

Frykt for døden

Dag V. Skjelstad

Sykehuset Buskerud HF, psykiatrisk avdeling Lier

Det har vært hevdet at all angst er en avledning av dødsangsten. Men er frykt for døden virkelig et universelt fenomen? I vårt fag møter vi forskjellige syn på dette spørsmålet.



Memento mori!

«Det er bare ett barn som aldri blir voksent. Alle barn vet ganske snart at de kommer til å bli det, og Wendy fikk vite det på denne måten: En dag da hun var to år gammel, lekte hun i hagen. Hun plukket en blomst og løp inn for å gi den til mor. Jeg går ut fra at Wendy var ganske uimotståelig, for fru Darling la hånden på brystet og utbrøt: «Å bare du kunne være slik for bestandig!» Det var alt som ble sagt mellom dem om den saken, men fra da av visste Wendy at hun måtte bli voksen. Du vet det alltid når du er blitt to år gammel. To år er begynnelsen på slutten.»

Peter Pan og Wendy.

James Matthew Barrie (1911/1982)

Det hevdes at bevissthet om vår uunngåelige skjebne slumrer i oss fra tidlige barneår. Jeg kan selv huske min egen gryende opptatthet av døden. Omtrent fem år gammel hadde jeg med barnets logikk funnet ut at min fem år eldre søster ville dø fem år før meg. Hun satte ikke særlig pris på denne påpekningen. Selv likte jeg ikke tanken på å skulle dø særlig godt, men trøstet meg med at det var lenge til. Så mistet jeg interessen for temaet i noen år, før ubehaget dukket opp på nytt i tidlige tenår. Etter hvert som jeg har blitt enda litt eldre, har jeg imidlertid begynt å undre meg over om det faktisk er slik som en del påstår, at frykt for døden er et universelt fenomen.

Frykt for døden og dødsangst er lite omtalte fenomener i psykologisk litteratur. Innen eksistensialistisk filosofi derimot, har temaet vært viet betydelig oppmerksomhet, for eksempel av filosofer som Kierkegaard, Heidegger og Sartre. Søk i ulike databaser viser at det er skrevet få bøker om emnet og at artikler sjeldent publiseres i anerkjente tidsskrifter. Publikasjoner er stort sett begrenset til de mindre tidsskriftene *Death Studies* og *Omega* som har spesialisert seg på temaet død.

Jeg vil presentere noen refleksjoner og forskningsfunn rundt spørsmålet om hvorvidt dødsfrykt er et universelt fenomen. Dette er i seg selv et interessant spørsmål. Det er imidlertid også av betydning for hva vi måtte tenke om normalitet og patologi i møte med pasienters dødsfrykt eller fravær av dødsfrykt. I vårt fags historie møter vi forskjellige syn på dette spørsmålet: Sigmund Freud (1926) tenderte til å mene at dødsfrykt var av liten betydning i menneskers liv. De gangene slik frykt manifesterte seg hos pasienter var dette snarere uttrykk for en underliggende konflikt, nærmere bestemt kastrasjonsangst, enn frykt for døden per se. Andre, som Irvin Yalom (1980), mener at dødsfrykt er et allment og dermed normalt fenomen.

Hva mener man så når man i litteraturen diskuterer frykt for døden og dødsangst? Dette er begreper som gjerne benyttes om hverandre. Forskningen på disse fenomenene kritiseres for lav begrepsvaliditet (Neimeyer, 1994).

Innen forskningen anses frykt for døden for å være et multidimensjonalt begrep. I Revised Collett-Lester Fear of Death and Dying Scale opererer man med fire hovedkategorier: frykt for egen død, egen dødsprosess, andres død og andres dødsprosess (Lester, 1994). Forskning viser lavt samsvar mellom disse kategoriene, spesielt de to som har med egen og andres død å gjøre (Schulz, 1978, s. 24).

Automatisk angst og forventningsangst

Mennesket har i likhet med dyr medfødte reflekser som gjennom evolusjonsprosessen har vært adaptive ved at de har styrket sjansen for overlevelse og videreføring av gener. En av disse er en auditiv skvetterrefleks som aktiverer plutselig muskelaktivitet ved uventet og kraftig lyd (Brodal, 1990). Fysiologisk eksisterer det refleksbuer på et subkortikalt nivå og i dypere kortikale strukturer som fungerer i tråd med to grunnleggende motivasjonsprinsipper: begjær og forsvar (Lang, Bradley &

Cuthbert, 1998). Skvetterrefleksen er eksempel på en defensiv refleks. Lang, Davis og Ohman (2000) skriver at slike fryktreaksjoner er automatiske, hyperreaktive overfor minimale trusselsignaler, og at de kan være uavhengige av tregere språkbaserte vurderingsprosesser. Mange kjente trusler håndteres automatisk på subkortikale nivåer uten behov for oppmerksomhet fra høyere mentale prosesser. Kamp- eller fluktreaksjonen er en slik defensiv refleks frembrakt gjennom årtusener av evolusjon.

Automatisk angst er en reaksjon på en ikke-forventet fare. *Forventningsangst* er derimot en reaksjon på en vurdering av at en farlig situasjon kan opptre. Angsten fungerer som et signal om fare og gjør at selvbeskyttende atferd iverksettes. Menneskets evne til gjennom forestillinger å forutse eller projisere seg inn i fryktede situasjoner i fremtiden, er en forutsetning for forventningsangst. Jo mer man frykter at det uønskede skal inntre, jo større uforutsigbarhet vedrørende tidspunkt, og jo mer hjelpeløs man føler seg, desto sterkere vil angsten bli i nåtid.

Forskning kan tyde på at fysisk friske voksne mennesker generelt sett ikke frykter døden spesielt mye på det bevisste plan

Hvordan kan så disse to angstformene forbindes med dødsangst? Automatisk angst er en reaksjon på en uventet fare. Hvis man kjører bil i høy fart, sklir på isen og holder på å kolliderer før man får kontroll over bilen igjen, vil de fleste oppleve en automatisk angstreaksjon. Men er dette dødsangst? Eller blir det først dødsangst hvis man i ettertid tenker over hvor nær døden man var?

Ved antisipatorisk dødsangst ligger det per definisjon en bevisst frykt for døden til grunn. Man bærer på en frykt og en visshet om at man en dag vil opphøre å eksistere. Denne vissheten er smertefull. Man er fullstendig hjelpeløs i forhold til å kunne påvirke sin skjebne utover en viss tidshorison. Dette er ingen emosjonelt betinget respons på bakgrunn av erfaring, men et resultat av menneskets forestillingsevne basert på kunnskap om livet. Vi har aldri vært døde, og kan således ikke fullt ut forestille oss hva det innebærer. Derfor kan selve forestillingen om at vi en dag skal dø være så skremmende. Eksistensiell dødsangst kalles denne formen for angst for innen den eksistensialistiske filosofi og psykologi.

Er dødsfrykt et universelt fenomen?

Innenfor forskningen på frykt for døden har man de siste tretti årene utviklet mange selvrapporteringsskjemaer. Man har søkt å belyse forbindelsen mellom frykt for døden og en rekke variabler. Validiteten og reliabiliteten til disse skjemaene har ikke vært spesielt god. De har imidlertid vært gjenstand for stadige forbedringer, og flere har kommet opp på et akseptabelt nivå (Neimeyer, 1994; Neimeyer & Moore; Tomer, 1994).

Hvor mye frykter mennesker døden på det *bevisste* plan? Ikke så mye, konkluderer Kastenbaum (1992). Vestlige studier på forekomst av frykt for døden, med utvalg av somatisk friske respondenter, viser gjennomgående moderat lavt nivå av frykt for døden – noe i underkant av Likert-skalaens midtpunkt (Kastenbaum, 1992, s. 149). Andre vil tolke en slik forekomst som relativt høy, avhengig av hvilken forventning man har i utgangspunktet. Det fleste av studiene er ikke avgrenset til å omhandle frykt for personlig utslettelse, men omfatter også frykt for smerten ved det å dø og bekymring for etterlatte.

I en norsk undersøkelse stilte man 821 personer over 15 år spørsmålet: «Er du engstelig med tanke på din egen død?». Om lag halvparten av de under 35 år svarte bekræftende. Andelen falt gradvis med alder, og for de over 60 år svarte i underkant av en tredel ja på spørsmålet (Bjørnland, Haugen,

Purvis, Rui & Skipenes, 1981). Også andre studier som har undersøkt sammenhengen mellom angst for selvets død og alder tyder på at eldre har mindre dødsangst enn unge og middelaldrende (Wong, Reker & Gesser, 1994, s. 130).

Enkelte forskningsresultater viser at akseptering av døden er hyppig forekommende uavhengig av om man tror på et liv i det hinsidige eller ikke. Samlet viser en rekke studier ingen sammenheng mellom religiøsitet per se og frykt for døden (se f.eks. Neimeyer, 1994; Wong et al., 1994).

I forskningen på holdninger til døden har man vært opptatt av hvorvidt frykt for døden er et spørsmål om tilstand eller trekk. Man har undersøkt holdninger til døden hos personer i ulike aldersgrupper, men har dessverre ikke fulgt disse over tid for å kunne danne et bilde av endringer i holdningene. Funn tyder imidlertid på at yngre mennesker er mer engstelig for ikke-eksistens, mens eldre i større grad er opptatt av dødsprosessen: sviktende helse, lidelse, og det å være til bry for andre (Gesser, Wong & Reker, 1987–88).

Ubevisst frykt

Det finnes noe forskning hvor man har forsøkt å kartlegge *ubevisst* frykt for døden. Resultatene viser generelt en forskjell mellom folks bevisste og ubevisst dødsangst. Yalom (1980, s. 63) refererer en undersøkelse av Feifel og Branscomb. I denne studien ble forlenget reaksjonstid på dødsrelatert bildemateriale i forhold til nøytralt bildemateriale på stroop-testen tolket som uttrykk for ubevisst dødsangst. Et flertall benektet frykt for døden på det bevisste planet, mens de fleste av de samme personene i følge forskerne røpet sterk aversjon mot døden på det ubevisste planet. I slike undersøkelser har man ellers brukt ulike former for projektivt materiale.

En alvorlig svakhet ved denne forskningen er at konklusjonene avhenger av fortolkninger av forsøkspersonenes responser. At folk flest for eksempel reagerer på dødsrelatert bildemateriale med noe forlenget reaksjonstid, kan like gjerne tolkes som et resultat av at døden er et følelseladent tema. At mennesker ikke har et likegyldig forhold til døden, betyr ikke at de frykter døden, eller personlig død. Forlenget reaksjonstid når man for eksempel ser et bilde av en alvorlig bilulykke, kan dessuten skyldes aktivering av automatisk angst.

Samlet viser en rekke studier ingen sammenheng mellom religiøsitet per se og frykt for døden

På grunn av de store metodiske problemene med å etterprøve påstander om ubevisst eksistens av frykt for døden, er det vanskelig å dokumentere at frykt for døden er et universelt fenomen. Det man fra forskningshold kan tillate seg å håpe på for framtiden, er godt validerte definisjoner og operasjonaliseringer av bevisst frykt for døden.

Teoretiske innfallsvinkler

21

De som føres til retterstedet legger iblant for dagen en ro og en forakt for døden som i virkeligheten ikke er annet enn frykt for å se den i øynene; så man kan si at for deres ånd er denne ro og forakt det samme som bindet er for deres øyne.

23

Få mennesker kjenner døden. Når man avfinner seg med den, er det vanligvis ikke av taperhet, men av sløvhets og sedvane, og de fleste mennesker dør fordi døden nå engang ikke er til å unngå.

26

Verken solen eller døden lar seg beskue direkte.

Maksimer

Francois de La Rochefoucauld (1665/2002)

Flere psykoanalytisk og eksistensielt orienterte teoretikere har argumentert lidenskapelig for den sentrale plass dødsangst har i det ubevisste. Eksempler er Otto Rank, Melanie Klein, Norman O. Brown, Gregory Zilboorg, Robert Jay Lifton, Rollo May, Ernest Becker og Irvin Yalom (Becker, 1973; Yalom, 1980). De mener at grunnen til at menneskene tilsynelatende ikke er mer terrorisert av bevisst dødsangst, må tilskrives forsvarsmekanismer. Bevisst dødsangst forstås som en konsekvens av et sammenbrudd i de beskyttende mekanismene, og hovedsakelig av mekanismen benekting. Evnen til å benekte døden uten i særlig grad å plages av ens egne «løgner», anses som «essensen ved normalitet» (Becker, 1973, s. 178).

Yalom (1980, s. 61) skriver at hjørnesteinen i dynamisk psykologi er at sterk angst ikke forblir bevisst: den fortrenses og bearbeides. Ett av de viktigste ledd i bearbeiding av angstkilden er å avspalte eller isolere følelsen fra objektet. Man kan tenke på døden uten å merke annet enn et moderat ubehag og føle forskjøvet angst uten å få særlig mange signaler om dens egentlige opprinnelse. Yalom hevder at angsten for døden er en primær angstkilde, selve primalangsten:

«Redselen for døden gjør seg gjeldende overalt og med en slik styrke at vi bruker en stor del av vår livsenergi på å benekte døden. Å overskride døden er et sentralt motiv i menneskets opplevelsesverden, helt fra de dypeste personlige indre fenomener: våre motivasjoner, forsvarsmekanismer, drømmer og mareritt, til samfunnets mest offentlige makrostrukturer: våre monumenter, teologier og ideologier, våre 'siste hvilesteder' og balsameringer, vår ekspansjon ut i verdensrommet, ja hele vår livsførsel – trangen til å fylle tiden, avhengigheten av atspredelser, en urokkelig tro på myten om framskrittet og en higen og lengsel etter å 'bli til noe' og få varig berømmelse» (s. 51–52, min oversettelse).

Becker (1973) argumenterer for at våre sosiale strukturer er gjennomsyret av angsten for døden:

«Alt hva mennesket gjør i sin symbolske verden er et forsøk på å benekte og overkomme sin groteske skjebne. Mennesket driver seg bokstavelig talt inn i en forblindet glemsomhet med sine sosiale spill, psykologiske triks og personlige gjøremål. Disse aktivitetene er så fjernt fra selve realiteten i ens livssituasjon at de blir en form for galskap – samstemt og delt galskap, forkledd og opphøyd galskap, men galskap like fullt» (s. 27, min oversettelse).

Becker (1973) viser hvordan illusjoner om udødelighet skapes gjennom individets identifisering med sin kulturs «helte-systemer». Ved å være en god borger og leve i tråd med kulturens verdier, oppnår man trygghet og forutsigbarhet; en illusjon av usårbarhet og udødelighet. Gjennom ulike aktiviteter som er akseptert og framdyrket i kulturen – for eksempel kunst eller politikk – oppnår man det han kaller symbolsk udødelighet. Heltedådene blir bevart, enten dette er i form av kunst, eller

historiske nedtegnelser om politiske bedrifter. Disse illusjonene er en motgift mot dødsangst. Ytre trusler mot ens kulturelle system vekker angst og motreaksjoner.

Diskrepansen man ut fra enkelte studier mener å finne mellom bevisst og ubevisst frykt for døden, kan i følge ovennevnte teoretikere forklares med benekting og andre forsvarsmekanismer.

Adaptive illusjoner

La meg presentere et annet perspektiv: Teorien om adaptive positive illusjoner er et innflytelsesrikt perspektiv i forhold til å forstå psykisk helse. Med positive illusjoner menes selvbeskyttende skjevheter i hvordan man attribuerer. I følge Taylor og Brown (1988) utvikler folk flest positive illusjoner om seg selv, sin verden og sin evne til å kontrollere omgivelsene og fremtiden. Disse illusjonene kan fostre positiv psykologisk tilpasning. De anses for å være overbevisninger av høyere orden og settes derfor sjelden på prøve. Når de blir satt på prøve og viser seg å være feilaktige, endres de i overensstemmelse med den nye virkeligheten.

Mennesker kan erkjenne uunngåeligheten av egen død og samtidig anse denne hendelsen som noe som vil inntre i fjern framtid, og derfor uten relevans for nåtiden. En slik overbevisning har adaptiv verdi. Teorien om adaptive positive illusjoner er et interessant bidrag til forståelsen av frykt for døden. Siden illusjoner er overbevisninger, kan en dypere forståelse av intra- og interindividuelle forskjeller i frykt for døden oppnås gjennom å utforske individers trossystemer og endringer i disse (Tomer, 1994). En teori om positive illusjoner vil for eksempel predikere at dødsangst korrelerer negativt med indre og positivt med ytre kontrollplassering («locus of control»).

Verken solen eller døden lar seg beskue direkte

Mange mennesker, både barn og voksne, kan altså beskyttes gjennom overbevisninger som ikke gir dem grunn til å frykte personlig død. Dette er i overensstemmelse med Beckers beskrivelser. Forskjellen består i at denne form for beskyttelse ikke må forstås som forsvar i psykodynamisk forstand, da det ikke har eksistert noen bevisst frykt eller angst for døden, som deretter har blitt gjenstand for forsvarsmekanismer. Hvorfor skulle man benekte frykt for døden når man ikke har noen idé om at døden er noe å frykte? Kastenbaum (1992) er inne på noe av det samme når han skiller mellom de som har blitt berørt av døden og de som er uberørte. Han skiller også mellom de som har et forsvarspregget forhold til døden og de som er uvitende («innocents») overfor døden. Med den siste gruppen mener han de som aldri har tatt inn døden som en følelsesmessig realitet, som forholder seg til døden som en abstraksjon, noe teoretisk, et ord.

Dødsfrykten som en naturlig reaksjon på en av livets grunnleggende betingelser; at det å leve også betyr at man skal dø

Oppsummering

Forskning kan tyde på at fysisk friske voksne mennesker generelt sett ikke frykter døden spesielt mye på det bevisste plan. I kontrast til dette har et knippe psykodynamisk og eksistensielt orienterte teoretikere hevdet at frykt for døden er et universelt og sentralt fenomen i menneskers liv. Disse tillegger døden en sentral plass i vårt ubevisste. De hevder at frykten for personlig død i stor grad danner premisset for vår livsutfoldelse, at den danner et bakteppe for våre motiver og valg. Forsvarsmekanismene beskytter oss stort sett mot å erkjenne dette bevisst. Ved å unngå bevisste konfrontasjoner med vår frykt for personlig utslettelse, unngår vi i stor grad dødsangst. I kontrast til

dette impliserer teorien om adaptive illusjoner at manglende frykt for døden ikke er et resultat av at noe skremmende først er erkjent, for så å bli benektet.

Angst, nysgjerrighet og akseptering

Yalom (1980) setter tilsynelatende likhetstegn mellom automatisk angst og dødsangst, i og med at han mener at all angst har sitt utspring i dødsangst. Da alle mennesker i større eller mindre grad opplever automatisk angst i forbindelse med fare, kunne man via deduksjon hevde at dødsangst er universelt. I sin argumentasjon refererer Yalom til ulike klinikers erfaring og studier som viser hvor utbredt barns opptatthet av døden er. Til det første kan man innvende at pasienter er et selektert utvalg, og at terapi like mye er en meningsskapende som en meningsavdekkende prosess. Til det siste kan man innvende at undring og frykt er to forskjellige ting. Barn frykter ikke nødvendigvis personlig død selv om de er opptatt av den.

Jeg stiller spørsmål ved Yaloms forklaring av all angst som en avledning av dødsangst. Da likestilles dødsangst med angsten som ledsager ubetingede refleksive reaksjoner på fare. Som nevnt er *automatisk angst* en overlevelsesmekanisme som ikke involverer mer avanserte funksjoner som abstraksjonsevne, eller fenomener som identitetopplevelse. Jeg forstår frykt for døden som en form for *forventningsangst*. Denne forutsetter abstraksjonsevne og evne til å projisere seg fram i tid, for derigjennom å antisipere utslettelsen av egen identitet. Det virker urimelig å sette likhetstegn mellom automatisk angst og dødsangst. I så fall måtte det samme gjelde for dyr. All angst er knyttet til en opplevelse av fare, farer som i sin ytterste konsekvens kan være livstruende. Det betyr imidlertid ikke at enhver fare oppleves som livstruende og at enhver angstopplevelse er knyttet til frykt for døden. Jeg tviler på om en slik reduksjonistisk forklaring er hensiktsmessig og meningsfull. Satt på spissen reduseres da det menneskelige mangfoldet til instinktive reaksjoner.

Jeg har stilt spørsmålet om frykt for døden kan anses som et allment og universelt fenomen. Dette er ikke et enkelt spørsmål å besvare. Teoretikers ulike meninger om spørsmålet er ofte vanskelige å etterprøve. Både innen teori og forskning opererer man med ulike definisjoner av begreper som frykt for døden og dødsangst. I følge Kastenbaum (1992) er mye av forskningen begrenset, slik at det er umulig å skille ulike holdninger til døden fra hverandre. Lav selvrapportert frykt for døden og dødsangst kan gjenspeile benektning, illusjoner eller akseptering – og andre holdninger. Lav selvrapportert frykt for døden kan endog gjenspeile et ønske om å dø, en lengsel etter å slippe livet. Forskning tyder også på at suicidale individer har mindre dødsangst enn andre grupper (Schulz, 1978, s. 31–32). Menneskers forhold til døden er svært sammensatt. Kastenbaum (1992) formulerer dette slik:

«En og samme person kan bruke døden som et symbol på andre fenomener, spøke om døden, utfordre døden, ignorere døden, tenke objektivt om døden, fantasere om døden, motstå tanker om døden og motstå å tenke på alt annet enn nettopp døden. Personen kan føle både angst og nysgjerrighet overfor døden. Døden kan være et sentralt eksistensielt mysterium eller noe man merkelig nok har et helt avslappet forhold til» (s. 181, min oversettelse).

Menneskets kompleksitet kan anta ko-miske perspektiver: I en av sine TV-episoder slo komikeren Seinfeld fast at forskning viser at flere er redd for å holde tale enn for å dø, og at mennesker således er mer redd for å holde tale i en begravelse enn å være objekt for den!

Klinisk praksis

Hvilke konsekvenser har så menneskers mangefasetterte forhold til døden for hvordan man forstår frykt for døden i klinisk praksis? Selv om frykt for personlig død ikke synes å være et universelt fenomen, må fenomenet anses som så utbredt at det er rimelig å forstå det som et normalfenomen. Ved å forstå frykt for døden som et normalfenomen, og ikke et patologisk fenomen slik Freud (1926) gjorde, anses frykten som en naturlig reaksjon på en av livets grunnleggende betingelser; at det å leve også betyr at man skal dø. For noen innebærer denne innsikten overveldende og invalidiserende angst som innskrenker opplevelsesfeltet og livsutfoldelsen.

Mens det på den ene siden ikke er rimelig å anse dødsfrykt som patologisk per se, tyder forskning på at det på den andre siden heller ikke er unormalt ikke å frykte døden. Psykologiske og filosofiske teorier om menneskets forhold til døden er stort sett skrevet av menn motivert av egen dødsangst. Skriveføre som ikke opplever egen død som skremmende hører vi lite fra. Jeg tror vi står i fare for ubegrunnet mistenkeliggjøring hvis vi som terapeuter ikke aksepterer utsagn fra pasienter som hevder å ha et avslappet forhold til egen framtidig død. Men den største utfordringen ligger nok først og fremst for mange av oss i å orke å gå inn i opplevelsesverdenen til pasienter som plages av dødsangst. Dette krever at også vi har et bevisst forhold til vårt syn på det å selv skulle dø.

Dag V. Skjelstad
Sykehuset Buskerud HF
Psykiatrisk avdeling Lier
3004 Drammen
Tlf 32 80 30 12
E-post Dag.Skjelstad@sb-hf.no

Referanser

- Barrie, J. M. (1911/1982). *Peter Pan og Wendy*. Oslo: Gyldendal.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.
- Bjørnland, K., Haugen, K., Purvis, K., Rui, H., & Skipenes, G. (1981). *Holdninger til døden og dødspleie i Norge – en nasjonal undersøkelse*. Universitetet i Oslo. Institutt for medisinske atferdsfag.
- Brodal, P. (1990). *Sentralnervesystemet. Bygning og funksjon*. Otta: Tano Aschehoug.
- Freud S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. *Standard Edition 20*. J. Strachey (Ed.). London: The Hogarth Press, 1955.
- Gesser, G., Wong, P. T. P., & Reker, G.T. (1987 - 88). Death attitudes across the life-span: The development and validation of the death attitude profile (DAP). *Omega*, 18, 113–128.
- Kastenbaum (1992). *The psychology of death* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1998). Emotion, motivation, and anxiety: brain mechanisms and psychophysiology. *Biological Psychiatry*, 44, 1248–1263.
- Lang, P. J., Davis, M., & Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorder*, 61, 137–159.

- Lester, D. (1994). The Collett-Lester Fear of Death Scale. I R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation and application* (ss. 45–60). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A. (1994). The threat index and related methods. I R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation and application* (ss. 61–102). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Neimeyer, R. A., & Moore, M. K. (1994). Validity and reliability of the multidimensional fear of death scale. I R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation and application* (ss. 103–120). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Rocheffoucauld, F. de la (1665/2002). *Mak- simer*. Oslo: Gyldendal.
- Schulz R. (1978). *The psychology of death, dying and bereavement*. Philippines: Addison-Wesley.
- Tomer, A. (1994). Death anxiety in adult life – theoretical perspectives. I R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation and application* (ss. 3–30). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Wong, P. T. P, Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. I R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook. Research, instrumentation and application* (ss. 121–148). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Yalom, I. D. (1980). *Eksistentiel psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag, 1998.