

WIESŁAW ŁUKASZEWSKI, JULIA BOGUSZEWSKA

Strategie obrony przed lękiem egzystencjalnym

Spośród czterech najważniejszych problemów egzystencjalnych, jakie absorbują ludzi – wolności, więzi z innymi ludźmi, sensu życia oraz śmierci, ten ostatni jest szczególnie. Trzy pierwsze są przedmiotem pragnień, natomiast śmierć jako jedyna wzbudza lęk. Jest to lęk szczególnego rodzaju nie tylko przez to, że jest silny, a nieraz nawet obezwładniający, ale także dlatego, że (co najmniej potencjalnie) jest ciągle obecny, jest nieuchronny i niezmiernie trudny do usunięcia. Łatwo zauważyć, że lęk przed śmiercią aktualizuje się tylko w niektórych warunkach, ale kiedy się zaktualizuje, staje się źródłem cierpienia. Nic więc dziwnego, że śmierć jest odwiecznym tematem w literaturze czy malarstwie, że jest centralną kategorią wielu systemów religijnych, a także rozlicznych przesądów (Aries, 1989). Także psychologowie poświęcali śmierci niemało uwagi, choć do niedawna nie miało to charakteru systematycznych studiów zagadnienia. Sytuacja zmieniła się za sprawą tzw. Teorii Opanowania Trwogi (*Terror Management Theory*) zaproponowanej przez Toma Pyszczynskiego, Jeffa Greenberga oraz Sheldona Solomona i przez lata dopracowywanej zarówno od strony teoretycznej, jak i od strony zaplecza empirycznego. Teoria należy do koncepcji opartych na niewielkiej liczbie założeń, za to bardzo inspirujących i płodnych w przewidywania dotyczące nowych faktów (Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 1997; Rosenblatt, Greenberg, Solomon, Pyszczynski i Lyon, 1989; Solomon, Greenberg i Pyszczynski, 1991).

Klasyczne ujęcie teorii

Podstawowe założenie teorii dotyczy najbardziej pierwotnego mechanizmu zachowań ludzkich, to jest tzw. instynktu samozachowawczego. Instynkt samozachowawczy polega na unikaniu i minimalizowaniu wszelkich zagrożeń życia, na optymalizowaniu szans przetrwania oraz maksymalizacji szans zachowania gatunku. Instynkt ten, jak dowodzą przedstawiciele psychologii ewolucyjnej, jest z pewnością powszechny u organizmów wyższych, a już na pewno u ssaków. Jest bardzo silnie rozwinięty u człowieka, choć w tym wypadku pojawiają się pewne szczególne problemy.

Intelektualne zdolności człowieka, zwłaszcza zdolność abstrakcyjnego myślenia oraz zdolność komunikacji zapewniają człowiekowi kilka możliwości: (a) oderwania się od konkretnych i aktualnych doświadczeń (b) antycypacji, a więc umysłowego wyprzedza-

nia zdarzeń; (c) uogólniania i syntezy doświadczeń zarówno własnych, jak i cudzych oraz (d) transmisję (wymianę) doświadczeń kulturowych nieograniczoną ramami czasowymi i przestrzennymi. Te zdolności prowadzą do odkrywania własnej kruchości, podatności na zranienie, wreszcie własnej śmiertelności. Czasem przybiera to formy świadomych przekonań, czasem pozostaje na poziomie uczuciowym (Epstein, 1985; Epstein, 1990). Zazwyczaj przekonania czy uczucia dotyczące własnej kruchości i śmiertelności mają charakter latentny. W pewnych warunkach aktualizują się; zdarza się to szczególnie wtedy, gdy człowiek doświadcza kontaktu ze śmiercią w sposób wyrazisty, dosłowny, naoczny, a także wtedy, gdy kontakt ze śmiercią ma charakter symboliczny czy metaforyczny. Okazją do takich doświadczeń są obserwowane nagle tragiczne wypadki, widok zwłok (a nawet widok karawanu czy domu pogrzebowego), obrazy czaszek, szkieletów. Innym źródłem doświadczenia wyrazistości śmierci mogą być potencjalnie groźne w skutkach zabiegi medyczne (np. operacje kardiochirurgiczne czy operacje mózgu). Najważniejszym jednak doświadczeniem tego typu jest bezpośredni kontakt ze śmiercią – osobiste doznanie umierania, śmierć innych ludzi, o ile są podobni do Ja, a przede wszystkim śmierć lub zagrożenie śmiercią osób bliskich i ważnych. Szczególnie silne doświadczenie wyrazistości śmierci dotyczy zdarzeń nagłych o rozległych konsekwencjach (katastrofa, zawał serca, zamach terrorystyczny itp.). O takich sytuacjach powiada się, że dostarczają ludziom doświadczenia wyrazistości śmierci.

Opisane doświadczenia pociągają za sobą trudny do usunięcia fundamentalny konflikt egzystencjalny. Z jednej bowiem strony w konsekwencji doświadczenia wyrazistości śmierci pojawiają się natrętne (ruminujące) myśli o śmierci, z drugiej zaś nieomal jednocześnie pojawia się silna tendencja do unikania myśli o śmierci, wypierania ich itp. Człowiek chce odwrócić uwagę od śmierci, albo pozbyć się wrażliwości na sygnały dotyczące śmierci, słowem ukoić się w jakikolwiek sposób, ale zarazem trudno mu pozbyć się niepokojących myśli. Tak ukształtowany konflikt w zasadzie nie pozwala unikać trwogi przed śmiercią, a raczej trwogę tę bardziej podsyca. Dzieje się tak za sprawą kilku mechanizmów przesądających o nieefektywności tłumienia niechcianych myśli. Najważniejszy z nich odkryli Daniel Wegner i jego współpracownicy, którzy zainspirowani przez Fiodora Dostojewskiego wykazali, że wszelkie próby wypierania niechcianych myśli pociągają za sobą paradoksalny efekt, polegający na wzroście dostępności takich myśli (Wegner i Erber, 1992; Wegner, Shortt, Blake i Page, 1990). Można wręcz powiedzieć, że im intensywniej wypierane są niechciane myśli, tym mniejsze – na zasadzie reaktancji – jest prawdopodobieństwo pozbycia się ich. Niechciane myśli o śmierci powracają. W grę wchodzi także inne mechanizmy, które tutaj pominiemy (zob. Epstein, 1985; Simon i wsp., 1997; Kossovska, 2002, 2003, 2005).

Greenberg, Solomon i Pyszczynski uważają jednak, że te same mechanizmy, które leżą o podłoża przeświadczenia o własnej kruchości i śmiertelności (abstrakcyjne mys-

lenie i komunikacja interpersonalna) są też punktem wyjścia do konstruowania buforów zabezpieczających przed trwogą. Ich zdaniem istnieją dwa takie bufony: wysoka samoocena oraz kolektywny system znaczeń (Greenberg i wsp., 1990; Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 1999; Rosenblatt i wsp., 1989; Solomon i wsp., 1991).

Liczne badania wskazują na to, że postulowane przez twórców teorii opanowania trwogi bufony rzeczywiście działają. Wiele danych wskazuje, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci nasila się tendencja przeceniania liczby negatywnych cech u obcych (Lieberman, 1999), do faworyzowania „swoich”, szczególnie tych, którzy podzielają światopoglądowe przekonania (Arndt, Greenberg i Cook, 2002; Hart, Shaver i Goldenberg, 2005), wzrasta skłonność do afirmacji własnego narodu (Kazen, Baumann i Kuhl, 2005), zwiększa się niechęć do osób o odmiennych systemach wartości czy przekonaniach (Arndt, Greenberg, Schimel, Pyszczynski i Solomon, 2002; Dunkel, 2002; Lieberman, 1999; Martens, Goldenberg i Greenberg, 2005; Schimel i wsp., 1999). Inne badania dodatkowo wskazują na silny wzrost koncentracji na grupie własnej, a także tendencję do afiliacji (Arndt, Greenberg i Cook, 2002; Hart i wsp., 2005). Andy Martens i jego współpracownicy stwierdzili, że doświadczenie wyrazistości śmierci pociąga za sobą u młodych ludzi negatywny stosunek do ludzi starych, przekonanie o większej odmierności od starych, a także większy dystans społeczny wobec nich. Victor Florian i Mario Mikulincer stwierdzili, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci ludzie bardziej akceptują przekraczanie norm przez innych, ale zarazem mniej akceptują to u siebie samych. Zatem stają się bardziej tolerancyjni dla innych, a bardziej wymagający wobec siebie (Florian i Mikulincer, 1997).

Opisane dane nie są jednak rozstrzygające, a w każdym razie nie są specyficzne dla doświadczenia lęku przed śmiercią. Zjawiska podobne występują w wielu innych sytuacjach. Niechęć do innych, faworyzacja własnej grupy, dystans społeczny rosną w różnych sytuacjach aktywizujących proces społecznej kategoryzacji (Turner, Oakes, Haslam i McGarty, 1994; Tajfel, 1981). Podobne efekty pojawiają się w sytuacjach wymagających wyboru politycznego (Kofta i Sędek, 1992), a także w sytuacjach, gdy istnieje ograniczona możliwość odwołania się do posiadanych zasobów, lub wtedy, gdy zasoby są małe czy wyczerpane (np. presja czasowa – zob. Pratto i Bargh, 1991, wyczerpanie poznawcze – zob. Gilbert i Hixon, 1991). Z danych przytaczanych przez Małgorzatę Kossowską (2005) wynika, że efekty te powinny być szczególnie silne u osób o konserwatywnych poglądach politycznych czy społecznych, a badania (Greenberg, Simon, Pyszczynski, Solomon i Chatel, 1992) dowodzą, że istotnie tak jest. Te ostatnie wyniki sugerują wręcz, że konsekwencje doświadczenia wyrazistości śmierci dotyczą konserwatystów, ale nie liberałów (różnice ustalano na podstawie stosunku do aborcji, ewolucji, religii w szkole, małżeństw homoseksualnych). A więc nie tych, którzy boją się śmierci (bo tej boją się wszyscy), ale tych, którzy – mówiąc kolokwialnie – boją się Boga.

Greenberg i inni wykazali, że biali studenci oceniali ten sam esej jako mniej lub bardziej rasistowski zależnie od tego, czy przedstawiano go jako dzieło białego czy czarnego Amerykanina. Esej autora białego spostrzegany był jako bardziej rasistowski, ale doświadczenie wyrazistości śmierci nasilało akceptację tego właśnie eseju (Greenberg, Schimel, Martens, Solomon i Pyszczynski, 2001). Z drugiej strony, niektóre dane wskazują na to, że odwoływanie się do kolektywnego systemu znaczeń może być silnie prze-syczone potrzebą społecznego wsparcia, a szczególnie aprobaty społecznej (Konarzewski, 2003). Wydaje się, że potrzeba aprobaty społecznej może być tu mediatorem reakcji na wyrazistość śmierci. Dowodzą tego badania nad akceptacją czarnych Amerykanów przez ich białych rodaków po doświadczeniu wyrazistości śmierci – bardziej akceptowani przez białych są Afroamerykanie zachowujący się w sposób zgodny z negatywnym stereotypem (Greenberg, Solomon i Pyszczynski, 1997), a mniej akceptowali Afroamerykanina, który odbiegał od stereotypu (Simon i wsp., 1996). Liberalowie po konfrontacji ze śmiercią bardziej skłonni są akceptować konserwatystów (Greenberg i wsp., 1992). Zarówno badani liberalni, jak i konserwatywni po konfrontacji ze śmiercią bardziej akceptowali cudze poglądy polityczne, jeśli wcześniej badacze apelowali do nich o tolerancję wobec ludzi o innych poglądach (Greenberg i wsp., 1992). Co więcej, efekt identyfikacji z własną grupą nie występuje wtedy, gdy grupa odniesienia jest źródłem deprecjonowania i krytyki badanej jednostki. W tej sytuacji odnotowano wzrost dystansu społecznego wobec grupy odniesienia (Dechesne i wsp., 2000).

Ogromna liczba danych pokazuje też znaczącą rolę samooceny w sytuacjach, w których ludzie doświadczają wyrazistości śmierci. Wprawdzie prawie wszystkie badania pochodzą z jednego kręgu – zespołu Greenberga, Solomona i Pyszczynskiego oraz wykonywano je za pomocą jednej tylko metody pomiaru (SES Rosenberga), co pozostawia niejasność na temat ogólności twierdzeń, ale fakt, że układają się tak systematycznie, ma swoją wymowę. Stwierdzono mianowicie, że (a) wysoka samoocena niweluje efekty wyrazistości śmierci; (b) doświadczenie wyrazistości śmierci wzmaga poszukiwanie informacji polepszających samoocenę; (c) wyrazistość śmierci aktywizuje tendencje do obrony samooceny; (d) wysoka samoocena obniża tendencje do koncentracji na własnym światopoglądzie (Greenberg i wsp., 1990; Harmon-Jones i wsp., 1997; Hart i wsp., 2005; Simon i wsp., 1997). Wiele wskazuje na to, że choć wszyscy boją się śmierci, konsekwencje doświadczenia jej wyrazistości dotyczą przede wszystkim tych (o ile nie wyjątkiem), którzy mają niską samoocenę.

Tu jednak pojawiają się pewne problemy. Po pierwsze, jak wykazał Abraham Tesser (2001), samoocena jest zmienną mało specyficzną – koreluje nieomal ze wszystkimi innymi zmiennymi psychologicznymi. Z tego powodu trudno jest traktować samoocenę jako czynnik szczególnie istotny czy szczególnie dystynktywny w przypadku doświadczenia wyrazistości śmierci. Po drugie, co wydaje się ważniejsze, prawie wszyscy mają

wysoką samoocenę (Schmitt i Allik, 2005) – w polskich badaniach wysoką samoocenę ma ponad 80 procent osób, co jest ewidentnie sprzeczne z rachunkiem prawdopodobieństwa (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowska, 2007). Jeśli tak, to doświadczenia trwogi przed śmiercią powinny być raczej rzadkie, a bynajmniej nie są: choć prawie wszyscy mają wysoką samoocenę, to też prawie wszyscy w obliczu wyrazistości śmierci przeżywają niepokój. Być może zatem nie chodzi o dobre mniemanie na swój własny temat, ile raczej o dobre samopoczucie (zob. niżej). Po trzecie, w badaniach nad trafnością spostrzegania siebie samych odnotowano występowanie systematycznych błędów (Brycz, 2004). Po czwarte, wszystkie badania dotyczące związku samooceny i doświadczeń wyrazistości śmierci dotyczyły samooceny globalnej i jawnej (np. oceniali trafność twierdzeń w rodzaju *Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech*), brak natomiast pomiarów samooceny utajonej. Po piąte, wskaźniki samooceny globalnej i jawnej korelują z potrzebą aprobaty społecznej (Łaguna i wsp., 2007), co jest wynikiem zaskakującym. Potrzeba aprobaty społecznej wyraża się na dwa sposoby – jako tendencja do przedstawiania siebie w korzystnym świetle (pozytywna autoprezentacja) i jako tendencja do dobrowolnego spełniania oczekiwań ze strony innych ludzi (konformizm). Pozostając w zgodzie z naturą samooceny, należałoby oczekiwać, że im wyższa jest samoocena, tym mniejsza potrzeba aprobaty społecznej. Tymczasem jest odwrotnie, co skłania do wątpliwości, czy skala SES Rosenberga mierzy samoocenę, czy jest raczej niezbyt udaną wersją skali potrzeby aprobaty społecznej. Po szóste wreszcie, jednym ze znanych sposobów podnoszenia samooceny jest deprecjonowanie obcych i faworyzowanie „swoich”. To ponownie pokazuje, że interpretacja odwołująca się do kolektywnych systemów znaczeń jako bufora nie jest jedynym sposobem wyjaśniania odnotowanych efektów. Może być tak, że to co przypisuje się mechanizmowi obrony światopoglądu, można interpretować jako tendencję do podnoszenia samooceny lub tendencję do polepszania samopoczucia.

Prace późniejsze

Przedstawione dane zdają się wskazywać na to, że odwoływanie się do samooceny oraz podzielanego światopoglądu nie wystarcza do wyjaśnienia efektów doświadczenia wyrazistości śmierci. Wiele danych interpretować można jako przejawy dążenia do uzyskania aprobaty społecznej ze strony innych, pozostałe jako strategie regulacji nastroju. Przemawiają za tym także późniejsze kierunki badań, które dotyczą kilku spraw i jeszcze trudniej mieszczą się w schemacie samoocena – światopogląd.

Dane pokazują na przykład, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci następuje spadek zainteresowania seksem, utrata seksualnej atrakcyjności kobiet w oczach mężczyzn, unikanie kontaktów z kobietami przejawiającymi seksualne prowokacje (Goldenberg, Cox, Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 2002; Landau, Goldenberg i wsp., 2006). Ale z drugiej strony doświadczenie wyrazistości śmierci nasila u kobiet tendencje do spostrzegania

siebie samych w sposób przedmiotowy i nasila domniemanie, że w oczach mężczyzn są spostrzegane głównie jako obiekty seksualne (Grabe, Routledge, Cook, Andersen i Arndt, 2005).

Druga grupa badań, w pewnym sensie pozostająca w związku z opisaną wyżej, dotyczy bliskich związków emocjonalnych między ludźmi i miłości romantycznej. W obliczu wyrazistości śmierci wzrasta waga bliskich związków romantycznych. Pozostawanie w silnie nasyconym emocjami bliskim związku jest dobrym antidotum na doświadczenie wyrazistości śmierci, a przede wszystkim zmniejsza lęk przed śmiercią (Florian, Mikulincer i Hirschberger, 2002; Mikulincer, Florian i Hirschberger, 2003; Śmieja, Kałaska i Adamczyk, 2006). Co więcej, w obliczu wyrazistości śmierci zmniejszają się oczekiwania pod adresem potencjalnych partnerów. Pojawia się tendencja do nawiązania bliskiej romantycznej zażyłości nawet z partnerem, który daleko odbiega od ideału (Hirschberger, 2006; Hirschberger, Florian i Mikulincer, 2002). Dane te trudno interpretować w kategoriach samooceny czy światopoglądu, a znacznie łatwiej jako wyrazy dążenia do przychylności, aprobaty, wsparcia, a także jako sposoby poprawiania sobie nastroju.

Trzecia grupa badań dotyczy dbałości o zdrowie i korzystny wygląd. Koncentracja na działaniach prozdrowotnych, w których skład wchodzić mogą między innymi: badania lekarskie i osobista kontrola zdrowia, porzucanie nałogów, wykonywane w miarę systematycznie ćwiczenia fizyczne, praktykowanie zdrowego odżywiania się czy – ogólniej – kontroli wagi – to najczęstsze i najbardziej naturalne reakcje na realną lub symboliczną konfrontację ze śmiercią (Taubman-Ben-Ari i Findler, 2005). Należy też oczekiwać, że osoby przekonane o dobrym stanie swojego zdrowia i o tym, że dbają aktywnie o zdrowie, powinny być mniej podatne na destrukcyjne działanie wyrazistości śmierci. Dotychczasowe badania np. nad odchudzaniem pokazują jednak, że wprawdzie niewiele zmienia się waga osób badanych, za to zdecydowanie polepsza im się samopoczucie (Turbiarz, Kwiecień, dane niepublikowane). Im dłużej ktoś sprawował kontrolę nad swoją wagą, tym lepsze miał samopoczucie. Zauważyć jednak należy, że istnieje też stanowisko odmienne, choć oparte na pośrednim materiale dowodowym, sugerujące, że sposobem radzenia sobie z lękiem przed śmiercią, podobnie jak ze stresem innego rodzaju, może być objadanie się (Hirschberger i Ein-Dor, 2005). Nie można wykluczyć, że zarówno objadanie się, jak i odchudzanie są równie efektywnymi sposobami redukcji lęku przed śmiercią, bo są to znane sposoby poprawiania nastroju (Thayer, Newman i McClain, 1994)

Jamie Goldenberg wykazała, że przekonanie o dobrym wyglądzie ogranicza konsekwencje doświadczenia wyrazistości śmierci. Poczucie własnej atrakcyjności, poczucie, że jest się pięknym, jest bardzo silnym buforem zabezpieczającym przed trwogą związaną ze śmiercią. Co więcej, Goldenberg zauważyła, że szczególnie kobiety wysoko oceniające własną urodę temu właśnie buforowi przypisują wyjątkowe znaczenie. Nie

dotyczy to jednak kobiet, które uważają, że są mało atrakcyjne fizycznie. W efekcie, jak pokazują badania, kobiety doświadczające wyrazistości śmierci bardziej dbają o wygląd niż o zdrowie (Goldenberg, 2005; Goldenberg, Arndt i Hart, 2005; Goldenberg, McCoy, Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 2000). Dane te autorzy interpretują dość osobliwie: przywiązywanie uwagi do atrakcyjnego wyglądu traktują jako element amerykańskich standardów światopoglądowych (czym pośrednio sugerują, że poza Ameryką takich standardów nie ma). Ośmielimy się zauważyć, że jest to interpretacja mocno naciągana, a prostsze odwołują się do regulacji nastroju i zdobywania aprobaty.

Czwarta grupa badań dotyczy materializmu, a szczególnie zachowań ukierunkowanych na zdobywanie i gromadzenie różnorodnych dóbr konsumpcyjnych. Istnieją dane pokazujące, że w sytuacjach wyrazistości śmierci nasila się tendencja do gromadzenia, do rozrzutnych zakupów, kompulsywne kolekcjonowanie rzeczy (Arndt, Solomon, Kasser i Sheldon, 2004; Kasser i Sheldon, 2000). Uważają oni – szczególnie Arndt i wsp., że konsumeryzm amerykański jest elementem podzielanego tam powszechnie światopoglądu, zatem zachowania konsumpcyjne, tak jak inne elementy światopoglądu, stanowią bufor odgradzający człowieka od trwogi przed śmiercią. Nie wszyscy podzielają to zdanie (Maheswaran i Agrawal, 2004; Rindfleisch i Burroughs, 2004). Warto jednak zauważyć, że mechanizm konsumeryzmu związanego z wyrazistością śmierci wcale nie musi odwoływać się do podzielanego światopoglądu. Może on polegać na odwołaniu się do najprostszego (bo konkretnego) i zarazem najłatwiej dostępnego mechanizmu odwrócenia uwagi od źródła trwogi. Co więcej, koncentracja uwagi na obiektach konsumpcyjnych nie tylko odwraca uwagę od stresora, ale także sprzyja polepszeniu samopoczucia (Thayer i wsp., 1994).

Badania z grupy piątej dotyczą preferencji ryzyka. Tu występują efekty podobne do tych, dotyczących urody. Jeżeli ktoś traktuje ryzykowną jazdę jako ważną (ważną, a nie dobrze rozwiniętą!) sprawność i ważny składnik własnej wartości, to w obliczu wyrazistości śmierci wykazuje tendencje do bardzo ryzykownej jazdy samochodem. Jeżeli jednak ktoś przypisuje tej sprawności małe znaczenie, w obliczu wyrazistości śmierci jeździ ostrożniej (Taubman-Ben-Ari, Florian i Mikulincer, 1999). Podobne efekty odnotowano także w badaniach nad gotowością do zażywania narkotyków (Taubman-Ben-Ari i Findler, 2003). Co jednak nader interesujące, efekty te dotyczyły mężczyzn, natomiast nieobecne były u kobiet.

Wreszcie badania z grupy szóstej, najmniej zaawansowane, ale nader interesujące, dotyczą władzy. Florette Cohen i jej współpracownicy wykazali na przykład, że doświadczenie wyrazistości śmierci nasila tendencje do akceptacji przywódców charyzmatycznych, a nie ma wpływu na akceptację przywódców nastawionych na zadania czy na relacje interpersonalne (Cohen, Solomon, Maxfield, Pyszczynski i Greenberg, 2004). Najciekawsze jest jednak to, co dopiero jest przedmiotem badań, mianowicie postulo-

wana przez nas hipoteza, że pozyskiwanie władzy może być bardzo efektywnym buforem zabezpieczającym przed lękiem egzystencjalnym. Przemawia za tym koncepcja, wedle której zdobycie władzy uruchamia tzw. apetytywny system dążenia, polegający na nieustannym poszukiwaniu pozytywnych informacji, dowodów własnej wartości, a ze strony innych czołobitności, uznania i zachwyty (Keltner, Gruenfeld, Anderson, 2003). Mechanizm ten jest szczególnie silny u mężczyzn, znacznie słabszy u kobiet. Warto jednak zauważyć, że jakkolwiek motyw samooceny nie może być w tym przypadku wykluczony, to zdecydowanie najważniejsza jest tu potrzeba aprobaty społecznej, a szczególnie dążenie do pozytywnej autoprezentacji.

Na koniec

Autorzy Teorii Opanowania Trwogi nie mają wątpliwości, że wszystkie sposoby radzenia sobie z lękiem przed śmiercią można sprowadzić do samooceny i do światopoglądu, a co więcej, że są to sposoby uniwersalne. My jednak mamy wątpliwości i to zarówno do pierwszego, jak i do drugiego przekonania Pyszczynskiego, Greenberga i Solomona.

Co się tyczy uniwersalności efektów doświadczenia wyrazistości śmierci, rzecz jest dość jasna – także za sprawą badań wykonanych przez autorów Teorii Opanowania Trwogi. Część efektów dotyczy tylko mężczyzn, a nie dotyczy kobiet. Część dotyczy tylko konserwatystów, a nie dotyczy liberałów. Część dotyczy osób o niskiej samoocenie, ale nie osób o samoocenie wysokiej, a część odwrotnie. Słowem, efekty postulowane przez Pyszczynskiego, Greenberga i Salomona bynajmniej nie są uniwersalne, a to znaczy albo (a) że instynkt samozachowawczy nie działa u wszystkich tak samo mocno, albo (b) że psychologiczny mechanizm reakcji na doświadczenie konfrontacji ze śmiercią jest inny, niż oni sądzą. Jeśli pierwsze, powstaje pytanie, dlaczego tak się dzieje. Jeśli drugie, powstaje pytanie, jaki zatem jest to mechanizm.

Przedstawione przez nas dane wskazują, że być może mechanizm ten jest prostszy – odwołuje się do regulacji nastroju i polepszania samopoczucia oraz (co nie wyklucza pierwszego, a wręcz pozostaje w tym w koniunkcji) poszukiwania dającej ukojenie aprobaty społecznej. Oba te mechanizmy bynajmniej nie są specyficzne dla doświadczenia lęku przed śmiercią. Oba wymagają jednak dalszych starannych badań.

Przygotowanie tekstu było częściowo finansowane w ramach projektu: *Teoria Opanowania Trwogi: doświadczenie wyrazistości śmierci a zmiany życiowe i zasoby ego* (grant MNiSW N 106 4329 33).

Literatura

- Aries P. (1989) *Człowiek i śmierć* (E. Bąkowska, tłum.). Warszawa: PIW.
- Arndt J., Greenberg J., Cook A. (2002). *Mortality Salience and the Spreading Activation of Worldview-Relevant Constructs: Exploring the Cognitive Architecture of Terror Management*. „Journal of Experimental Psychology” 151(3), 307-324.

- Arndt J., Greenberg J., Schimel J. et al. (2002) *To Belong or Not to Belong, That Is the Question: Terror Management and Identification With Gender and Ethnicity*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 83(1), 26-43.
- Arndt J., Solomon S., Kasser T., Sheldon K. M. (2004) *The Urge to Splurge: A Terror Management Account of Materialism and Consumer Behavior*. „Journal Of Consumer Psychology” 14(3), 198-212.
- Beck R. (2006) *Defensive Versus Existential Religion: Is Religious Defensiveness Predictive of Worldview Defense?* „Journal of Psychology and Theology” 34(2), 143-153.
- Brycz H. (2004) *Trafność spostrzegania własnych i cudzych zachowań*. Kraków: Impuls.
- Carver C. S., Scheier M. F. (1981) *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer Verlag.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1982) *Control theory: A useful conceptual framework for personality, social and health psychology*. „Psychological Bulletin” 92, 111-135.
- Cohen F., Solomon S., Maxfield M. et al. (2004) *The Effects of Mortality Salience on Evaluations of Charismatic, Task-Oriented, and Relationship-Oriented Leaders*. „Psychological Science” (12), 846-853.
- Dunkel C. S. (2002) *Terror Management Theory and Identity: The Effect of the 9/11 Terrorist Attacks on Anxiety and Identity Change*. „Identity: An International Journal of Theory and Research” 2, 287-301.
- Epstein S. (1985) *The implications of cognitive-experiential self-theory for research W: social psychology and personality*. „Journal for the Theory of Social Behavior” 15(3), 283-310.
- Epstein S. (1990) *Cognitive-experiential self-theory*. [W:] L. A. Perwin (Red.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Florian V., Mikulincer M., Hirschberger, G. (2002) *The Anxiety-Buffering Function of Close Relationships: Evidence That Relationship Commitment Acts as a Terror Management Mechanism*. „Journal of Personality and Social Psychology” 82(4), 527-542.
- Florian V., Mikulincer M. (1997) *Fear of Death and the Judgment of Social Transgressions: A Multidimensional Test of Terror Management Theory*. „Journal of Personality and Social Psychology” 73(2), 369-380.
- Gilbert D. T., Hixon J. G. (1991) *The trouble of thinking: Activation and application of stereotypic beliefs*. „Journal of Personality and Social Psychology” 36, 509-517.
- Grabe S., Routledge C., Cook A. et al. (2005) *Defense of The Body: The Effect Of Mortality Salience On Female Body Objectification*. „Psychology of Women Quarterly” 29, 33-37.
- Greenberg J., Schimel J., Martens A. et al. (2001) *Sympathy for the Devil: Evidence that Reminding Whites of their Mortality Promotes More Favorable Reactions to White Racists*. „Motivation and Emotion” 25(2), 113-135.
- Goldenberg J. L. (2005) *The Body Stripped Down. An Existential Account of the Threat Posed by the Physical Body*. Current Directions [W:] „Psychological Science” 14(4), 224-230.
- Goldenberg J. L., Arndt J. Hart J. (2005) *Dying To Be Thin: The Effects of Mortality Salience and Body Mass Index on Restricted Eating Among Women*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 31(10), 1400-1412.
- Goldenberg J. L., Cox C. R., Pyszczynski T. et al. (2002) *Understanding human ambivalence about sex: The effects of stripping sex of meaning*. „Journal of Sex Research” 39(4), 310-320.
- Goldenberg J. L., McCoy S. K., Pyszczynski T. et al. (2000) *The Body as a Source of Self-Esteem: The Effect of Mortality Salience on Identification With One's Body, Interest [W:] Sex, and Appearance Monitoring*. „Journal of Personality and Social Psychology” 79(1), 118-130.

- Goldenberg J. L., Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. (2000) *Fleeing the Body: A Terror Management Perspective on the Problem of Human Corporeality*. „Personality and Social Psychology Review” 4(3), 200-218.
- Goldenberg J. L., Pyszczynski T., Greenberg J. et al. (2001) *I Am Not an Animal: Mortality Salience, Disgust, and the Denial of Human Creatureliness*. „Journal of Experimental Psychology: General” 130(3), 427-435.
- Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. et al. (1990) *Evidence for terror management theory II: The effects mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview*. „Journal of Personality and Social Psychology” 58, 308-313.
- Greenberg J., Simon L., Pyszczynski T. et al. (1992) *Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions of others who threaten one's worldview?* „Journal of Personality and Social Psychology” 63, 212-220.
- Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T. (1997) *Terror Management Theory and Self-Esteem and Social Behavior: Empirical and Conceptual refinements*. [W:] M.P. Zanna (red.) *Experimental Social Psychology* (t. 29, s. 61-141). San Diego: Academic Press.
- Harmon-Jones E., Simon L., Greenberg J. et al. (1997). *Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence That Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects*. „Journal of Personality and Social Psychology” 72(1), 24-36.
- Hart, J., Shaver, P. R., Goldenberg, J. L. (2005) *Attachment, Self-Esteem, Worldviews, and Terror Management: Evidence for a Tripartite Security System*. „Journal of Personality and Social Psychology” 88(6), 999-1013.
- Hirschberger G., Ein-Dor T. (2005) *Does a Candy a Day Keep the Death Thoughts Away? The Terror Management Function of Eating*. „Basic And Applied Social Psychology” 27(2), 179-186.
- Hirschberger G. (2006) *Terror Management and Attributions of Blame to Innocent Victims: Reconciling Compassionate and Defensive Responses*. „Journal of Personality and Social Psychology” 91(5), 832-844.
- Hirschberger G., Florian V., Mikulincer M. (2002) *The anxiety buffering function of close relationships: mortality salience effects on the readiness to compromise mate selection standards*. „European Journal of Social Psychology” 32, 609-625.
- Jonas E., Fischer P. (2006) *Terror Management and Religion: Evidence That Intrinsic Religiousness Mitigates Worldview Defense Following Mortality Salience*. „Journal of Personality and Social Psychology” 91(3), 553-567.
- Kaniasty, K. (2003). *Kłęska żywiołowa czy katastrofa społeczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo psychologiczne.
- Kaniasty K., Norris, F.H. (1995) *Mobilization and deterioration of social support following natural disasters*. *Current Directions* [W:] „Psychological Science” 4(3), 94-98.
- Kasser T., Sheldon K.M. (2000). *Of Wealth and Death: Materialism, Mortality Salience, and Consumption Behavior*. „Psychological Science” 11(4), 348-352.
- Kazen M., Baumann N., Kuhl J. (2005). *Self-Regulation After Mortality Salience. National Pride Feelings of Action-Oriented German Participants*. „European Psychologist”, 10, 218-228.
- Keltner D., Gruenfeld D.H., Anderson C. (2003) *Power, approach, and inhibition*. „Psychological Review” 110, 265-284.
- Kofta M., Sędek G. (1992) *Struktura poznawcza stereotypu etnicznego, bliskość wyborów parlamentarnych a przejawy antysemityzmu*. [W:] Z. Chlewiński i I. Kurcz (red.), *Stereotypy i uprzedzenia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

- Konarzewski K. (2003) *Czy teoria opanowania trwogi sprawdza się w przedszkolu?* „Czasopismo Psychologiczne” 9(1), 31-40.
- Kossowska M. (2002) *Osobowościowe i poznawcze uwarunkowania przekonań politycznych.* „Studia Psychologiczne” 40, 61-76.
- Kossowska M. (2003) *Poznawcze mechanizmy radzenia sobie ze złożonością informacyjną.* „Przegląd Psychologiczny” 46, 37-57.
- Kossowska M. (2005) *Umysł niezmienny. Poznawcze mechanizmy sztywności.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Landau M.J., Goldenberg J.L., Greenberg J. et al. (2006) *The Siren's Call: Terror Management and the Threat of Men's Sexual Attraction to Women.* „Journal of Personality and Social Psychology” 2006(1), 129-146.
- Landau M.J., Greenberg J., Solomon S. (2006) *Windows Into Nothingness: Terror Management, Meaninglessness, and Negative Reactions to Modern Art.* „Journal of Personality and Social Psychology” 90(6), 879-892.
- Landau M.J., Johns M., Greenberg J. et al. (2004) *A Function of Form: Terror Management and Structuring the Social World.* „Journal of Personality and Social Psychology” 87(2), 190-210.
- Lieberman, J.D. (1999). *Terror Management, Illusory Correlation, and Perceptions of Minority Groups.* „Basic And Applied Social Psychology” 21(1), 13-23.
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I. (2007) *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody.* „Psychologia Społeczna” 2(4), 164-176.
- Maheswaran D., Agrawal N. (2004) *Motivational and Cultural Variations [W:] Mortality Salience Effects: Contemplations on Terror Management Theory and Consumer Behavior.* „Journal of Consumer Psychology” 14(3), 213-218.
- Martens A., Goldenberg J.L., Greenberg J. (2005) *A Terror Management Perspective on Ageism.* „Journal of Social Issues” 61(2), 223-239.
- Mikulincer M., Florian V., Hirschberger G. (2003) *The Existential Function of Close Relationships: Introducing Death Into the Science of Love.* „Personality and Social Psychology Review” 7(1), 20-40.
- Pratto F., Bargh J.A. (1991) *Stereotyping based on apparently individuating information: trait and global components of sex stereotypes under attention overload.* „Journal of Personality and Social Psychology” 37, 1758-1768.
- Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. (1997) *Why Do We Need What We Need? A Terror Management Perspective on the Roots of Human Social Motivation.* „Psychological Inquiry” 8(1), 1-20.
- Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. (1999) *A Dual-Process Model of Defense Against Conscious and Unconscious Death-Related Thoughts: An Extension of Terror Management Theory.* „Psychological Review” 106(4), 835-845.
- Rindfleisch A., Burroughs J. E. (2004) *Terrifying Thoughts, Terrible Materialism? Contemplations on a Terror Management Account of Materialism and Consumer Behavior.* „Journal of Consumer Psychology” 14(3), 219-224.
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S. et al. (1989). *Evidence for terror management theory I: The effects of mortality salience on reaction to those who violate or uphold cultural values.* „Journal of Personality and Social Psychology”, 57, 681-690.
- Schimmel, J., Simon, L., Greenberg, J. et al. (1999) *Stereotypes and Terror Management: Evidence That Mortality Salience Enhances Stereotypic Thinking and Preferences.* „Journal of Personality and Social Psychology” 77(5), 905-925.

- Schmitt D.P., Allik J. (2005) *Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem*. „Journal of Personality and Social Psychology” 89, 623-642.
- Simon L., Greenberg J., Harmon-Jones E. et al. (1997) *Terror Management and Cognitive-Experiential Self-Theory: Evidence That Terror Management Occurs in the Experiential System*. „Journal of Personality and Social Psychology” 72(5), 1132-1146.
- Smieja M., Kalaska M., Adamczyk M. (2006) *Scared to death or scared to love? Terror management theory and close relationships seeking*. „European Journal of Social Psychology” 36, 279-296.
- Solomon S., Greenberg J., Pyszczynski T. (1991) *A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews*. [W:] M. P. Zanna (Red.), *Advances in experimental social psychology*. San Diego, Academic Press.
- Tajfel H. (1981) *Social stereotypes and social groups*. [W:] J. C. Turner i H. Giles (red.), *Intergroup behavior*. Oxford: Basil Blackwell.
- Taubman-Ben-Ari O., Findler L. (2003) *Reckless Driving And Gender: An Examination of a Terror Management Theory Explanation*. „Death Studies” 27, 603-618.
- Taubman-Ben-Ari O., Findler L. (2005) *Proximal and distal effects of mortality salience on willingness to engage health promoting behavior along the life span*. „Psychology and Health” 20(3), 303-318.
- Taubman-Ben-Ari O., Florian V., Mikulincer M. (1999) *The Impact of Mortality Salience on Reckless Driving: A Test of Terror Management Mechanisms*. „Journal of Personality and Social Psychology” 76(1), 35-45.
- Tesser A. (2001). *Self-esteem*. [W:] A. Tesser i Schwarz (red.), *Blackwell handbook of social psychology* (s. 479-498). Oxford: Blackwell Publishers.
- Thayer A., Newman R., McClain T. M. (1994) *Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension*. „Journal of Personality and Social Psychology” 67, 910-925.
- Turner J. C., Oakes P. J., Haslam S. A., McGarty C. (1994) *Self and collective: Cognition and social context*. „Personality and Social Psychology Bulletin” 20(5), 454-463.
- Wegner D. M., Erber, R. (1992) *The hyperaccessibility of suppressed thoughts*. „Journal of Personality and Social Psychology” 63, 903-912.
- Wegner D. M., Shortt J. W., Blake A. W., Page M. S. (1990) *The suppression of exciting thoughts*. „Journal of Personality and Social Psychology” 58(3), 409-418.

Defense strategies against existential fear

This paper analyzes people's responses to the experience of the strongest existential terror – the fear of death. The first section describes the Terror Management Theory (TMT) and its proposed ways of reducing fear: by boosting one's self-esteem and by activating a collective system of meanings. However, much of the data discussed further in the paper shows that facts related to the experience of mortality salience are better explained and predicted by the assumption that the regulatory mechanism relies on seeking social approval and on mood regulation. This has been reflected by such surprising behavior as increased interest in one's appearance, conspicuous consumption, or seeking power in response to confronting the idea of death. However, further studies are needed to resolve existing controversies.

Key words: mortality salience, self-esteem, worldview, social approval, mood regulation