

Смъртта винаги е била и ще остане неприятна тема за човека. Тя се счита за нещо страшно и ужасно, а страхът от нея е универсален, даже и когато си мислим, че сме го овладели в много отношения. Това е много разбираемо и навярно може да бъде обяснено най-добре с това, че подсъзнателно ние не можем да приемем смъртта като възможност за нас самите. За нашето подсъзнание е невъзможно да приеме факта, че за нашия живот ще настъпи край, а ако този наш живот все пак трябва да бъде прекратен, крайт винаги се свързва с някаква интервенция отвън, направена от някой друг. Според нашето подсъзнание ние можем само да бъдем убити, немислимо е да умрем от естествена смърт или старост. Ето защо самата смърт се свързва с нещо лошо, с някакво страшно преживяване, с нещо, което само по себе си изисква отмъщение и наказание.

В нашето общество, в което смъртта се счита за тема табу, разговорите за нея се приемат за болезнени, децата се изключват от тях под предлог, че това ще бъде “прекалено много за тях”. Те биват изпращани при роднини, често пъти с неубедителни лъжи или други неправдоподобни истории. Нашите познания за науката и човека не са ни дали по-добри начини и средства за да подготвим себе си или нашите семейства за това неизбежно събитие. Колкото повече напредваме в науката, толкова повече като че ли се страхуваме и отричаме смъртта като реалност. Ние използваме евфемизми, правим мъртвите да изглеждат така, като че ли са заспали, отпращаме децата за да ги предпазим от тревожността и бъркотията, не им позволяваме да посещават умиращите си родители в болницата, водим дълги и противоречиви спорове дали трябва да кажем “истината” на близките си.

Има много причини за това бягство от откритото и спокойно приемане на смъртта. Един от най-важните факти е този, че в днешно време умирането е по-страшно в много отношения, а именно – по-самотно, механично и дехуманизирано. Умирането става самотно и безлично, защото терминално болните хора често пъти са изваждани от своето познато обкръжение и са хоспитализирани по спешност, с всичките неудобства на този процес. Но това е нашият собствен начин за справяне и подтискане на тревожността, която се подклажда у нас от злокачествения или критично болния пациент. Това е нашият отчаян опит да отречем надвисналата смърт, толкова застрашителна и обезпокоителна, напомняща ни, че не сме всемогъщи, напомняща ни вероятно за нашата собствена смъртност.

Разбирането на тези ситуации и познаването на някои от възможните начини за справяне с тях могат да ни бъдат от полза, защото рано или късно всички трябва да умрем. Ако животът ни е дълъг, ние ще трябва да преживеем смъртта на нашите

близки, нашия партньор, повечето ни приятели, а вероятно и на някои от децата ни. Това ще са най-тъжните моменти от нашия живот. И все пак смъртта е преживяване, за което повечето от нас най-усърдно се стремят да не мислят. Няма значение дали вярваме в живота след смъртта или не, почти всички ние се страхуваме и ужасяваме от смъртта. Психиатърът Елизабет Кублер-Рос (1975) ни помага да разберем преживяването на нашата собствена смърт. Тя описва пет универсални етапа:

1. шок и отричане: “не, не и аз”;
2. гняв: “по дяволите, защо аз?”;
3. сделка: “добре, но преди това...”;
4. депресия: “ще загубя толкова много”; и
5. приемане: “не ми харесва, но е време да си отида”.

Ние умираме по различен начин: неколцина от нас реалистично приемат смъртта, други я отричат. Някои се чувстват безпомощни и просто ѝ се оставят, други я търсят, за да избегнат страданието. Някои могат да напуснат живота спокойно, други предизвикват смъртта и се борят с нея.

Най-болезнената емоционална травма в нашия живот е смъртта на любим човек. Нашето общество отрича сериозността на смъртта. Понякога си мислим, че скърбящият трябва да “превъзмогне мъката си” и да се върне на работа до няколко седмици. Истината е, че тъгата продължава с години, като пламва отново поради специални поводи. Да се изправиш пред смъртта на любимия е не само тежко, но и сложно. Намесени са и много други чувства: шок, отричане на смъртта или обсебване от нея, гняв към останалите, дори и към починалия, самообвинения и вина, чувстваш се изоставен, уязвим, изтощен, объркан, изпитваш срам, трудности при общуването с другите, ужас от собствената си смърт. Тъгуващият може да има и някои от симптомите, характерни за депресията. Тези чувства са нормални, но трябва да бъдат превъзможани. За някои хора превъзможването на скръбта трае няколко седмици, за други — няколко месеца. Човек трябва да си изгради нова реалност, нов живот, като започне с приемането на действителността.

С кои загуби човек се справя най-трудно? Внезапната, неочаквана смърт обикновено се приема по-трудно от очакваната смърт, за която сме имали време да се подготвим. Освен това много е трудно да се справим със смъртта на човек, от когото сме били изцяло зависими, особено ако тази зависимост ни е оставила без собствен живот и без умения да се грижим сами за себе си.

Някои култури приемат смъртта като част от живота; други ѝ се противопоставят, като вярват в живота след смъртта; трети я отричат, като отказват да обмислят какво точно е умирането. Нашето общество употребява огромни усилия, за да убеди хората в съществуването на живот след смъртта и, че смъртта е много важна. Когато човек си позволи да повярва, че може да изживее само един живот (а не цяла вечност), това променя неговите планове. Обществото ни не е дообмислило всичко; то е прекалено заето да се противопоставя и да отрича. Независимо от това какво си мислим, че се случва след смъртта, ние трябва да направим всичко възможно всеки живот да завършва с достойнство и почит.