

Irvin D. Yalom

Pohľad do slnka



premedia

IRVIN D. YALOM V SLOVENČINE

Mama a zmysel života
Všetko trvá krátko
Lži na pohovke
Ako som sa stal sám sebou
Keď Nietzsche plakal
Liečba Schopenhauerom
Problém Spinoza
Otázka smrti a života
Hodina srdca
Pohľad do slnka

Irvin D. Yalom

Pohľad do slnka

O prekonávaní strachu zo smrti

Z angličtiny preložil

Vladislav Gális

premedia

Irvin D. Yalom: Pohľad do slnka

Prvé vydanie

STARING AT THE SUN

Copyright © 2008, 2009 by Irvin D. Yalom

Translation rights arranged by the Sandra Dijkstra Literary Agency

Translation ©Vladislav Gális, 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo Premedia, 2025

All Rights Reserved

ISBN 978-80-8242-418-1

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.
(Ani slnku, ani smrti nemožno pozerať rovno do tváre.)
François de La Rochefoucauld, Maxima 26

Obsah

<i>Predslov a poďakovanie</i>	11
Kapitola 1.	Smrteľná rana 13
Kapitola 2.	Ako rozoznať úzkosť zo smrti 21
Kapitola 3.	Prebúdžajúci zážitok 37
Kapitola 4.	Moc ideí 71
Kapitola 5	Ako prekonať hrôzu zo smrti prostredníctvom spojenia 100
Kapitola 6.	Vedomie smrti: Spomienky 125
Kapitola 7.	Ako pristupovať k úzkosti zo smrti: Rady pre terapeutov 163
<i>Doslov</i>	220
<i>Poznámky</i>	222
<i>Poznámka prekladateľa</i>	230

*Venujem svojim mentorom, ktorí sa cezo mňa dostávajú k mojim
čitateľom: Johnovi Whitehornovi, Jeromovi Frankovi, Davidovi
Hamburgovi a Rollovi Mayovi*

Predslov a poďakovanie

TÁTO KNIHA NIE JE A NEMÔŽE BYŤ kompendiom myšlienok o smrti, keďže v priebehu tisícročí sa každý seriózný autor venoval ľudskej smrteľnosti.

Namiesto toho je to hlboko osobná kniha, ktorá vychádza z mojej vlastnej konfrontácie so smrťou. Strach zo smrti máme všetci spoločný: je to náš temný tieň, od ktorého sa nikdy neodtrhneme. Tieto strany obsahujú to, čo som sa o prekonávaní hrôzy zo smrti naučil z vlastnej skúsenosti, z práce s pacientmi a z myšlienok autorov, ktorí ovplyvnili moju prácu.

Som vďačný mnohým ľuďom, ktorí mi na tejto ceste pomohli. Moja agentka Sandy Dijkstrová a môj editor Alan Rinzler mi neoceniteľne pomáhali pri formovaní a cizelovaní tejto knihy. Množstvo priateľov a kolegov čítalo výňatky z nej a poctili ma svojimi pripomienkami: David Spiegel, Herbert Kotz, Jean Roseová, Ruthellen Josselsonová, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Hartenová, Roger Walsh, Robert Berger a Maureen Lilová. Philippe Martial mi predstavil La Rouchefoucauldovu maximu, ktorá sa ocitla na titulnej strane. Moja vďaka patrí Vanovi Harveymu, Walterovi Sokelovi a Dagfinovi Follesdalovi, mojim drahým priateľom a dlhoročným tútorom v dejinách myslenia. Phoebe Hossová a Michele Jonesová boli

skvelé redaktorky. Moje štyri deti Eve, Reid, Victor a Ben mi boli neoceniteľnými konzultantmi a moja manželka Marilyn ma ako vždy donútila k lepším autorským výkonom.

Predovšetkým som však zaviazaný tým, ktorí sú mojimi hlavnými učiteľmi: svojim pacientom, ktorí musia zostať bezmenní (v knihe sa však vedia nájsť). Poctili ma svojimi najhlbšími obavami, dali mi povolenie použiť ich príbehy, radili mi, ako najlepšie utajiť ich identitu, čítali rukopis alebo jeho časti, inšpirovali ma a radovali sa z toho, že ich skúsenosti a múdrosť sa dostanú k mojim čitateľom.

PRVÁ KAPITOLA

Smrteľná rana

Zúfalstvo zožiera moje vnútro,
zo strachu pred smrťou utekám na step.
Epos o Gilgamešovi

Sebauvedomenie je nesmierne cenný dar, poklad rovnako vzácny ako sám život. Práve ono nás robí ľuďmi. No zároveň zaň platíme veľkú cenu: je ňou rana smrteľnosti. Nad našou existenciou večne visí tieň poznania, že budeme rásť a rozvíjať sa, no napokon nevyhnutne upadneme a zomrieme.

Smrteľnosť nás máta od počiatku dejín. Babylonský hrdina Gilgameš pred štyritisíc rokmi vyslovil po smrti svojho priateľa Enkidua slová zo záhlavia tejto kapitoly: „Gilgameš za Enkiduom, priateľom svojím, / usedavo plače a blúdi po stepi. / Až zomriem, nebudem ako Enkidu? / Zúfalstvo zožiera moje vnútro, / zo strachu pred smrťou utekám na step.“

Gilgameš hovorí za nás všetkých. Tak ako sa on bál smrti, tak sa jej bojíme my všetci – každý jeden muž, žena a dieťa. U niektorých z nás sa strach zo smrti prejavuje len nepriamo, či už ako všeobecný nepokoj, alebo v prestrojení za iný psy-

chologický symptóm. Ďalší prežívajú explicitný a vedomý prúd úzkosti zo smrti. A u niektorých strach zo smrti prerastá do hrôzy, ktorá znemožňuje akúkoľvek radosť a naplnenie.

Hlbaví filozofi sa už celé veky pokúšajú ošetriť túto ranu smrteľnosti a pomôcť nám, aby sme žili v harmónii a pokoji. Ako psychoterapeut, ktorý lieči mnohých ľudí zápasiacich s úzkosťou zo smrti, som dospel k poznaniu, že dávna múdrosť, najmä múdrosť filozofov antického Grécka, absolútne platí aj dnes.

Dokonca v rámci svojej therapeutickej práce nepovažujem za svojich intelektuálnych predchodcov ani tak veľkých psychiatrov a psychológov z konca devätnásteho a začiatku dvadsiateho storočia – Pinela, Freuda, Junga, Pavlova, Rorschacha či Skinnera –, ako skôr gréckych antických filozofov, najmä Epikura. Čím viac sa o tomto výnimočnom aténskom mysliteľovi dozvedám, tým viac Epikura považujem za predchodcu existenciálnej psychoterapie a k jeho myšlienkam sa vraciam v celej tejto knihe.

Epikuros sa narodil v roku 341 pred našim letopočtom, krátko po smrti Platóna, a zomrel v roku 270 pred našim letopočtom. Väčšina ľudí pozná jeho meno vďaka slovám *epikurejstvo* a *epikurejský*, ktoré označujú holdovanie vyberaným zmyslovým pôžitkom (najmä dobrému jedlu a pitiu). Pritom skutočný Epikuros vo svojej dobe neobhajoval zmyslové rozkoše; oveľa viac ho zaujímalo dosiahnutie vyrovnanosti (ataraxie).

Epikuros sa venoval „liečivej filozofii“ a trval na tom, že tak ako lekár lieči telo, tak musí filozof liečiť dušu. Podľa Epikura má filozofia jediný pravý cieľ: zmiernovať ľudské utrpenie. A čo je podstatou tohto utrpenia? Epikuros bol presvedčený, že je to *naš všadeprítomný strach zo smrti*. Vyjadril sa, že desivá predstava nevyhnutnej smrti kalí radosť zo života a poznačí každé potešenie. Epikuros vyvinul na zmiernenie strachu zo smrti niekoľko účinných myšlienkových experimentov. Aj mne osobne pomohli čeliť úzkosti zo smrti a poskytli mi nástroje,

ktoré používam pri pomoci svojim pacientom. V nasledujúcom texte budem z týchto cenných myšlienok často čerpať.

Osobná skúsenosť aj klinická prax ma učia, že úzkosť zo zomierania zvykne v priebehu životného cyklu rásť aj klesať. Deti v ranom veku si nevdojak všímajú záblesky smrteľnosti, ktoré ich obklopujú – suché listy, mŕtvy hmyz a domáce zvieratá, miznúci starí rodičia, trúchliaci rodičia, nekonečné hektáre náhrobných kameňov na cintorínoch. Deti môžu jednoducho pozorovať, žasnúť a – podľa vzoru svojich rodičov – mlčať. Ak otvorene vyjadria svoju úzkosť, rodičia sa viditeľne znepokoja a hneď ich začnú utešovať. Niekedy dospelí hľadajú chlácholivé slová, pokúšajú sa celú záležitosť preniesť do vzdialenej budúcnosti alebo rozptýliť detskú úzkosť príbehmi o znovuzrození, večnom živote, nebi a opätovnom stretnutí, ktoré popierajú smrť.

Strach zo smrti býva väčšinou skrytý od šiesteho roku života do puberty, čiže v tých istých rokoch, ktoré Freud označil ako obdobie latentnej sexuality. Potom, počas dospievania, úzkosť zo smrti naraz prudko prepukne: tínedžeri sa často zaoberajú smrťou, istý počet z nich dokonca uvažuje nad samovraždou. Mnohí dnešní dospievajúci môžu reagovať na úzkosť zo smrti tak, že sa stanú pánmi či nositeľmi smrti vo svojom druhom živote: vo videohrách plných násilia. Iní zase vzdorujú smrti čiernym humorom, počúvaním hudby, ktorá sa zo smrti vysmieva, či pozeraním filmových hororov spoločne s priateľmi. V začiatkoch dospievania som dvakrát do týždňa chodieval do malého kina hneď za rohom od otcovho obchodu, a tam sme spolu s kamarátmi vrieskali počas hororov a zdesene civeli na nekonečné filmy zobrazujúce barbarstvo druhej svetovej vojny. Pamätám sa, ako som sa mlčky striasol vždy, keď som si uvedomil, že len vďaka náhode som sa narodil v roku 1931, a nie o päť rokov skôr ako môj bratranec Harry, ktorý zahynul počas krviprelievania pri vylodení v Normandii.

Niektorí dospievajúci vzdorujú smrti adrenalinovými aktivitami. Jeden z mojich pacientov – ktorý trpel viacerými fóbiami a prenikavou hrôzou z toho, že sa každú chvíľu prihodí nejaká katastrofa – mi porozprával, ako sa v šestnástich rokoch začal venovať parašutizmu a absolvoval desiatky zoskokov s padákom. Zo spätného pohľadu je presvedčený, že sa tak pokúšal vysporiadať s neodbytným strachom z vlastnej smrteľnosti.

Adolescentné obavy zo smrti postupom času vytlačia na vedľajšiu koľaj dve hlavné životné úlohy mladého dospelého veku: venovať sa kariére a založiť si rodinu. Potom, o tri desaťročia, keď deti odídu z domu a koniec profesionálnej kariéry je na dohľad, prepadne nás kríza stredného veku a znovu s obrovskou silou prepukne úzkosť zo smrti. Keď sa blížíme k vrcholu života a zadívame sa na cestu pred sebou, zisťujeme, že táto cesta už nestúpa, ale klesá smerom k úpadku a slabnutiu. Odvtedy nás už obavy zo smrti nikdy úplne neopustia.

Nie je jednoduché neprestajne žiť s absolútnym vedomím smrti. Je to podobné ako pokúšať sa pozeráť do slnka: dokážeme to zniesť len na okamih. Keďže nemôžeme žiť paralyzovaní strachom, vytvárame si metódy, ktoré hrôzu zo smrti zmierňujú. Projektujeme samých seba do budúcnosti prostredníctvom našich detí, usilujeme sa o bohatstvo a slávu, vytvárame si nutkavé ochranné rituály alebo prijímame nepriestrelnú vieru v najvyššieho záchrancu.

Niektorí ľudia – absolútne presvedčení o svojej nezraniteľnosti – žijú neohrozene až tak, že neraz neberú ohľad na ostatných ani na vlastnú bezpečnosť. Ďalší sa pokúšajú prekonať bolestivú osamelosť smrti prostredníctvom splynutia – s milovaným človekom, s nejakým cieľom, so spoločenstvom, s božskou bytosťou. Úzkosť zo smrti je matkou všetkých náboženstiev, ktoré sa takým či onakým spôsobom pokúšajú zmierniť muky našej pominuteľnosti. Boh naprieč kultúrami nielenže zmierňuje

bolesť smrteľnosti prostredníctvom predstavy večného života, ale navyše uľahčuje desivú izoláciu ponukou večnej prítomnosti a poskytuje zrozumiteľný návod na zmysluplný život.

Lenže úzkosť zo smrti nikdy nedokážeme úplne potlačiť, akokoľvek udatne a úctyhodne sa jej bránime: je s nami stále, bez prestávky číha v akejsi skrytej rovine mysle. Zrejme je to naozaj tak, ako hovorí Platón: najhlbšiu časť svojho ja nedokážeme oklamať.

Keby som bol občanom starovekých Atén okolo roku 300 pred naším letopočtom (v období, ktoré sa často označuje ako zlatý vek filozofie) a zažil by som paniku zo smrti alebo nočnú moru, na koho by som sa obrátil, aby mi doslova vyupratoval myseľ od pavučín strachu? Je pravdepodobné, že by som sa vybral do Agory, tej časti Atén, kde sídlili mnohé významné filozofické školy. Kráčať by som okolo Akadémie, ktorú založil Platón a teraz ju vedie jeho synovec Speusippos, aj okolo Lýcea, školy Aristotela, ktorý bol kedysi Platónovým žiakom, ale príliš sa od neho filozoficky odlišil, aby sa mohol stať jeho nasledovníkom. Prešiel by som okolo škôl stoikov a cynikov a ignoroval by som potulných filozofov, ktorí si ešte len hľadajú žiakov. Napokon by som prišiel do Epikurovej záhrady a som presvedčený, že tam by som našiel pomoc.

Kam sa dnes vyberú ľudia, keď ich zmáha nezvládnutelná úzkosť zo smrti? Niektorí vyhľadávajú pomoc v rodine a u priateľov, iní sa obrátia na svoju cirkev alebo idú na terapiu, ďalší možno vezmú do ruky takúto knihu. Pracujem s obrovským množstvom ľudí, ktorí sa desia smrti. Som presvedčený, že postrehy, úvahy a rady, ku ktorým som počas celoživotnej terapeutickej práce dospel, môžu predstavovať užitočnú pomoc a orientáciu pre tých, ktorí úzkosť zo smrti nedokážu zahnať sami.

V tejto prvej kapitole by som rád zdôraznil, že strach zo smrti vytvára problémy, aké na prvý pohľad ani priamo nesúvisia so

smrteľnosťou. Smrť má veľký dosah a jej vplyv býva často skrytý. Strach z umierania síce môže niektorých ľudí úplne paralyzovať, často je však skôr maskovaný a prejavuje sa symptómami, ktoré navonok nemajú nič spoločné so smrteľnosťou jednotlivca.

Freud bol presvedčený, že značná časť psychopatológie je výsledkom potlačenej sexuality. Nazdávam sa, že tento pohľad je príliš úzky. Vo svojej klinickej praxi som dospel k poznaniu, že človek neraz potláča nielen sexualitu, ale aj celé svoje biologické ja – predovšetkým jeho pominuteľnosť.

V druhej kapitole sa zaoberám rôznymi spôsobmi, ako sa dá rozoznať skrytá úzkosť zo smrti. Mnohí ľudia trpia úzkosťou, depesiou a ďalšími symptómami, ktoré vytvára práve strach zo smrti. V tejto aj v ďalších kapitolách ilustrujem svoje tvrdenia klinickými prípadmi a technikami z vlastnej praxe a takisto príbehmi z filmov a literatúry.

V tretej kapitole ukazujem, že konfrontácia so smrťou nemusí viesť k zúfalstvu, ktoré by nás obralo o všetok zmysel života. Práve naopak, môže predstavovať zážitok, ktorý nás prebudí a dovedie k plnšiemu životu. Hlavná téza tejto kapitoly znie: *hoci nás fyzická realita smrti ničí, idea smrti nás zachraňuje.*

Štvrtá kapitola opisuje a rozoberá idey, ktoré na prekonanie strachu zo smrti sformulovali filozofi, terapeuti, spisovatelia a umelci. No ako naznačuje piata kapitola, idey samy osebe nemusia byť dostatočne silným protivníkom hrôzy, aká sa spája so smrťou. Našou najsilnejšou zbraňou zoči-voči smrti je podľa mňa synergia ideí a medziľudských vzťahov, a preto načrtávam mnohé praktické postupy, ako môžeme túto synergiu uplatňovať v každodennom živote.

Pohľad, ktorý predkladám v tejto knihe, vychádza z pozorovania ľudí, ktorí za mnou prišli so žiadosťou o pomoc. No keďže každý pozorovateľ ovplyvňuje všetko, čo pozoruje, v šiestej kapitole prechádzam k skúmaniu pozorovateľa a opisujem spo-

mienky na svoje osobné skúsenosti so smrťou a svoje postoje k smrteľnosti. Aj ja zápasím so smrteľnosťou, preto teraz chcem jednak ako psychiater, ktorý celý profesionálny život pracuje s úzkosťou zo smrti, jednak ako človek, ktorý má k smrti čoraz bližšie, úprimne a zrozumiteľne sprostredkovať svoje skúsenosti s úzkosťou zo smrti.

Siedma kapitola obsahuje pokyny pre terapeutov. Terapeuti sa priamej práci s úzkosťou zo smrti väčšinou vyhýbajú. Možno preto, lebo jej sami nechcú čeliť. No ešte dôležitejšie je, že školy takmer vôbec nepripravujú študentov na existenciálny prístup: mladí terapeuti mi hovoria, že úzkosť zo smrti radšej hlbšie neskúmajú, lebo nevedia, čo si počať s odpoveďami, ku ktorým by sa dopracovali. Ak majú byť terapeuti schopní pomôcť klientom sužovaným úzkosťou zo smrti, potrebujú nový súbor ideí a nový typ vzťahu s pacientmi. Hoci táto kapitola je určená terapeutom, pri jej písaní som sa vedome snažil vyhnúť profesionálnemu žargónu, a tak dúfam, že text je dostatočne jasný a porozumie mu každý čitateľ.

Mohli by ste sa spýtať, prečo som si zvolil takúto nepríjemnú, až desivú tému. Prečo sa vôbec pozeráť do slnka? Prečo si radšej nezobrať k srdcu radu ctihodného doyen a americkej psychiatrie Adolpha Meyera, ktorý pred storočím varoval psychiatrov: „Nehaste to, čo nepáli“? Prečo zápasíť s tým najstrašnejším, najtemnejším a najfatálnym aspektom života? A tento úzky pohľad sa ešte posilnil v posledných rokoch, keď sa kladie dôraz na riadenú zdravotnú starostlivosť, krátkodobú psychoterapiu, zmierňovanie príznakov a úsilie o zmenu pacientových vzorcov myslenia.

Lenže smrť nás páli. Stále nás páli, stále je s nami, škriabe na akési vnútorné dvere, takmer nečujne mraučí, tesne pod membránou vedomia. Skrytá a zamaskovaná vyviera v rôznych

symptómov a je zdrojom mnohých našich trápení, stresov a konfliktov.

Ako človek, ktorý v nie príliš vzdialenej budúcnosti sám zomrie, aj ako psychiater, ktorý sa desaťročia zaoberá úzkosťou zo smrti, som pevne presvedčený, že konfrontácia so smrťou neotvára nebezpečnú Pandorinu skrinku, ale umožňuje nám znovu vstúpiť do života, vstúpiť doň intenzívnejšie aj súcitnejšie.

Preto vám túto knihu ponúkam s optimizmom. Verím, že vám pomôže pozrieť smrti do tváre, a tým nielen oslabiť hrôzu, ale aj obohatiť svoj život.

DRUHÁ KAPITOLA

Ako rozoznať úzkosť zo smrti

Smrť je všetko
a nie je nič.

Červy dnu a červy von.

Každý človek sa svojím vlastným spôsobom obáva smrti. Pre niektorých ľudí je smrť akýmsi hudobným sprievodom života a každá činnosť u nich vyvoláva myšlienku, že konkrétny okamih sa už nikdy nezopakuje. Dokonca aj starý film dojíma tých, ktorí nedokážu zahnať myšlienku, že zo všetkých hercov je dnes už len prach.

Pre iných ľudí je táto úzkosť hlasnejšia, ba neovládnutelná, môže prepuknúť o tretej ráno a človek ledva lapá dych pri pohľade na príznak smrti. Týchto ľudí mučí myšlienka, že aj oni čoskoro zomrú – a všetci okolo nich tiež.

Ďalších ľudí máta konkrétna fantázia hrozacej smrti: zbraň namierená na ich hlavu, nacistická popravná čata, rútiaca sa lokomotíva, pád z mosta alebo mrakodrapu.

Scenáre smrti môžu nadobudnúť veľmi živé podoby. Jeden človek si predstavuje, že leží zamknutý v truhle, nozdry má zapchaté hlinou, pri plnom vedomí spočíva naveky v tme. Iný cíti bolesť z toho, že už nikdy neuvidí milovaného človeka, nebude ho počuť a nedotkne sa ho. Ďalšieho týra vedomie, že je už pod zemou, zatiaľ čo všetci jeho priatelia ešte žijú. Že život bude pokračovať ako doteraz, on sa však už nikdy nedozvie, čo sa stane s jeho rodinou, s priateľmi, so svetom.

Každý z nás cíti príchod smrti, keď noc čo noc zaspáva alebo keď stráca vedomie po podaní anestézie. Smrť a spánok, po grécky Tanatos a Hypnos, boli dvojčičky. Český existenciálny prozaik Milan Kundera sa domnieva, že predzvesťou smrti je aj akt zabúdania: „Na smrti najviac nedesí strata budúcnosti, ale strata minulosti. Akt zabúdania je vlastne podobou smrti, ktorá je stále prítomná v živote.“

U mnohých ľudí je úzkosť zo smrti síce hlboko znepokojujúca, no aspoň zreteľná a ľahko rozoznateľná. U iných je nenápadná, utajená, skrytá za inými symptómami a dá sa odhaliť len bádáním, ba priam archeologickým výskumom.

Zreteľná úzkosť zo smrti

Mnohí z nás si spájajú úzkosť zo smrti so strachom zo zla, opustenosti či zániku. Iných omračuje idea večnosti, predstava, že budú už naveky mŕtvi, ďalší nedokážu pochopiť stav nebytia a lámu si hlavu otázkou, čím sa stanú po smrti, ešte ďalší sa sústreďujú na hrôzu z toho, že zmizne celý ich osobný svet, a ešte iní zase zápasia s nevyhnutnosťou smrti, ako je to vyjadrené v tomto e-maile od jednej tridsaťdvaročnej ženy, ktorá trpí záchvatmi úzkosti zo smrti: