

11. dni dynamickej psychoterapie

Smrť a humor v psychoterapii

A. Heretiková Marsalová, A. Heretik

Súhrn

V práci je prezentovaný prehľad filozofických názorov na smrť, od antiky po existencialistickú filozofiu 19. a 20. storočia. Smrť je definovaná aj z medicínskeho hľadiska. Východiská pre psychoterapeutickú prácu so smrťou sa opierajú hlavne o práce I. Yaloma. Vlastná psychoterapeutická práca s témou smrti je ilustrovaná v troch minikazuistikách. V závere práce sú príklady zrelej mechanizmov osobnosti pri zvládaní smrti. Sublimácia je ilustrovaná ukážkou z diela M. Kunderu, humor dvomi židovskými anekdotami.

Kľúčové slová: smrť, existencialistická filozofia, minikazuistiky, sublimácia, humor.

Úvod

Pri príprave programu Ligy za duševné zdravie na hudobný festival Pohoda, sme sa rozhodli ponúknuť na besedu tému (Sex) a smrť. Okrem pochopiteľnej asociácie všetkých psychoterapeutov o Erose a Thanate sme vyšli z bonmotu W. Allena, že sú len dve témy, o ktorých stojí za to hovoriť - a to sú sex a smrť, a všetci chcú hovoriť len o tej prvej. My sme chceli s účastníkmi vážne - ale aj odľahčene - hovoriť o smrti. Trochu sme sa báli, že na besedu nikto nepríde, navyše v tom čase na hlavnej scéne spievala Pati Smith, ale ľudí prišlo dosť. Neodradilo ich ani to, že nebude vôbec reč o sexe. Priebeh besedy bol pohodový, aj keď nie veľmi humorový, k pripraveným anekdotám o smrti sme sa ani nedostali. Na druhý deň smrť navštívila Pohodu a pod zrúteným stanom zahynul mladý človek. Pripomenulo nám to Castanedovo, že smrť je náš spojenec, stále nám sedí na rameni a je jedinou istotou nášho života (Castaneda, 1996)...

Prehľad filozofických názorov na smrť

Filozofi sa od staroveku zaoberali nevyhnutnosťou smrti a potrebou vyrovnáť sa s ňou. Stoik Cicero dokonca povedal, že filozofovať znamená pripravovať sa na smrť. Dobré žiť znamená naučiť sa dobre zomrieť. A naopak naučiť sa dobre zomrieť znamená naučiť sa dobre žiť. Yalom (2008) v knihe Pohľad do slnka vyzdvihol prínos zakladateľa antickej filozofickej školy Epikura, ktorý formuloval 3 argumenty na zmiernenie úzkosti zo smrti:

1. smrteľnosť duše - je smrteľná a zaniká s telom,

2. ničotnosť smrti - kde som ja, tam nie je smrť a kde je smrť, tam nie som ja. Smrť a Ja nemôžu existovať vedľa seba. (Podobne W. Allen vtipne povedal, že smrti sa nebojí, len pri tom nechce byť až k tomu dôjde),
3. argument symetrie - stav nebytia po smrti je ten istý, v akom sme boli pred narodením.

V psychoterapii sa opierame najmä o existencialistické teórie z 19. a 20. storočia. Soren Kierkegaard rozlíšil strach ako obavu z niečoho a úzkosť ako des z ničoho. Kierkegaard videl únik z úzkosti vo vzťahu k Bohu. Zatiaľ čo neznaboh Nietzsche hovoril - dovŕš svoj život a zomri v pravý čas. Aj podľa Heideggera sme v každodennom spôsobe života pohrúžení do svojho okolia a obdivujeme, aké je. Iný spôsob bytia je autentický, ontologický, kedy si uvedomujeme zázrak bytia, teda nie aké to je, ale že to je. Hovoril, že bytie tu sa rovná bytím ku smrti, teda Dasein je Zum Todesein. Nenaaplnený život zvyšuje strach zo smrti. Na rozdiel od teistickej filozofie, existenciálny prístup sa zameriava na život a akceptovanie konečnosti existencie.

Medicínsky pohľad na smrť

Pri filozofovaní o smrti by sme nemali zabúdať, že smrť má svoje biologické charakteristiky. Smrť z hľadiska medicínskeho je mozgová smrť a trvalá strata vedomia. Je to nezvratné a úplné vyhasnutie mozgových funkcií - prejavuje sa areflexiou, mydriázou, na EEG krivke je plochý záznam, vymizne spontánne dýchanie, je zastavená cirkulácia. Znie to možno mrazivo, ale podľa klasika psychiatrie Vladimíra Vondráčka v diele Úvahy psychologicko-psychiatrické (1975) je smrť činiteľ pokrokový. Odstraňuje staré, aby urobila miesto pre nové, aby sa pohodlne žilo, zamedzuje premnoženiu. Neostáva nič, len ju pokorne prijať. Človek je oproti zvieratú v nevhode, vie že zomrie.

Práca so smrťou v existenciálnej psychoterapii

Opierame sa hlavne o diela Yaloma (2006, 2008). Východiská pre psychoterapeutickú prácu so smrťou sme sa pokúsili zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. smrť patrí spolu s osamelosťou, zmyslom života a slobodou medzi štyri „základné znepokojenia“,
2. neuvedomovaný (maskovaný) strach zo smrti produkuje úzkosť,
3. strach zo smrti má aj svoju vedomú zložku (spôsobenie žiaľu blízkym, ukončenie plánov, bolestivosť umierania, koniec prežívania, nemožnosť starostlivosti o blízkych, neistota, čo bude po smrti - s telom a dušou),
4. strach zo smrti je zdroj psychopatológie (fóbie, panická porucha, GAD).

V epidemiologickom výskume úzkostných porúch na Slovensku (Novotný a kol., 2006) sa zistilo, že najčastejšími špecifickými fóbiami sú fóbie, ktoré možno označiť ako „existenciálne“ - strach o život, zdravie, strach z výšky.

Kazuistické ilustrácie

Téme smrti nie je možné sa v priebehu psychoterapie vyhnúť. Hlavnými účinnými faktormi pri spracúvaní témy smrti sú náhľad a abreakcia.

Minikazuistika 1

S vedomým strachom zo smrti sme pracovali s 33-ročnou klientkou s histriónskymi črtami osobnosti liečenou pre úzkostnú poruchu. Najbližšie sedenie po smrti Michaela Jacksona otvorila slovami, „taký mladý a zomrel, nepomohlo mu ani to, že bol taký bohatý, a čo potom ja“. Pacientka považovala totiž bohatstvo, moc a slávu za prostriedok dosiahnutia nesmrteľnosti. Otvorila sa tým veľká téma, čoho sa ona najviac bojí na vlastnej smrti. Výsledkom bola abreakcia strachu.

Minikazuistika 2

O maskovaný strach zo smrti išlo u 58-ročného klienta s akcentovanou osobnosťou s obsedantnými črtami. Do terapie prišiel s diagnózou rekurentná depresívna porucha a sklón ku somatizácii. Na najbližšie sedenie po maturitnom stretnutí sa dostavil v zhoršenom stave, uvádzal nespavosť a bolesti žalúdka. Hovoril, že stretnutie bolo fajn, akurát už neprišlo pár spolužiakov. Vo vhodnej chvíli mu terapeut ponúkol interpretáciu o strachu zo smrti.

Minikazuistika 3

36-ročný klient, úspešný komerčný právnik, s panickými atakmi trávil veľa času terapie rozprávaním o kúpach nových luxusných áut. Po zvládnutí protiprenosu závidí a zlosti sme prišli k tomu, že hromadenie majetku je obranou pred úzkosťou, ktorá súvisela so zážitkami pri umieraní jeho otca. Ako chlapec z chudobnej rodiny si vystrihoval z časopisov obrázky áut. Vždy na ne hľadal, keď nemohol spať, lebo vo vedľajšej izbe vzdychal a kašľal jeho chorý otec.

Zrelé mechanizmy osobnosti

Medzi zrelé mechanizmy osobnosti patrí napríklad sublimácia a humor. Umelecká tvorba ako sublimácia má dopad nielen pre autora, ale aj pre konzumentov jeho diela. Milan Kundera v Nesmrteľnosti (1990) napísal „Je treba porozumieť ciferníku života. Až do určitej chvíle je pre nás smrť čímsi príliš ďalekým, než aby sme sa s ňou zaoberali. Je nevidená a neviditeľná. To je prvé, šťastné obdobie života. Potom ale náhle začneme vidieť smrť pred sebou a nemôžeme sa už zbaviť myšlienky na ňu. Je s nami. A za týmto druhým obdobím života, keď človek nevie odtrhnúť oči od smrti, prichádza ešte tretie obdobie, o ktorom sa málo vie a málo hovorí, síl ubúda a človeka sa zmocňuje odzbrojujúca únava. Únava, tichý most vedúci z brehu života na breh smrti.“

Ako pri iných témach, aj pri smrti patrí **humor** medzi najzdravšie obranné mechanizmy. Mnohé židovské anekdoty o smrti majú psychoterapeutický potenciál. Vyberáme dve ukážky zo zbierky Maškenázyho (2009): *Izák leží na smrteľnej posteli. Sára sedí vedľa neho a súcítne ho hladí. Izák náhle vytreští oči a zvolá: „Sára, bež a obleč si najlepšie šaty, vezmi si zlaté náušnice a perlový náhrdelník. „Sára pokýva hlavou: „Chápem, Izák, smrť sa už blíži, že?“ „Áno, Sára, snád sa jej zapáčiš viac.“*

*Zomrel veľkoobchodník Rosenzweig. Zide sa celá rodina a čaká na prečítanie závete. Najviac sa teší jeho nepodarený syn Sigi, ktorému otec napriek jeho hriechom pred smrťou naznačil, že si na neho spomenie. Notár číta: „Sigimu, nepodarenému synovi, som na smrteľnej posteli slúbil, že si na neho spomeniem. Tak ti synak posielam pozdrav.“**

*Práca bola prezentovaná na 11. dňoch dynamickej psychoterapie: Straty, starnutie, smrť, ktoré sa konali 16.-17.9.2009 v Senci.

Literatúra

Castaneda, C.: Cesta do Ixtlanu. Praha: Volvox Globator, 1996.

Kundera, M.: Nesmrteľnosť. Brno: Atlantis, 1990.

Maškenázy, D.: Komu je dneska dobre - 864 židovských anekdot. Praha- Litomyšl: Paseka, 2009.

Novotný, V., Heretik, A.sr., Heretik A.jr., Pečeňák, J., Ritomnský, A.: EPIA. Epidemiológia vybraných úzkostných porúch na Slovensku. Nové Zámky: Psychoprof, 2006.

Vondráček, V.: Úvahy psychologicko- psychiatrické. Praha: Avicenum, 1975.

Yalom, I.: Existenciální psychoterapie. Praha: Portál, 2006.

Yalom, I.: Pohled do slunce. O překonávání strachu zo smrti. Praha : Portál, 2008

Do redakcie došlo 1.12.2009.