

Ървин Ялом

# ДА СЕ ВЗРЕШ В СЛЪНЦЕТО

ИЛИ КАК МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРЕОДОЛЯН

УЖАСЪТ ОТ СМЪРТТА

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Irvin D. Yalom

**STARING AT THE SUN**

*Overcoming the Terror of Death*

Copyright © 2008, 2009 by Irvin D. Yalom

Translation rights arranged by the Sandra Dijkstra Literary Agency

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ангелин Мичев, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1381-2 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1382-9 (твърда подвързия)

# ЪРВИН ЯЛОМ

## ДА СЕ ВЗРЕШ В СЛЪНЦЕТО

ИЛИ КАК МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРЕОДОЛЯН  
УЖАСЪТ ОТ СМЪРТТА

Превод от английски  
*Ангелин Мичев*



Всички имена, идентифициращи характеристики  
и други детайли, споменати в книгата, са променени.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение и благодарности .....	9
Глава 1. <b>Смъртната рана</b> .....	11
Глава 2. <b>Как да разпознаем тревожността от смъртта</b> ...	19
Глава 3. <b>Пробуждащо преживяване</b> .....	35
Глава 4. <b>Силата на идеите</b> .....	71
Глава 5. <b>Преодоляване на ужаса от смъртта посредством човешкия контакт</b> .....	101
Глава 6. <b>Съзнание за смъртта. Лични спомени</b> .....	127
Глава 7. <b>Работа с тревожността от смъртта. Съвети към психотерапевтите</b> .....	165
Послеслов.....	223
Бележки .....	225
За автора.....	231



*La soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.*

*(Слънцето и смъртта не могат да бъдат гледани  
в лицето.)*

Франсоа дьо Ларошфуко, Максима 26





## ВЪВЕДЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ

---

Този книга не е сборник с мисли за смъртта, а и не би могла да бъде, тъй като в течение на хилядолетията всеки сериозен автор е писал по въпроса за човешката смъртност.

Тя е дълбоко лично произведение, плод на собствената ми конфронтация със смъртта. И аз като всяко човешко същество изпитвам страх от смъртта – той е наша тъмна сянка, от която никога не можем да се избавим. Следващите страници съдържат всичко, което съм научил за преодоляването на ужаса от смъртта както от собствен опит, така и от практиката си с пациенти и от размислите на онези автори, на чиито идеи е основана работата ми.

Благодарен съм на мнозина за оказаната помощ. Моята литературна агентка, Санди Дийкстра, и моят редактор, Алън Ринцлър, спомогнаха книгата ми да придобие сегашната си стегната форма и концентрираност. Не един от моите колеги и приятели прочетоха различни части от ръкописа и направиха ценни предложения: Дейвид Спийгъл, Хърбърт Коц, Джийн Роуз, Рутхелън Джоселсън, Ранди Уайнгартън, Нийл Браст, Рик ван Рийнън, Алис ван Хартен, Роджър Уолш, Робърт Бъргър и Морийн Лайла. Филип Маршъл предложи епиграф на книгата да стане максимата на Ларошфуко. Благодарен съм и на Ван Харви, Уолтър Сокъл и Дагфин Фолесдал, мои скъпи приятели и отколешни интелектуални наставници. Фийби Хос и Мишел Джоунс извършиха отлична редакция. Четирите ми деца – Ив, Рийд, Виктор и Бен, ми бяха неоценими консултанти, а съпругата ми Мерилин, както винаги, ме насърчаваше да пиша възможно най-добре.

Най-вече съм задължен на моите основни учители: пациентите, чиито имена тук няма да разкривам (но които несъмнено ще се разпознаят в описаните случаи). Те ме удостоиха с честта да ме направят довереник на най-дълбоките си страхове, позволиха ми да представя тук личните им истории, съветваха ме как ефективно да прикрия самоличността им, четеха черновите на отделни глави и даваха полезни препоръки за подобряването им. Всичко това те правеха с удовлетворяващата мисъл, че ще предадат опита и мъдростта си на моите читатели.

## ГЛАВА 1

# СМЪРТНАТА РАНА

*Скръбта нахлува в сърцето ми.  
Страх ме е от смъртта.*

Гилгамеш

Самоосъзнатостта е върховен дар, безценен като самия живот. Тя е всъщност онова, което ни прави човеци. За жалост обаче, плащаме за нея висока цена – съзнанието за нашата смъртност. Съществуването ни бива винаги помрачавано от знанието, че раждайки се, преминавайки през юношеството и достигайки зрелостта и разцвета на силите си, после неизменно ще трябва да повехнем и умрем.

Мисълта, че сме смъртни, ни терзае открай време. Преди четири хиляди години вавилонският герой Гилгамеш разсъждавал за смъртта на своя приятел Енкиду: „Помръкна погледът ти и не можеш да ме чуеш вече. Нима когато умра, и аз не ще съм като Енкиду? Скръбта нахлува в сърцето ми. Страх ме е от смъртта.“

С тези думи Гилгамеш е изразил един страх, присъщ за всеки човек. Подобно на древния герой, всички ние – мъже, жени и деца – се страхуваме от смъртта. При някои този страх се проявява непряко: като генерализирано безпокойство или под формата на друг психологически симптом. При други е открит и осъзнат, а при трети прераства в ужас, който прави невъзможни щастието и самоосъществяването.

Вече много векове философите се опитват да притъпят болката от смъртността и да ни помогнат да внесем хармония и мир в живота си. Като психотерапевт, който често работи с пациенти

в плен на страха от смъртта, аз съм установил, че древната мъдрост – и особено мъдростта на античните философи – е особено полезна в третирането на този проблем.

Впрочем в терапевтичната работа аз приемам за свои предтечи не толкова великите психиатри и психолози от края на XIX и началото на XX век – като Пинел, Фройд, Юнг, Павлов, Роршах и Скинър, – а класическите древногръцки философи, и по-конкретно Епикур. Колкото повече научавам за този необикновен атински мислител, толкова повече разпознавам в Епикур един протоекзистенциален психотерапевт, на чиито идеи, както ще се убедите, често се опирам в настоящата книга.

Епикур е роден в 341 г.пр.Хр., скоро след смъртта на Платон, и умира в 271 г.пр.Хр. Повечето хора днес свързват името му с понятието *епикуреец* – човек, отдаден на изтънчените чувствени наслади (най-вече постигани чрез добри храни и напитки). В действителност обаче Епикур не проповядвал сетивните наслади – далеч повече го занимавало постигането на безметежност (*атараксия*).

Епикур практикувал „медицинска философия“ и настоявал, че също както лекарят лекува тялото, философът трябва да лекува душата. Според него същинската цел на философията била една: да облекчава човешкото нещастие. А коренът на човешкото нещастие – *вездесъщият страх от смъртта*. Плащещото видение за неизбежната смърт, казвал той, смущава радостта от живота и вгорчава всяка наслада. За да облекчи човешкия страх от смъртта, Епикур създал няколко находчиви мисловни експеримента, които на мен лично помогнаха да смекча своя страх от смъртта и които използвам, за да помагам на пациентите си.

От личен опит и от клиничната си работа знам, че страхът от смъртта променя своята интензивност в различните етапи на жизнения цикъл.

Децата още в много ранна възраст забелязват проявленията на смъртта около себе си – мъртвите листа, насекоми и домашни любимци, изчезващите баби и дядовци, скръбта на родителите, безкрайните редици надгробни паметници. Децата

са в състояние единствено да наблюдават всичко това, да недоумяват и следвайки примера на родителите си, да мълчат. И ако все пак се решат гласно да изразят своя страх, родителите им, видимо притеснени, разбира се, бързат да ги успокоят. Понякога търсят утешителни думи, друг път опитват да отложат разговора по този въпрос за далечното бъдеще или да уталожат детския страх с истории за възкресение, вечен живот и небесни селения.

Страхът от смъртта обикновено бива неосъзнат от шестгодишна възраст до пубертета – период, определен от Фройд като стадий на латентната сексуалност. След това обаче, през юношеството, той изригва с пълна сила: юношите често са обсебени от идеята за смъртта, а някои дори биват спохождани от мисли за самоубийство. Много младежи днес противодействат на страха от смъртта, възприемайки ролята на „повелители на смъртта“ или на „сеячи на смърт“ във виртуалния свят на видеоигрите с насилие. Други търсят същия ефект с черен хумор, мрачни песни и филми на ужасите. В ранното си юношество аз два пъти в седмицата посещавах едно малко кино току зад ъгъла на сградата, в която се намираще магазинът на баща ми. Там или в един глас с приятелите си крещях по време на филмите на ужасите, или в безмълвен потрес гледах кинопрегледите за зверствата на Втората световна война. Спомням си как ме побиваха тръпки при мисълта, че по една случайност съм се родил през 1931 г., а не пет години по-рано, като братовчед ми Хари, който умря в касапницата по време на десанта в Нормандия.

Някои младежи отправят открито предизвикателство към смъртта, поемайки безразсъдни рискове. Един мой пациент – мъж с множество фобии и постоянния страх, че нещо катастрофално би могло да се случи всеки момент – ми разказа, че на шестнайсетгодишна възраст направил десетки скокове с парашут. Сега, разсъждавайки за това си поведение от дистанцията на времето, той е убеден, че то е било опит да се справи с непрестанния страх от смъртта.

Годините минават и юношеските страхове биват изтласкани на заден план от двете най-важни жизнени задачи в началото на

зрелостта: изграждането на кариера и създаването на семейство. Около три десетилетия по-късно, когато децата ни напуснат дома, а ние наближим края на професионалния си път, ни връхлита кризата на средната възраст и страхът от смъртта отново се разразява с пълна сила. Тогава, преваляйки билото на живота и поглеждайки пътеката пред себе си, ние си даваме сметка, че тя вече не се изкачва, а се спуска надолу към падината на изчезването. От този момент нататък страхът от смъртта става наш постоянен спътник.

Не е леко да се живее с ясното съзнание за собствената смъртност. То е все едно да се опиташ да се взреш в слънцето – колко дълго можеш да издържиш? И тъй като е невъзможно да живеем вцепенени от страх, ние изнамираме способности за смекчаване на ужаса от смъртта. „Проектираме“ себе си в бъдещето, оставяйки потомство; забогатяваме и се прославяме; развиваме компулсивни защитни ритуали; поддържаме непоколебима вяра в съществуването на всемогъщ спасител.

Някои хора, сякаш уверени в своята неувязвимост, живеят като приказни герои често без да се замислят за собствената или чуждата безопасност. Други пък се опитват да преодолеят болезнената изолация пред лицето на смъртта посредством „сливането“ с любим човек, кауза, общност, божествена същност. Тревожността от смъртта е майка на всички религии, които по един или друг начин се опитват да смекчат болката, породена от съзнанието за преходността на живота. Бог, според почти всяка култура, не само уталожва болката от смъртността с идеята за вечен живот, но също така облекчава ужасяващата изолация на човека, дарявайки го с вечното си божествено присъствие и с ясни критерии за смислено изживян живот.

Но дори с помощта на най-утвърдените и надеждни защитни механизми ние никога не можем изцяло да потушим тревожността от смъртта. Тя е винаги с нас, притаена в подмолите на ума. Вероятно, както твърди Платон, не можем да лъжем своята най-дълбока същност.

Ако живееш в Древна Атина някъде около 300 г.пр.Хр. (време, често определяно като „златна ера на философията“) и се

случеше да ме обземе паника от смъртта или да ме споходи кошмар, към кого бих се обърнал, за да освободя ума си от паяжината на страха? Вероятно щях да се отправя към агората, онази част от Древна Атина, където се намирали много от значимите по това време философски школи. Щях да подмина Академията, основана от Платон и вече ръководена от неговия племенник Спевсип, а също и Лицея, школата на Аристотел, първоначално ученик на Платон, но впоследствие отклонил се твърде далеч от идеите на учителя си, за да стане негов приемник. Щях да подмина и школите на стоиците и на киниците, нямаше да обърна внимание и на странстващите философи, търсещи последователи. Накрая щях да стигна до Градината на Епикур и там, мисля, щях да открия помощ.

Към кого се обръщат днес хората с непреодолима тревожност от смъртта? Някои към семейството и приятелите си. Други към пастора или психотерапевта. Трети купуват книги като настоящата. Много такива хора са били мои пациенти и в резултат на работата си с тях съм убеден, че изложените тук наблюдения, размишления и разработвани дълги години стратегии могат да са от съществена помощ на онези, които са неспособни сами да разсеят тревожността от смъртта.

В настоящата Първа глава от книгата си бих желал да поставя акцент върху това, че страхът от смъртта поражда проблеми, които на пръв поглед може да не са пряко свързани с човешката смъртност. Дълбокото въздействие, което смъртта оказва върху нас, често остава скрито.

Страхът от умирането понякога може напълно да парализира човек и въпреки това да се проявява индиректно, посредством симптоми, които на пръв поглед въобще не са свързани със съзнанието за смъртността.

Фройд е бил убеден, че психопатологията в повечето случаи е резултат от потискането на сексуалността. Аз обаче смятам това схващане за ограничено. В своята клинична практика съм стигнал до заключението, че човек може да потиска не само сексуалността, но и цялото си същество и особено съзнанието за своята преходна природа.

Във Втора глава от книгата разглеждам способите за разпознаване на скрития страх от смъртта. При много хора симптомите като тревожност, депресия и ред други се коренят именно в страха от смъртта. Във Втора глава и следващите я ще илюстрирам тази своя теза със случаи от клиничната си практика и със сюжети от световното кино и литература.

В Трета глава ще демонстрирам как конфронтирането със смъртта невинаги води до дълбоко отчаяние, лишавашо живота от смисъл. Тъкмо напротив, то може да бъде пробуждащо преживяване, което да постави началото на по-пълноценен живот. Основната теза в тази глава е следната: *макар действителната смърт да ни убива, идеята за смъртта ни носи спасение.*

В Четвърта глава представям някои идеи за преодоляване на страха от смъртта, оставени ни от философи, психотерапевти, писатели и други творци. Но както става ясно в следващата, Пета глава, идеите сами по себе си не са достоен противник на ужаса от обкръжаващата ни смърт. Единствено в синергия с човешкия контакт те могат да ни вдъхнат мъжеството да погледнем смъртта право в лицето. Предлагам редица практически съвети за прилагането на тази синергия в ежедневието.

В настоящата книга съм представил своите възгледи, основани на наблюденията ми върху хората, които са се обръщали към мен за помощ. Но тъй като наблюдателят винаги влияе върху своя обект на наблюдение, в Шеста глава подлагам на изследване самия себе си – разкривам личните си преживявания, свързани със смъртта, и нагласите си по отношение на преходността на живота. И на мен не ми е лесно да се примиря с факта, че съм смъртен. Като психотерапевт, работил с тревожността от смъртта през цялата си кариера, а и като човек, чийто край застрашително приближава, аз желая откровено и ясно да споделя своя опит.

Седма глава съдържа напътствия за психотерапевтите. Повечето от тях избягват да работят пряко с тревожността от смъртта. Вероятно защото не желаят да се конфронтират със собствената си смъртност. Но може би по-важният проблем е, че в програмите на професионалните школи екзистенциалният



подход е застъпен съвсем бегло, а често дори въобще не е засегнат. Млади психотерапевти са ми споделяли, че обикновено не задълбават в изследването на тревожността от смъртта, защото не знаят какво да правят с добития материал. За да бъдат полезни на клиентите, обладани от тревожност от смъртта, психотерапевтите се нуждаят от нов набор идеи и от нов тип терапевтични взаимоотношения. Макар Седма глава да е предназначена за професионалистите, аз съм се старал да избягвам професионалния жаргон и се надявам, че текстът е достатъчно ясен и достъпен за всекиго.



Защо ми е било, може да попитате, да се захващам с такава неприятна, дори плашеща тема? Защо да се „взираам в слънцето“? Защо не съм се съобразил със съвета на достопочтения доайен на американската психиатрия Адолф Майер<sup>1</sup>, който преди около век е предупредил психиатрите: „Не чешете там, където не сърби.“ Защо ми е било да се занимавам с най-ужасяващата, най-мрачната и най-непроменимата страна на живота? В действителност през последните години – период, в който все повече навлизат администрираното здравеопазване, краткосрочните терапии, стратегиите за контрол на симптомите и промяна на мисловните модели – тази ограничена гледна точка се затвърждава все повече.

Смъртта определено предизвиква „сърбеж“ в нас. Тя не ни оставя на мира дори за миг: мисълта за нея драска като котка по онази вътрешна врата, зад която я затваряме, жужи едва доловимо, но непрестанно, някъде под самия праг на съзнанието ни. Скрит и маскиран, проявяващ се посредством най-различни симптоми, страхът от смъртта е извор на много от нашите тревоги, проблеми и конфликти.<sup>2</sup>

Твърдо убеден съм – като човек, който също ще си отиде от този свят в един не толкова далечен ден, а и като психиатър, който от десетилетия работи с тревожността от смъртта, – че конфронтирането със смъртността не отваря никаква кутия на Пандора. Напротив, то ни дава възможността да продъл-

жим да живеем живота си по-пълноценно и с повече състрадание.

Именно затова ви поднасям книгата си с оптимизъм. Убеден съм, че тя ще ви помогне да погледнете смъртта в лицето и така не само да уталожите ужаса си, но и да обогатите живота си.

## ГЛАВА 2

# КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ ТРЕВОЖНОСТТА ОТ СМЪРТТА

*Смъртта е всичко  
и нищо.*

*Червеи ще идват, червеи ще си отиват.*

**В**секи човек се страхува от смъртта по свой начин. При някои тревожността от смъртта е като музикален фон, на който се развива сюжетът на живота им, и всяко занимание предизвиква мисълта, че конкретният миг няма да се върне никога. За тези хора е болезнено дори да гледат стари филми, тъй като не могат да се освободят от съзнанието, че актьорите в тях отдавна са станали на пръст.

При други тревожността е по-силна, дори неконтролируема. Тя често ги връхлита с пълна сила в малките часове на нощта и ги оставя задъхани от ужас пред фантома на смъртта. Не могат да се освободят от мисълта, че един ден – може би съвсем скоро – и те ще умрат като всички останали.

Има и такива, които са преследвани от конкретна фантазия или съновидение за смъртна заплаха: някой насочва към главата им пистолет, нацистки наказателен отряд се готви да ги разстреля, с гръм ги връхлита влак, главоломно падат от висок мост или небостъргач.

Страхът на хората приема най-различни форми, намира израз в ярки образи. Един си представя, че се събужда в ковчега, погребан е жив – ноздрите му са натъпкани с пръст и е способен да помръдне в тъмнината. За друг е болезнена мисълта, че ще е под земята, докато всичките му близки и приятели са горе. А за трети е непоносим фактът, че никога повече няма да види, разговаря или докосва любимите хора. Терзае го това, че животът ще продължи без него, а той ще е лишен от възможността да знае какво се случва с тях и със света, от който си е отишъл.

Всеки от нас вкухва смъртта вечер, когато заспива или когато на операционната маса губи съзнание под въздействието на упойката. Смъртта и сънят, подобно на Танатос и Хипнос от гръцката митология, са близнаци. Чешкият романист екзистенциалист Милан Кундера твърди, че предвкушваме смъртта и чрез процеса на забравяне: „Най-ужасяващото на смъртта не е загубата на бъдещето, а загубата на миналото. В действителност процесът на забравяне е форма на смъртта, която винаги съпътства живота.“<sup>1</sup>

При много хора тревожността от смъртта, макар и източник на силен дистрес, е явна и лесно разпознаваема. При други тя е трудно отличима, тъй като е скрита зад психологически симптоми и може да бъде идентифицирана единствено посредством дълбинно изследване, наподобяващо работата при археологически разкопки.

## ЯВНА ТРЕВОЖНОСТ ОТ СМЪРТТА

Мнозина от нас смесват тревожността от смъртта със страха от злото, изоставянето или унищожението. За други е потребна мисълта за невъобразимите измерения на вечността и не искат да приемат, че когато умрат, ще е завинаги. Трети са неспособни да проумеят идеята за небитието и си блъскат главата над въпроса къде ли ще се озоват след смъртта. Четвърти са ужасени от това, че целият им свят ще изчезне. За

пети основният проблем е неизбежността на смъртта, илюстрация на което е следният имейл, изпратен ми от трийсет и две годишна жена, страдаща от пристъпи на силна тревожност от смъртта:

*Смятам, че най-силно ми въздейства мисълта, че ще умра именно аз, а не някоя друга – например Възрастната-аз или Неизлечимо-болната-и-готова-да-умре-аз. Като че ли винаги съм приемала смъртта като нещо, което би могло да се случи, не като нещо, което ще се случи. След един от паническите пристъпи седмици наред размишлявах за смъртта по-съсредоточено от всякога и сега вече знам, че тя не е нещо, което би могло да ми се случи. Чувствам се все едно съм се събудила в някаква ужасна реалност, от която няма връщане.*

Страхът отвежда някои хора до едно непоносимо заключение: че нито светът, който са обитавали, нито споменът за него ще продължат съществуването си след смъртта им. Улицата, на която живеят, роднините и семейните сбирки, децата, крайморската вила, гимназията, в която са учили, любимите места за къмпингуване – всичко това ще изчезне с тях. Нищо не е устойчиво, нищо не е трайно. Какъв смисъл би могъл да има един тъй ефимерен живот? Имейлът продължава:

*С болезнена острота осъзнах безсмислието на всичко. Всичко, което правим, е обречено на забвение, дори планетата ни след време ще изчезне. Често си мисля, че черепът и костите ми – не нечи чужди череп и кости, а моите собствени – един ден ще бъдат извън моето тяло, вместо вътре в него. Тази мисъл е смуцаваща. Твърденията, че след смъртта човек продължава да съществува под формата на някаква извънтелесна същност, не ме успокояват, идеята за безсмъртието на душата не ми носи утеха.*

В писмото на тази млада жена се открояват няколко мотива: първо, за нея смъртта е лично събитие; второ, смъртта вече не е нещо, което би могло да се случи в неопределеното бъдеще или което се случва единствено на другите; и трето, неизбежността на смъртта лишава живота от смисъл. За нея теорията за безсмъртието на душата е неубедителна, идеята за задгробния живот не ѝ носи утеха. Засегнат е също така въпросът дали забвението след смъртта е същото като забвението преди раждането

(важен въпрос, върху който ще разсъждаваме отново по-нататък във връзка с идеите на Епикур).

Друга моя пациентка с пристъпи на панически страх от смъртта на първата ни среща ми даде да прочета едно свое стихотворение:

*Смъртта прониква всичко.  
Пристъпването ѝ ме изтезва,  
държи ме здраво в хватата си, управлява ме.  
Креция от болка.  
Но продължавам да живея.*

*Всеки изминал ден приближава унищожението.  
Опитвам се да оставя следи,  
които да надмогнат времето.  
Живея в настоящето –  
най-доброто, което мога да сторя.*

*Но смъртта прозира  
зад защитната фасада,  
от чийто уют съм зависима  
като дете от мекото си одеяло.  
Но защитата ми става твърде ронлива  
в тишината на нощта,  
когато ужасът отново се завръща.*

*Вече няма да има Аз,  
който да диша с пълни гърди сред природата,  
да поправя неправдите,  
да чувства сладостна тъга.  
Непоносима ми е мисълта за загубата,  
макар че след края няма да я осъзнавам.*

*Смъртта е всичко  
и нищо.*

За тази моя пациентка бе особено мъчителна мисълта, изразена в последните два стиха: *Смъртта е всичко/и нищо*. Тя обясни, че мисълта, че ще се превърне в нищо, сякаш я поглъща цялата и се превръща във всичко. Стихотворението съдържа и две

много важни утешителни идеи: че оставяйки следи, тя би могла да осмисли живота си, и че най-доброто, което може да стори, е да живее в настоящия миг.

## СТРАХЪТ ОТ СМЪРТТА НЕ Е ЗАМЕСТИТЕЛ НА ДРУГ ПРОБЛЕМ

Често психотерапевтите погрешно приемат, че явната тревожност от смъртта всъщност маскира някакъв друг проблем. Така беше в случая с Дженифър, двайсет и девет годишна брокерка на недвижими имоти – зад нощните пристъпи на панически страх от смъртта, които получавала още от детството, предишните ѝ психотерапевти търсели нещо друго. Тя разказа, че откакто се помни, често се буди посред нощ, плувнала в пот и разтреперана от ужас. Представа си, че изчезва, че потъва във вечната тъма и бива изцяло забравена в света на живите. Мисли си, че щом всичко е обречено на изчезване, нищо в живота няма значение.

Тя ясно помнеше първия си такъв пристъп, когато била петгодишна. Трепереща от страх, изтичала в спалнята на родители-те си. Майка ѝ я утешила. Казала ѝ две неща, които се врязали в паметта ѝ завинаги:

„Предстои ти много дълъг живот, няма смисъл да се тревожиш за това сега.“

„Когато станеш много стара и края ти наближи, вече ще си примирена или много болна. И в двата случая няма да имаш нищо против смъртта.“

Цял живот Дженифър се утешавала с тези думи на майка си, но освен това развила и свои способности за облекчаване на пристъпите. Тя често си напомняла, че разполага със свободата да мисли или да не мисли за смъртта. Опитвала се да извлича от паметта си приятни преживявания – как се смее с приятели от детството, как се любува на гладките като стъкло планински езера и огромните, пъплещи по небето купести облаци, докато със съпруга си бродят из Скалистите планини, как целува слънчевите лица на децата си.