

STRAHU PRED SMRTJO SE NE DA ODPRAVITI – thantofobija

Strah pred smrtjo se imenuje tudi **thantofobija** ali thanatofobija. Izvira iz grške besede thanato – smrt in fobos – strah. Spada med fobije, ki imajo stimulans v organizmu, in enostavne fobije – pretiran strah, ki je pri vseh ljudeh podoben, le da se pri nekaterih poudari. Strah pred smrtjo je pri Britancih visoko uvrščen. "Grozne pošasti" kot so pajki, ščurki in druge žuželke so na prvem mestu britanske lestvice najhujših strahov. Na drugo mesto je 1.000 odraslih Britancev, ki so jih raziskovalci povprašali, česa se najbolj bojijo, postavilo teroriste in teroristične napade. Na tretjem mestu so pristale kače, na četrtem kraljuje strah pred višino, **na petem** pa strah pred smrtjo. Strah pred smrtjo je po mojem mnenju najmočnejši izmed vseh strahov, tako močan, da o njem niti ne razmišljamo, čeprav vemo, da se bomo nekega dne morali z njim soočiti. Morda je tudi edini izmed strahov, ki se ga resnično težko odpravi ali se ga sploh ne da. Vsi se je namreč v določenem trenutku bojimo.

Kot vsi strahovi je thantofobija ustvarjena v podzavesti, kot zaščitni mehanizem. V neki točki posameznikove preteklosti je bil verjetno tudi dogodek povezan s smrtjo, umiranjem, pokopom, kremacijo, položitvijo v grob in čustvena travma. Dokler to negativno stanje traja dolgo in je dovolj močno, si podzavest pravi: Ah, očitno je, da je tale reč zelo nevarna. Kako bi se naslednjič izognila taki situaciji? Že vem, na smrt, umiranje in kremacijo bom navezala grozne občutke! Samo tako bom krmarila naprej in bom v prihodnosti varna... Kar tako je rojena thantofobija. Navezovanje čustev na situacije je ena od osnovnih poti, da se človek nauči. Včasih je pač napačna naveza, povezava. *Klinika CTRN Phobia Clinic's objavlja hiter vpliv na podzavest, da bo nevtralnno in pozitivno gledala na nekaj, kar je prej povzročalo strah pred smrtjo. Praktikanti naj bi učili obdržanje nadzora nad svojimi čustvi da veš kako se počutiti, kakor si želiš in kadar si to želiš. Nikoli ne občutiš več, da se tisti občutek spet pojavlja, brez da ga takoj zatreš. Ne uporabljajo hipnoze, ampak njihove moderne tehnike naj bi bile enako sproščujoče in udobne. Zadovoljiv rezultat dosežejo v 2 od 3 posebnih primerov. Morda jim res uspe doseči, da smrt sprejmeš kot nekaj manj strašljivega, vendar jim to uspe le v 66 % zdravljenih. Čeprav je že takšen dosežek vprašljiv, vsaj glede na naslednje trditve.* Razlog za strah pred smrtjo je očitno: Smrt je največja skrivnost. Strah pred neznanim je namreč najmočnejši, zato se mnogo ljudem zdi smrt grozovita. Sprašujejo se: Kako se bom počutil, ko bom umrl?; Kaj nas bo čakalo na oni strani, ko pridemo tja?; Bo posmrtno življenje tudi tako kaotično in boleče, kot je sedajšne? Ker prej še nikoli nismo umrli, ne vemo, kaj bi pričakovali. Smrt je kot davki, neizogibljiva. Ne moremo se ji izogniti, ne glede na premoženje ali vpliv – umrl boš. Še eden od razlogov, da se ljudem zdi smrt grozna, je to, da se z njo soočiš sam. Čeprav si obkrožen s stotimi ljudmi, ko umreš, moraš smrt prestat sam. **Nobeden od pristopov: biti obseden s smrtjo, in da jo ignoriraš; ni primeren. Biti obseden s smrtjo je nezdravo, ignoriranje smrti pa povzroča ogromne trajne posledice. Najboljši je uravnotežen pristop.** Človek mora primerno opraviti s problemi povezanimi s smrtjo in nato nadaljevati življenje. Seveda se vsak strašno boji bolečine in trpljenja. Vsak se boji smrti do neke stopnje, vendar je pri nekaterih strah pred smrtjo tako velik, da imajo velike težave v življenju. Dokler svojo pozornost usmerjaš le navzven, v svojo okolico, se panično in nagonsko odzivaš na impulze. Identificiraš se le s telesom in ker ga stalno ščitiš pred dozdavnimi napadi, vladata v tvoji notranjosti nemir in strah pred smrtjo. *Eckhart Tolle v svoji knjigi pravi »Konec iluzije - to je vse, kar smrt je. Je boleča, dokler se oprijemaš iluzije.« »Praktično ves strah je egov strah pred smrtjo, pred izničenjem. Za ego je smrt vedno takoj za vogalom... Celo tako preprosta in »normalna« stvar, kot je potreba po tem, da dokažeš svoj prav, ...izvira iz strahu pred smrtjo. Če se identificiraš z mentalnim stališčem, potem, če nimaš prav, je tvoj mentalni občutek jaza resno ogrožen z izničenjem. Ti kot ego si ne moreš privoščiti, da ne bi imel prav. Ne imeti prav pomeni umreti. Zaradi tega so se bojevale vojne in nešteto odnosov je razpadlo.«* Dr. Jana Bezenšek v prispevku obravnava doživljanje smrti v družini in ugotavlja, da je **strah pred smrtjo za človeka primaren in univerzalen.** Vedno je bil prisoten strah pred nenadno smrtjo, ki je bil v stari družbi povezan predvsem z **nezmožnostjo priprave na smrt** in poslednje reči, s katero si je umirajoči želel zagotoviti večno življenje v onostranstvu. Kakšen strah je torej uporaben? Strah, kjer se bojiš, da bi umrl nepripravljen. Zaradi tega strahu lahko kaj naredimo, nevarnost, ki jo lahko preprečimo. Če imamo ta realistični strah, ta čut nevarnosti, smo spodbujeni da se pripravimo na mirno in uspešno smrt in smo navdahnjeni, da naredimo največ kar se da iz življenja, ne pa da ga zapravljamo. In smrt predstavlja prekinitev vsega, kar poznate, prenehanje vseh navezanosti, vsega denarja, ki ste ga nakopičili in ki ga ne morete vzeti s seboj; zato vas je strah. Strah je torej tudi del vašega življenja. Karkoli torej ste, kakorkoli bogati ali revni, s kolikorkoli visokim položajem, kolikorkoli moči imate, kakršenkoli politik pač ste, od najnižjega do najvišjega prevaranta v politiki, za vse obstaja prenehanje, ki se imenuje smrt.

Življenje je strah pred znanim in strah pred neznanim. Znano je naše življenje in neznano je smrt, ki se jo tako bojimo. Če se pogledamo in se skušamo doživeti, ugotovimo, da nismo nič drugega kot sveženj strahov z občutkom identitete, ki jo imenujemo "jaz" in katere glavni napor je beg pred temi strahovi. Vsi bežimo pred sabo, pred predstavo o sebi, ki jo ves čas nosimo s seboj. Želimo ubežati strahu, ki smo ga ustvarili s svojimi mislimi, in iščemo način, da bi si zagotovili varnost, zadovoljstvo, življenje, kot ga poznamo, brez kančka neznanega. Strah pred smrtjo je lahko tudi pozitiven, zakaj bi se ga znebili? V primeru skrajnih situacij bi bilo to

potrebno, a za odpraviti ta strah je ob vseh teh trditvah skoraj nemogoče, težko. Za konec pa še citat, ki pove, da se smrti bojimo skoraj celo življenje: Smrti se bojimo, ko je rojstvo pozabljeno (Hermann Hesse).
