

Eksistencialni trenutek¹

Smrt imej ... pred svojimi očmi vsak dan.

Epiktet

Misli ... na univerzalni čas, katerega kratek

in nedeljiv interval ti je bil dodeljen;

ki je določen z usodo

in kako majhen delček tega

je plod tvoje umetnosti.

Mark Avrelij

Človek (mora) vsakodnevno videti smrt pred seboj.

Sv. Benedikt

Od najzgodnejših časov nam modreci svetujejo, naj se sprijaznimo z minljivostjo. Še več, naj se pomirimo s prihajajočo smrtjo in jo imamo vedno pred očmi. Kakršnekoli so že koristi takšnega pogleda, so nedvomno velike za tiste, ki delajo v paliativni oskrbi!

Dediščina takšnega dela je za mnoge nepretrgana osebna analiza cene/koristi našega vsakodnevnega soočanja s smrtjo. Vprašanja »zakaj« so naši zvesti sopotniki. Ta so obarvala moje zadnje dni počitnic z družino v koči na Lac Massawippi v Quebecu.

Ustavite čas! Pravkar sem izvedel novico, da je Phil pred nekaj urami umrl. Pravzaprav smo to pričakovali.

Ko sem odgovarjal na njegova vprašanja, sem povedal sebi, Philu in tistim, ki so ga imeli radi, kaj lahko pričakujemo in kako bo. Poskušal sem jih spremljati, jim svetovati, kako se najbolje pripraviti na njegove neozdravljive simptome in kako podpirati njegove bližnje, izčrpane od predolgega potiskanja vode navzgor po hribu, da so se nazadnje »naučili, kako ta pada« (Simmons, 2002).

Mrtev? Da. Pričakovali smo Philovo smrt. Toda *razmišljati* o smrti in dejansko doživeti njeno končnost sta dve različni stvari. Nenadoma me oblijejo nepričakovana čustva – valovi žalosti, pregloboki, da bi jih lahko izrazil; valovi užitka, ki zalivajo planote spomina. Spomini na Phila. Niham med žalovanjem in veseljem, ki izhajata iz sočasne izkušnje izgube in možnosti,

¹ Balfour M. Mount je profesor paliativne medicine na oddelku za onkologijo Univerze McGill v Montrealu v Kanadi. Pričujoči prevod je iz revije Palliative and Supportive Care (2003).

ki spremlja vsak konec in začetek, ki se kaže pred nami. Prizadevam si, da bi se vključil v svet brez Phila nove realnosti.

Philip Simmons je bil star 45 let. A. L. S. (amiotropična lateralna skleroza) je celo desetletje pobirala iz njega življenjsko energijo in namesto tega dolivala uvide »po eno čajno žličko« (Simmons, 2002). V dosmrtnem prijateljstvu je bil moj kolega, mentor, sodelavec, prijatelj. Ko se zahvaljujem za njegovo modrost, ljubezen in številne druge darove, mi njegova smrt prinaša še en vpogled v eksistencialni trenutek, trenutek, ki sem ga še pred dvema dnevoma delil z mladim sopotnikom.

V sončnem in vlažnem poletnem popoldnevu sva se brezciljno sprehajala po gozdu in si zamišljeno delila sveže nabranih malin – odtrgal sem dve in mu eno dal. Moj tovariš krepke postave je bil pol mlajši od mene. Vsako vlakno njegove biti je bilo osredotočeno v spraševanje, v iskanje, nabito z mišično napetostjo mladosti. Nenadoma je, z žarečimi očmi izdaval: »Nočem umreti! Nočem umreti!« Ne da bi sam umiral bolj aktivno, kakor umiramo vsi, čeprav je bil bolan. Namesto tega se je nenadoma zavedel dejstva njegove končnosti.

Vsi smo že imeli podobne izkušnje. Na našo grozo se v našem skrbno izdelanem konceptu realnosti pokaže razpoka. Takšni eksistencialni trenutki nas iztrgajo iz vsakdanjega pogleda na realnost in odprejo nove načine zaznavanja. Kako bi jih opisali? To niso preprosto trenutki obupa, zaskrbljenosti ali veselja. Ne glede na to, kako dramatične so te izkušnje, spoznamo, da niso realnost *per se*, temveč naš odziv nanjo. Eksistencialni trenutek na drugi strani vključuje paradigmatični premik, neskladno, temeljito ponovno okvirjanje realnosti, tako da samo naravo realnosti izkusimo na nov način. Posrkani smo v pretresljivo spoznanje, da pravila igre niso takšna, kot smo si jih predstavljali. Ne le, da je življenje odvisno od neznanih pravil, nikoli ni bilo *definirano v okviru pojmov*, za katere smo vedno verjeli, da so zanesljivi.

Kaj storiti s takšnimi trenutki? Na voljo imamo dve možnosti. Lahko se odločimo, da bomo izkušnjo prezrli in se še vedno opirali na ugodje pretekle iluzije – ter brezupno poskušali pomiriti sebe in druge, da je ta zdaj nepomembna formula še vedno resnična, ali pa sprejmemo skok v praznino v skladu z nasvetom nekega opazovalca eksistencialnega strahu, ki nam kliče: »Pozvoni na zvonove, ki še lahko zvonijo. Pozabi na svojo popolno daritev. V vsem (kar je) je razpoka. Tako prodre svetloba v notranjost.« (Cohen; 1992)

Skozi več kot četrto stoletje spremljanja umirajočih sem uvidel, da je življenje duhovna izkušnja, to je iskanje smisla, pomena in osebne povezave z nečim večjim in bolj stanovitim, kot je naše bistvo. Joseph Campbell (1988) je videl našo pot kot »pot junaka«. Po njegovem mnenju smo vsi junaki na epskem pohodu! Raziskave, ki so jih izvedli Cohen et al. (1995, 1996a, 1996b, 1997, 2001), pa namigujejo, da je eksistencialno/duhovno področje pomemben kazalec kakovosti življenja na tem potovanju in da se njegov pomen za osebno blaginjo ob približevanju smrti lahko zelo poveča ter odseva veččo paliativno oskrbo.

Odkritja McGillove kvalitativne raziskave o notranjem življenju oseb z neozdravljivimi boleznimi (B. Mount and M. Boston, neobjavljeni podatki) podpirajo Franklovo (1984) trditev, da je naše življenje iskanje smisla, vendar dodatno predlagajo, da ne gre za smisel kot cilj, temveč kot sredstvo za dosego cilja. Cilj je izkušnja skupnosti, naveze, povezanosti – s samim seboj, z drugimi, Drugim, skladno z našim načinom zaznavanja.

Potrebujemo povezanost. Literatura modrosti Vzhoda pripoveduje zgodbo o majhnem valu, ki se je med približevanjem obali veselil veličastnega pogleda pred njim. Toda njegovo veselje se je spremenilo v grozo, ko se je pred njim večala skalnata obala. »Ali ne vidite?!«, je zaklical svojim sosedom: »Pogubljeni smo. Vse je izgubljeno. Vsi bomo umrli.« »Ne boj se,« mu je odvrnil modri tovariš. »Nisi le preprost val – si del oceana.«

Dunajski psihiater Viktor Frankl je tri leta (1942-1945) preživel v Auschwitzu, Dachauu in drugih nacističnih koncentracijskih taboriščih. Nekega zgodnjega mrzlega jutra v prvih mesecih leta 1945 je doživel eksistencialni trenutek, ki je spremenil njegovo življenje. Frankl in njegovi sojetniki so se odpravljali na vsakodnevni prisilni pohod iz taborišča na delovno mesto. Ko jim je med brodenjem po velikih lužah in skalnatih gmotah obraz bičal ledeni veter, spremljajoči pazniki pa so jih spodbadali s kopiti pušk, so drug drugega podpirali, da ne bi padli v temi pred svitom. Nenadoma je možki, ki je korakal ob Franklu, zašepetal izza svojega privzdignjega ovratnika: »Če bi nas lahko sedaj videle naše žene! Upam, da so v njihovih taboriščih na boljšem in da ne vedo, kaj se nam dogaja.« Pot sta nadaljevala molče, a Frankl se je v mislih posvetil svoji ženi. Piše: »Metre in metre smo se spotikali ter podrsavali na ledenih ploskvah..., toda v mislih sem se oklepal ženine podobe, predstavljal sem si jo z nenavadno natančnostjo. Slišal sem jo, kako mi odgovarja, videl njen nasmeh in njen iskreni, opogumljajoči pogled. Resničen ali neresničen, njen pogled je bil bolj žareč kot sonce, ki je začelo vzhajati. Prešinila me je misel: prvič v življenju sem videl resnico, ki so jo opevali številni pesniki in razglašali kot najvišjo modrost tako številni misleci. Resnico – da je ljubezen najvišji in končen cilj, h kateremu lahko stremi človek. Potem sem dojel pomen največje skrivnosti, ki jo morajo poezija, filozofija in vera deliti: *odrešitev človeka je skozi ljubezen in v ljubezni* ... Nato me je spreletelo: saj sploh ne vem, ali je še živa. Vedel sem le eno stvar –, ki sem se je do sedaj dobro naučil: ljubezen daleč presega fizično osebo ljubljenega. Najgloblji pomen najde v njenem duhovnem obstoju, njenem notranjem jazu. Pri tem pa nekako preneha biti pomembno, ali je ljubljena oseba dejansko prisotna ali ne, in ali je sploh živa ali ni.« (Frankl, 1984; sam poudaril)

V kataklizmičnem trenutku je Frankl uvidel, da ga niti smrt ne more ločiti od ljubezni do njegove žene.

Zavedanje naše potrebe po povezanosti je skupno vsem tradicijam modrosti (Martin, 1955). En vidik psihe, ki je zapisan temu cilju, so v različnih tradicijah imenovali različno. V hindujskih Upanišadah je to Atman; za Jude je to duša. V krščanski tradiciji je to nebeško kraljestvo; gorčično seme; prikriti kvas; dragocena ogrlica; zaklad na polju; znotraj nas živeči Kristus. To je Skrivnost muslimanske vere; filozofski kamen alkimistične mitologije. V kitajski modrosti je to diamantno središče; kvadraten pedenj; majhen okrogel predmet, dragulj ali biser. Kundalini kača v tantrični jogi. Za Marka Avrelija je to vir notranje moči; za kvekerje je to »Bog v vsakem človeku«. Za srednjeveško viteško tradicijo je to sveti gral.

Za mojstra Eckharta je to tabernakelj duše; duhovna luč; Iskra. T. S. Eliot jo imenuje »točka mirovanja«, »neznana spominska vrata«, »brezčasni trenutek« in »točka preseka« brezčasnosti s časom«. Za P. W. Martina (1955) pa je to preprosto »Globoki center«.

Pred kratkim je operativna odstranitev celotnega požiralnika zaradi skvamoznega celičnega karcinoma (polna debelina; vozli negativno) moje življenje ponovno ostro osredotočila na vprašanja navezanosti ter ponovno obudila vprašanja, ki sem si jih postavljajal med stažem, ko sem imel tumor na testistih v začetni fazi. To je bila naporna, vendar bogata izkušnja. V takšnih trenutkih se v našem nezavednem v posebnem sozvočju razlegajo štiri vedno prisotne eksistencialne vsebine – *smrt* (v smislu eksistencialnega izbrisa), *samota* (nepremostljiv most med nami in vsem drugim), *svoboda* (odsotnost zunanje strukture, ki jemlje pogum) in *smisel* (dilema bitij, ki iščejo smisel v kozmosu, ki je potencialno brez smisla) (Yalom, 1985: 25). Ti povzročajo šum v ozadju, ki moti mir našega uma. V ozadju teh kamnov spotike nastaja globoko vprašanje: »Kdo sem?« (Osborne, 1970). Naši eksistencialni trenutki črpajo moč iz usmerjanja naše pozornosti na ta temeljna vprašanja.

Živeti pomeni izkusiti izgubo. Phil je svoje globoke uvide podal kot »učenje, kako živeti bogato pred obrazom izgube«. V tem duhu je zapisal: »Nisem poklicni svetovalec za usmeritve, nasvete in sezname duhovnih razlogov za in proti, niti za ponujanje lepih in jasnih formul. Glede formul in nasvetov lahko rečem, da nas peljejo le do določene meje ... Večkrat sem namreč na grenak način spoznal, da je udobje, ki ga omogočajo takšne misli, podobno kratkotrajnemu dobrodejnemu počutju, ki ga imam, ko jem čokolado; kmalu zatem padem v stanje razdraženosti in depresije. Sam sem prišel do boljšega, a hkrati tudi težjega pristopa. To izvira iz paradoksa: naš odnos do izgube je najbolj ploden, če sprejmemo, da bomo nekoč vse izgubili (o tem razmišljam kot o učenju o tem, kako pasti). Ko se učimo, kako pasti, se učimo, da le z opuščanjem primeža navezanosti na vse, kar je za nas ponavadi najdragocenejše – naši dosežki, naši načrti, naši najdražji, mi sami – v končni posledici dosežemo največ svobode. V dejanju opuščanja navezanosti na naše življenje se bolj polno vrnemo vanj.« (Simmons, 2002)

Eksistencialni trenutek je vedno presenečenje. C. S. Lewisa (1959) je »presenetilo veselje«. Vonji in zvoki, ki pred svitom prihajajo iz gozda ob jezeru, zame niso nič novega, vendar jih izkušam, kot da bi bilo prvič. Smrt, kako pogosto sem se srečal s teboj v zadnjih nekaj desetletjih? Smrti pacientov, najbližjih, iluzij stalnosti, dva osebna plesa z rakom, letalska nesreča? Ne, *ideja* umiranja zame ni nova! Sama stvar je, tako kot trenutek pred zoro, *vedno* nova, ko smo resnično prisotni. Strinjal se bom s Philom: »Bolj in bolj sem prepričan, da je bivanje v sedanjem trenutku, pred obličjem vsega, kar bi nas lahko zbežalo iz njega, naša najvišja duhovna disciplina. Še bolj drzno bi rekel, da je prav naša prisotnost tudi naša odrešitev; ko scela vstopimo v sedanji trenutek, lahko prebegnemo v večno življenje. Zdaj, ko to govorim, me lahko obtožite misticizma ... toda moj misticizem ne vključuje vstopa v drugo kraljestvo, ampak le globljo izkušnjo tega.« (Simmons, 2002)

V tem stanju popolne prisotnosti brez vsakršnih pričakovanih rezultatov – postane svoboda, o kateri piše Phil, vir zdravljenja.

Ko končanem te vrstice, se svita nad jezerom pred mano in zavem se bogatih vonjav v zraku; ptice zaposleno žvrgolijo v drevesih, ki obkrožajo koč. Eden izmed psov se pretegne in počasi odkljuje k posodi z vodo. Sledi energično zavijanje! Življenje zavrvši. Zvoki in vonjave me pripeljejo nazaj v sedanji trenutek, v občutek razbistrenega mirovanja in energije, s katero lahko pozvonimo na zvonove, ki še lahko zvonijo.

Tradicije modrosti, poti, po katerih hodijo naši pacienti, in naše lastne izkušnje nas napepljujejo na to, da občutek integritete prihaja iz vzpostavljanja *zdravilnih povezav*. No, ni čisto tako. Ne gre za to, da je moral val *vzpostaviti* povezavo. Val je *že bil* povezan – del večje celote. Zanj je bil izziv prepoznati *že obstoječo* povezanost. Morda je to tudi naš izziv. O tem dejstvu je pričal Viktor Frankl (1984) iz pekla Auschwitza in Dachaua. V *Učenju padanja: Blagoslov Nepopolnega življenja* nam Phil Simmons podaja podobno sporočilo.

T. S. Elliot (1943) je spoznal isto globoko pomirjajočo realnost in zapisal:

»Ne bomo odnehali z usem raziskovanjem. In na koncu raziskovanja
bomo prišli tja, kjer smo začeli, in prvič spoznali prostor.«

Literatura

- CAMPBELL, J. (1988): *The Power of Myth with Bill Moyers*. New York, Doubleday.
- COHEN, L. (1992): *Anthem. The Future*. Audio cd. Sony Records.
- COHEN, S. R., BOSTON, P., MOUNT B. M. In PORTERFIELD, P. (2001): *Changes in quality of life following admission to palliative care units*. Palliative Medicine, 15, 363–71.
- COHEN, S. R., HASSAN, S. A., LAPOINTE, B. J. in MOUNT, B. M. (1996a): *Quality of life in HIV disease as measured by the McGill Quality of Life Questionnaire*. AIDS, 10, 1421–27.
- COHEN, S.R., MOUNT B. M., BRUERA, E., PROVOST, M., ROWE., J. in TONG, K. (1997): *Validity of the McGill Quality of Life Questionnaire in the palliative care setting: A multi-center Canadian study demonstrating the importance of the existential domain*. Palliative Medicine, 11, 13–20.
- COHEN, S. R., MOUNT B. M., STROBEL, M. G. in BUI, F. (1995): *The McGill Quality of Life Questionnaire: a measure of quality of life appropriate for people with advanced disease. A preliminary study of validity and acceptability*. Palliative Medicine, 9, 207–19.
- COHEN, S. R., MOUNT B. M., TOMAS, J. in MOUNT, L. (1996b): *Existential well-being is an important determinant of quality of life: Evidence from The McGill Quality of Life Questionnaire*. Cancer, 77, 576.
- ELIOT, T. S. (1943): *Four Quarters*. New York. Harvest/HBJ.
- FRANKL, V. (1984): *Man's Search for Meaning*. Revised and updated 1959, New York, Washington. Square Press.
- LEWIS, C. S. (1959): *Surprised by Joy*. London, Collins.
- MARTIN, P. W. (1955): *Experiment in Depth: A Study of the work of Jung, Eliot and Toynbee*. London, Routledge & Kegan Paul.
- OSBORNE, A. (1970): *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*. York Beach, Maine, Samuel Weiser.
- SIMMONS, P. (2002): *Learning to Fall: The Blessings of an Imperfect Life*. New York, Bantam Books.
- YALOM, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, Basic Books.