dragă. Alții simt durerea de a fi sub pământ în timp ce toți prietenii lor se află deasupra. Viața va continua ca înainte, fără ca cineva

LIBRIS | We know books

să mai știe vreodată ce se va întâmpla cu familia sa, cu prietenii săi, cu lumea sa.

Fiecare dintre noi gustă puțin moartea când alunecă în somn în fiecare noapte sau când își pierde cunoștința sub anestezie. Moartea și somnul, Thanatos și Hypnos, cum se numesc în mitologia greacă, erau gemeni. Prozatorul existențialist ceh Milan Kundera sugerează că actul uitării este și el o anticipare a morții: „Ceea ce-i înspăimântă pe mulți în legătură cu moartea este nu pierderea viitorului, ci pierderea trecutului. De fapt, actul uitării este o formă de moarte cu care ne întâlnim mereu în viață“.

În cazul multor oameni, anxietatea morții este manifestă și ușor de recunoscut, dar totuși supărătoare. La alții, este subtilă, ascunsă, mascată sub forma altor simptome, și poate fi identificată numai prin explorare, dacă nu chiar excavare.

### Anxietatea morții în formă manifestă

Mulți dintre noi echivalăm anxietatea morții cu frica de rău, de abandon sau de anihilare. Alții sunt uluiți de enormitatea eternității, de ideea de a fi mort pentru totdeauna, în vecii vecilor; alții nu pot înțelege starea de neființă și se întreabă unde vor fi când vor muri; alții își îndreaptă gândurile spre oroarea de a vedea întreaga lor lume dispărând; alții se luptă cu inevitabilitatea morții, ca în acest e-mail trimis de o femeie de 32 de ani cu accese de anxietate:

*Cred că sentimentul cel mai puternic l-am avut când am înțeles că voi fi EU cea care va muri, nu altă entitate cum ar fi Eu-cea-bătrână sau Eu-cea-bolnavă în stadiu terminal și pregătită să mor. Cred că întotdeauna m-am gândit la moarte pieziș, mai degrabă ca la ceva care s-ar putea întâmpla decât ca la ceva care se va întâmpla. Săptămâni în șir după un puternic atac de panică, m-am gândit la moarte mai serios ca întotdeauna și acum știu că nu este ceva care s-ar putea întâmpla. M-am simțit de parcă am*

*avut revelația unui adevăr îngrozitor și nu m-aș mai fi putut întoarce la ce era înainte.*

Alți oameni trag din frica lor o concluzie insuportabilă: nici lumea lor, nici amintirile despre ea nu vor mai exista niciodată. Strada lor, lumea lor cu întâlniri de familie, părinții, copiii, casa de pe plajă, liceul, locurile preferate de camping – toate se vor evapora odată cu moartea lor. Nu există nimic stabil, nimic care să dureze. Ce sens poate să aibă o viață atât de efemeră? E-mailul continua astfel:

*Am devenit acut conștientă de lipsa de sens – de felul în care tot ceea ce facem pare condamnat la uitare –, și de moartea planetelor. Mi-am imaginat moartea părinților mei, a surorilor mele, a iubitului meu și a prietenilor mei. De multe ori mă gândesc cum, într-o zi, craniul și oasele MELE, nu un set ipotetic de craniu și oase, vor fi în afara corpului meu și nu înăuntrul lui. Acest gând e foarte tulburător. Nu prea înțeleg ideea de a fi o entitate separată de corpul meu, așa că nu mă pot consola cu gândul la un suflet nemuritor.*

Afirmațiile acestei femei conțin câteva teme principale: pentru ea, moartea a devenit un concept personalizat; nu mai este ceva ce s-ar putea întâmpla sau ceva ce li se întâmplă numai altora; inevitabilitatea morții face ca toată viața să fie lipsită de sens. Ea consideră improbabilă existența unui suflet nemuritor separat de corpul ei fizic și nu găsește consolare în conceptul de viață după moarte. De asemenea, ea se întreabă dacă uitarea de după moarte e aceeași cu uitarea de dinainte de naștere (un punct important la care vom reveni în discuția despre Epicur).

O pacientă cu atacuri de panică pricinuite de ideea morții mi-a dat acest poem la prima noastră ședință:

*Moartea e atotstăpânitoare.  
Prezența ei mă chinuie,  
Mă stăpânește, mă conduce.*