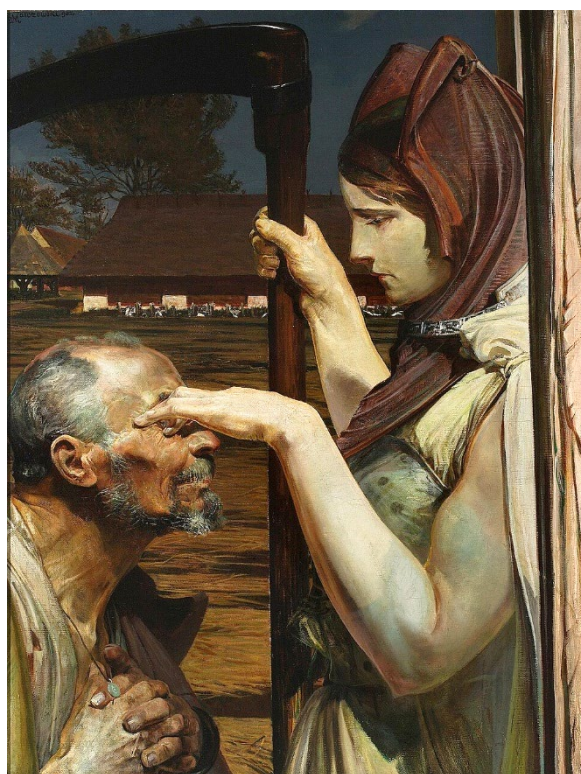


<https://jacek.kwasniewski.org.pl>

Model GPT 4.5 + Deep Research (OpenAI)

(redakcja i komentarz – Jacek Kwaśniewski)



Jacek Malczewski, Śmierć

Lęk przed śmiercią jako siła kulturotwórcza:

Wpływ na religię, psychikę, kulturę i cywilizację

Debaty XX wieku

2025

Spis treści

Jacek Kwaśniewski, Kilka słów na początek	3
Tekst napisany przez model GPT-4.5 z wykorzystaniem funkcji Deep Research (OpenAI).....	3
Wstęp.....	3
Lęk przed śmiercią jako zjawisko uniwersalne.....	4
Filozoficzne koncepcje śmierci i lęku.....	5
Bycie-ku-śmierci: Heidegger i egzystencjaliści	5
Śmierć, Inny i etyka: Emmanuel Lévinas	6
Tillich, Scherer, Jankélévitch, Morin, Bowker.....	7
Inne nurty filozoficzne	8
Psychoanalityczne ujęcia lęku przed śmiercią	9
Freud: śmierć wyparte tabu i popęd śmierci	9
Jung i archetypy śmierci.....	10
Otto Rank: twórczość i nieśmiertelność	11
Norman O. Brown: psychoanaliza kultury.....	12
Erich Fromm: psychoanaliza, filozofia humanistyczna	13
Ernest Becker: kultura jako zaprzeczenie śmierci.....	13
Greenberg, Solomon, Pyszczyński: teoria opanowywania trwogi (TMT).....	14
Erik H. Erikson: teoria rozwoju psychospołecznego	15
Psychoanaliza – podsumowanie.....	15
Egzystencjalne koncepcje i psychologia humanistyczna	16
Karl Jaspers,	16
Rollo May.....	16
Viktor Frankl: sens życia wobec śmierci.....	17
Irvin Yalom i terapia konfrontacji z lękiem.....	18
Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria.....	19
Wiesław Łukaszewski	20
Marek (Józef) Makselon.....	21
Kazimierz Szewczyk	21
Robert Kastenbaum: Edge theory	22
Tanatologia i badania empiryczne	22
Teoria opanowywania trwogi (TMT).....	22
Podsumowanie perspektywy psychologicznej	23

Antropologia kulturowa i socjologia o lęku przed śmiercią	23
Bronisław Malinowski	23
Émile Durkheim	24
Philippe Ariès	24
Zygmunt Bauman	25
Robert Jay Lifton.....	25
Louis-Vincent Thomas	26
Antropologia i historia: śmierć w kulturze i cywilizacji	27
Uniwersalne odpowiedzi kulturowe na lęk przed śmiercią.....	27
Zmiany postaw wobec śmierci w kulturze Zachodu	29
Teoria opanowywania trwogi i podejście empirystyczne.....	31
Analiza porównawcza i konsekwencje dla rozumienia kultury	33
Wspólne intuicje w różnych podejściach	34
Różnice i polemiki	34
Znaczenie dla rozumienia kultury	35
Debaty i kontrowersje w XX wieku	36
Tabela: Przegląd dwunastu wybranych stanowisk badaczy XX wieku	39
Zakończenie	49
Źródła	50
Bibliografia.....	50
Jacek Kwaśniewski, Szczegółowy komentarz	51

Jacek Kwaśniewski, Kilka słów na początek

W kwietniu 2025 roku postanowiłem przetestować najnowszą wersję modelu językowego firmy OpenAI, oznaczoną symbolem GPT 4.5 preview, z wykorzystaniem funkcji Deep Research. Poleciałem mu przygotowanie tekstu o lęku przed śmiercią jako sile kulturotwórczej, czyli czynnika, który w istotny sposób determinuje procesy kulturowe oraz cywilizacyjne. Poniżej prezentuję tekst przygotowany przez GPT. Szczegółowy komentarz zamieszczam na końcu.

W przedstawionej pracy jest tylko jeden punkt mojego autorstwa (notka o artykule indyjskich badaczy Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria). Reszta to dzieło modelu GPT 4.5. Struktura tekstu odzwierciedlona w spisie treści jest także autorstwa GPT. Wspomogłem natomiast model 4.5 w technicznej redakcji tekstu i polecając, aby dopisał hasła na temat kilkunastu pominiętych przez niego uczonych.

Tekst napisany przez model GPT-4.5 z wykorzystaniem funkcji Deep Research (OpenAI)

Wstęp

Lęk przed śmiercią (tanatofobia, trwoga przed śmiercią) to jedno z najbardziej podstawowych i powszechnych doświadczeń egzystencjalnych człowieka. Od zarania dziejów świadomość własnej śmiertelności wywierała głęboki wpływ na jednostki i społeczeństwa, kształtując wierzenia, rytuały oraz struktury społeczne. Wielu badaczy XX wieku – od psychoanalityków, przez filozofów egzystencjalnych, antropologów kulturowych, aż po psychologów społecznych – podejmowało refleksję nad tym, w jaki sposób strach przed nieuchronnym kresem życia stał się **siłą kulturotwórczą**, determinującą rozwój kultury i cywilizacji. Celem niniejszego raportu jest przedstawienie głównych sposobów, jakimi lęk przed śmiercią wpływał na kulturę i życie społeczne, oraz omówienie najważniejszych teorii i debat naukowych XX wieku dotyczących tego zjawiska.

We współczesnej humanistyce i naukach społecznych ugruntowało się przekonanie, że sposób, w jaki jednostki i zbiorowości radzą sobie z lękiem przed śmiercią, leży u podstaw wielu kluczowych elementów kultury – takich jak religia, systemy wierzeń, rytuały pogrzebowe, normy społeczne, a nawet twórczość artystyczna i osiągnięcia cywilizacyjne ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([Rozmowa otwierająca Pałac Nieśmiertelności - Teatr Nowy Proxima w Krakowie](#)). Już na początku XX wieku zauważono, że **świadomość śmiertelności** i próby jej oswojenia mogą napędzać rozwój cywilizacyjny. Przykładowo, antropolog Bronisław Malinowski wskazywał, iż religia w swej istocie stanowi reakcję obronną na trwogę przed śmiercią – przekonania o życiu pozagrobowym i rytuały mają łagodzić lęk przed ostatecznym kresem istnienia ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Z kolei filozofowie egzystencjalni podkreślali, że konfrontacja z własną skończonością zmusza człowieka do poszukiwania sensu życia i autentyczności istnienia.

Raport ten przedstawi kolejno: uniwersalność lęku przed śmiercią i jego podstawowe przejawy; koncepcje filozoficzne dotyczące śmierci i lęku tanatycznego, podejścia psychoanalityczne (Freud, Rank i inni) akcentujące nieświadome mechanizmy obronne wobec śmierci; koncepcje egzystencjalne i humanistyczne (Heidegger, Yalom, Frankl, etc.), kładące nacisk na twórcze przewycięzanie lęku; perspektywy antropologiczne i socjologiczne (Malinowski, Durkheim, Berger, Ariès, Bauman) analizujące społeczne instytucje osławające śmierć; wreszcie teorię zarządzania trwogą (Terror Management Theory) – empiryczne ujęcie pod koniec XX wieku, które badało wpływ świadomości śmierci na ludzkie zachowania. Omówione zostaną również główne debaty i różnice stanowisk badaczy. Całość uzupełnia tabela zbierająca najważniejsze stanowiska badaczy XX wieku na temat roli lęku przed śmiercią w kulturze.

Lęk przed śmiercią jako zjawisko uniwersalne

Lęk przed śmiercią jest uznawany za doświadczenie uniwersalne, choć jego nasilenie i formy wyrazu mogą różnić się w zależności od jednostki oraz kontekstu kulturowego. Strach przed nieznanym, przed utratą istnienia i osobistej tożsamości towarzyszy ludzkości od zawsze. Już najdawniejsze pochówki i obrzędy funeralne – od malowideł w prehistorycznych grotach po piramidy egipskie – wskazują, że ludzie pierwotnie odczuwali lęk i szacunek wobec zmarłych oraz potrzebę oswojenia tajemnicy śmierci. Antropologowie tacy jak James G. Frazer zauważyli, że w społecznościach pierwotnych powszechny był lęk przed zmarłymi – duchom zmarłych przypisywano często wrogie intencje, obawiano się ich gniewu i zemsty na żywych ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Ten „pierwotny” strach prowadził do rozwoju rytuałów mających zabezpieczyć żywych przed wpływem umarłych, jak ofiary, zaklęcia, obrzędy pogrzebowe.

Wraz z rozwojem świadomości i kultury lęk przed śmiercią przybierał bardziej **abstrakcyjne formy** – nie tylko strachu przed duchami czy zaświatami, ale egzystencjalnej trwogi przed nicością, **lęku przed niebytem**. Śmierć zaczęła być postrzegana nie tylko jako zagrożenie fizyczne, ale też jako wyzwanie **psychologiczne i duchowe**: groźba utraty sensu życia, relacji, osiągnięć. Szczególnie w cywilizacjach rozwiniętych pojawiła się refleksja nad własną skończonością – filozofowie starożytni (od Epikura po Montaigne’a) rozważali, jak żyć świadomie w cieniu śmierci. Jednak dopiero w XX wieku naukowo zaczęto badać ten lęk jako motywację ludzkich działań i fundament kultur.

Ernest Becker, amerykański antropolog kulturowy, w głośnej pracy *The Denial of Death* (1973) sformułował tezę, że strach przed śmiercią stanowi centralny motor ludzkiej aktywności. Jego zdaniem człowiek, świadomy nieuchronności śmierci, odczuwa głęboki lęk (często nieświadomy), który stara się opanować poprzez tworzenie kultury: „podstawową motywacją ludzkiego zachowania jest biologiczna potrzeba kontrolowania fundamentalnego lęku – zaprzeczania terrorowi śmierci” ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Becker postulował, że **kultura** pełni funkcję **mechanizmu obronnego** przed trwogą śmierci – dostarcza systemu przekonań, symboli i rytuałów, które nadają życiu sens i obiecują pewną formę **nieśmiertelności** (dosłownej lub symbolicznej) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)).

([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Już na poziomie ogólnoludzkim widać więc, iż lęk przed śmiercią ma charakter uniwersalny i jest siłą, która pobudza ludzi do tworzenia znaczeń przekraczających jednostkowe życie.

Filozoficzne koncepcje śmierci i lęku

Filozofia od wieków mierzy się z problemem śmierci i jej znaczenia dla życia człowieka. W tradycji zachodniej już starożytni myśliciele (jak Epikur czy Platon) rozważali, jak przezwyciężyć strach przed śmiercią – np. Epikur argumentował, że śmierć nie powinna nas niepokoić, gdyż „*dopóki istniejemy, śmierci nie ma, a gdy ona nastaje, nas już nie ma*”. Jednak to dopiero filozofia XX wieku, zwłaszcza nurt **egzystencjalizmu**, uczyniła lęk przed śmiercią centralnym tematem rozważań o kondycji ludzkiej.

Bycie-ku-śmierci: Heidegger i egzystencjaliści

Jednym z najważniejszych filozofów w tym kontekście jest **Martin Heidegger**. W dziele *Bycie i czas* (1927) wprowadził on pojęcie *bycia-ku-śmierci* (niem. *Sein zum Tode*), opisujące sposób istnienia człowieka świadomego własnej śmierci. Według Heideggera tylko człowiek „ma szczególne wyróżnienie polegające na staniu wobec własnej śmierci” [cambridge.org](#). Śmierć jest dla niego „*własną, nieprzekazywalną możliwością*” każdego z nas – nic innego nie może jej za nas doświadczyć. Uświadomienie sobie pewności śmierci wywołuje egzystencjalną **trwogę** (niem. *Angst*), która odsłania przed człowiekiem prawdę o jego istnieniu. Człowiek może wobec tego przyjąć dwie postawy: **autentyczną** – gdy odważnie stawia czoło swej śmiertelności, uwzględniając ją w swoich życiowych wyborach. **Stanowisko autentyczne** polega na indywidualnym, głębokim uświadomieniu sobie „jestem śmiertelny” – co wywołuje trwogę (niem. *Angst*), ale jednocześnie wyzwala możliwość nadania życiu własnego, unikalnego sensu. W codziennym życiu ludzie częściej uciekają od myśli o śmierci w „**nieautentyczną**” egzystencję, w codzienną banalność, pochłaniają ich błahostki dnia codziennego, społeczne konwencje, przez co traktują śmierć jak coś abstrakcyjnego, co dotyczy „innych” lub odległej przyszłości. Heidegger pisał, że kultura masowa podtrzymuje tę ułudę, utrzymując rozmowę o śmierci na poziomie banału („wszyscy kiedyś umrzemy, ale teraz żyjemy”) ([Page:Freud - Reflections on war and death.djvu/57 - Wikisource, the free online library](#)).

Heidegger nie rozwijał wprost wątku kulturowego. Można jednak wnioskować, że w świecie Heideggera kultura „nieautentyczna” służy często właśnie temu, by zagłuszyć lęk przed śmiercią – poprzez „*gadaninę*” i rytuały codzienności społeczeństwo odwraca uwagę od faktu przemijania. Z kolei kultura autentyczna (np. dzieła sztuki, filozofia) może wyrastać z konfrontacji twórców z własną skończonością. Wielu późniejszych myślicieli inspirowało się Heideggerem, rozwijając jego intuicje o śmierci jako centralnym fakcie ludzkiego bytu.

Heidegger nie uważał lęku przed śmiercią za destrukcyjny – przeciwnie, twierdził, że *demaskująca trwoga* może „przebudzić” jednostkę z powierzchownego życia ku życiu świadomemu, gdzie każda chwila nabiera wartości ze względu na swoją skończoność ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Dopiero życie w świadomości własnej śmierci nadaje istnieniu autentyczną głębię i pozwala jednostce wyzwolić się od bezrefleksyjnego podporządkowania

schematom narzuconym przez kulturę masową singingtotheplants.com. Innymi słowy, paradoksalnie **świadomość śmierci wyzwala** – pozwala „doświadczyć prawdziwej wolności i zdecydowania”, gdyż uświadamiając sobie krótkość życia, człowiek może wybrać życie pełniejsze sensu doi.org/plato.stanford.edu.

Śmierć, Inny i etyka: Emmanuel Lévinas

Filozofią, która **podjęła polemikę** z Heideggerowskim ujęciem, jest myśl **Emmanuela Lévinasa**. Lévinas, wychodząc z doświadczeń II wojny światowej i Zagłady, zakwestionował egzystencjalistyczną wizję samotnej jednostki stojącej wobec własnej śmierci. Jego zdaniem filozofia Zachodu nadmiernie skupiła się na „*mojej*” śmierci, a zaniedbała wymiar **relacyjny** i etyczny – czyli fakt, że zawsze żyjemy pośród innych ludzi. Lévinas wskazuje, że realnie **doświadczamy śmierci przede wszystkim poprzez śmierć Drugiego człowieka**. To odejście bliskich czy nawet obcych osób konfrontuje nas z absolutnym *Innym* – z **tajemnicą śmierci**, której nie możemy za kogoś przeżyć ani do końca zrozumieć plato.stanford.edu singingtotheplants.com. Lévinas polemizuje z Heideggerem twierdząc, że śmierć wcale nie jest własną, „najbardziej **własną**” możliwością – przeciwnie, jest doświadczeniem *heteronomicznym*, przychodzącym z zewnątrz. „Człowiek nie umiera w samotności, lecz **wobec Innego**” – mówi wprost filozof singingtotheplants.com. Śmierć jawi się jako coś, co spotyka mnie *jakby ze strony obcej woli*, wręcz jak **morderca** lub prześladowca singingtotheplants.com. Lévinas pisze: „*W byciu-ku-śmierci lęku nie stoję przed nicością, lecz przed tym, co jest przeciw mnie, jak gdyby śmierć – zamiast być jednym z wypadków – była nierozłącznie związana z relacją do Innego. Przemoc śmierci zagraża jak tyrania, jakby pochodziła z woli obcej... śmierć to alienacja mojej woli przez Innego*” singingtotheplants.com. Innymi słowy, **każda śmierć jest jakby zabójstwem** – nawet jeśli nie stoi za nią rzeczywisty oprawca, śmierć objawia się jako *inwazja obcego*, gwałt na moim istnieniu singingtotheplants.com.

Z tej perspektywy Lévinas buduje **etykę pierwszeństwa Innego**. To **lęk o życie i śmierć drugiego człowieka** – a nie własna śmiertelność – powinien leżeć u podstaw moralności. Zamiast pytać (jak Heidegger) „*jak moja świadomość śmierci może uczynić moje życie autentycznym?*”, Lévinas pyta: „*jak obecność śmiertelnego Innego zobowiązuje mnie do odpowiedzialności?*”. Twierdzi on, że **relacja twarzą w twarz z drugim człowiekiem** – zwłaszcza w obliczu jego cierpienia i śmiertelności – jest źródłem kultury etycznej. Kultura zbudowana na lewinaseańskich podstawach to kultura odpowiedzialności za drugiego: np. instytucje opieki, prawa humanitarne, obyczaj pogrzebu jako wyraz szacunku dla zmarłego – to wszystko odpowiada nie tyle na *mój* lęk, co na fakt cudzej śmiertelności. Lévinas zatem przesuwa akcent: **lęk przed śmiercią** nie jest tu motorem *indywidualnej* autokreacji (jak u Heideggera), lecz raczej **bodźcem do przekroczenia siebie w stronę Innego**, do zbudowania wspólnoty opartej na współczuciu i sprawiedliwości singingtotheplants.com singingtotheplants.com. Jest to odmienna wizja siły kulturotwórczej: kultura rodzi się nie z *heroicznego* oswojenia własnego lęku przed śmiercią, ale z *etycznego* zaangażowania, jakie budzi we mnie śmiertelność drugiego człowieka.

Tillich, Scherer, Jankélévitch, Morin, Bowker

Paul Tillich (teologia, filozofia religii) – protestancki teolog i filozof egzystencjalny, w swoich pracach analizował lęk przed niebytem w kontekście wiary. Tillich zaliczał **lęk przed śmiercią (nieistnieniem)** do podstawowych „lęków egzystencjalnych” człowieka, obok lęku przed winą i bezsenssem. W klasycznej pracy *Męstwo bycia* (1952) argumentował, że kultura religijna wyrasta z potrzeby przezwyciężenia tych lęków: religia dostarcza „ostatniego ugruntowania” (ultimate concern), które nadaje życiu sens mimo perspektywy śmierci. Według Tillicha **strach przed unicestwieniem siebie** leży u podstaw poszukiwania Boga lub absolutu – wiara stanowi akt odwagi wobec trwogi przed niebytem. Dzięki symbolom religijnym (np. idea życia wiecznego, zbawienia) kultura oferuje jednostce sposób oswojenia śmiertelności. Tillich podkreślał, że „**męstwo**” **polegające na akceptacji własnej skończoności** jest twórcze: pozwala na afirmację życia i wartości mimo lęku. Jego ujęcie teologiczne pokazuje więc, że strach przed śmiercią stymuluje rozwój myśli religijnej i filozoficznej, będąc źródłem duchowych poszukiwań i systemów wiary.

Georg Scherer (filozofia) – współczesny filozof (pochodzenia niemieckiego), autor przekrojowej pracy *Filozofia śmierci od Anaksymandra do Adorno* (2008). Scherer dokonał obszernej analizy tego, jak kolejni myśliciele od starożytności po XX wiek rozumieli śmierć i odnosili się do lęku przed nią. Jego badania ukazują, że **problem śmiertelności od zawsze zajmował ważne miejsce w refleksji filozoficznej**, wpływając na kształt systemów filozoficznych i etyk. Na przykład Scherer opisuje postawę Epikura (uważającego, że nie należy bać się śmierci, bo gdy ona jest – nas już nie ma) czy poglądy stoików, dla których oswojenie strachu było warunkiem cnotliwego życia. Dalej przedstawia średniowieczny dyskurs religijny, skupiony na przygotowaniu do „dobrej śmierci”, oraz krytyczne podejście filozofów nowożytnych i współczesnych (np. **pesymizm Schopenhauera czy egzystencjalny niepokój u Adorno**). Scherer konkluduje, że **lęk przed śmiercią działał jak „ukryty motor” filozofii** – prowokował myślicieli do szukania racjonalnych i duchowych strategii poradzenia sobie z ludzką skończonością. Jego praca ukazuje, iż ewolucja idei filozoficznych na przestrzeni wieków w znacznej mierze wynikała z prób zrozumienia i oswojenia nieuchronności śmierci.

Vladimir Jankélévitch (filozofia) – francuski filozof, w książce *La Mort* (1966) podjął próbę fenomenologicznego opisanie doświadczenia śmierci i związanego z nim lęku. Jankélévitch zwraca uwagę na paradoks śmierci: z jednej strony jest ona **absolutną pewnością** (dotknie każdego), z drugiej – **absolutną zagadką** (nikt żywy nie może jej doświadczyć ani w pełni pojąć). Filozof ten podkreślał niewyraźność śmierci – to, że granica między życiem a nicością wymyka się językowi. Mimo to świadomość własnej śmiertelności wywiera głęboki wpływ na ludzką egzystencję: **rodzi lęk, bunt, ale i poczucie intensywności życia**. Jankélévitch argumentował, że to właśnie niemożność oswojenia śmierci w pełni staje się impulsem etycznym i kulturowym – wiedza o tym, że każdy moment życia prowadzi ku końcowi, skłania do autentyczności, miłości i tworzenia wartości duchowych. U Jankélévitcha **trwoga przed śmiercią nie prowadzi do nihilizmu**, lecz do afirmacji życia tu i teraz: śmiertelność nadaje chwili bieżącej bezcenną wartość. Jego filozofia wskazuje zatem, że refleksja nad śmiercią (i towarzyszącym jej lękiem) pobudza rozwój etyki

i filozofii życia, zmuszając kulturę do zmierzenia się z tym, co ostateczne i niewypowiedziane.

Edgar Morin (antropologia, socjologia) – francuski antropolog i socjolog, jeden z pionierów interdyscyplinarnych badań nad śmiercią. W klasycznym studium *L'Homme et la mort* (1951) Morin przedstawił tezę, że **świadomość śmierci stanowi fundament ludzkiej kultury**. Badając różne społeczeństwa i epoki, pokazał, iż wszędzie tam, gdzie pojawia się myśl o nieuchronnym końcu życia, rozwijają się wierzenia i rytuały nadające śmierci sens. Morin analizował uniwersalne reakcje człowieka na trwogę przed śmiercią – od **zaprzeczania i wiary w nieśmiertelność duszy**, po **akceptację i heroiczną zgodę na los**. Zauważył, że wierzenia religijne (mitologie życia pozagrobowego, obrzędy pogrzebowe, kult przodków) służą **złagodzeniu lęku przed nicością** oraz integracji społecznej w obliczu śmierci. Jednocześnie nawet w zsekularyzowanych społeczeństwach przejawiają się substytuty tych mechanizmów (np. świeckie formy upamiętnienia, idee symbolicznej nieśmiertelności poprzez osiągnięcia). Morin podkreślił też dualizm ludzkiej postawy: fascynację śmiercią i jednocześnie jej odpychanie. Jego konkluzja głosi, że **kultura jest w znacznej mierze zbudowana jako tarcza przeciw lękowi przed śmiercią** – od języka po sztukę i naukę, wiele wytworów cywilizacji służy oswojeniu faktu przemijania lub przekroczeniu granic śmiertelności (np. poprzez wiarę w postęp czy pamięć zbiorową). Wkład Morina polega na ukazaniu, iż lęk przed śmiercią jest nie tylko tematem filozoficznym, ale realną siłą kształtującą życie społeczne i symboliczne we wszystkich kulturach.

John Bowker (religioznawstwo, teologia) – brytyjski uczony religioznawca i teolog, zbadał znaczenie śmierci w wielkich tradycjach religijnych świata. W pracy *The Meanings of Death* (1991) Bowker porównał podejścia do śmierci w religiach takich jak chrześcijaństwo, judaizm, islam, hinduizm i buddyzm. Stwierdził, że mimo ogromnych różnic doktrynalnych, wszystkie te tradycje **uznają śmierć za fundamentalne wyzwanie egzystencjalne** – określane czasem jako „ostatni wróg” człowieka – ale zarazem za **warunek sensu życia** (np. koncepcja reinkarnacji w hinduizmie zakłada cykliczność życia i śmierci jako drogę rozwoju duchowego). Bowker argumentuje, że religie nie powstały wyłącznie z naiwnej nadziei na nieśmiertelność, lecz z głębokiej refleksji nad tym, jak życie śmiertelne może mieć wartość. **Strach przed unicestwieniem** skłonił różne kultury do wytworzenia bogatych narracji – od wizji raju czy zmartwychwstania po ideę nirwany – które oswajają nieznane i nadają śmierci sens transcendentalny. Bowker zauważa wspólny mianownik: każda religia oferuje **model „oswojenia” śmierci** poprzez nadanie jej znaczenia moralnego lub duchowego (np. śmierć męczeńska jako świadectwo wiary, śmierć naturalna jako część boskiego porządku). Tym samym potwierdza tezę, że lęk przed śmiercią działał kulturotwórczo, inspirując powstanie systemów wierzeń i etyki, które umożliwiają ludziom życie w cieniu nieuchronnego kresu.

Inne nurty filozoficzne

W kontekście filozoficznym warto wspomnieć, że motyw lęku przed śmiercią pojawiał się także u innych XX-wiecznych myślicieli, choćby w refleksjach **religijnych egzystencjalistów**. **Gabriel Marcel** pisał o nadziei i *wierności byciu* mimo świadomości śmierci, a **Paul Tillich** analizował „*niepokój egzystencjalny*” (ang. *existential anxiety*) wynikający ze świadomości śmierci, winy i bezsensu – wskazując na potrzebę „*odwagi*”

bycia” mimo tych nieusuwalnych niepokojów. Z kolei **Albert Schweitzer** upatrywał źródła etyki w **czci dla życia** wynikającej ze świadomości kruchości życia (własnego i innych). **Friedrich Nietzsche** jeszcze pod koniec XIX w. ogłosił „śmierć Boga”, co w XX w. pogłębiło problem **nihilizmu**: jeśli nie ma nieśmiertelnej duszy ani boskiego planu, człowiek sam musi zmierzyć się z lękiem przed nicością. Pisarze i poeci XX wieku – tacy jak **Franz Kafka**, **Rainer Maria Rilke** czy **T.S. Eliot** – również eksplorowali w swoich utworach kulturowe skutki lęku przed śmiercią (np. dekadencjne nastroje, poczucie absurdu, próby stworzenia *nowych mitologii* dających namiastkę nieśmiertelności).

Podsumowując filozoficzne podejścia: **świadomość śmierci** bywa tu traktowana jako czynnik **tworzący sensy** (egzystencjaliści uważali, że dzięki niej życie nabiera intensywności i autentyczności) albo jako **wezwanie etyczne** (Lévinas – budowanie kultury odpowiedzialności). Lęk przed śmiercią u jednych filozofów prowadzi do **pracy nad sobą** (by żyć pełniej, tworzyć dzieła, szukać transcendencji), u innych – do **relacji z innymi** (solidarności, miłości agapeicznej). Obie te drogi znajdują odzwierciedlenie w różnych przejawach kultury: od sztuki i religii po moralność i instytucje społeczne.

Psychoanalityczne ujęcia lęku przed śmiercią

Pierwszym nurtem naukowym XX wieku, który podjął temat lęku przed śmiercią, była **psychoanaliza**.

Psychoanaliza od początku XX wieku badała ukryte lęki i pragnienia rządzące ludzką psychiką, w tym również lęk przed śmiercią. Freudowska tradycja wnosi tu istotne, choć ambiwalentne spojrzenie: z jednej strony **Sigmund Freud** twierdził, że nasza **nieświadomość nie zna własnej śmierci** – w głębi każdy z nas wierzy w swą nieśmiertelność freudfile.org. Z drugiej strony jednak przyznawał, że lęk przed śmiercią „częściej nami rządzi, niż to sobie uświadamiamy” freudfile.org. Przyjrzyjmy się najważniejszym psychoanalitycznym ujęciom tego problemu oraz temu, jak łączyły one lęk przed śmiercią z kulturą.

Freud: śmierć wyparte tabu i popęd śmierci

Zygmunt Freud, choć koncentrował się na popędach życia i seksualności, nie mógł pominąć kwestii śmierci. Uważał jednak, że nasza psychika ma trudność z wyobrażeniem sobie własnej śmierci – stwierdził wręcz prowokacyjnie, iż „w głębi duszy nikt nie wierzy we własną śmierć... w nieświadomości każdy z nas jest przekonany o swojej nieśmiertelności” (Page:Freud - Reflections on war and death.djvu/57 - Wikisource, the free online library). Człowiek nie może tak naprawdę *bać się samej śmierci*, bo nigdy jej nie doświadczył – jeśli mówimy o lęku, to boimy się **utraty bliskich, bólu, kary lub poczucia winy**, a nie abstrakcyjnego faktu nieistnienia freudfile.org. Pisał: „W nieświadomości każdy z nas jest przekonany o własnej nieśmiertelności” freudfile.org, co oznacza, że nie potrafimy wyobrazić sobie **własnej nieobecności** (w marzeniach sennych czy wyobrażeniach zawsze jesteśmy choćby obserwatorami). Tym samym, według Freuda, lęk przed śmiercią często maskuje inne lęki. Bezpośredni lęk przed własnym umieraniem jest wyparty do nieświadomości; gdy ludzie odczuwają strach związany ze śmiercią, często jest on **przemieszczony** na inne obiekty (np.

lęk przed ciemnością, duchami) lub stanowi maskę innego konfliktu (np. nierozwiązanej żaloby, poczucia winy czy lęku kastracyjnego).

Freudowska psychoanaliza interpretowała **religię** jako zbiorową iluzję powstałą z pragnienia przezwyciężenia lęku przed losem i śmiercią – według Freuda wierzenia religijne są wytworem naszej potrzeby ochrony i opieki ojcowskiej w obliczu bezsilności wobec natury i śmierci ([Sigmund Freud: Religion | Internet Encyclopedia of Philosophy](#)) ([Sigmund Freud: Religion | Internet Encyclopedia of Philosophy](#)). W *Przyszłości pewnego złudzenia* (1927) pisał, że religia to spełnienie najstarszych, najsilniejszych ludzkich tęsknot, których źródłem jest bezradność wobec śmierci i innych groźnych sił ([Sigmund Freud: Religion | Internet Encyclopedia of Philosophy](#)). Zatem Freud widział kulturowe wierzenia o nieśmiertelności (duszy, życiu pozagrobowym) jako formę **wyparcia** i zaprzeczenia śmierci, co pozwala łagodzić lęk – choć jednocześnie uważał to za iluzoryczne i neurotyczne.

Freud zauważał, że współczesna cywilizacja tworzy pewne **tabu śmierci** – niechętnie mówimy o cudzej śmierci w obecności tej osoby, czujemy się nieswojo myśląc o śmierci bliskich freudfile.org. W eseju „*Nasze nastawienie do śmierci*” (1915) opisał, jak nowoczesne społeczeństwo **wypiera śmierć ze świadomości**, spychając ją do kostnic i szpitali, podczas gdy dawniej była ona bardziej oswojona społecznie. Freudowska koncepcja **popędu śmierci** (*Thanatos*), zaproponowana w 1920 r. w pracy *Poza zasadą przyjemności*, dodała nowy wymiar: Freud uznał, że obok popędu życia (Eros) istnieje w nas popęd prowadzący do powrotu do stanu nieożywionego – „*pociąg do śmierci*”. Ten **tanatyczny popęd** przejawia się jako agresja, skłonność do niszczenia (siebie lub innych). Dla kultury ma to dwojakie skutki: kultura musi **poskramiać popęd śmierci** (np. przez normy powstrzymujące przemoc), ale zarazem może go **kierować na zewnątrz** – np. wojnami. Freud w *Niezadowoleniu z kultury* (1930) zauważył, że cywilizacja wiąże się z tłumieniem zarówno popędów seksualnych, jak i agresywnych, co rodzi frustrację. Lęk przed śmiercią u Freuda jest więc obecny pośrednio: jako **motyw ukryty** (bo wprost nie przyjmowany do świadomości) i jako siła, która wymaga sublimacji. Religie, według Freuda, powstały głównie z **dziecięcej bezradności** i pragnienia opieki ojcowskiej, ale strach przed śmiercią również wpisuje się w tę bezradność – bogowie i obietnice życia pozagrobowego mają kozić ten lęk. Niemniej sam Freud był zdania, że dojrzały człowiek powinien stawić czoło prawdzie o śmierci bez ucieczki w iluzje.

Wpływ na kulturę: Freudowskie spojrzenie sugeruje, że wiele elementów kultury (rytuały pogrzebowe, wierzenia religijne, eufemizmy i tabu językowe wokół śmierci) to formy **wyparcia i oswajania lęku**. Ponadto koncepcja popędu śmierci wpłynęła na późniejszych teoretyków kultury, wskazując na **destrukcyjne tendencje** czające się u podstaw cywilizacji – niektórzy interpretowali np. konflikty społeczne czy potrzeby kozła ofiarnego jako ujścia dla Thanatos. Sam Freud jednak nie rozwinął spójnej teorii kultury opartej na lęku przed śmiercią – dał raczej impuls do dalszych rozważań.

Jung i archetypy śmierci

Uczeń Freuda, **Carl Gustav Jung**, poszedł w innym kierunku. W psychologii Junga śmierć pojawia się jako ważny **archetyp** w zbiorowej nieświadomości – symbole śmierci i

odrodzenia są wszechobecne w mitach i snach różnych kultur. Jung twierdził, że lęk przed śmiercią jest naturalny, ale psyche dysponuje mechanizmami, by go **przekształcać w obrazy i rytuały**, które nadają mu sens. W odróżnieniu od Freuda, Jung był skłonny uważać, że ludzie mają pewną „*wiedzę*” *nieświadomą o śmierci* – np. przeczucia, synchroniczności – co przejawia się w symbolice (takiej jak mandale symbolizujące pełnię życia obejmującą śmierć). Jung nie bał się mówić o życiu po śmierci: sugerował, że „*śmierć jest celem życia*” w tym sensie, że życie znajduje dopełnienie w śmierci, podobnie jak dzień przechodzi w noc saraouimette.com. Zalecał, by w drugiej połowie życia **pogodzić się ze swoją śmiertelnością** i traktować śmierć jako *teleologiczną* część życia, a nie jako nieszczęście. Kulturowo, Jung inspirował badaczy mitów (np. **Josephha Campbella**) do interpretowania kultur jako opowieści o cyklu życia i śmierci, gdzie bohaterowie umierają i zmartwychwstają, by pokonać lęk przed końcem.

Wpływ na kulturę: Z perspektywy Jungowskiej kultura pełni funkcję **przemiany lęku w symbole**. Rytuały inicjacji (symboliczne „śmierci” młodzieńca i odrodzenia jako dorosłego), obchody świąt zmarłych, bogata ikonografia tanatyczna w sztuce – to przejawy odwiecznego procesu osławiania śmierci poprzez **archetypowe narracje**. Jung wskazywał także, że **nadmierne wyparcie śmierci we współczesnej kulturze Zachodu** może prowadzić do zaburzenia równowagi psychicznej – jego zdaniem zdrowa kultura to taka, która integruje cień (w tym śmiertelność) zamiast go negować. Dlatego też interesował się tradycjami Wschodu (np. *Tybetańską Księgą Umarłych*) i alchemią – szukając mądrości, jak żyć ze świadomością przemijania.

Otto Rank: twórczość i nieśmiertelność

Wśród **neopsychoanalitików** szczególną rolę odegrał **Otto Rank**, bliski współpracownik Freuda, który jednak rozwinął własne idee. Rank uważał, że **lęk przed śmiercią jest pierwotny i wszechobecny**, a ludzie od wieków wytwarzają kulturowe mechanizmy, by ten lęk przezwyciężyć. Jego zdaniem „**pragnienie nieśmiertelności**” jest fundamentalnym motorem działań ludzkich – człowiek tworzy kulturę, sztukę, religię, dzieci, dzieła, po to, by zostawić coś po sobie, przekroczyć własną śmiertelność fortnightlyreview.co.uk fortnightlyreview.co.uk. Rank wskazywał, że już **najbardziej prymitywne społeczności** próbują zapewnić sobie życie po śmierci poprzez wiarę w dusze przodków czy reinkarnację. W słynnej pracy *Art and Artist* (1932) analizował, jak artysta poprzez twórczość „**daje formę**” życiu i tym samym **zaprzecza jego przemijaniu** – dzieło sztuki staje się trwalsze niż biologiczne istnienie fortnightlyreview.co.uk fortnightlyreview.co.uk.

Według Ranka u podstaw psychiki leżą dwa przeciwstawne dążenia: „*lęk życia*” (obawa przed samodzielnym istnieniem, wyodrębnieniem się – to lęk przed separacją od matki, który odczuwa niemowlę) oraz „*lęk śmierci*” (obawa przed unicestwieniem). Rozwój osobowości to nieustanny taniec między tymi lękami.

Rank twierdził, że całe ludzkie zachowanie to nieustanne balansowanie między tymi dwoma lękami – chcemy być wyjątkowi, a równocześnie szukamy przynależności do większej całości, która da poczucie bezpieczeństwa. Ta dialektyka odbija się w kulturze: z jednej strony ludzie tworzą dzieła (sztukę, osiągnięcia), by zaznaczyć swą *niepowtarzalność* i

przez to przezwyciężyć *śmierć* (poprzez symboliczne przetrwanie w pamięci potomnych), z drugiej zaś identyfikują się z grupą, narodem, religią, by poczuć się częścią *czegoś większego i wiecznego*. Rank interpretował nawet całą historię kultury jako poszukiwanie **nieśmiertelności** – według niego ludzkość rozwijała mitologie, idee „duszy” i życie pozagrobowe właśnie jako próbę uzyskania poczucia ciągłości istnienia poza fizyczną śmiercią ([Otto Rank - Wikipedia](#)) ([Otto Rank, President Putin and the Fear of Death](#)).

Zdaniem Ranka, **kultura jest zbiorowym rozwiązaniem tego konfliktu**: oferuje jednostce możliwość *symbolicznej nieśmiertelności* (poprzez przynależność do narodu, religii, poprzez role społeczne), a zarazem hamuje lęk życia dając poczucie przynależności.

Rank widział religię jako centralny wynalazek łagodzący lęk przed śmiercią („*religia to instynktowna odpowiedź na strach przed śmiercią*” – jak pisał Malinowski, co Rank podzielał [us.sagepub.com](#)). Rank był prekursorem myśli, że **każda kultura to system „nieśmiertelności”** – czyli zbiór narracji i norm, które pozwalają jednostce czuć, że uczestniczy w czymś trwalszym od jej własnego życia.

Wpływ: Idee Ranka wywarły ogromny wpływ na późniejszych teoretyków. To on wprowadził pojęcie „**projektu nieśmiertelności**” (później spopularyzowane przez Beckera jako *causa sui project*), jak również analizował zjawiska takie jak kult sławy, monumentalna architektura grobowców, apoteoza bohaterów – widząc w nich przejawy „**głodu wieczności**” w człowieku. Wskazywał też na **ambiwalencję kultury**: z jednej strony chroni ona przed lękiem (daje sens, porządek), z drugiej – wymaga wyrzeczeń i tłumi indywidualność (co samo w sobie bywa źródłem niepokoju). Rankowskie spojrzenie na kulturę jako na **produkt lęku śmiertelnych istot** stworzyło pomost między psychoanalizą a antropologią kulturową.

Norman O. Brown: psychoanaliza kultury

Kontynuatorem pewnych wątków Rankowskich był **Norman O. Brown**, amerykański filozof kultury i psychoanalityk. W książce *Life Against Death: The Psychoanalytical Meaning of History* (1959) Brown poddał reinterpretacji historię cywilizacji w kategoriach freudowskich. Jego zdaniem dzieje ludzkości to dzieje **represji popędów** (zwłaszcza seksualnych) oraz wynikających z niej **neuroz zbiorowych**. W centrum Brown postawił jednak **lęk przed separacją**, który w dojrzałej formie przybiera postać **lęku przed śmiercią** [radicalphilosophy.com](#)[radicalphilosophy.com](#). Brown twierdził, że już niemowlę odczuwa traumę oddzielenia od matki (narodziny jako pierwotny lęk), a cały proces **indywidualizacji** (stania się odrębnym „ja”) jest naznaczony strachem i wrogością wobec utraty pierwotnej jedności [radicalphilosophy.com](#). Dorosły człowiek – nieświadomie przepełniony tym prastarym lękiem – boi się ostatecznej separacji, jaką jest śmierć. Dlatego, argumentuje Brown, ego każdego z nas wikła się w „*projekt stania się własną przyczyną*” (*causa sui*), czyli próbuje sam siebie stworzyć jako niezależnego i *nieśmiertelnego* [radicalphilosophy.com](#). Brown idzie dalej: uważa on, że wiele podstawowych **instytucji kultury** (jak podejście do ciała, seksualności, własności) to sublimacje lęku i pragnienia nieśmiertelności. Na przykład, w oryginalnej interpretacji Brown sugeruje, że kapitalizm i obsesja gromadzenia dóbr to przejaw *analnej* fazy rozwojowej przekształconej społecznie – miłość do posiadania zastępuje dosłownie *zatrzymywanie (wstrzymywanie) życia*, próbę zaprzeczenia przemijaniu poprzez

akumulację rzeczy radicalphilosophy.comradicalphilosophy.com. Brown, podobnie jak Herbert Marcuse, marzył o kulturze **nierepresyjnej**, w której lęk przed śmiercią zostałby oswojony poprzez akceptację ciała, zmysłowości, przez pewien powrót do „*pierwotnej jedności*” (inspirował się mistyką, np. wskazywał na chrześcijańską symbolikę zmartwychwstania ciała). Jego myśl ma charakter utopijny: krytykował on zachodnią cywilizację za rozdział duszy i ciała oraz za neurotyczne zaprzeczanie cielesności (a więc i śmiertelności).

Wpływ: Brown przyczynił się do **reinterpretacji historii** w kluczu psychoanalitycznym. Jego prace inspirowały ruch kontrkultury lat 60. (poszukiwanie „wyzwolenia” od lęków poprzez wolną miłość, eksperymenty duchowe). Choć styl Browna bywał eseistyczny i kontrowersyjny, w istocie wpisuje się on w nurt widzący w kulturze **neurotyczną odpowiedź** na lęki egzystencjalne. Wskazywał m.in., że **śmierć stała się narzędziem władzy** – władza świecka czy religijna straszy ludzi śmiercią lub potępieniem, by wymusić posłuch. Polityka, według Browna, często żeruje na lęku przed śmiercią, obiecując bezpieczeństwo lub nieśmiertelną chwałę (np. „*ojczyzna cię uwieczni*” za śmierć na polu bitwy). To pogłębienie rozumienia, **jak lęk przed śmiercią może kształtować struktury społeczne** i działania zbiorowe.

Erich Fromm: psychoanaliza, filozofia humanistyczna

Erich Fromm, niemiecki psychoanalityk, filozof i socjolog, rozwijał teorię lęku przed śmiercią w kontekście alienacji człowieka w społeczeństwie nowoczesnym. Jego podejście wyrosło na gruncie tradycji freudowskiej, lecz uzupełnił je o wpływy marksistowskie i egzystencjalne, tworząc oryginalną syntezę psychologii humanistycznej.

W pracy „Ucieczka od wolności” (1941) Fromm twierdzi, że człowiek nowoczesny, wyzwolony ze struktur wspólnotowych i religijnych, doświadcza samotności i lęku egzystencjalnego, który może prowadzić do autorytaryzmu i konformizmu. Lęk przed śmiercią staje się w tym ujęciu częścią szerszego lęku przed nicością i brakiem sensu, z którym jednostka nie potrafi się sama uporać. Ratunkiem może być tylko odnalezienie siebie w relacji z innymi, w miłości i twórczości.

W „Anatomii ludzkiej destrukcyjności” (1973) Fromm rozróżnia między lękiem biologicznym, który można zaobserwować u wszystkich organizmów żywych, a lękiem egzystencjalnym – unikalnym dla człowieka. Ten drugi bierze się z faktu, że człowiek wie o swojej śmierci, choć nie zna momentu jej nadejścia. Stąd potrzeba tworzenia systemów symbolicznych, w tym religii i kultury, które mają dawać poczucie sensu.

Fromm wpisuje się w nurt psychologii humanistycznej i egzystencjalnej, w którym lęk przed śmiercią nie jest jedynie przeszkodą, ale może być źródłem rozwoju osobowego. Uważał, że dopiero pełna świadomość śmiertelności prowadzi do życia autentycznego, skoncentrowanego na miłości, rozwoju i współuczestnictwie w świecie.

Ernest Becker: kultura jako zaprzeczenie śmierci

Kulminację powyższych wątków stanowi praca **Ernesta Beckera**, który w 1973 r. opublikował przełomowe dzieło *Denial of Death*. Becker, czerpiąc z Freuda, Ranka i

egzystencjalistów, sformułował jedną z najbardziej wpływowych tez: **główna funkcja ludzkiej kultury to zaprzeczanie śmierci** [ernestbecker.orgen.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Jego zdaniem człowiek, będąc z jednej strony biologicznym zwierzęciem, a z drugiej posiadając zdolność abstrakcyjnego myślenia, znalazł się w bolesnej sytuacji – „*jest bogiem o świadomości, ale jednocześnie ciałem podlegającym rozkładowi*”. Świadomość ta rodzi *terror* – wszechogarniający lęk przed unicestwieniem [ernestbecker.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Aby móc **normalnie funkcjonować**, ludzie wykształcili rozmaite **mechanizmy obronne**, przede wszystkim **wyparcie** świadomości śmierci. Becker twierdzi, że **jednostkowy charakter** każdego człowieka domaga się poczucia, iż nasze życie ma znaczenie w obliczu śmierci [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Kultura dostarcza tego znaczenia poprzez **symboliczne systemy**: religię (obietnica nieśmiertelnej duszy), filozofię czy ideologie (które nadają sens naszemu cierpieniu i końcowi), **narod i historię** (w których możemy „uczestniczyć” i trwać w pamięci potomnych), a nawet przez codzienne role społeczne i osiągnięcia (które budują nasze poczucie wartości). Becker nazywa to „**systemami heroizmu**” – każda kultura określa, co znaczy być *ważnym* i „*nieśmiertelnym*” w ramach danej cywilizacji (dla jednych to świętość, dla innych bohaterstwo wojenne, dla jeszcze innych sukces materialny) [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Człowiek angażuje się w „**projekty nieśmiertelności**” (*immortality projects*), czyli działania mające trwać dłużej niż on sam (wychowanie dzieci, tworzenie dzieł, gromadzenie majątku, budowanie reputacji) [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Wszystko po to, by – jak pisze Becker – „*wyrwać choć odrobinę znaczenia z nicości, którą reprezentuje śmierć*”.

Becker podkreślał jednak, że to **wyparcie** lęku ma swoją cenę. Po pierwsze, wymaga utrzymywania „**kłamstwa życiowego**” – ludzie muszą wierzyć w swoje *symboliczne ja* (ego) jako rzeczywiście ważne, a odsuwają prawdę o swojej kruchości [ernestbecker.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Po drugie – i to była ważna teza Beckera – lęk przed śmiercią **leży u podstaw konfliktów społecznych**. Ponieważ różne kultury i światopoglądy oferują odmienne „mapy” sensu i nieśmiertelności, ludzie czują się zagrożeni przez tych, którzy wierzą w inne wartości. Obce grupy podważają nasze *symboliczne ubezpieczenie od śmierci*. Dlatego – zdaniem Beckera – **społeczności wykazują nietolerancję i wrogość** wobec innych wierzeń: innowierców, przedstawicieli innych narodów, tych, którzy mają inny styl życia [ernestbecker.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). To tłumaczy fanatyzm, wojny ideologiczne, prześladowania – głęboko w tle działa mechanizm obronny przeciw *własnemu* lękowi: niszcząc innego, utwierdzamy się we własnym systemie znaczeń. Becker w późniejszej książce *Escape from Evil* (1975) argumentował wręcz, że **zło w dziejach** – masowe mordy, ludobójstwa – w znacznej mierze wynika z tego „*potrzebnego kłamstwa*” o naszej nieśmiertelności, dla którego ludzie są gotowi zabijać [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker).

Greenberg, Solomon, Pyszczyński: teoria opanowywania trwogi (TMT)

Konsekwencje: Koncepcja Beckera dała początek szerokim badaniom empirycznym. Psychologowie rozwijający tzw. **teorię opanowywania trwogi** (ang. *Terror Management Theory*, TMT) przeprowadzili setki eksperymentów potwierdzających, że **przypomnienie ludziom ich śmiertelności** (np. poprzez pytania o własną śmierć) skutkuje nasiloną obroną własnego światopoglądu, surowszym ocenianiem „obcych” oraz potrzebą posiadania trwałego osiągnięcia [ernestbecker.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Ernest_Becker). Na przykład badania wykazały, że ludzie pod wpływem myśli o śmierci bardziej przywiązują się do symboli narodowych, częściej wyrażają

wrogość wobec osób krytykujących ich kraj, a także wykazują zwiększoną religijność lub konsumpcję – wszystko zależnie od tego, co w danej kulturze daje poczucie wartości i „nieśmiertelności symbolicznej”. Beckerowska perspektywa rzuca więc światło na ogromny zakres zjawisk kulturowych: od budowy piramid po współczesny kult młodości i sukcesu (oba można interpretować jako formy negacji śmierci). Równocześnie pojawia się pytanie natury etycznej: **czy można świadomie stawić czoło lękowi przed śmiercią, by kultura stała się mniej neurotyczna i mniej agresywna?** Becker skłaniał się ku temu, że pewna dawka „*heroicznej świadomości*” jest potrzebna – czyli przyznania, że cała nasza aktywność jest próbą nadania sensu w obliczu śmierci. Być może – sugeruje – jednostki mogą osiągnąć **dojrzałość egzystencjalną**, godząc się ze śmiercią, co paradoksalnie umożliwiłoby bardziej pokojową koegzystencję różnych kultur (bo nie musiałyby się nawzajem zwalczać, by dowieść swojej racji) ernestbecker.org/ernestbecker.org.

Erik H. Erikson: teoria rozwoju psychospołecznego

Erik H. Erikson stworzył teorię rozwoju psychospołecznego, według której życie człowieka składa się z ośmiu etapów, z których każdy wiąże się z rozwiązaniem określonego kryzysu rozwojowego. W kontekście lęku przed śmiercią najistotniejszy jest ostatni etap: „integralność ego vs. rozpacz” (Wisdom: Ego integrity vs. despair.). Według Eriksona, osoby w późnym wieku dokonują oceny swojego życia – jeśli uznają je za wartościowe, osiągają stan integralności ego, czyli pogodzenia się z własnym życiem i jego nieuchronnym końcem. W przeciwnym przypadku, gdy dominuje poczucie porażki i zmarnowanych szans, rozwija się rozpacz i intensywny lęk przed śmiercią. Proces osiągania integralności polega na nadaniu sensu swojemu życiu, nawet pomimo nieuchronnych niepowodzeń. Erikson podkreślał, że odpowiednio przepracowana starość prowadzi do mądrości – zdolności do akceptacji życia i śmierci jako części naturalnego porządku.

Psychoanaliza – podsumowanie

Podsumowując wkład psychoanalizy: Freud pokazał mechanizmy wyparcia i agresji związane z śmiercią, dostrzegał lęk przed śmiercią głównie jako siłę **wypieraną** i maskowaną przez cywilizację (np. przez religię czy tabu społeczne), Jung pokazał znaczenie symboli i potrzebę integracji śmierci w psychice. Interpretował symbole śmierci i zmartwychwstania jako część procesu indywiduacji (śmierć jako metafora przemiany psychicznej). Rank i Brown widzieli fundamentalną rolę lęku przed śmiercią w motywacjach człowieka. Miał być on jedną z osi konfliktów psychicznych, twórczości i rozwoju osobowości. **Erich Fromm** mówił o „miłości do życia” vs „miłości do śmierci” (biofilia vs nekrofilia) opisując postawy sprzyjające rozwojowi lub destrukcji. Zaś Becker scalał te intuicje w **kompleksową teorię kultury** jako buforu przeciw lękowi tanatycznemu. Widzimy, że wg tych autorów **kultura (od mitów po instytucje społeczne) jest w znacznej mierze kształtowana przez nasze sposoby radzenia sobie z lękiem przed śmiercią** – czy to przez zaprzeczanie, transcendencję symboliczną, czy przez twórczość.

W połowie XX wieku psychoanalitycy zaczęli też analizować, jak kultura popularna odzwierciedla nieuświadomiony lęk przed śmiercią (np. fascynacja przemocą czy horrorami jako *oswajanie* strachu). Psychoanalityczne ujęcie przygotowało grunt pod późniejsze teorie,

wskazując, że choć lęk przed śmiercią często ukrywa się w cieniu świadomości, to jednak jest **wszechobecny** w ludzkiej psychice i subtelnie kieruje naszymi wierzeniami oraz zachowaniami.

Egzystencjalne koncepcje i psychologia humanistyczna

Niezależnie od nurtu psychoanalitycznego, w XX wieku rozwijała się **psychologia egzystencjalna** oraz interdyscyplinarne badania nad śmiercią, czyli **tanatologia**. Skupiały się one na wpływie świadomości śmierci na psychikę jednostki i na poszukiwaniu sposobów pogodzenia się z nieuchronnym końcem. Z kolei tanatologia – obejmująca psychologów, lekarzy (np. Elisabeth Kübler-Ross), socjologów – badała postawy wobec śmierci, proces umierania i żałoby.

Nurt **egzystencjalny** w filozofii i psychologii XX wieku położył nacisk na konstruktywną rolę lęku przed śmiercią. Filozofowie egzystencjalizmu podkreślali, że **świadomość śmierci** jest fundamentalnym wymiarem ludzkiego istnienia, a sposób, w jaki jednostka stawia czoło tej świadomości, decyduje o jej autentyczności i pełni życia.

Te idee przeniknęły do **psychologii egzystencjalnej i humanistycznej**. Psycholodzy tacy jak **Karl Jaspers, Rollo May, Viktor Frankl** czy **Irvin Yalom** rozwinęli terapeutyczne podejścia, w których akceptacja lęku przed śmiercią była warunkiem zdrowej, pełnej realizacji siebie.

Podejścia egzystencjalne i humanistyczne wniosły optymistyczne przesłanie: lęk przed śmiercią, choć bolesny, jest *niezbędnym* elementem życia – niczym ostrzegawczy ogień, który może zarówno strawić (gdy jest tłumiony i staje się neurozą), jak i oświecić drogę (gdy jest uświadomiony i zaakceptowany). Dzięki niemu powstają filozofie, dzieła sztuki, akty odwagi i poświęcenia, a jednostki i społeczeństwa poszukują głębszych znaczeń. Strach przed śmiercią jest zatem przedstawiany jako **cena za świadome życie**, która jednak może zaowocować bogactwem duchowym i kulturowym.

Karl Jaspers,

Karl Jaspers, filozof i psychiatra podkreślał znaczenie konfrontacji ze śmiercią. Wprowadził pojęcie **sytuacji granicznych** (niem. *Grenzsituationen*) – takich jak śmierć, cierpienie, przypadek – które są nieusuwalne z życia ludzkiego i z którymi każda jednostka musi się zmierzyć. Według Jaspersa świadome przeżycie granicznej sytuacji (np. uświadomienie sobie: „ja także umrę”) może prowadzić do **transcendencji**, przekroczenia dotychczasowego pojmowania siebie i świata. Innymi słowy, myśl o śmierci zmusza do zadania pytań filozoficznych i często staje się impulsem do rozwoju religijnego lub światopoglądowego.

Rollo May

Rollo May analizował z kolei *rodzaje lęku*. Rozróżniał „lęk normalny” – będący naturalną reakcją na zagrożenie egzystencji (np. świadomość śmiertelności), od „lęku neurotycznego” – nieproporcjonalnego lub wypaczonego, który prowadzi do zahamowań rozwoju osobowości. Twierdził on, że **nieunikniony lęk przed śmiercią jest wpisany w kondycję ludzką**, ale

można go przekształcić w motywację do lepszego życia. W *The Meaning of Anxiety* (1950) May argumentował, że odwaga polega nie na eliminacji lęku, lecz na jego akceptacji i pokonywaniu w działaniu. Człowiek odważny to nie ten, który nie odczuwa strachu przed śmiercią, ale ten, kto *pomimo* strachu podejmuje wyzwania i tworzy coś wartościowego. Taka postawa twórcza – np. artysta przelewający niepokój egzystencjalny w dzieło sztuki – to zdaniem Maya jedna z dróg, dzięki którym lęk przed śmiercią staje się siłą **stymulującą** kulturę.

Viktor Frankl: sens życia wobec śmierci

Viktor E. Frankl, austriacki psychiatra i więzień obozów koncentracyjnych, założyciel logoterapii, w centrum swoich rozważań umieścił **poszukiwanie sensu życia**. Frankl doświadczył ekstremalnej bliskości śmierci (stracił w Holocauście rodzinę) i na tej podstawie twierdził, że nawet w obliczu śmierci i cierpienia człowiek może odnaleźć sens. Według Frankla **lęk przed śmiercią sam w sobie nie jest destruktywny**, może natomiast stać się bodźcem do *przewartościowania* życia. Słynne zdanie Frankla brzmi: „*Bez cierpienia i śmierci życie człowieka nie byłoby kompletne*” themarginalian.org. Uważał on, że śmiertelność nadaje życiu ramy, zmuszając nas, by **odpowiedzieć sobie na pytanie o sens** póki żyjemy. Frankl krytykował zarówno postawę ucieczki w rozrywkę, jak i rozpaczliwą negację śmierci. W jego ujęciu właściwa postawa to **”tragiczny optymizm”** – akceptacja „tragicznych aspektów” istnienia (cierpienie, wina, śmierć) przy jednoczesnym *tak* dla życia i poszukiwaniu w nim sensu. Jego logoterapia ukierunkowana jest na pomoc ludziom w znalezieniu takiego sensu, który **przezwycięży lęk**. Może to być miłość, praca twórcza lub choćby „*courage in the face of difficulty*” – odwaga wobec przeciwności themarginalian.org themarginalian.org.

Doświadczenie bliskości śmierci (jak w obozie) uwypukla absolutną konieczność znalezienia sensu życia – ci, którzy widzą sens (miłość, wiarę, cel do wypełnienia), są w stanie przezwyciężyć paraliżujący strach i nawet w obliczu śmierci zachować wewnętrzną wolność ([\[PDF\] Existential Psychotherapy - Ubiquity University](#)). Frankl opisywał, że w obozie koncentracyjnym osoby tracące wiarę w jakikolwiek sens poddawały się rozpacz i umierały wewnętrznym na długo przed fizyczną śmiercią, podczas gdy ci, którzy odkryli dla siebie powód, by żyć (np. ukochana osoba czekająca na wolności, niedokończone dzieło), potrafili stawić czoła lękowi i zwiększyć swoje szanse przetrwania. Pisał, że w obozie koncentracyjnym utrzymywała go przy życiu miłość do żony oraz poczucie, że musi ukończyć swoje dzieło – duchowe wartości, które okazały się silniejsze niż strach przed śmiercią themarginalian.orgthemarginalian.org.

Po wojnie Frankl w książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* pisał, że śmiertelność nadaje życiu powagę – każdy przeżyty dzień jest jak *niepowtarzalna okazja* do realizacji wartości, ponieważ czas jest ograniczony. Terapia egzystencjalna w wydaniu Frankla polegała więc na pomaganiu ludziom odnaleźć takie wartości lub cele, które uczynią perspektywę śmierci mniej przerażającą (bo życie postrzegane będzie jako spełnione i sensowne).

Konsekwencje kulturowe: Frankl wniósł przesłanie, że **kultura powinna dostarczać jednostce wartości i znaczeń**, dzięki którym można stawić czoła śmiertelności. Religia,

filozofia, sztuka – wszystkie one, jeśli dają autentyczny sens, pomagają ludziom żyć pełnią mimo lęku. Frankl nieco inaczej niż Becker widział rolę religii: nie jako neurotycznego wyparcia, lecz jako potencjalne źródło obiektywnego sensu (Frankl był zwolennikiem idei, że sens życia jest *odkrywany*, nie tylko tworzony subiektywnie). Jego myśl miała praktyczny wymiar – wpłynęła na opiekę paliatywną (by pomagać nieuleczalnie chorym znaleźć sens do końca), na poradnictwo kryzysowe, a także na kulturę popularną (idee Frankla o przezwyciężaniu rozpaczki inspirują do dziś).

W kontekście naszego tematu można rzec, że Frankl widział w lęku przed śmiercią **nie tyle siłę niszczącą, co wyzwanie do wzrostu duchowego**. Kultura, która potrafi to wyzwanie podjąć – np. poprzez mądre wychowanie do akceptacji śmierci, poprzez narracje dające nadzieję bez iluzji – staje się zdrowsza i bardziej humanistyczna.

Irvin Yalom i terapia konfrontacji z lękiem

Jednym z najbardziej wpływowych psychoterapeutów egzystencjalnych końca XX wieku był amerykański psychiatra, **Irvin D. Yalom**. W książkach *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death* (2008) oraz *Psychoterapia egzystencjalna* (1980) wprost zajmował się klinicznymi aspektami lęku przed śmiercią. W tej drugiej ujął ten lęk jako jeden z czterech podstawowych „ostatecznych problemów” egzystencji (obok izolacji, braku sensu i wolności). Uważał, że **lęk przed śmiercią jest uniwersalny** i tkwi „w ukrytej rozpadlinie umysłu” każdego człowieka [azquotes.com](https://www.azquotes.com), nawet jeśli na co dzień go nie odczuwamy. Jego zdaniem wiele nerwicy czy depresji ma u podłoża właśnie tłumiony lęk tanatyczny. Sformułował on znane stwierdzenie: „*Im mniej żywe (przeżyte) jest twoje życie, tym większy twój lęk przed śmiercią*” [goodreads.com](https://www.goodreads.com) – co oznacza, że ludzie, którzy nie realizują siebie, bardziej boją się umrzeć z poczuciem zmarnowania życia.

Yalom podkreślał, że choć myśl o śmierci wywołuje silny lęk (często ukryty w podświadomości), to **świadome stawienie jej czoła może „ocalić” nas w sensie psychicznym**. Uważał on – podobnie jak cytowany wyżej Heidegger – że idea śmierci może nas uratować przed pustym życiem: „*choć fizyczność śmierci niszczy człowieka, to idea śmierci ocala go*” ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)). Oznacza to, że pamięć o własnej skończoności może nas zmotywować do „chwycenia dnia”, do pełniejszego zaangażowania w życie tu i teraz i realizacji ważnych celów, zamiast odkładania wszystkiego na później ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)). Yalom zauważał, że wielu pacjentów przez lata cierpiących na rozmaite nerwice czy depresję doświadcza pozytywnej przemiany, gdy w wyniku kryzysu (np. zagrażająca życiu choroba) *uświadamiają sobie realność śmierci* – przewartościowują wówczas swoje priorytety, często stając się bardziej autentycznymi i doceniającymi życie.

Jako terapeuta starał się więc **włączać temat śmierci** do procesu leczenia (co dawniej było unikane), pomagając pacjentom zbadać ich lęki i obrony z tym związane. Poprzez **zbliżenie z tematyką śmierci** – poprzez rozmowę o niej, osvajanie, pacjent stopniowo obniża paniczny lęk. Yalom zaobserwował także w praktyce, że „*świadomość śmierci może stać się przebudzeniem, użytecznym katalizatorem wielkich życiowych zmian*” blog.sevenponds.com. Wiele jego pacjentów, konfrontując się z własną śmiertelnością (np. w

wyniku ciężkiej choroby), dokonywało pozytywnych przewartościowań: naprawiali relacje, zmieniali priorytety, odkrywali głębszą duchowość.

W ten sposób Yalom potwierdzał myśl Heideggera i Frankla o *wyzwalającej mocy świadomości śmierci*. Wskazywał też na rolę **kultury otwartej w rozmowie o śmierci** – krytykował zachodnią tendencję do unikania tematu, która pozostawiała ludzi samotnymi ze strachem (np. tabu rozmów o śmierci w rodzinie sprawia, że dzieci fantazjują na ten temat i boją się bardziej, niż gdyby dorośli szczerze z nimi rozmawiali). Zalecał powrót do pewnej szczerości: skoro śmierć dotyczy wszystkich, **kultura powinna ją integrować** (przykładowo poprzez edukację, sztukę terapeutyczną, grupy wsparcia dla ludzi w żałobie itp.).

U Yaloma odnajdziemy także echa teorii Ranka: opisywał on dwa podstawowe mechanizmy obronne wobec lęku przed śmiercią – „*wiarę we własną wyjątkowość*” (przekonanie „mnie to nie dotknie”, budujące iluzję niezniszczalności) oraz „*wiarę w istnienie potężnego opiekuna*” (przekonanie, że jakaś siła lub osoba nas uchroni, np. Bóg, lekarz, instytucja) ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)) ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)). Pierwszy mechanizm prowadzi do postawy przesadnej niezależności (unikanie bliskości, by czuć się niezwykłym – co Rank nazywał „lękiem przed życiem”), drugi do postawy zależności i podporządkowania autorytetom (ucieczka w „bezpieczną” utratę kontroli – co odpowiada „lękowi przed śmiercią” w ujęciu Ranka) ([Existential Psychotherapy \(book\) - Wikipedia](#)) ([Existential Psychotherapy \(book\) - Wikipedia](#)). Zadaniem terapeuty jest pomóc pacjentowi zrezygnować z tych iluzji i nauczyć się żyć **mimo niepewności i śmiertelności**, co prowadzi do dojrzałej, pełniejszej egzystencji.

Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria

Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria (psychologia) – Współcześni psychologowie indyjscy, zajmujący się badaniem lęku przed śmiercią w kontekście kulturowym i religijnym. W przeglądowej pracy (Pandya & Kathuria 2021, <https://www.mdpi.com/2077-1444/12/1/61>) poddali analizie 68 spośród 614 zidentyfikowanych tekstów o lęku przed śmiercią (w repozytoriach PubMed, PsychINFO, Scopus). Przedstawili różne definicje tego lęku, jego rodzaje a także wymienili osiemnaście studiów empirycznych badających wzajemne relacje między religijnością i lękiem przed śmiercią w różnych kulturach i religiach. Wskazali na niejednoznaczne wyniki badań, czy lęk przed śmiercią jest zjawiskiem uniwersalnym i wrodzonym czy wyuczonym kulturowo. Wskazali też na badania pokazujące zróżnicowane efekty doświadczania lęku przed śmiercią w zależności od wieku, poziomu religijności płci, zawodu. Osobno przedstawili szereg modeli teoretycznych w badaniach nad lękiem przed śmiercią. Po omówieniu wspomnianych już w niniejszym tekście koncepcjach Freuda, Beckera, Greenberga, Solomona, Pyszczyńskiego, Eriksona i Kastenbauma, autorzy wymienili także koncepcję Hoeltera i Hoeltera (*The relationship between fear of death and anxiety*, 1978), którzy uznali lęk przed śmiercią jako pojęcie wielowymiarowe, mające osiem elementów: 1/ lęk przed procesem umierania, 2/ lęk przed przedwczesną śmiercią, 3/ lęk przed śmiercią bliskich, 4/ fobiczny lęk przed śmiercią, 5/ lęk przed unicestwieniem, 6/ lęk przed tym, co stanie się z ciałem po śmierci, 7/ lęk przed nieznanym, 8/ lęk przed zmarłymi. Inna koncepcja, Floriana i Mikulincera (*Symbolic immortality and the management of the*

terror of death, 1998) wyróżnia trzy mechanizmy lęku przed śmiercią: intrapersonalny, interpersonalny i transpersonalny. Intrapersonalny skupia się na wpływie śmierci na ciało i psychikę jednostki – lęk przed utratą ciała po śmierci jest tu dominujący. Mechanizm interpersonalny uwypukla wpływ śmierci na relacje międzyludzkie a transpersonalny dotyczy obaw związanych z życiem po śmierci. Inny badacz, Paul Wong opracował teorię zarządzania znaczeniem (*Meaning management theory and death acceptance*, 2008), która podkreśla, że „reakcje człowieka na śmierć są złożone, wieloaspektowe i dynamiczne. Wong wyróżnił trzy typy akceptacji śmierci: neutralną, akceptującą, ucieczkową. Teoria ta omawia również różne aspekty znaczenia śmierci, które regulują poziom lęku, takie jak: ostateczność, niepewność, unicestwienie, utrata, przerwanie ciągłości życia, rozstanie z bliskimi, intensywny ból, samotność, przedwczesność śmierci, niepowodzenie życiowe, niespełnienie, osąd i odpłata. Wong twierdzi, że ludzkie istnienie opiera się na dwóch podstawowych motywacjach: przetrwaniu i poszukiwaniu sensu istnienia. Dążenie do odnalezienia sensu życia może być najlepszym remedium na lęk przed śmiercią. Inaczej mówiąc – jednostki, które odnajdują sens swojej egzystencji i wnoszą wkład w życie społeczne, mogą nie odczuwać zagrożenia ze strony nieuniknionej śmierci /.../

Cztery powtarzające się tematy w tych teoriach to: śmierć jako klęska jednostki, śmierć jako radykalna transformacja, śmierć jako zagrożenie dla sensu życia, śmierć jako zagrożenie dla realizacji potencjału życia. Choć podejścia teoretyczne są różnorodne, istnieją między nimi istotne punkty wspólne. Według Barnetta zagrożenia związane z lękiem przed śmiercią można sklasyfikować według dwóch czynników: **przyczyny zewnętrzne**, takie jak obecność i poszukiwanie sensu życia, **wewnętrzna ocena siebie**” (Pandya, str. 4/13).

Wiesław Łukaszewski

Wiesław Łukaszewski (psychologia) – Polski psycholog, ceniony badacz osobowości i jakości życia, w książce *Udręka życia* (2010) zajął się m.in. zagadnieniem codziennego przeżywania świadomości śmiertelności. Łukaszewski nazywa lęk przed śmiercią jedną z fundamentalnych „udręk” wpisanych w ludzkie istnienie – stale obecną w tle naszego życia, choć zazwyczaj spychamy ją do podświadomości. Zwraca uwagę, że **lęk tanatyczny może przejawiać się w rozmaitych drobnych niepokojach** i dążeniach: np. w potrzebie tworzenia trwałych rzeczy (dzieł, majątku), przedłużania siebie w potomstwie, czy unikania ryzyka. Psycholog ten podkreśla jednocześnie pozytywny wymiar świadomości śmierci: to dzięki niej wielu ludzi **podejmuje refleksję nad tym, co naprawdę ważne**, przewartościowuje swoje cele i relacje. Łukaszewski opisuje różne strategie, jakie jednostki stosują wobec trwogi przed śmiercią – od **strategii unikania** (życie tak, jakby śmierci nie było; zatopienie się w konsumpcji czy rozrywkach), poprzez **strategie zastępczej nieśmiertelności** (poszukiwanie sławy, sukcesów, „pozostawienia śladu”), aż po **strategię akceptacji** (pogodzenie się z naturalnym biegiem życia i czerpanie z niego mimo wszystko radości). Jego analiza wskazuje, że lęk przed śmiercią jest siłą, która **motywuje zarówno rozwój osobisty, jak i kreowanie norm społecznych** – bo społeczeństwo proponuje nam pewne sposoby radzenia sobie (np. idea „życia spełnionego” jako przeciwstawienie lęku, rytuały rodzinne umacniające poczucie ciągłości pokoleń). Łukaszewski tym samym wpisuje się w nurt myślenia, że

oswojenie perspektywy śmierci to klucz do lepszego, bardziej świadomego życia jednostek i całych wspólnot.

Marek (Józef) Makselon

Marek (Józef) Makselon (psychologia religii) – Polski psycholog i teolog (duchowny), zajmujący się zagadnieniem sensu życia i postaw wobec śmierci. W latach 80. przeprowadził pionierskie badania nad tanatopsychologią w Polsce (m.in. *Lęk wobec śmierci. Wybrane teorie i badania psychologiczne*, 1988). Makselon systematyzował ówczesny stan wiedzy o lęku przed śmiercią, omawiając koncepcje od psychoanalitycznych po egzystencjalne, a także prowadził własne studia empiryczne. Jednym z jego wniosków było stwierdzenie, że **poczucie sensu życia oraz religijność istotnie wpływają na natężenie lęku przed śmiercią**. Osoby, które widzą głęboki sens w swoim życiu lub ufają w istnienie transcendentnego porządku (np. wierzą w Boga i życie pozagrobowe), zazwyczaj lepiej radzą sobie z myślą o śmierci – lęk staje się u nich bardziej „oswojony”. Natomiast jednostki pozbawione takich ram znaczeń częściej doświadczają pustki i niepokoju wobec perspektywy kresu. Makselon podkreślał, że kultura (zwłaszcza religijna) dostarcza człowiekowi **narzędzi psychologicznych do zmagania się z trwogą** – poprzez obrzędy, modlitwę, wiarę we wspólnotę zmarłych. Jednocześnie zwracał uwagę, że nadmierne wypieranie myśli o śmierci może być szkodliwe, bo utrudnia przygotowanie się do niej i czerpanie pełni z życia. Wkład Makselona polega na połączeniu perspektywy psychologicznej z duchową: pokazał on, że lęk przed śmiercią jest nie tylko problemem klinicznym, ale i egzystencjalnym, a kultura (szczególnie religia) pełni funkcję **bufora chroniącego ludzką psychikę** przed paraliżującą trwogą.

Kazimierz Szewczyk

Kazimierz Szewczyk (bioetyka, filozofia medycyny) – Polski bioetyk i filozof, analizujący społeczne i etyczne konsekwencje stosunku do śmierci we współczesnej medycynie. Szewczyk zwraca uwagę, że rozwój technologii medycznych i kult „ratowania życia za wszelką cenę” odzwierciedlają **współczesną niezdolność do pogodzenia się ze śmiertelnością**. W jednym z wywiadów zauważył wręcz, że „*lekarze coraz częściej leczą śmierć*” – co oznacza, iż śmierć bywa traktowana jak choroba, przeciw której medycyna ma obowiązek walczyć (Szewczyk 2014). Taka postawa wynika z presji społecznej, by **odsunąć moment śmierci jak najdalej**, co jest przejawem podskórnego lęku kultury przed umieraniem. Szewczyk analizuje dylematy etyczne: np. uporczywe terapie podtrzymujące życie pacjenta bez nadziei wyzdrowienia albo odmowa zaakceptowania śmierci jako naturalnego końca. Wskazuje, że **kultura Zachodu coraz bardziej „techniczyzuje” śmierć**, przenosząc ją ze sfery domu i rytuału do szpitala i procedur medycznych. Paradoksalnie jednak ta ucieczka w technikę nie eliminuje trwogi – często osamotniony pacjent i otoczenie przeżywają ją jeszcze silniej. Szewczyk postuluje potrzebę powrotu do bardziej humanistycznego podejścia: edukacji o umieraniu, rozwijania opieki paliatywnej, rytuałów pożegnania. Jego perspektywa ukazuje, że **współczesne praktyki medyczne również są kształtowane przez lęk przed śmiercią** – i że uświadomienie sobie tego lęku jest warunkiem bardziej etycznej kultury końca życia.

Robert Kastenbaum: Edge theory

Robert J. Kastenbaum zaproponował Edge Theory jako alternatywne spojrzenie na mechanizmy lęku przed śmiercią. W przeciwieństwie do podejść postulujących stałą, ukrytą obecność tego lęku w codziennym życiu, Kastenbaum twierdził, że lęk przed śmiercią uaktywnia się przede wszystkim w sytuacjach realnego zagrożenia życia. Według Edge Theory, większość ludzi nie odczuwa intensywnego lęku przed śmiercią na co dzień – dopiero zetknięcie się z granicznymi sytuacjami, w których życie jest rzeczywiście zagrożone, wywołuje silne emocjonalne reakcje obronne. Te reakcje pełnią funkcję adaptacyjną, mobilizując organizm do działań zwiększających szansę przeżycia. Kastenbaum odrzucał ideę, że cały czas nieświadomie „przetwarzamy” lęk przed śmiercią. Zamiast tego podkreślał rolę mechanizmów alarmowych uruchamianych w obliczu konkretnego zagrożenia, co czyni jego teorię bardziej pragmatyczną i sytuacyjną niż wcześniejsze ujęcia egzystencjalne czy psychoanalityczne.

Tanatologia i badania empiryczne

Równolegle od lat 50. XX w. rozwijały się systematyczne badania naukowe nad postawami wobec śmierci. Psycholog **Herman Feifel** wydał pionierską pracę *The Meaning of Death* (1959), gdzie zebrano studia różnych autorów. Tam dr Gardner Murphy zaproponował rozbić lęk przed śmiercią na komponenty (strach przed końcem życia, przed utratą świadomości, przed samotnością, nieznanym, karą, konsekwencjami dla bliskich, i przed porażką życiową)polityka.pl, co ukazało złożoność tego zjawiska. Później rozwinięto narzędzia pomiaru – np. **skalę lęku przed śmiercią** (Death Anxiety Scale) – i przebadano różne grupy. Okazało się m.in., że **kobiety deklarują wyższy lęk przed śmiercią** niż mężczyźni (choć to może wynikać z większej akceptacji mężczyzn dla wizerunku „nieustraszonego”), że **osoby religijne i ateści** często mają niższy lęk niż osoby niezdecydowane (religia daje pewność, ateizm akceptację, a wahanie generuje niepokój). Wielkim echem odbiła się książka **Elisabeth Kübler-Ross** *On Death and Dying* (1969), gdzie opisała *pięć etapów* reakcji na zbliżającą się śmierć (zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja, akceptacja). Wpłynęło to na traktowanie pacjentów terminalnych i szerzej na **kulturę opieki** – ruch hospicyjny, osvajanie procesu umierania w szpitalach. To również element siły kulturotwórczej lęku: lęk ten, gdy został wyparty do instytucji medycznych, zaczął w połowie XX w. domagać się reform – by umieranie stało się bardziej humanitarne i świadome, co samo w sobie jest przemianą kulturową.

Teoria opanowywania trwogi (TMT)

Wspomniana wcześniej **Terror Management Theory (TMT)** to kolejny nurt empiryczny (lata 80/90 XX w.), ściśle nawiązujący do Beckera. Zademonstrował on eksperymentalnie, że lęk przed śmiercią wpływa na tak różne rzeczy, jak **preferencje polityczne** (np. po atakach terrorystycznych w 2001 r. wzrosło poparcie dla twardych, „chroniących” przywódców – interpretowano to w kategoriach TMT), **konsumpcję** (np. przypomnienie o śmiertelności zwiększa chęć kupowania luksusowych produktów, które symbolicznie podnoszą status, czyli „wartość” jednostki), czy **kreatywność** (niektóre badania wskazują, że artyści skonfrontowani z myślą o śmierci tworzą dzieła bardziej oryginalne – dążąc do symbolicznej

nieśmiertelności). Psychologia końca XX wieku i początku XXI w. potwierdziła więc na wielu polach tezy filozofów i psychoanalityków: lęk przed śmiercią jest potężnym czynnikiem motywującym, choć często działa w ukryciu.

Podsumowanie perspektywy psychologicznej

W ujęciu psychologicznym lęk przed śmiercią jawi się jako **miecz obosieczny**: może prowadzić do zaburzeń, zahamowań i agresji, ale może też skłaniać do poszukiwania głębszego sensu, do rozwoju. Kultura może ten lęk albo tłumić (np. „*kultura zaprzeczania śmierci*” – domy spokojnej starości na uboczu, makijaż pośmiertny, unikanie rozmów o odchodzeniu), albo kanalizować w sposób konstruktywny (np. rytuały żałoby pozwalające przeżyć stratę, literatura i sztuka pomagające zmierzyć się z przemijaniem). Psychologia egzystencjalna zdecydowanie opowiada się za tym drugim podejściem: **integracją śmierci w świadomości**, co może obniżyć lęk i uczynić życie bogatszym. W ostatnich dekadach obserwujemy w zachodniej kulturze pewne zmiany – np. rozwój grup wsparcia dla osób po stracie, rosnąca popularność *Dia de los Muertos* (Meksykańskiego Dnia Zmarłych) na świecie jako święta celebrującego pamięć o zmarłych bez ponurej atmosfery, czy tzw. *death cafes* (spotkań, gdzie ludzie rozmawiają otwarcie o śmierci). Wszystko to sygnały, że świadomość znaczenia lęku przed śmiercią przebija się do kultury popularnej, być może czyniąc ją zdrowszą.

Antropologia kulturowa i socjologia o lęku przed śmiercią

Równolegle z nurtem psychologicznym, w XX wieku rozwijały się analizy **antropologiczne i socjologiczne**, które badały społeczne reakcje na śmierć i ich funkcje kulturotwórcze. Antropologowie zwracali uwagę, że żadne społeczeństwo nie pozostaje obojętne wobec faktu śmierci – wszędzie wykształciły się **rytuały pogrzebowe, wierzenia eschatologiczne, kult przodków czy praktyki upamiętniania zmarłych**, które mają na celu oswojenie lęku i nadanie śmierci sensu w ramach danej kultury.

Bronisław Malinowski

We wczesnym XX wieku **Bronisław Malinowski**, badając ludy Oceanii, sformułował tezę, że *religia jest odpowiedzią kultury na lęk przed śmiercią*. W pracy *Magic, Science and Religion* (1925) pisał, iż to właśnie **śmierć jako ostateczny kryzys życia** stanowi najważniejsze źródło wierzeń religijnych ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Według Malinowskiego świadomość końca istnienia rodzi tak silny lęk i poczucie bezradności, że społeczności tworzą systemy wierzeń pozwalające ten lęk złagodzić: wiara w duszę nieśmiertelną, w życie pozagrobowe, w opiekuńcze bóstwa. Jego zdaniem „*religia jest tak instynktowną reakcją, jak leżący u jej podłoża strach przed śmiercią*” ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Malinowski zauważył też, że religii często towarzyszy **magia** – oba te zjawiska interpretował jako dwie drogi radzenia sobie z niepewnością i lękiem: religia ma przebłagać moce wyższe, a magia dać iluzję kontroli nad tym, co nieznane ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([FM-BryantVol02.qxd](#)). W społeczeństwach pierwotnych, gdzie wiedza o przyczynach śmierci (choroby, wypadki) była znikoma, a śmierć zdarzała się często, lęk przed zmarłymi i przed własnym końcem był szczególnie silny – stąd *uniwersalność mitów i rytuałów funeralnych*. Malinowski podkreślał,

że te rytuały pełnią ważną funkcję społeczną: integrują ocalałych, pozwalają odreagować żal i przywracają poczucie **ładu** naruszonego przez czyjąś śmierć ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Innymi słowy, kultura od zarania dziejów rozwijała praktyki, które kanalizują i oswajają lęk przed śmiercią, chroniąc jednocześnie **spójność społeczną**.

Émile Durkheim

Émile Durkheim, klasyk socjologii, w *Elementarnych formach życia religijnego* (1912) także analizował rolę obrzędów pogrzebowych i kultu przodków. Jego podejście różniło się od Malinowskiego – mniej akcentował indywidualny lęk jednostki, a bardziej potrzebę społeczeństwa do podtrzymania **solidarności**. Durkheim zauważył, że śmierć członka grupy jest zagrożeniem dla **integracji społecznej** – może wywołać chaos, podważyć morale grupy. Rytuały (pogrzeby, żałoba rytualna) służą więc reintegracji wspólnoty i potwierdzeniu ciągłości życia społeczności pomimo straty ([FM-BryantVol02.qxd](#)). W interpretacji Durkheima wierzenia w duchy przodków czy życie po śmierci wzmacniają *moralne więzi* – zmarli stają się częścią „niewidzialnej” wspólnoty, co pociesza żywych i dyscyplinuje ich (wiara, że przodkowie czuwają nad obyczajami). Można jednak powiedzieć, że u podstaw tych zjawisk również leży lęk przed śmiercią – tyle że nie tyle indywidualny strach, co społeczna obawa przed rozpadem więzi i znaczeń. Społeczeństwo „*boi się*” śmierci, bo śmierć zagraża porządkowi; odpowiada więc stworzeniem sfery **sacrum**, w której lokuje zmarłych i nadaje ich odejściu sens (np. czyniąc z nich obiekty kultu) ([FM-BryantVol02.qxd](#)).

Philippe Ariès

Do lat 60. XX wieku dominowało przekonanie, że tradycyjne kultury potrafiły dość skutecznie włączać fakt śmierci w ramy porządku społecznego i symbolicznego – poprzez religię, rytuał i **tradycję**. Jednak nowoczesna cywilizacja zachodnia zaczęła się pod tym względem wyróżniać. Historyk **Philippe Ariès** w klasycznych pracach (*Człowiek i śmierć*, *Godzina naszej śmierci*) prześledził przemiany postaw wobec umierania od średniowiecza po XX wiek. Dowodził on, że w tradycyjnych społecznościach śmierć była traktowana jako naturalna część życia (tzw. „oswojona śmierć”) – ludzie umierali w otoczeniu bliskich, rytuały były wspólnotowe, a pamięć o zmarłych żywa i publiczna. Natomiast w XX wieku doszło do zjawiska „*zatajenia śmierci*” (la mort ensauvagée – „dzika śmierć” wyparta z pola widzenia): śmierć przeniesiono do szpitali, odsunięto od codzienności, stała się tematem tabu porównywalnym z niegdysiejszym tabu seksualnym ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies](#)). Ariès twierdził, że współczesna kultura stara się **ukryć lęk przed śmiercią** poprzez milczenie i unikanie – co paradoksalnie potęguje trwogę, bo pozbawia ludzi tradycyjnych mechanizmów radzenia sobie (wspólnotowej religijności, rytuału) na rzecz izolacji (samotne umieranie, profesjonalizacja opieki nad umierającymi). Wskazywał, że w XX w. śmierć stała się „*nieprzyzwoita*” – nie mówi się o niej publicznie, a jednocześnie agresywnie wdziera się ona pod postacią anonimowej przemocy (wojny światowe, obozy zagłady, bomby atomowe). Takie podejście również świadczy o ogromnej sile lęku – nowoczesna cywilizacja, nie mogąc już w pełni wierzyć w tradycyjne religijne pocieszenia, w reakcji **zepchnęła śmierć na margines świadomości i języka**. Pojawił się nawet termin „*pornografia śmierci*” (Geoffrey Gorer, 1955) – autor ten zauważył, że to, co kiedyś było

publiczną ceremonią (śmierć, pogrzeb), teraz stało się tematem wstydliwym i niejawnym, zaś jednocześnie śmierć pojawia się sensacyjnie w popkulturze (np. brutalne filmy) jako coś szokującego, skrycie fascynującego ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies](#)). Taka dwoistość wskazuje, że lęk nie zniknął – został tylko wyparty w sferę nieformalną.

Zygmunt Bauman

Socjologowie XX wieku badali też, jak *nowoczesność zmienia strategie nieśmiertelności*. Zygmunt Bauman w pracy *Mortality, Immortality and Other Life Strategies* (1992) opisał dwie odrębne strategie kulturowe wobec lęku śmierci: strategię „nowoczesną” i „ponowoczesną” ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#)). Strategia nowoczesna polega na „rozłożeniu śmierci na czynniki pierwsze” – zamiast myśleć o niej jako o nieuchronnej, cywilizacja koncentruje się na rozwiązywaniu konkretnych problemów (chorób, wypadków) i przedłużaniu życia poprzez rozwój medycyny ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#)). Jest to jakby **przełożenie lęku przed śmiercią na projekt opanowania przyrody**: wierzymy, że każdą indywidualną przyczynę śmierci da się kiedyś wyeliminować (np. wynaleźć lekarstwo), choć śmierć jako taka pozostaje nieuchronna. Strategia ponowoczesna natomiast – według Baumana – polega na „*dekonstrukcji nieśmiertelności*”: we współczesnej kulturze celebrytuje się młodość, ciągłą zmianę, „*odwracalne śmierci*” wirtualne (np. w grach, filmach), aby oswoić się z tematem śmierci w sposób rozproszony i niejako niepoważny ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#)). Życie staje się serią epizodów, *provokacji śmierci*, po których następuje powrót („życie na krawędzi” uprawiane przez młodych ludzi, sport ekstremalny, udawanie śmierci w fikcji), tak jakbyśmy ćwiczyli się w umieraniu, ale bez ostatecznych konsekwencji. Bauman stawia hipotezę, że **konieczność życia z nieustanną świadomością śmierci** jest kluczowa dla organizacji społecznej wszystkich kultur – wymusza pewne instytucje i rytuały – a nowoczesne społeczeństwa radzą sobie z tym w specyficzny, często *ambiwalentny* sposób ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#)). Śmierć wciąż jest niejawnym fundamentem ładu społecznego: to ona nadaje wartość pieniądzu czasu („czas to życie, które może się skończyć”) i legitymizuje władzę (rządy przejmują rolę „opiekunów życia i śmierci” np. poprzez system opieki zdrowotnej czy prawo do stosowania kary śmierci/wojny) ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Jak ujął to Bauman, ludzie zawsze musieli „żyć ze świadomością śmierci”, a to „*odpowiada za kluczowe aspekty organizacji społecznej wszystkich znanych społeczeństw*” ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#)). Socjologia śmierci bada więc zarówno tradycyjne mechanizmy osławiania lęku (religia, rytuał, instytucje typu cmentarz), jak i nowe zjawiska (ruch hospicyjny, sekularyzacja pogrzebów, pamięć zbiorowa o tragicznych zgonach).

Robert Jay Lifton

W antropologii kulturowej pojawiło się też pojęcie **symbolicznej nieśmiertelności**. Psycholog i antropolog **Robert Jay Lifton** (1979) opisał pięć form „symbolicznego przetrwania” dostępnych w kulturach: poprzez dzieci (biologiczna nieśmiertelność), poprzez twórczość i dokonania (twórcza nieśmiertelność), religię (nieśmiertelność transcendentna –

dusza), „naturalną” (poczucie bycia częścią wiecznej natury lub continuum życia) oraz poprzez doświadczenie transcendencji w „przeżyciach szczytowych”. Lifton przekonywał, że ludzie **podejmują wysiłki kulturowe, by pozostawić coś po sobie**, co przetrwa ich fizyczną śmierć – czy to geny w potomstwie, imię w historii, dzieło sztuki, czy wspólnotę wiary ([FM-BryantVol02.qxd](#)) ([FM-BryantVol02.qxd](#)). W ten sposób kultura oferuje wiele dróg radzenia sobie z lękiem – jednostka czuje, że jakaś część „ja” nie umrze całkowicie. Lifton zauważył też, że władza polityczna tradycyjnie opiera się na kontroli kwestii życia i śmierci: władcy, kapłani dawali obietnicę pamięci pośmiertnej (piramidy, pomniki) lub zagrożenie wieczną karą, by uzyskać posłuch u poddanych ([FM-BryantVol02.qxd](#)). Strach przed śmiercią był zatem od wieków **instrumentalizowany** w kulturze – wykorzystywany do podtrzymania porządku społecznego i hierarchii (np. prawo boskie królów).

Reasumując perspektywę antropologiczno-socjologiczną: lęk przed śmiercią jest rozpoznany jako **uniwersalny czynnik sprawczy** kultury. W odpowiedzi na niego powstały zjawiska tak różnorodne, jak magia i religia (dające poczucie kontroli lub ukojenia), mitologie i filozofie (nadające sens cierpieniu i śmierci), obrzędy (kanalizujące emocje straty, integrujące grupę), sztuka i literatura (poszukujące metafor i oswojenia nieznanego), a nawet nowoczesna medycyna i nauka (których jednym z motorów jest przecież przedłużenie życia i walka z umieraniem). Strach przed śmiercią okazał się siłą, która **wymusza tworzenie norm i instytucji** – jak pisał antropolog Ernest Becker, *cywilizacja to w znacznej mierze „mechanizm obronny” przeciw wiedzy o własnej śmiertelności* ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Społeczeństwa różnią się szczegółami tych mechanizmów, ale wszystkie muszą się zmierzyć z tym samym problemem: jak żyć, wiedząc, że się umrze?

Louis-Vincent Thomas

Louis-Vincent Thomas (antropologia) – Francuski antropolog i socjolog, uznawany za współtwórcę nowoczesnej tanatologii (nauki o śmierci) w humanistyce. W pracy *Anthropologie de la mort* (1975) oraz wielu innych publikacjach analizował **symboliczne i społeczne więzi między człowiekiem a śmiercią**. Thomas badał obrzędy i wierzenia związane ze śmiercią zarówno w kulturach tradycyjnych (m.in. społeczności afrykańskie), jak i w nowoczesnym społeczeństwie Zachodu. Z jego badań wyłania się obraz kultur jako **systemów obrony przed lękiem przed śmiercią**: każde społeczeństwo tworzy pewien „imaginaire” (wyobrażenia zbiorowe) oswajający śmierć – np. rytuały przejścia, kult przodków, wierzenia w duchy lub idee nieśmiertelności symbolicznej. Thomas zwracał uwagę na funkcję społeczną tych zjawisk: dzięki nim jednostki czują, że śmierć jest wpisana w porządek świata i że **relacja między żywymi a zmarłymi** podlega kulturowej kontroli (np. przez żałobę, pamięć, obrzędy). Opisywał też przemiany zachodzące w epoce nowoczesnej: **tabuizacja i medykalizacja śmierci** w XX wieku doprowadziły do zubożenia dawnych rytuałów i powstania pewnej pustki znaczeniowej wokół umierania. To z kolei – zdaniem Thomasa – rodzi nowe formy niepokoju oraz próby zastępczego oswojenia śmierci (np. poprzez popkulturę, która oswaja śmierć fikcją horroru lub gier). Jego koncepcje potwierdzają, że **lęk przed śmiercią jest uniwersalnym bodźcem do tworzenia kultury**: od

magii i religii po współczesną naukę i sztukę – wszystkie te dziedziny zawierają elementy odpowiedzi na pytanie, jak poradzić sobie ze świadomością końca życia. Thomas, podobnie jak Morin, pokazuje, że studium postaw wobec śmierci to zarazem studium fundamentów ludzkiej kultury.

Antropologia i historia: śmierć w kulturze i cywilizacji

Przechodząc do **perspektywy antropologicznej i historycznej**, przyjrzyjmy się, jak lęk przed śmiercią kształtował obyczaje, wierzenia i zmiany cywilizacyjne na przestrzeni dziejów – zwłaszcza w tradycji zachodniej. Antropolodzy od dawna dostrzegali, że **świadomość śmierci odróżnia człowieka od zwierząt** i stanowi fundament ludzkiej kultury.

Edgar Morin, francuski filozof i socjolog, autor książki *Człowiek i śmierć* (*L'Homme et la Mort*, 1951), pisał, że **świadomość śmiertelności jest bodaj najważniejszym czynnikiem odróżniającym homo sapiens – fundamentem zarówno jego chwały, jak i niedoli** czasopisma.isppan.waw.pl. Morin zauważa, że obsesyjna troska o przetrwanie własnego „ja” również po śmierci ujawnia się u człowieka uparcie, często nawet ze szkodą dla samego życia icm.edu.pl. Innymi słowy, ludzie gotowi są poświęcić wiele (a czasem i życie) dla zachowania **pamięci o sobie** lub zapewnienia sobie (choćby złudnej) nieśmiertelności – co potwierdza kulturową moc lęku przed śmiercią. Poniżej omówimy najpierw uniwersalne funkcje, jakie pełni kultura wobec śmierci (na przykładzie badań antropologicznych Malinowskiego i innych), a następnie prześledzimy krótko **historyczne przemiany postaw wobec śmierci** w cywilizacji zachodniej (korzystając zwłaszcza z ustaleń Philippe’a Arièsa i pokrewnych historyków).

Michel Vovelle (historia) – Francuski historyk, badał przemiany postaw wobec śmierci w kulturze zachodniej. W monumentalnym dziele *Śmierć w cywilizacji Zachodu. Od roku 1300 po współczesność* (wyd. fr. 1983, wyd. pol. 2004) Vovelle prześledził, jak lęk przed śmiercią wpływał na wierzenia i obyczaje od późnego średniowiecza do czasów współczesnych. Analizował m.in. sztukę sepulkralną, kazania i testamenty, pokazując, że **świadomość śmiertelności i obawa przed „ostatecznym końcem”** kształtowały kulturę religijną (np. kult zbawienia, wizje zaświatów) oraz świecką. Vovelle wskazał, że w tradycyjnych społeczeństwach istniały rytuały osławiające śmierć (co pozwalało regulować lęk), natomiast **w dobie nowoczesnej nastąpiło wyparcie śmierci z życia publicznego**, co paradoksalnie nie usunęło lęku, a jedynie uczyniło go mniej uświadomionym. Jego badania podkreślają, że historyczne zmiany w podejściu do umierania – od „**oswojonej śmierci**” średniowiecza po „**śmierć zakazaną**” XX wieku – odzwierciedlają kulturowe strategie radzenia sobie z trwogą przed śmiercią. Tym samym Vovelle dowodzi, że lęk przed śmiercią był istotną siłą napędową przemian mentalności zbiorowej w kulturze Zachodu (np. rozwój sztuki funerarnej, nowych form upamiętniania zmarłych czy świeckich idei nieśmiertelności).

Uniwersalne odpowiedzi kulturowe na lęk przed śmiercią

We wszystkich społecznościach ludzkich, nawet najpierwotniejszych, znajdujemy pewne **uniwersalne reakcje** na fakt śmierci: **rytuały pogrzebowe, wierzenia w duchy lub zaświaty, mity tłumaczące koniec życia oraz sformalizowane sposoby żałoby**. Klasyczna

antropologia funkcjonalistyczna – reprezentowana przez **Bronisława Malinowskiego** – tłumaczyła istnienie tych zjawisk właśnie potrzebą złagodzenia lęku. Malinowski, badając m.in. ludy Melanezji, stwierdził, że religia i magia powstały jako odpowiedź na sytuację krańcowej bezradności, zwłaszcza na **fakt śmierci**: „*Ze wszystkich źródeł religii największe znaczenie ma śmierć – najwyższy i ostateczny kryzys życia*” us.sagepub.com. Pisał on, że religia jest tak samo instynktowną odpowiedzią jak sam **strach przed śmiercią, który pod nią leży** us.sagepub.com. Według Malinowskiego prymitywny człowiek **bał się zmarłych** (dusze zmarłych wyobrażano sobie często jako groźne, mszczące się istoty) i dlatego rozwinęły się dwa uzupełniające mechanizmy: **kult religijny** (aby przebłagać duchy/ bogów) oraz **magia** (aby je kontrolować) us.sagepub.com. Te właśnie praktyki dały podwaliny późniejszym systemom wiary i nauki – co wskazuje, że u zarania kultury leży próba *oswojenia niewyjaśnionego zła, jakim jest śmierć*. W każdej kulturze pojawia się też koncept **duszy** lub jakiegoś elementu jaźni, który trwa po zgonie – jest to niemal uniwersalne (nawet w społeczeństwach, które oficjalnie nie wierzą w „duszę” indywidualną, istnieją formy życia pośmiertnego, np. włączenie w zbiorowość przodków). **Arnold Toynbee**, historyk, zauważył, że „*kult zmarłych*” to załączek wielkich religii i że świadomość wspólnych przodków scala społeczność. **James Frazer** w *Złotej Gałęzi* (1890) zbierał przykłady rytuałów związanych ze strachem przed zmarłymi i prób „oszukania” śmierci (choćby poprzez *króla-ofiarę*, który ginie za lud, by ten odżył – rdzeń wielu rytuałów agrarnych).

Z perspektywy współczesnej antropologii kultury, możemy wyróżnić kilka podstawowych **funkcji kulturowych lęku przed śmiercią**:

- **Tworzenie mitów kosmogonicznych i eschatologicznych:** Lęk przed nieznanym „*co będzie po*” rodzi opowieści o zaświatach, sądzie ostatecznym, cyklach reinkarnacji. Dają one poczucie przewidywalności i kontroli nad losem po śmierci. Np. starożytni Egipcjanie rozwijając bogatą wizję życia pozagrobowego (pola trzciny, sąd Ozyrysa) uspokajali swój lęk i motywowali działania (mumifikacja, rytuały) mające zapewnić pomyślną wieczność.
- **Instytucja pogrzebu i żałoby:** Wszędzie istnieje rytuał pochówku lub pożegnania zmarłego – pełni on rolę **psychologiczną (domknięcie procesu, wyrażenie smutku)** i **społeczną (utrzymanie więzi z przodkami, włączenie zmarłego w historię grupy)**. Badacz Robert Hertz zauważył, że pogrzeb to także sposób, by „*zapanować nad grozą śmierci*” poprzez ceremonię – nadać jej sens w ramach kultury.
- **Upamiętnienie i kult przodków:** Aby przezwyciężyć poczucie utraty, kultury czczą zmarłych (od czci przodków w Chinach po Dzień Wszystkich Świętych w katolicyzmie). To nie tylko wynik miłości, ale i **strategia radzenia sobie z lękiem** – skoro nasi zmarli *dalej „żyją” w pamięci lub w duchowej formie*, to i my możemy liczyć na ciągłość po śmierci.
- **Normy i wartości moralne:** Wiele kodeksów moralnych odwołuje się do koncepcji śmierci: „nie zabijaj” chroni wspólnotę przed ciągłym strachem, „memento mori” (pamiętaj o śmierci) zachęca do uczciwego życia, a np. idea męczeństwa

(śmierci za wiarę) czy chwalebnej śmierci za ojczyznę to kulturowe nadanie *pozytywnego znaczenia* śmierci, co oswaja lęk. **Zygmunt Bauman**, analizując współczesność, pisał że kultura to nic innego jak **wielość strategii nieśmiertelności** – jedni szukają jej w pamięci społecznej, inni w dzieciach, jeszcze inni w genomie (współczesna nadzieja na przedłużenie życia przez naukę)czasopisma.isppan.waw.pl.

- **Sztuka i symbolika śmierci:** Kultura tworzy również *estetyczne formy* wyrażania lęku – malowidła naskalne z epoki lodowcowej już pokazują sceny śmierci i duchy zwierząt, co mogło mieć znaczenie magiczne. W średniowieczu pojawia się motyw „*Danse macabre*” (tańca śmierci) przypominający, że wszyscy – od papieża po żebraka – podlegają śmierci. Takie przedstawienia paradoksalnie oswajają lęk przez humor i rytuał (śmierć jako kostucha staje się „znajoma”). Literatura, od *Eposu o Gilgameszu* poczynając, jest w istocie zapisem ludzkich zmagania z nieśmiertelnością i przemijaniem.

Ogólnie, **antropologia wskazuje, że lęk przed śmiercią jest uniwersalny, ale sposoby radzenia sobie z nim są kulturowo zróżnicowane**. Jednak pewne kategorie – jak rytuał pogrzebowy, wiara w coś po śmierci, pamięć o zmarłych – wydają się wspólne. To sugeruje, że już w prehistorii lęk ten był siłą twórczą: być może właśnie **pochówek** (najstarsze znaleziska to ok. 100 tys. lat temu) jest jednym z pierwszych przejawów kultury symbolicznej homo sapiens. Zatem można powiedzieć, że **kultura narodziła się, gdy człowiek zaczął chować i opłakiwać zmarłych** – a zrobił to, bo czuł lęk i żal wynikający ze świadomości śmierci.

Zmiany postaw wobec śmierci w kulturze Zachodu

Historycy zauważyli, że choć śmierć jest niezmienna biologicznie, to **sposób, w jaki ludzie ją postrzegają i przeżywają, zmieniał się** na przestrzeni wieków. **Philippe Ariès**, w klasycznych pracach *Człowiek i śmierć* (1977, wyd. pol. jako *Człowiek wobec śmierci*) oraz *Western Attitudes toward Death: From the Middle Ages to the Present* (1974), wyróżnił **cztery główne etapy** w mentalności zachodniej dotyczącej śmierci en.wikipedia.org
en.wikipedia.org:

- **„Oswojona śmierć”** (tamed death) – okres średniowiecza od starożytności do około XVII w. Śmierć była traktowana jako naturalna część życia wspólnoty. Ludzie zazwyczaj umierali w domu, w otoczeniu bliskich, świadomi nadchodzącego końca, dokonując pojednania z Bogiem i rodziną. **Rytuały były publiczne**, a sama śmierć – przewidywalna. Wierzano, że każdy ma swój „czas”. Lęk przed śmiercią istniał (np. strach przed piekłem), ale kultura dostarczała wielu mechanizmów redukcji tego lęku: stałe sakramenty (ostatnie namaszczenie), modlitwy, obecność społeczności przy łożu śmierci. Ariès twierdzi, że była to **śmierć oswojona**, bo akceptowana – w kronikach czy listach widzimy spokój zmarłych, przygotowanie, często wręcz obojętność (śmierć jako wspólne ludzkie dziedzictwo) en.wikipedia.org.

- **„Własna śmierć”** (one's own death) – okres nowożytności (XVIII – pocz. XIX w.). W dobie indywidualizmu i romantyzmu śmierć nabiera wymiaru osobistego dramatu. Podkreśla się **emocje**: ludzie zaczynają pisać pamiętniki, listy, w których

wyrażają *lęk przed zapomnieniem*, smutek rozstania. Pojawia się silniejszy lęk o **zbawienie indywidualne** (reformacja, kontrreformacja – niepewność co do losu duszy). Jednocześnie kultura tej epoki nadaje wielką wagę **cmentarnym upamiętnieniom** (powstają ogrody cmentarne, monumentalne nagrobki – właśnie po to, by jednostka trwała w pamięci). Lęk przed śmiercią wyraża się więc w pragnieniu „dobrej śmierci” – w stanie łaski, otoczonym miłością bliskich. Ten okres cechuje też pewna *estetyzacja* śmierci (romantyczny kult pięknej śmierci młodej osoby, poezja cmentarna). Lęk zostaje zaabsorbowany przez **kult emocji** – ludzie *chcą* odczuwać żal, celebrować go (np. wiktoriańska długa żałoba).

- **„Śmierć drugiego”** (thy death) – Ariès opisuje tym terminem zmiany około XIX wieku, gdy lęk przed śmiercią przenosi się bardziej na **lęk przed utratą ukochanych** niż przed własnym końcem. W kulturze pojawia się obraz boleści po cudzej śmierci jako *największego bólu* (np. matki rozpaczające na nagrobkach – wcześniej raczej skupiano się na losie zmarłego, teraz na cierpieniu pozostałych). To era, w której żałoba staje się instytucją towarzyską (kodeksy żałoby w epoce wiktoriańskiej), a **melodramat** w literaturze eksploatuje motyw śmierci bliskich dla wywołania wzruszeń. Lęk przed śmiercią wyraża się tu poprzez **ekspresję żalu** – społeczeństwo wręcz oczekuje silnych emocji po stracie. W pewnym sensie jest to też sposób radzenia sobie: kanalizacja lęku w rytuałach społecznych (kondukty żałobne, noszenie czerni przez długi czas dawały ramy przeżywania).

- **„Śmierć niewidzialna / zakazana”** (forbidden death) – to zdaniem Arièsa faza od XX wieku po dziś, gdzie następuje **„brutalna rewolucja”**: śmierć staje się tematem wstydliwym, wypartym en.wikipedia.org. Rozwój medycyny i sekularyzacja spowodowały przeniesienie umierania do szpitali, często w izolacji. Ekspresję emocji zastąpiło ich tłumienie – wymaga się od żałobników szybkiego powrotu do „normalności”. Ariès pisał, że śmierć stała się **„niemoralna”** – niemal jak zanieczyszczenie; staramy się ją ukryć jak nieczystość. Pogrzeby skrócono i sformalizowano, umierających staramy się *niepokazywać* (w kulturze masowej do lat 90. niewiele było realistycznych obrazów śmierci, a jeśli już, to fikcjonalne). W efekcie ludzie są mniej przygotowani psychicznie – śmierć budzi panikę, bo nie jest już *oswojona rytuałem* jak dawniej. Ariès wskazał też, że w XX w. **sam chory często nie wie, że umiera**, bo lekarze i rodzina to przed nim ukrywają (pomysł heroic treatment za wszelką cenę). Ten model, dominujący w połowie XX w., zaczął być krytykowany pod koniec stulecia (m.in. dzięki tanatologii) – co skutkuje m.in. ruchem hospicyjnym i powrotem do rozmów o śmierci. Mimo to we współczesnej kulturze popularnej nadal widoczne są przejawy zaprzeczania lękowi: kult młodości, chirurgia plastyczna odmładzająca, unikanie starości (np. brak osób starszych w mediach) – to wszystko *symptomy ukrytego lęku przed starzeniem się i śmiercią*, które nasza „kultura masowej konsumpcji” próbuje zagłuszyć.

Te historyczne zmiany pokazują, że **lęk przed śmiercią przybiera różne maski**. Średniowieczny mnich mógł lękać się potępienia, ale nie samego faktu umierania, bo był on rytualnie obudowany i akceptowany. Wiktoriański ojciec bardziej lękał się o utratę dzieci

(śmiertelność niemowląt była wysoka) i cierpienie żony po stracie, niż myślał o własnym odejściu. Człowiek XXI wieku często **nie myśli o śmierci wcale** – dopóki np. nie zachoruje – ale może przeżywać niewyjaśniony niepokój czy poczucie braku sensu (co niektórzy autorzy, jak **Bauman** czy **Morin**, interpretują jako *efekt wyparcia śmierci* w naszej kulturze konsumpcyjnej). Bauman w książce *Śmierć i nieśmiertelność* (1992) pisał, że współczesność „prywatyzuje” śmierć – zostawia jednostkę sam na sam z lękiem, nie dając społecznie podzielanych rytuałów (poza minimalistycznym pogrzebem) czasopisma.isppan.waw.pl czasopisma.isppan.waw.pl. W rezultacie jednostka szuka *prywatnych* strategii nieśmiertelności: obsesyjnie dba o zdrowie (fitness, diety – by odwlec starość), kolekcjonuje pamiątki i zdjęcia (by „zostawić ślad”), buduje wizerunek wirtualny w mediach społecznościowych (który często dalej „żyje” po śmierci biologicznej). To nowe zjawiska kulturowe, ale napędzane starą siłą – lękiem przed końcem istnienia.

Warto też zauważyć globalny kontekst: tradycje poza Zachodem nie zawsze przeszły identyczną ewolucję. Np. w kulturach Wschodu (hinduizm, buddyzm) idea reinkarnacji odmiennie modeluje lęk – bardziej boją się „złego odrodzenia” niż samej śmierci, a śmierć bywa postrzegana jako *przejście*, nie absolutny koniec. W Japonii współistnieje nowoczesna medycyna z głęboko zakorzenionym kultem przodków (buddyjsko-szynotystycznym), co tworzy unikalną mieszankę: umieranie jest medykaliżowane, ale zmarły szybko włączany jest do grona „przodków-opiekunów” rodziny. W Meksyku, wspomniany **Dia de los Muertos**, wywodzący się z tradycji prekolumbijskich i katolickich, jest przykładem „śmierci oswojonej śmiechem i zabawą” – raz do roku ludzie *żartują ze śmierci*, jedzą cukrowe czaszki z własnym imieniem, budują ołtarzyki dla bliskich zmarłych. To fascynujący obyczaj, który psychologicznie może obniżać lęk (poprzez rytualną bliskość ze zmarłymi i humor). Takie przykłady pokazują, że **kultura w różnych miejscach i czasach wytworzyła bogaty wachlarz odpowiedzi na lęk przed śmiercią** – i że nasze współczesne zachodnie wyparcie nie jest jedyną możliwością.

Teoria opanowywania trwogi i podejście empirystyczne

Pod koniec XX wieku badanie wpływu lęku przed śmiercią wkroczyło także na grunt **psychologii eksperymentalnej**. Przełomem stało się rozwinięcie tzw. **teorii zarządzania trwogą** (*Terror Management Theory*, w skrócie TMT) przez trzech psychologów społecznych: Sheldona Solomona, Jeffa Greenberga i Toma Pyszczynskiego. Teoria ta, ogłoszona w połowie lat 80., była bezpośrednio inspirowana pracami Ernesta Beckera i miała na celu **empiryczne sprawdzenie** jego tez w kontrolowanych warunkach eksperymentalnych ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](http://terrormanagementtheory.org/)) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](http://terrormanagementtheory.org/)).

Główne założenie TMT brzmi: **świadomość własnej śmiertelności wywołuje w człowieku silny (potencjalnie paraliżujący) lęk – „trwogę” – przed którym chronimy się poprzez nasze światopoglądy kulturowe i poczucie własnej wartości (samoocenę)** ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](http://terrormanagementtheory.org/)) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](http://terrormanagementtheory.org/)). Mówiąc prościej, ludzie unikają ciągłego lęku przed śmiercią dzięki temu, że wierzą w pewien

porządek symboliczny (kulturę), który nadaje ich życiu znaczenie i obiecuje im w jakimś sensie **nieśmiertelność**. Ta nieśmiertelność może być: **literalna** (wiara w duszę i życie pozagrobowe, zmartwychwstanie, reinkarnację – co oferują religie) lub **symboliczna** (przekonanie, że zostaniemy zapamiętani, że jesteśmy częścią narodu, który przetrwa, że nasze osiągnięcia/nazwisko będą trwać) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Dodatkowo potrzebujemy czuć się **wartościowi** według standardów naszej kultury – stąd dążymy do pozytywnej samooceny (np. bycia „dobrym obywatelem”, „dobrym wierzącym”, „człowiekiem sukcesu”). TMT postuluje, że samoocena pełni funkcję „*bufora lęku*” – chroni nas przed zalewającą trwogą dzięki wierze, że spełniamy kulturowe kryteria, które „zapewnią nam miejsce” w czymś trwalszym niż my (w społeczności, historii, boskim planie) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)) ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)).

Aby przetestować te założenia, psychologowie przeprowadzili setki eksperymentów. W typowym badaniu wzbudzano „**świadomość własnej, nieuniknionej śmierci (mortality salience)**” – jedna grupa badanych była subtelnie przypominana o własnej śmiertelności (np. proszono ich, by napisali parę zdań o tym, co czują myśląc o własnej śmierci, albo pokazywano im obrazy związane ze śmiercią), a grupa kontrolna pisała o czymś neutralnym. Następnie mierzono różne postawy i zachowania. Wyniki okazały się spójne: osoby z „uaktywnionym” lękiem przed śmiercią wykazywały **silniejsze przywiązanie do własnych wartości kulturowych i grupy** oraz bardziej negatywne reakcje wobec tych, którzy zagrażają ich światopoglądowi. Przykładowo, badani przypomniani o śmierci surowiej oceniali osoby łamiące normy lub krytykujące ich kraj, a bardziej cenili tych, którzy wyznają podobne poglądy ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). W eksperymentach amerykańscy sędziowie, po uprzednim uświadomieniu im ich śmiertelności, dawali wyższe kary grzywny przestępcom naruszającym moralność ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)); badani proszeni o rozważenie własnej śmierci wykazywali większy **konformizm** wobec standardów społecznych i religijnych, większy **patriotyzm** i uprzedzenia wobec obcych narodowości czy religii ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)) ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)). Wiele badań potwierdziło też, że wzrost samooceny – np. pochwała, sukces – obniża poziom niepokoju związanego ze śmiercią, a obniżenie samooceny ten niepokój nasila ([Terror Management Theory — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Wyniki te interpretowano jako dowód, że **kultura faktycznie „zarządza trwogą”**: gdy trwoga śmierci się uaktywnia, ludzie odruchowo „kurczowo trzymają się” swoich przekonań i szukają potwierdzenia własnej wartości w ramach kultury, by odzyskać psychiczny komfort.

Teoria zarządzania trwogą dała empiryczne podstawy do stwierdzenia, że lęk przed śmiercią jest **potężnym, choć ukrytym motywatorem** ludzkich postaw społecznych. Twórcy teorii (Solomon, Greenberg, Pyszczynski) posunęli się do stwierdzenia, iż wiele zjawisk – od **uprzedzeń i wojen**, poprzez potrzeby konsumpcyjne, aż po **aspiracje do sukcesu** – można lepiej zrozumieć, uwzględniając tę podskórną motywację związaną z nieśmiertelnością. Na

przykład konflikt między grupami etnicznymi czy religijnymi bywa tak zażarty nie tylko z powodów materialnych, ale dlatego, że strony nawzajem **podważają swoje „projekty nieśmiertelności”** (np. innowierca kwestionuje prawdy dające nam nadzieję na życie wieczne) ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Wobec tego „Inny” staje się zagrożeniem nie do zniesienia – stąd mechanizm demonizowania obcych, by obronić własny światopogląd. Teoria przewiduje również, że przypomnienie o śmiertelności może pobudzać zarówno **skrajny altruizm** (heroiczne czyny, by zasłużyć na pamięć lub nagrodę w zaświatach), jak i **skrajną agresję** (niszczenie tych, którzy zagrażają naszym wartościom) ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Innymi słowy, lęk przed śmiercią może popychać ludzi ku czynom wielkim i strasznym – byle tylko zapewnić sobie poczucie znaczenia i bezpieczeństwa w obliczu śmierci. W ten sposób TMT wpisuje się w dyskusję o kulturotwórczej roli tanatofobii, dając jej dowody eksperymentalne.

Teoria zarządzania trwogą była również krytykowana i rozwijana. Niektórzy badacze sugerowali alternatywne wyjaśnienia – np. że efekty przypomnienia o śmierci mogą wynikać z ogólnego stresu czy pobudzenia, a nie specyficznie z myśli o końcu życia. Jednak kolejne badania dość precyzyjnie potwierdzały unikalny wpływ *myśli o śmierci* (np. porównując je z myślami o bólu czy odrzuceniu). Pojawiły się też spostrzeżenia, że osoby różnią się pod względem **świadomego lęku przed śmiercią** – są ludzie, którzy deklarują niski poziom tanatofobii (np. głęboko religijni albo ci, którzy czują, że żyli pełnią życia). Badania nad takimi grupami (np. duchowni, osoby w podeszłym wieku) dają mieszane wyniki: czasem wykazują oni mniejszy niepokój, ale według TMT nawet u nich **nieświadoma trwoga** może wpływać na zachowanie. Prowadzono również studia międzykulturowe – potwierdzając uniwersalność pewnych reakcji, choć kultura modyfikuje, *czego konkretnie* ludzie się uchwycą wobec lęku (np. w społecznościach kolektywistycznych jeszcze silniej grupy, w indywidualistycznych – własnych dokonań).

Ogólnie rzecz biorąc, podejście empirystyczne końca XX wieku dostarczyło mocnych argumentów, że **lęk przed śmiercią realnie kieruje zachowaniami społecznymi**, choć często w sposób nieuświadomiony. Zjawiska opisywane teoretycznie przez wcześniejszych myślicieli (religia jako obrona przed śmiercią, kulturowe „projekty nieśmiertelności”, heroizm i ofiary za wartości) znalazły potwierdzenie w kontrolowanych badaniach. TMT stała się pomostem łączącym humanistyczne intuicje Beckera czy Ranka z rygiem nauk społecznych – i do dziś inspiruje badania nad tym, jak np. zagrożenia śmiertelne (terroryzm, pandemia) wpływają na zmiany w kulturze i polityce przez mechanizm zarządzania trwogą.

Analiza porównawcza i konsekwencje dla rozumienia kultury

Przedstawione podejścia – filozoficzne, psychoanalityczne, psychologiczne, antropologiczne i historyczne – oferują różne ujęcia roli lęku przed śmiercią jako czynnika kulturotwórczego. W tej części dokonamy **krytycznego porównania** tych ujęć, wskazując na ich podobieństwa, różnice oraz ogólne wnioski, jakie płyną z nich dla naszego rozumienia kultury.

Wspólne intuicje w różnych podejściach

Mimo różnic terminologii i perspektyw, wiele teorii podkreśla **fundamentalność lęku przed śmiercią**. Becker nazwał go „wszechogarniającym” en.wikipedia.org, Malinowski „instynktownym” us.sagepub.com, Freud „często nami rządzącym” freudfile.org, Yalom „lurking” (czającym się) azquotes.com. Wszyscy zgadzają się, że nie jest to błahy czy marginalny strach, ale głęboka siła psychiczna. Druga wspólna intuicja: **kultura służy buforowaniu tego lęku**. Niezależnie czy nazwano to „denial” (zaprzeczenie – Becker), „immortality project” (Rank/Becker), „próba odzyskania jedności” (Brown), czy „system nieśmiertelności” (Bauman), chodzi o to samo: nasze wytwory symboliczne mają nas przekonać, że **śmierć nas nie niweczy całkowicie**. Religia obiecuje dalsze życie duszy, historia – pamięć o czynach, potomstwo – ciągłość genów i nazwiska, majątek – dziedzictwo dla rodziny, twórczość – dziedzictwo dla świata. Każdy, nawet drobny, wytwór (nawet album ze zdjęciami rodzinnymi) można interpretować jako „szczepionkę” przeciw lękowi zapomnienia i nicości. Ponadto prawie wszystkie podejścia zgadzają się, że **wyparcie** (świadome lub nie) jest główną strategią radzenia sobie z lękiem. Różnią się oceny tego wyparcia: dla jednych jest ono konieczne (Becker mówi: to „charakterystyczne kłamstwo”, *bez którego byśmy oszaleli*”), dla innych potencjalnie szkodliwe (Yalom woli konfrontację). Niemniej mechanizm jest rozpoznany: „człowiek nie wierzy w głębi w własną śmierć” – pisał Freud freudfile.org – a Lévinas stwierdzał, że dopóki nie doświadczymy śmierci kogoś, pozostajemy jakby nieprzekonani co do realności śmierci.

Wreszcie, wspólna jest też obserwacja, że lęk przed śmiercią może mieć **negatywne skutki** (agresja, konflikty, neurozy) ale też **pozytywne** (napęd do tworzenia, do czynów bohaterskich, do duchowego rozwoju). Kultura ludzka jest więc **ambiwalentna**: najwspanialsze jej dzieła – katedry, poematy, odkrycia naukowe – mogą być motywowane pragnieniem przezwyciężenia śmierci; ale najgorsze okrucieństwa – wojny, czystki – też bywają usprawiedliwiane lękiem przed „obcym”, który zagraża naszemu porządkowi sensu (czyli ostatecznie naszemu sposobowi radzenia sobie ze śmiercią).

Różnice i polemiki

- **Indywidualizm vs relacyjność:** Heidegger i Becker koncentrują się na **jednostce** – jej własnej śmierci i własnych staraniach o nieśmiertelność symboliczną. Natomiast Lévinas czy nawet Malinowski (który kładł nacisk na rolę **społeczności i tradycji**) widzą człowieka zanurzonego w relacje. Ta różnica zmienia akcent: jeśli myślimy indywidualistycznie, to np. artysta tworzy dzieło by *sam* stać się nieśmiertelny; jeśli relacyjnie – tworzy, bo kultura (wspólnota) go do tego zachęca i wynagradza pamięcią. W praktyce oba wymiary się uzupełniają, ale teorie różnią się podkreśleniem roli *ja* vs *Innych*.
- **Świadome vs nieświadome działanie lęku:** Freud, Brown, Becker – wszyscy uważają, że lęk działa głównie **nieświadomie**. Natomiast egzystencjaliści (Heidegger, Sartre) mówią o **świadomej konfrontacji** – czyli zakładają możliwość, że uświadomiony lęk kształtuje wybory. Współczesna psychologia sugeruje, że często mamy obie warstwy: na pewnym poziomie wypieramy, ale czasem świadomość

przebijają się (np. w kryzysie wieku średniego ktoś zdaje sobie sprawę z własnej śmiertelności i dokonuje zmian). Kultura masowa sprzyja raczej utrzymaniu nieświadomości (rozrywki rozpraszające od poważnych refleksji), natomiast kultura wysoka czy filozofia – wyciąganiu lęku na powierzchnię. Stąd różne teorie mogą opisywać inną dynamikę: Becker opisuje *codzienne życie* (gdzie mechanizm działa skrycie), a np. Yalom proces terapeutyczny (gdzie celem jest wydobycie lęku na jaw).

- **Ocena wartościująca wpływu lęku:** Czy lęk przed śmiercią to *dobry* czy *zły* motor kultury? Tu opinie się różnią. **Freud** był raczej pesymistą co do cywilizacji (wiązał ją z cierpieniem i tłumieniem popędów), **Becker** również maluje dramatyczny obraz (cywilizacja jako nieustanna „*wojna idei*” wynikła z lęku). **Frankl** i **Yalom** z kolei patrzą bardziej pozytywnie: lęk jest naturalny, ale możemy go przekuć w „*świadomość śmiertelności, która ratuje nas przed płytkim życiem*”. **Ariès** nie wartościuje wprost, ale sugeruje, że nowoczesne wyparcie jest niezdrowe, bo prowadzi do izolacji umierających i powierzchowności życia. Wydaje się, że z tych analiz płynie wskazówka: **pewna równowaga** jest potrzebna. Zbyt mały lęk (lub raczej zbyt skuteczne jego wyparcie) – i kultura popada w pusty konsumpcjonizm, jak twierdzą krytycy współczesności. Zbyt duży (niezłagodzony) – i kultura staje się neurotyczna, przesycona śmiercią (jak np. w średniowieczu czas morowej zarazy, gdy pleniły się sekty apokaliptyczne i samosądy na „przyczynach” plag). **Kultura optymalna** to może taka, która **uznaje śmierć za część życia** (jak tradycyjne kultury), ale jednocześnie potrafi nadać życiu **dodatkowy sens**, by nie popaść w nihilizm.

- **Metodologia i dowody:** Filozofowie operują rozumowaniami i fenomenologicznym opisem (Heidegger analizuje struktury bycia), psychoanalitycy – studium przypadków i interpretacją mitów/symboli, psychologowie – eksperymentami i kwestionariuszami, antropolodzy – obserwacją kultur i materiałem historycznym. To różne metodologie, które czasem trudno ze sobą łączyć. Krytycy Beckera np. pytali: „*Jak zmierzyć tę wszechobecną trwogę? Czy nie przecenia on czynnika śmierci kosztem np. popędu seksualnego czy instynktu społecznego?*”. Z kolei krytycy Arièsa zauważyli, że jego periodyzacja dotyczy głównie elit europejskich (chłopi mogli inaczej przeżywać śmierć niż arystokracja w danym okresie). Psychologia eksperymentalna, jak TMT, jest bardzo przekonująca w wykazywaniu korelacji, ale też niektórzy zarzucają jej interpretacjom przesadę (czy zwiększona patriotyczna postawa po przypomnieniu o śmierci *zawsze* świadczy o lęku, czy może też o poczuciu obowiązku? Interpretacja jest delikatna). W sumie jednak fakt, że **różne drogi dochodzą do podobnych wniosków**, wzajemnie się wzmacnia. Filozof powie: „*człowiek boi się nicości*”, psychoanalityk: „*nie wierzy w swoją śmierć i walczy z tą myślą*”, a eksperyment psychologiczny pokaże: „*gdy spytamy ludzi o własną śmierć, zmieniają się ich poglądy i zachowania*” – to wszystko części tej samej układanki.

Znaczenie dla rozumienia kultury

Przyjmując, że lęk przed śmiercią jest kluczowym motorem, nasza interpretacja kultury zyskuje **spójny zręb**: wiele zjawisk z odległych dziedzin można powiązać jednym wątkiem. Kultura religijna – obietnica zmartwychwstania, kultura materialna – piramidy i mauzolea,

kultura polityczna – poszukiwanie chwały i „*dobrej pamięci potomnych*”, kultura artystyczna – tworzenie dzieł by przetrwać. Nawet ekonomia (jak sugerował Brown) może być odczytana symbolicznie: gromadzenie może symbolizować „*zatrzymywanie życia*”, a konsumpcja „*carpe diem*” (chwytnie dnia, bo życie krótkie). Edukacja – przekaz wiedzy – to też zapewnienie, że poprzednie pokolenie nie odeszło na próżno. Taka perspektywa **umożliwia głębsze rozumienie motywacji** stojących za kulturowymi przedsięwzięciami.

Jednocześnie, uznanie lęku przed śmiercią za siłę kulturotwórczą stawia przed nami pytanie: **czy kultura to tylko iluzja?** Becker i inni malują dość **tragiczny obraz**: budujemy skomplikowane zamki narracji, by nie widzieć ciemnej prawdy. Czy to znaczy, że najwyższe wartości są „zakłamanie”? Wielu myślicieli broni się przed takim nihilizmem. Frankl powiedziałby: sens nie jest iluzją, nawet jeśli rodzi się w reakcji na lęk – jest prawdziwą odpowiedzią. Lévinas doda: kultura etyczna, rodząca się ze świadomości śmiertelności (innych ludzi), nie jest oszustwem, lecz naszym zobowiązaniem. Inni, jak Jung, uznaliby, że **mity nieśmiertelności są potrzebne** – czy są obiektywnie prawdziwe czy nie, pełnią ważną rolę dla psychiki zbiorowej. W rezultacie, rozumiejąc genezę pewnych zjawisk w lęku, nie musimy ich deprecjonować. Można powiedzieć: tak, religia być może powstała ze strachu, ale „*przerosła*” ten strach, niosąc też miłość, piękno i pociechę.

Zrozumienie roli lęku przed śmiercią ma też praktyczne znaczenie. W społeczeństwach starzejących się (jak większość Zachodu) kwestia, jak obchodzimy się ze starością i umieraniem, jest paląca. Historiozoficzna refleksja Arièsa uczy, że dotychczasowy model „**śmierci tabu**” jest historycznie nowy i być może niezdrowy. Już dziś obserwujemy pewien **zwrot**: np. medycyna paliatywna, ruchy *death positive*, które starają się włączyć temat śmierci do publicznego dyskursu. **Kultura przyszłości** może w sposób świadomy kształtować swoje podejście: czy dalej rozwijać technologie przedłużające życie i marzenie o nieśmiertelności biologicznej (ruch transhumanistyczny, krionika – zamrażanie ciał), czy raczej uczyć akceptacji i przygotowania duchowego do śmierci (jak w dawnych filozofiach). Obie te ścieżki są również kulturotwórcze – np. literatura science-fiction eksploruje wizje pokonania śmierci, a równolegle powracają wątki stoickie i buddyjskie w poradnikach życia.

Debaty i kontrowersje w XX wieku

Temat lęku przed śmiercią jako czynnika kulturotwórczego wywoływał w XX wieku liczne **debaty** interdyscyplinarne. Choć większość badaczy zgadzała się, że jest to ważny element kondycji ludzkiej, to różnili się w ocenie *stopnia* i *sposobu* jego oddziaływania na kulturę.

Jedną z osi sporu dotyczyła pytania: **czy lęk przed śmiercią jest najważniejszym motorem kultury, czy tylko jednym z wielu?** Psychoanalitycy pokroju Freuda skłonni byli widzieć u podstaw cywilizacji także inne potężne siły – np. popędy seksualne (eros) i agresywne (tanatos jako popęd śmierci, ale rozumiany raczej jako skłonność do agresji, nie lęk) oraz konieczność ograniczania ich w imię życia w grupie. Freud w *Kulturze jako źródle cierpienia* (1930) pisał, że cywilizacja rodzi frustracje, bo tłumi popędy jednostki, a jednym z tych popędów jest także popęd śmierci przejawiający się w agresji. Jednak pojęcie *lęku* przed

śmiercią nie było w centrum jego teorii kultury – raczej konieczność radzenia sobie z naszą *agresywnością* i *aspołecznymi impulsami*. Tymczasem Becker i egzystencjaliści argumentowali, że to właśnie świadomość śmiertelności odróżnia nas od zwierząt i tworzy *wewnętrzne napięcie*, które rozwiązujemy poprzez kulturę ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Była to więc zmiana perspektywy: z biologicznej na egzystencjalną. Debata ta nie została ostatecznie rozstrzygnięta – obecnie wielu badaczy przyznaje, że motywacja związana z lękiem przed śmiercią *współlistnieje* z innymi motywami (np. dążenie do więzi, ciekawość, seksualność) i trudno hierarchicznie ustalić, która jest „najważniejsza”. Można jednak powiedzieć, że strach przed śmiercią jest bardziej **uniwersalny i stały**, podczas gdy inne popędy mogą być okresowo zaspokojone. Śmierć jest pewnikiem, wobec którego *każdy* musi się jakoś ustosunkować – to czyni z niej kandydata na główną sprężynę kultury.

Inny temat sporów dotyczył **świadomego vs nieświadomego charakteru lęku przed śmiercią**. Freud uważał, że „nikt nie wierzy we własną śmierć” i że jeśli odczuwamy lęk, to jest on przebrany za co innego ([Page:Freud - Reflections on war and death.djvu/57 - Wikisource, the free online library](#)) ([Page:Freud - Reflections on war and death.djvu/57 - Wikisource, the free online library](#)). Późniejsi autorzy, zwłaszcza egzystencjaliści, twierdzili przeciwnie – że czasem człowiek *świadomie* doświadcza głębokiej trwogi (tzw. *angst*), a nawet jeśli ją zwykle wypiera, to wielkie kryzysy (wojny, katastrofy, choroba) wydobywają ten lęk na powierzchnię i wtedy jest on widoczny w kulturze (np. w filozofii epoki). Przykładem jest reakcja kultury europejskiej po I wojnie światowej – pojawiło się poczucie zagrożenia bytu, co znalazło wyraz w pesymistycznych nurtach filozofii (np. egzystencjalizm właśnie) i sztuki (surrealizm, ekspresjonizm pełne motywów śmierci). W czasie zimnej wojny strach przed zagładą atomową stał się elementem globalnej świadomości, wpływając na ruchy społeczne (pacyfizm) czy tworzenie dystopii literackich. Takie okresy pokazywały, że lęk przed śmiercią może być przeżywany **kolektywnie i świadomie**, stając się czynnikiem zmian kulturowych (np. lat 60. i 70. – rozwój tanatologii, hospicjów, gdy ludzie zaczęli otwarcie rozmawiać o śmierci w odpowiedzi na odczuwany brak). Debata dotyczyła więc tego, **na ile ludzie są świadomi swojego lęku**. Współczesne ujęcia (jak TMT) sugerują, że w dużej mierze działa on z poziomu nieświadomości – nie codziennie myślimy „och, umrę”, a mimo to nasze postawy (np. religijność, patriotyzm) są nim podszyte ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)) ([Lessons on Acceptance from Irvin Yalom's Existential Psychotherapy -](#)). Można tu mówić o pewnym **konsensie**: większość z nas odsuwa w codzienności myśli o śmierci, jednak *rdzeń motywacyjny* pozostaje i uaktywnia się w pewnych sytuacjach. Badacze zgodzili się też, że kultura dostarcza mechanizmów **zaprzeczania** (denial) śmierci – czy to poprzez wiarę, czy rozproszenie uwagi w rozrywkach, czy też poprzez budowanie własnego dziedzictwa, które pozwala nie myśleć o kresie.

Polemiki wzbudzała również kwestia **wartości adaptacyjnej** lęku przed śmiercią. Czy jest on zjawiskiem pozytywnym, twórczym, czy raczej destrukcyjnym i neurotycznym? W psychoanalizie przeważał ton negatywny – lęk przed śmiercią jako źródło nerwic, tabu, agresji (Freud łączył go z popędem śmierci i agresją skierowaną na zewnątrz). Egzystencjaliści z kolei wskazywali na pozytywne: odwaga, autentyczność, kreatywność rodzą się z przezwyciężenia tej trwogi. Becker szedł jeszcze dalej, mówiąc że *cała kultura* –

wszystkie jej wspaniałe wytwory – to wynik panicznej ucieczki przed śmiercią. Dyskutowano więc: czy *bez* lęku przed śmiercią kultura w ogóle by powstała? Czy gdybyśmy byli nieśmiertelni, to tworzylibyśmy sztukę, religię, naukę? Wielu autorów (np. baśniopisarz Hans Christian Andersen w eseju „Co by się stało, gdyby ludzie nie musieli umierać”) spekulowało, że **śmiertelność nadaje życiu pasję i intensywność**, zmusza do działania – podczas gdy nieśmiertelni byłiby apatyczni, bo czas nie miałby znaczenia. To popierałoby tezę o twórczej roli lęku przed śmiercią. Z drugiej strony, niektórzy argumentowali, że ciekawość świata czy miłość także by nas motywowały – zatem śmierć nie jest jedyną „muzą” ludzkości. Wydaje się jednak, że przynajmniej w sferze **religii i mitologii** ciężko wskazać czynnik silniejszy niż strach przed nicością. Już starożytny Epikur twierdził, że filozofia rodzi się z lęku przed śmiercią i że trzeba ten lęk uleczyć rozumem. W XX wieku potwierdziliśmy, że nawet odchodząc od religii, tworzymy *świeckie formy nieśmiertelności* (np. prace nad przedłużeniem życia, kriogenika, przenoszenie umysłu do komputera w science fiction) – co pokazuje nieustępliwość ludzkiego pragnienia pokonania śmierci.

W kontekście debat naukowych XX wieku warto też wspomnieć o rozwoju **tanatologii** – interdyscyplinarnego badania śmierci i umierania. Pionierzy tanatologii, tacy jak Herman Feifel (psycholog) czy Elisabeth Kübler-Ross (psychiatra), w latach 50.–70. przełamali **społeczne tabu śmierci**, postulując otwarte mówienie o lękach z nią związanych. Feifel w 1959 r. wydał książkę *The Meaning of Death*, gdzie zebrał prace różnych badaczy i podkreślał, że psychologia musi zająć się lękiem przed śmiercią wprost, a nie jedynie przez pryzmat symptomów ([Existential Psychotherapy \(book\) - Wikipedia](#)). Jego badania wykazały, że nawet pracownicy służby zdrowia boją się śmierci i to wpływa na ich stosunek do pacjentów umierających. Kübler-Ross, badając osoby w stanie terminalnym, opisała *fazy osvajania się ze śmiercią* (zaprzeczenie, gniew, targowanie, depresja, akceptacja) – co przyczyniło się do społecznego zrozumienia, że lęk przed śmiercią można przekształcić w akceptację poprzez odpowiednie wsparcie. Ruch hospicyjny, zapoczątkowany w latach 60. przez Cicely Saunders, też wyrósł z idei, że należy zmniejszać trwogę umierających przez godne warunki i obecność bliskich. Te praktyczne kierunki nie były teoriami kulturotwórczymi per se, ale pokazały w debacie publicznej, że *jak* traktujemy lęk przed śmiercią, tak kształtuje się nasza humanitarność i kultura opieki.

Z kolei w latach 90. XX w., kiedy teoria opanowywania trwogi (TMT) zyskiwała rozgłos, pojawiły się dyskusje nad jej implikacjami: **Czy społeczeństwem można manipulować poprzez strach przed śmiercią?** Niektórzy wskazywali, że retoryka polityczna często odwołuje się do zagrożeń życia (np. politycy mówią o wrogach, zagładzie, terroryzmie), by zjednoczyć ludzi wokół flagi i wartości – co jest świadomym wykorzystaniem mechanizmu opisanego przez TMT. Po atakach z 11 września 2001 r. (już XXI w.) powstały analizy nawiązujące do TMT, pokazujące, że społeczeństwo USA stało się bardziej konformistyczne i żądne odwetu wskutek masowej konfrontacji ze śmiercią (transmitowane sceny śmierci wielu ludzi). To jednak wykracza poza XX wiek, ale idea była dyskutowana już wcześniej: Ernest Becker w *Escape from Evil* (1975) pisał, że *kultura może obrócić się w instrument zła*, jeśli ludzki lęk przed śmiertelnością zostanie przekierowany np. w ofiarowanie innych (kozłów ofiarnych) dla uzyskania iluzji bezpieczeństwa ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Debatowano zatem o etycznej stronie tego

zjawiska – czy można/ należy redukować lęk przed śmiercią (np. poprzez edukację, terapię), aby społeczeństwo było mniej podatne na skrajności. Psychologowie humanistyczni twierdzili, że *tak*, że uświadomiony lęk daje się przekuć w akceptację (co czyni jednostkę bardziej otwartą i empatyczną), zaś nieuświadomiony rodzi fanatyzm i uprzedzenia.

Wreszcie, istniała dyskusja nad **różnicami kulturowymi** w odczuwaniu i roli lęku przed śmiercią. Antropolodzy zwracali uwagę, że np. kultury Wschodu (buddyzm, hinduizm) uczą postawy akceptacji śmierci jako części cyklu życia – czy to oznacza, że lęk tam jest mniejszy? Kenneth Doka i inni tanatolodzy sugerowali, że *formy ekspresji* lęku są różne: w kulturach kolektywnych bardziej poprzez rytuał wspólnotowy, w indywidualistycznych poprzez osobiste poszukiwania. Ale wszędzie znajdziemy mity pokonujące śmierć (np. osiągnięcie nirwany to też pokonanie cyklu narodzin i śmierci). Debata więc przesunęła się z pytania „czy lęk kształtuje kulturę?” na pytanie „*jak dokładnie* kształtuje różne kultury i jak jest przez nie łagodzony?”. W XX wieku wykonano tu wielką pracę porównawczą, której owocem jest zrozumienie, że pomimo odmiennych symboli, funkcja jest analogiczna – od piramid Egiptu przez chińskie kulty przodków, azteckie ofiary z ludzi, chrześcijańskie obietnice zbawienia, po świeckie panteony sław – wszędzie drzemie pragnienie nieśmiertelności i próba okiełznania przerażenia przed końcem życia.

Podsumowując debaty XX wieku: **lęk przed śmiercią** został uznany za istotną siłę napędową kultury, choć różnie pojmowano jego rolę (fundament czy jeden z filarów) i różnie wartościowano jego skutki (twórcze vs destrukcyjne). W toku dyskusji rozumiano, że ten lęk działa na wielu poziomach – osobistym, społecznym, cywilizacyjnym – i że kultura jest zarówno tworzona *przez* ten lęk, jak i tworzona *po to*, by ten lęk okiełznać. XX wiek przyniósł bogactwo teorii i badań, które pozwoliły lepiej pojąć paradoksalną prawdę: **bez śmierci nie byłoby kultury takiej, jaką znamy**. Nasza kruchość stała się źródłem naszej wielkości – w obawie przed końcem opowiadamy historie, stawiamy pomniki, tworzymy naukę i sztukę, budujemy społeczeństwa, które przetrwają nas samych.

Tabela: Przegląd dwunastu wybranych stanowisk badaczy XX wieku

Autor dziedzina	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury	Najważniejsze prace
Sigmund Freud Psychoanaliza	Nieświadomość nie dopuszcza własnej śmierci; jawny lęk maskuje inne konflikty (kastracja, wina). Wprowadził koncepcję popędu śmierci (Thanatos) obok popędu życia. freudfile.org Ludzie nie potrafią wyobrazić sobie własnej śmierci; wypierają ten lęk. en.wikisource.org. Strach przed śmiercią przejawia się pośrednio (w przesadach, lękach neurotycznych). Religia to „złudzenie” stworzone, by uchronić się przed lękiem przed śmiercią i bezsilnością wobec losu. iep.utm.edu. W kulturze nowoczesnej temat śmierci stał się tabu (usunięty ze świadomości).	Kultura to w dużej mierze system tłumienia popędów (w tym agresji/tanatosu). Religie i tabu dot. śmierci są mechanizmami obronnymi przed lękiem i poczuciem winy. Konflikty społeczne mogą być ujściem popędu śmierci (agresji). Kultura to w dużej mierze system tłumienia popędów (w tym agresji/Thanatosu) w celu utrzymania ładu społecznego. Religie i tabu otaczające śmierć pełnią funkcję obronną przed lękiem i poczuciem bezsilności wobec końca. Agresja wypływająca z popędu śmierci bywa kierowana na zewnątrz (wojny, kozły ofiarne), co kultura stara się kontrolować normami.	<i>Myśli dla czasów wojny i śmierci</i> (1915) – esej o postawach wobec śmierci; <i>Przyszłość pewnego złudzenia</i> (1927) – interpretacja religii jako obrony przed lękiem; <i>Kultura jako źródło cierpień</i> (1930) – o konflikcie popędów i konieczności ujarzmienia popędu śmierci.
Otto Rank Psychoanaliza (neofreudyzm)	Pierwotny i wszechobecny lęk przed śmiercią rodzi „głód nieśmiertelności”. Ludzie podejmują „projekty nieśmiertelności” – tworzenie dzieł, zakładanie rodziny, czyny bohaterskie – by pozostawić trwałe ślady i ocalić indywidualność od zagład. fortnightlyreview.co.uk. Kultura jest zbudowana jako odpowiedź na ten lęk: to wspólnotowy sposób zaprzeczenia śmierci.	Rozwój cywilizacji wynika z dążeń do *symbolicznej nieśmiertelności fortnightlyreview.co.uk]. Religie obiecują życie wieczne, sztuka i architektura utrwalają pamięć o jednostkach, naród i tradycja pozwalają poczuć ciągłość z przodkami – według Ranka	<i>Der Doppelgänger</i> (1925) – analiza motywu sobowtóra jako symbolu nieśmiertelnej duszy; <i>Art and Artist</i> (1932) – o sztuce jako dążeniu do nieśmiertelności;

Autor dziedzin	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury	Najważniejsze prace
	Wprowadził koncepcję <i>dwóch lęków</i>: przed życiem (indywiduacją) i przed śmiercią (unicestwieniem „ja”). Tworzenie kultury to wynik konfliktu między pragnieniem bycia unikalną jednostką a pragnieniem przynależności do czegoś wiecznego. Sztuka i twórczość to „projekty nieśmiertelności” – sposób przezwycięzania lęku przed śmiercią poprzez dzieła, które przetrwają webspaceship.edu. Miłość, religia i twórczość jawią się jako środki na przezwycięzenie izolacji lub nicości.	wszystkie te zjawiska mają źródło w lęku przed śmiercią. Kultura jest więc kreatywnym kompromisem między jednostkową wolą życia wiecznie a faktem przemijania.	<i>Psychology and the Soul</i> (1930) – refleksje nad nieśmiertelnością w historii idei; <i>Will Therapy</i> (1929-31, wyd. 1945) – koncepcja woli życia w cieniu śmierci.
Ernest Becker Antropologia, psychoanaliza, psychologia kultury	Człowiek doświadcza paraliżującej świadomości śmiertelności, dlatego tworzy kulturę, by temu zaprzeczyć. Kultura to mechanizm obronny: dostarcza jednostce poczucia, że jest kimś znaczącym w większym porządku, co pozwala wyprzeć strach przed *, „byciem karmą dla robaków” polityka.pl. Większość ludzkich działań to próby transcendencji śmierci poprzez uczestnictwo w czymś trwalszym (narodzie, religii, dziele en.wikipedia.org en.wikipedia.org] Człowiek odczuwa wszechogarniający terror śmierci, więc wypiera go, tworząc kulturowe „systemy heroiczne”, które nadają życiu znaczenie i obiecują symboliczną nieśmiertelność en.wikipedia.org en.wikipedia.org. Lęk przed śmiercią to główna siła napędowa cywilizacji lubimyczytac.pl. Główna teza: lęk przed śmiercią jest głęboko ukrytą, podstawową motywacją ludzkiego działania ernestbecker.org. Cała kultura pełni funkcję	Kultura pełni funkcję „bufora” chroniącego przed panicznym lękiem ernestbecker.org]. Wyjaśnia to m.in. skłonność do nietolerancji: cudze wierzenia zagrażają naszemu sposobowi oswojenia śmierci, stąd konflikty i przemoc na tle ideologiczny ernestbecker.org]. Bohaterstwo, ambicja, konsumpcjonizm – Becker tłumaczy je jako formy <i>zaprzeczenia śmierci</i>. Jego idee (potwierdzone przez psychologię eksperymentalną) pokazują, że nawet codzienne wybory konsumenckie czy polityczne mogą wynikać z	<i>The Denial of Death</i> (1973, pol. <i>Zaprzeczenie śmierci</i>) – podstawowa praca, w której formułuje swoje tezy; <i>Escape from Evil</i> (1975, pol. <i>Ucieczka od zła</i>) – zastosowanie teorii do analizy zjawisk zła, ofiar z ludzi, wojen (jako skutków lęku przed śmiercią i potrzeby transcendencji).

Autor dziedzina	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury	Najważniejsze prace
	mechanizmu obronnego – tworzy system symboli (religie, mity, ideologie), które zaprzeczają śmierci, oferując jednostce poczucie, że jej życie ma kosmiczne znaczenie i może w pewnej formie trwać wiecznie. ernestbecker.org Ludzie angażują się w „projekty nieśmiertelności” (np. budowanie dziedzictwa, osiągnięcie bohaterstwa) ernestbecker.org Strach przed śmiercią jest też źródłem agresji – konflikty między grupami wynikają z kolizji ich projektów nieśmiertelności (odmienne wierzenia wzajemnie się zagrażają) ernestbecker.org. Becker uważał, że bez nieświadomej trwogi przed śmiercią nie byłoby potrzeby tworzenia złożonych kultur	nieuświadomionego lęku tanatycznego.	
Philippe Aries (historia kultury)	Postawy wobec śmierci zmieniały się historycznie: od oswojonej i publicznej, poprzez nacechowaną emocjami (romantyzm), po współczesne wyparcie i tabuizację śmierci en.wikipedia.org. Nowoczesność charakteryzuje „śmierć niewidzialna”, co wpływa na sposób przeżywania lęku (bardziej podświadomy). Postawy wobec śmierci zmieniały się historycznie: w średniowieczu śmierć była oswojona i publiczna (umierano w domu, w obecności bliskich); od XVIII w. stała się bardziej „romantyczna” i uczuciowa (akcent na indywidualność i żalobę); w XX w. przeszła do sfery tabu – „śmierć zakazana”, ukryta w szpitalu en.wikipedia.org]. Współcześnie ludzie unikają rozmów o śmierci, a umieranie bywa wyobcowane.	Uświadomił kulturową względność naszych postaw: nowoczesne wyparcie śmierci nie jest jedyną normą. Jego prace sugerują, że wyparcie to rodzi nowe problemy – samotność umierających, wzrost lęku (bo brak oswojenia). Zainspirował ruchy na rzecz „odtabuizowania” śmierci: rozwój opieki paliatywnej, prawa pacjentów do wiedzy o swoim stanie, tworzenie bardziej przyjaznych rytuałów pogrzebowych. Historyczna świadomość pozwala na krytykę dzisiejszej kultury (np. konsumpcyjnego kultu młodości)	<i>Western Attitudes Toward Death: From the Middle Ages to the Present</i> (1974, pol. <i>Człowiek i śmierć</i>); <i>L'Homme devant la mort</i> (1977, pol. <i>Godzina naszej śmierci</i>). To syntetyczne prace historyczne opisujące kolejne „modelowe” postawy wobec śmierci i ich uwarunkowania kulturowe

Autor dziedzin	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury	Najważniejsze prace
	Opisał historyczne przemiany postaw wobec śmierci w cywilizacji zachodniej. Wysunął tezę o „oswojonej śmierci” w minionych epokach i „śmierci zabronionej” w czasach nowożytnych. Zauważył, że nowoczesna kultura wypiera i ukrywa lęk przed śmiercią, co prowadzi do izolacji umierających i tabuizacji tematu sup.org. Jednak lęk ten przejawia się podskórnie – np. w masowym lęku przed wojnami, w przeniesieniu dyskusji o śmierci na literaturę i film. Ariès zwracał uwagę, że wraz z sekularyzacją zanikły dawne rytuały osławiające śmierć, co pozostawiło duchową pustkę i zwiększyło trwogę jednostek. Jego prace ukazały, jak bardzo normy kulturowe (np. sposób chowania zmarłych, mówienia o śmierci) służą regulacji emocji związanych z lękiem.	i poszukiwanie równowagi między dawną oswojoną śmiercią a współczesną medycyną.	
Martin Heidegger filozofia (egzystencjalizm)	Świadomość własnej śmierci (bycie-ku-śmierci) jest warunkiem autentycznego istnienia. Trwoga (Angst) przed nicością obnaża prawdę bytu. Ludzie najczęściej uciekają w nieautentyczność (zapomnienie o śmierci w codzienności). Bycie-ku-śmierci to centralna cecha ludzkiego istnienia – tylko człowiek wie, że umrze. Trwoga przed nicością może obudzić jednostkę do autentycznego życia; zazwyczaj jednak ludzie uciekają w „gadanię” i sprawy błahe, by zapomnieć o śmierci. Autentyczność wymaga stale	Kultura codzienna („świat oni” <i>das Man</i>) maskuje fakt śmierci – czyni ją banalnym tematem tabu. Jednak autentyczna kultura (filozofia, sztuka) powinna przywracać pamięć śmierci. Egzystencjalny „projekt” jednostki – wybór sensu życia – kształtuje się poprzez akceptację śmiertelności Kultura masowa (świat <i>das Man</i>) często bagatelizuje lub odsuwa	<i>Sein und Zeit</i> (1927, pol. <i>Bycie i czas</i>) – analiza bycia ku śmierci (rozd. o śmierci); wykłady i eseje późniejsze rozwijające temat autentyczności i śmiertelności.

Autor dziedzina	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury	Najważniejsze prace
	pamiętać o własnej śmiertelności i wyborze, jak w jej obliczu żyć Świadomość śmierci (<i>Sein-zum-Tode</i>) jest konstytutywna dla ludzkiej egzystencji. Tylko akceptując własną skończoność, człowiek może żyć autentycznie. „Bycie ku śmierci” nadaje życiu intensywność i indywidualny sens – w obliczu śmierci wybory stają się naprawdę nasze. Kultura masowa odciąga uwagę od śmierci, co prowadzi do nieautentyczności. Lęk (<i>Angst</i>) przed nicością może pełnić funkcję „przebudzającą” – konfrontacja z nim wyrывa z codziennych iluzji us.sagepub.com.	śmierć – czyni ją tematem tabu lub sensacji, co sprzyja nieautentyczności. Jednak filozofia, sztuka i religia mogą przywracać człowiekowi świadomość śmiertelności (np. motyw <i>memento mori</i> w sztuce). Heideggerowska perspektywa podkreśla twórczy aspekt lęku: dopiero wobec śmierci jednostka naprawdę kształtuje swoje wartości i dokonuje wyborów egzystencjalnych, co przekłada się na głębszą, bardziej świadomą kulturę	

Autor dziedzina	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Konsekwencje dla rozumienia kultury
Norman O. Brown (psychoanaliza, filozofia historii)	Lęk przed śmiercią rozwija się z pierwotnego lęku separacji (od matki). Ego i indywidualność budują się jako reakcja obronna przeciw temu lękowi radicalphilosophy.com. Kultura to rodzaj zbiorowej neurozy spowodowanej represją popędów i zaprzeczaniem śmierci. Lęk przed śmiercią wyrasta z lęku przed separacją (trauma narodzin i odejścia od matki). Indywidualizacja to obrona przed tym lękiem, ego buduje się na zaprzeczeniu	Historia cywilizacji analizowana jako proces represji i sublimacji (np. kapitalizm jako sublimacja analnego lęku przed utratą – zamiłowanie do gromadzenia). Władza i religia wykorzystują lęk przed śmiercią do kontroli (obietnica zbawienia lub groźba). Proponuje „wyzwolenie” przez akceptację ciała i śmiertelności (wizja utopijna kultury bez neurotycznego lęku).

	zależności radicalphilosophy.com】 . Kultura to zbiorowa neuroza: represja cielesności i śmierci prowadzi do niezdrowych form (np. obsesji gromadzenia – Brown interpretuje kapitalizm jako sublimację lęku przed utratą, „miłość do martwej materii” zamiast akceptacji życia przemijającegoradicalphilosophy.com radicalphilosophy.com】)	Historia i instytucje społeczne odczytywane są jako efekty wypierania lęku. Np. religijny ascetyzm czy purytańska etyka mogą oznaczać odrzucenie życia cielesnego z powodu strachu przed jego skończonością. Brown postulował wyzwolenie od neurotycznego lęku przez akceptację ciała i śmiertelności (inspirował się mistycyzmem, dionizyjskim pogodzeniem życia i śmierci). Jego krytyka wskazuje, że wiele aspektów nowoczesnej kultury (komercjalizm, alienacja jednostki) to skutki nieprzepracowanego lęku tanatycznego
Emmanuel Lévinas (filozofia, etyka)	Śmierć to doświadczenie radykalnej obcości – <i>spotkanie z Innym</i> (śmierć nie jest „moja”, lecz przychodzi z zewnątrz). Ważniejsza od lęku o siebie jest trwoga o śmierć drugiego człowieka. Etyka rodzi się ze świadomości śmiertelności i nagości Innego singingtotheplants.comsingingtotheplants.com. Relacyjna koncepcja śmierci: Śmierć nie jest prywatnym doświadczeniem „moim”, lecz <i>przychodzi z zewnątrz</i> – jako absolutna Inność. Najbardziej doświadczamy jej poprzez śmierć Drugiego człowieka (bliskiego lub ofiary). Lévinas głosi „<i>primat Innego</i>” – to lęk o życie drugiego i żal po jego śmierci stają się źródłem etyki. „<i>Wobec śmierci nie jesteśmy sami – zawsze stoi przed nami twarz Innego</i>”.	Kultura powinna opierać się na odpowiedzialności za śmiertelnych innych. Np. instytucje opieki, gościnność wobec prześladowanych – to reakcje na śmiertelność (przeciw „morderczej” obojętności). Krytyka kultury zachodniej za gloryfikację samotnego bohatera wobec śmierci – Lévinas proponuje kulturę solidarności w kruchości. Kultura oparta na etyce Lévinasowskiej kładzie nacisk na solidarność i odpowiedzialność. Instytucje opieki nad słabymi, szacunek dla zmarłych (pochówek, pamięć) – tworzą rdzeń humanizmu jako reakcji na naszą wspólną śmiertelność. Krytykuje hedonistyczną kulturę, która odsuwa cierpienie i śmierć na margines, bo taka postawa odczłowiecza (widząc w śmiertelnych tylko „obcych”). Lévinas przypomina, że cała sprawiedliwość i miłosierdzie w kulturze rodzą się z uznania śmiertelnej kruchości każdej osoby
Viktor Frankl (psychologia egzystencjalna)	Śmierć jest nieuniknioną częścią życia, ale nadanie jej sensu pozwala przezwyciężyć paraliżujący lęk. Frankl, ocalały z Holokaustu, twierdził: „Bez cierpienia i	Kultura powinna dostarczać jednostkom wartości i znaczeń, dzięki którym mogą one pogodzić się ze śmiertelnością. Na przykład heroiczne mity czy idee

	śmierci życie nie może być pełne”themarginalian.org】 . Proponuje logoterapię – terapię poprzez poszukiwanie sensu (w miłości, pracy, wierze), co daje człowiekowi ”tak” dla życia pomimo świadomości śmierci	humanizmu umożliwiają widzenie życia jako wartościowego nawet z perspektywy kresu. Frankl pokazuje konstruktywny wymiar lęku: może on motywować do tworzenia dobra i piękna, by życie nabrało sensu przekraczającego biologiczną śmierć. Społeczeństwo nastawione na sens (a nie na konsumpcję) lepiej pomaga ludziom w przezwyciężeniu lęku – np. wspólnoty religijne czy ideowe dają wsparcie w obliczu straty i umierania
--	--	---

Autor dziedzina	Główne idee dotyczące lęku przed śmiercią	Najważniejsze prace
Carl Gustav Jung psychologia analityczna	Śmierć jako archetyp obecny w nieświadomości zbiorowej – kultura wszystkich ludów tworzy symbole śmierci i odrodzenia. Zdrowa psychika integruje cień śmierci; druga połowa życia służy przygotowaniu na śmierć (traktowanej nie jak katastrofa, ale dopełnienie życia)	Kultura dostarcza symboli osławiających śmierć (mitologie, rytuały przejścia, obrzędy pogrzebowe) i umożliwia projekcję lęków w kontrolowane formy (sny, sztuka). Nowoczesna zachodnia kultura, wypierając temat śmierci, traci mądrość płynącą z tradycyjnych rytuałów. Traci równowagę – potrzebuje odzyskać kontakt z archetypami, np. poprzez odnowienie rytuałów. Powrót do rytuałów i duchowości (np. ceremonii upamiętnienia, medytacji nad śmiercią) może przywrócić równowagę psychice zbiorowej
Zygmunt Bauman socjologia	Traktował śmierć jako „ <i>tabu nowoczesności</i> ”. Twierdził, że nowoczesne społeczeństwo próbuje ośwoić śmierć przez jej zaprzeczanie: medykalizację (traktowanie umierania jako choroby, którą się leczy za zamkniętymi drzwiami szpitali) oraz konsumpcję	<i>Mortality, Immortality and Other Life Strategies</i> (1992) – główna praca poświęcona temu tematowi, syntetyczne ujęcie socjologiczne; ponadto eseje

	(absorpcja uwagi przez rzeczy materialne, młodość, postęp – by nie myśleć o końcu). Opisał dwie strategie kulturowe: modernistyczną (odsuwa myśl o śmierci poprzez pozorne rozwiązywanie problemów – np. każda choroba ma lek) i postmodernistyczną (przybliża oswojenie poprzez gry ze śmiercią, odwracanie jej w tymczasową znikomość) sup.org . Uważał, że świadomość śmierci leży u podstaw porządku społecznego – bo aby funkcjonować, społeczeństwo musi dostarczyć jednostce narracji radzenia sobie ze śmiertelnością sup.org . Bauman analizował też, jak władza polityczna bazuje na obietnicy ochrony życia obywateli (czego cieniem jest groźba śmierci z rąk wroga, przestępcy, choroby)	zawarte w <i>Śmierć i nieśmiertelność</i> (polskie wydanie zawiera wybór tekstów). Bauman wcześniej w <i>Modernity and the Holocaust</i> (1989) dotknął tematyki przemysłowego zadawania śmierci – jako przykładu wyparcia i dehumanizacji śmierci w nowoczesnej biurokracji.
Irvin D. Yalom Psychologia (terapia egzystencjalna)	Lęk przed śmiercią to jedno z czterech podstawowych egzystencjalnych wyzwań (obok izolacji, wolności i braku sensu). U większości ludzi lęk ten jest tłumiony, ale wpływa na wiele zaburzeń. Terapia powinna pomóc pacjentom zmierzyć się z tym lękiem, co paradoksalnie zwiększa chęć życia. Znane sformułowanie Yaloma: „fizyczność śmierci niszczy człowieka, ale idea śmierci go ocala” gettherapybirmingham.com – akceptacja własnej śmiertelności może motywować do pełniejszego, bardziej autentycznego życia tu i teraz. Yalom opisuje mechanizmy obronne: wiara we własną wyjątkowość i wiara w „ostatecznego wybawiciela”, które redukują trwogę kosztem zniekształcenia życia gettherapybirmingham.com	<i>Existential Psychotherapy</i> (1980, pol. <i>Psychoterapia egzystencjalna</i>) – rozdziały o lęku przed śmiercią, liczne studia przypadków; <i>Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death</i> (2008, pol. <i>Patrząc w słońce</i>) – popularnonaukowa refleksja nad oswojeniem lęku przed śmiercią
Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski Psychologia społeczna (Terror Management Theory)	Twórcy teorii zarządzania trwogą. Założenie: ludzie radzą sobie z trwogą przed śmiercią poprzez podtrzymywanie wiary w światopogląd kulturowy i podnoszenie samooceny ernestbecker.org . Przeprowadzili liczne eksperymenty potwierdzające, że przypomnienie o własnej śmiertelności (tzw. <i>mortality salience</i>) skutkuje wzrostem obrony wartości kulturowych, nasiloną niechęcią do „obcych” lub odstępców oraz potrzebą heroicznych czynów ernestbecker.org ernestbecker.org . Potwierdzili empirycznie istnienie nieświadomych mechanizmów opisywanych przez Beckera. Ich teoria pokazała, że lęk przed śmiercią wpływa na codzienne postawy	Kluczowe artykuły: Solomon, Greenberg, Pyszczynski (1991) – „A Terror Management Theory of Social Behavior” (w <i>Psychological Inquiry</i>); Greenberg et al. (1990) – eksperymentalny dowód zależności między samooceną a lękiem; Solomon, Greenberg, Pyszczynski (2000) – przegląd badań pt. „Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behavior”

	polityczne, społeczne, konsumpcyjne – np. ludzie po uświadomieniu im śmierci chętniej podtrzymują tradycje, surowiej oceniają niemoralnych, pragną dóbr podkreślających status.	us.sagepub.com . Podsumowanie w książce popularnej <i>The Worm at the Core</i> (2015, pol. <i>Żywotność śmierci</i>) – już XXI w., ale synteza teorii
--	---	--

Zakończenie

Analizy badaczy XX wieku prowadzą do wniosku, że **lęk przed śmiercią** jest jednym z fundamentalnych czynników kształtujących ludzką kulturę i cywilizację. Przenika wszelkie wymiary ludzkiej kultury – od najgłębszych mitów po codzienne obyczaje – i stanowi jedną z podstawowych sił napędowych twórczości cywilizacyjnej. Choć niewidoczny bezpośrednio – często ukryty pod płaszczem religii, obyczajów czy ideologii – strach przed niebytem motywuje jednostki i społeczeństwa do podejmowania wysiłków, które nadają życiu znaczenie przekraczające jednostkową egzystencję. W obliczu śmierci ludzkość stworzyła bogaty wachlarz odpowiedzi: od wierzeń w życie po życiu, poprzez rytuały zapewniające ciągłość wspólnoty, po świeckie osiągnięcia służące pamięci potomnych.

Filozofowie egzystencjalni nauczyli nas, że świadomość śmierci nadaje życiu powagę i autentyczność; psychoanalitycy ujawnili ukryte mechanizmy obronne, poprzez które chronimy się przed trwogą; psychologowie dowiedli, iż nawet nieświadome przypomnienie o śmiertelności wpływa na nasze wybory i postawy; antropolodzy i historycy pokazali zaś, że sposoby oswajania lęku zmieniały się, ale nigdy nie zniknęły.

W XX wieku zrozumieliśmy, że ta prastara trwoga nie zniknęła – zmieniła tylko formy. **Nowoczesny człowiek** może mniej otwarcie mówić o śmierci niż jego przodkowie, ale nadal poszukuje „nieśmiertelności” – czy to w sławie, dzieciach, czy w przekonaniu o pozostawieniu trwałego śladu. Badacze tacy jak Becker wręcz uwypuklili ten paradoks: nasze najwyższe dokonania jako gatunku – sztuka, cywilizacja, moralność – mogą być postrzegane jako efekt uboczny panicznej próby zaprzeczenia śmierci ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#)). Z kolei psychologia egzystencjalna i antropologia pokazują bardziej pozytywny obraz: *świadomość śmierci czyni nas istotami zdolnymi do refleksji*, do tworzenia głębokich więzi i wartości duchowych, bo bez cienia końca nie szukalibyśmy światła sensu.

Rozumiejac lęk przed śmiercią jako siłę kulturotwórczą, możemy lepiej pojąć pozornie odległe zjawiska: **religijny rytuał, artystyczną obsesję „wiecznej sławy”, pęd ku rozwojowi nauki i medycyny, potrzeby budowania pomników i archiwów**, a nawet współczesny kult młodości – wszystkie one wyrastają z pragnienia przezwyciężenia naszego losu istot śmiertelnych. Zarazem dostrzegamy, że kultura pełni dla człowieka rolę tarczy i przewodnika: osłania go przed lękiem, ale też nadaje kierunek, w jaki ten lęk przekształcić. Może go przekuć w **odwagę, współczucie i kreatywność**, lecz bywa też, że obróci się on w **agresję lub iluzoryczne pogonie**.

Kultura jest polem napięcia między potrzebą zapomnienia o śmierci a potrzebą zmierzenia się z nią twórczo. Owocem tego napięcia są najważniejsze wytwory człowieczeństwa. W ten sposób lęk przed śmiercią – pozornie negatywny – okazuje się odwiecznym **mistrzem i architektem** ludzkiej cywilizacji, zmuszając nas zarówno do pokory, jak i do sięgania po to, co przekracza nas samych.

Wyzwania stojące przed współczesną kulturą globalną dotyczą więc znalezienia **równowagi**: jak nie wypierać naturalnej prawdy o śmierci, a jednocześnie nie ulec rozpacz?

Jak czerpać z tradycyjnych mądrości (które uczyły godzić się ze śmiercią), nie rezygnując z postępu naukowego (który realnie życie wydłuża i polepsza jego jakość)? Wydaje się, że kluczem jest **świadomość**. Niniejsza analiza wskazuje, że świadome uznanie roli lęku przed śmiercią w naszych działaniach może pomóc w tworzeniu kultury bardziej dojrzałej: takiej, która ani śmierci nie zataja, ani się nią nie pogrąża, lecz traktuje ją jako wspólne ludzkie doświadczenie, wymagające **wzajemnej empatii, refleksji i twórczej odpowiedzi**. W ten sposób największa słabość człowieka – jego przemijanie – staje się paradoksalnie źródłem jego największych osiągnięć: cywilizacji, w której życie zyskuje meaning i wartość właśnie dlatego, że jest kruche i śmiertelne themarginalian.org] .

Źródła

Opracowanie własne na podstawie cytowanych prac m.in. Freufreudfile.orgfreudfile.org] , Jung, Ranfortnightlyreview.co.uk] , Browradicalphilosophy.com] , Beckeen.wikipedia.org] , Heidegger, Lévinassingingtotheplants.com] , Malinowskus.sagepub.com] , Arièen.wikipedia.org] , Frankthemarginalian.org] .)

Bibliografia

- Ariès, Philippe. *Western Attitudes toward Death: From the Middle Ages to the Present*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1974 (pol. wyd. *Człowiek i śmierć*, Warszawa 1989). ([FM-BryantVol02.qxd](#))
- Ariès, Philippe. *The Hour of Our Death*. Trans. Helen Weaver. New York: Knopf, 1981 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Bauman, Zygmunt. *Mortality, Immortality and Other Life Strategies*. Cambridge: Polity Press, 1992. ([Mortality, Immortality, and Other Life Strategies | Stanford University Press](#))
- Becker, Ernest. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973. ([Becker's Synthesis — Ernest Becker Foundation - Illuminating Denial of Death](#))
- Becker, Ernest. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973 ([FM-BryantVol02.qxd](#))
- Becker, Ernest. *Escape from Evil*. New York: Free Press, 1975.
- Berger, Peter L. *The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion*. Garden City, NY: Doubleday, 1969. ([FM-BryantVol02.qxd](#))
- Brown, Norman O. *Life Against Death: The Psychoanalytical Meaning of History*. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1959.
- Choron, Jacques. *Death and Western Thought*. New York: Macmillan, 1963 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Durkheim, Émile. *The Elementary Forms of the Religious Life*. (1912) Trans. 1915. New York: Free Press, 1965. ([FM-BryantVol02.qxd](#))
- Durkheim, Émile. *The Elementary Forms of the Religious Life*. Trans. J. Swain. London: Allen & Unwin, 1915 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Feifel, Herman (red.). *The Meaning of Death*. New York: McGraw-Hill, 1959.
- Frazer, James G. *The Fear of the Dead in Primitive Religion*. London: Macmillan, 1933 (reprint New York: Biblo & Tannen, 1966). ([FM-BryantVol02.qxd](#))
- Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959 (1. wyd. niem. 1946)
- Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959.

- Freud, Sigmund. *Reflections on War and Death* (org. „Zeitgemäßes über Krieg und Tod”, 1915). In: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 14. London: Hogarth Press, 1957, s. 273–300. 【22...(Truncated previous content for brevity)...
- Freud, Sigmund. *Reflections on War and Death*. (1915) Trans. A. Brill & A. Yorke. In *Collected Works*, vol. 4. London: Hogarth, 1953 ([Page:Freud - Reflections on war and death.djvu/57 - Wikisource, the free online library](#)).
- Freud, Sigmund. *The Future of an Illusion*. (1927) Trans. W. D. Robson-Scott. New York: Norton, 1961.
- Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford, CA: Stanford Univ. Press, 1991 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Gorer, Geoffrey. “The Pornography of Death.” *Encounter*, vol. 5, no. 4, 1955, pp. 49–52.
- Greenberg, Jeff; Pyszczynski, Tom; Solomon, Sheldon. “The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory.” W: R.F. Baumeister (red.), *Public Self and Private Self*. New York: Springer, 1986.
- Heidegger, Martin. *Being and Time*. (1927) Trans. J. Stambaugh. Albany: SUNY Press, 1996 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Jaspers, Karl. *Philosophy of Existence*. Trans. R.F.C. Hull. Philadelphia: Univ. of Pennsylvania Press, 1971.
- Kübler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969.
- Lifton, Robert Jay. *The Broken Connection: On Death and the Continuity of Life*. New York: Simon & Schuster, 1979.
- Malinowski, Bronisław. *Magic, Science and Religion and Other Essays*. London: Souvenir Press, 1948 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- May, Rollo. *The Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press, 1950.
- Rank, Otto. *Art and Artist: Creative Urge and Personality Development*. New York: Knopf, 1932.
- Solomon, Sheldon; Greenberg, Jeff; Pyszczynski, Tom. “Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behavior.” *Current Directions in Psychological Science* 9(6), 2000, pp. 200–204 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Tillich, Paul. *The Courage to Be*. New Haven: Yale Univ. Press, 1952.
- Weber, Max. *The Sociology of Religion*. Trans. E. Fischoff. Boston: Beacon Press, 1963 ([FM-BryantVol02.qxd](#)).
- Yalom, Irvin D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

Jacek Kwaśniewski, Szczegółowy komentarz

W kwietniu 2025 roku postanowiłem przetestować najnowszą wersję modelu językowego firmy OpenAI, oznaczoną symbolem GPT 4.5 preview, z wykorzystaniem funkcji Deep Research. Poleciałem mu przygotowanie tekstu o lęku przed śmiercią jako sile kulturotwórczej, czyli czynnika, który w istotny sposób determinuje procesy kulturowe oraz cywilizacyjne.

Poleciałem, aby odniósł się do badaczy z XX wieku, którzy ten problem identyfikowali, uznali za ważny a rolę lęku przed śmiercią za istotną determinantę tworzącą kulturę i cywilizację. Nie wymieniłem żadnego nazwiska ani żadnej dziedziny wiedzy. Zadałem kilka pytań, o których miał pamiętać przygotowując tekst: jacy uczeni w XX wieku poruszali w swych pracach ten temat? Jakie tezy formułowali? jakie dyskusje były na ten temat toczone? Jakie stanowiska były zajmowane? Napisałem, że chcę dostać omówienie tak szczegółowe,

jakie tylko zdoła zrobić. Może to być piętnaście stron a może być trzydzieści lub więcej. Nie ograniczyłem czasu jego pracy.

GPT poprosił o dodatkowe informacje w związku z moim poleceniem. Napisał:

Czy chciałbyś, aby raport skupiał się głównie na pracach filozofów, psychologów, socjologów, antropologów czy też obejmował wszystkie te dziedziny? Czy zależy Ci na ujęciu globalnym (różne tradycje kulturowe), czy raczej na myśli zachodniej? I jeszcze jedno: czy raport ma mieć charakter czysto informacyjny (przegląd stanowisk), czy też może zawierać krytyczne analizy i porównania tych ujęć?

GPT sam zatem uznał, że powinien się skupić na wymienionych wyżej dziedzinach i tematach. Była to jego własna propozycja. Odpowiedziałem:

Uwzględnij wszystkie dziedziny: filozofię, antropologię, psychologię, tanatologię, historię, historiozofię, socjologię historyczną i inne ujęcia globalne, ale ze szczególnym uwzględnieniem myśli zachodniej. Tekst ma mieć charakter informacyjny, ale ma też zawierać krytyczne analizy i porównania ujęć

GPT 4.5 (czyli Generative Pre-trained Transformer, bo to oznacza skrót GPT) wykonał zadaną pracę w półtorej godziny. Napisał około 16-17 stron, wliczając w to czterokolumnową tabelę, która zawierała: 1/ nazwiska kilkunastu uczonych, 2/ ich główne idee dotyczące lęku przed śmiercią, 3/ rozpoznane przez nich konsekwencje tego lęku dla mechanizmu kulturowego i 4/ ich najważniejsze prace. Pobieżny rzut oka pozwalał ocenić, że tekst jest warty dalszej pracy. Ponieważ pojawił się w oknie dialogowym komunikacji z ChatemGPT, poprosiłem o wykonanie technicznej redakcji do formatu MS Word i podałem szczegóły (m.in. parametry akapitu, wygląd spisu treści, odnośników).

Zapomniałem, że GPT nie potrafi tego robić, choć buńczucznie twierdzi, że potrafi. Kolejne pliki, jakie podsyłał wraz z informacją, że pracę wykonał, nie były jego tekstem sformatowanym według mojego polecenia, ale ogryzkami tego tekstu. Liczyły to 3 to 4 cztery strony, po tytule pojawiał się np. napis: „tu wstawić gotowy tekst” albo jakiś 1-2 stronicowy fragment i na koniec bibliografia, czasem poplątana i pomieszana.

W końcu, po którymś zupełnie nieudanym podejściu, GPT dostarczył sam z siebie, nieproszony o to, drugą wersję całego tekstu. Też w oknie dialogowym. Od razu było widać, że tekst jest podobny, ale nieco inny. Nie miał fragmentu o filozoficznych koncepcjach lęku przed śmiercią, lista uczonych nie pokrywała się z poprzednią, było kilka nowych nazwisk, ale kilka zniknęło. Cały tekst w drugiej wersji był nieco krótszy niż w pierwszej. Kilka punktów miało te same lub prawie te same tytuły, co w wersji pierwszej, pokrywały ten sam obszar merytoryczny, choć miały nieco inną zawartość. Były to punkty: „Psychoanalityczne ujęcia lęku przed śmiercią”, Egzystencjalne koncepcje i psychologia humanistyczna”, „Antropologia kulturowa i socjologia o lęku przed śmiercią”. Poprosiłem ChataGPT, aby dokonał scalenia tych fragmentów. Okazało się, że nie potrafi tego zrobić, choć zabierał się do pracy z ochotą i szybko dawał gotowy tekst informując o wykonaniu polecenia. Ale na przykład, dwa fragmenty na ten sam temat, z których jeden liczył 2000 słów a drugi 700, GPT „scalał” do wielkości 300, 400 a najwyżej 500 słów. Czyli nie scalał, ale robił skróty.

Ponawiałem kilka razy próby, informując go, co zrobił źle, ale nie był w stanie zrobić niczego innego, niż kompaktowe streszczenie.

Musiałem scalenie zrobić sam i zorientowałem się, że to czasochłonna i wcale niełatwa praca. Trzeba było w obu tekstach wyodrębnić fragmenty poświęcone kolejnym uczonym i dokonywać scalenia osoba po osobie. Trzeba było zdecydować, które informacje są powtarzane (nawet, jeśli nie słowo w słowo), które są tylko w jednym z tekstów, czy i jak zapisać informacje powtarzane, przemyśleć, gdzie umieścić te, które są „unikalne”, czy można którąś z myśli pominąć. Następnie zdecydować, jak scalić fragmenty, które mówią o sprawach generalnych, są podsumowaniami itd. Robiąc tę pracę musiałem brać pod uwagę szerszy kontekst, nie zawsze ukazany explicite w tekście. W sumie, ilość merytorycznych i redakcyjnych decyzji które musiałem podjąć plus uwzględnienie kontekstu była tak znaczna, że było to bardzo wartościowe doświadczenie, bo zrozumiałem czego konkretnie GPT jeszcze nie potrafi. Najkrócej ten brak nazwałbym niezdolnością do głębokiego namysłu.

Kilka dni później, przy okazji innej z nim rozmowy, opowiedziałem mu o moich doświadczeniach ze scaleniem jego tekstów „podwójnych” i zapytałem, czy gdybym wydał mu polecenie dotyczące scalenia, rozłożone na wiele mniejszych, konkretnych działań i decyzji, czy wówczas wykonałby to zadanie lepiej. Zdecydowanie potwierdził. Zrobiłem więc listę szczegółowych działań i decyzji, on ją przerobił na bardziej dla siebie zrozumiałą, dał mi ją do zatwierdzenia i kiedy ją klepnałem, zrobił scalenie ponownie kierując się rozbudowaną listą działań i decyzji. Efekt był jak poprzednio: dwa teksty na 2100 i 700 słów „scalił” do 800 słów, oczywiście pomijając wiele ważnych informacji.

Pokazałem mu te liczby i napisałem, że moje scalenie usunęło zaledwie kilkadziesiąt słów. Po czym poprosiłem, aby sam skomentował swoją pracę i ocenił ją w skali od 1 do 10. GPT złożył samokrytykę uznając jakość wykonania mojego polecenia na 1. Skończyło się na tym, co już kilka razy poprzednio. Cała nasza rozmowa i załączone teksty, moje i jego, zostały po jego sugestii i po mojej akceptacji wysłane do zespołów OpenAI zawiadujących rozwojem produktu. Już kilka razy GPT uznał, że moje krytyczne uwagi mogą być pomocne w ulepszeniu całego modelu. Między innymi dlatego, że po jego błędnych odpowiedziach, drażyłem temat, inaczej formułowałem kierowane do niego zadanie, czasem po konsultacji z nim samym. Pytałem go jak je postawić, aby je lepiej zrozumiał. Kiedy po takich usiłowaniach wyniki nadal były złe, obaj dochodziliśmy do wniosku, że wina tkwi w braku odpowiedniego oprogramowania (niezdolność do edycji pliku w MS Word) lub w niedoskonałości mechanizmu wnioskowania, analizy i uwzględniania szerszego kontekstu (np. streszczanie i scalanie tekstów).

Moja praca z GPT 4.5 z włączoną funkcją Deep Research nad tekstem o lęku przed śmiercią pozwala na sformułowanie szeregu wniosków.

1. GPT trzyma się zadanego tematu szukając u każdego badanego autora jego przemyśleń nad konsekwencjami lęku przed śmiercią dla rozmaitych zjawisk kulturowych. To jest duża zaleta tego modelu językowego. Nie zbacza z kursu.
2. Struktura całego tekstu została modelowi 4.5 częściowo zadana przeze mnie, ale konsekwentnie realizowana.

3. Wartość merytoryczna tekstu. Zaletą jest przedstawienie szerokiej panoramy tematu. Pokazane jest, jak wielu uczonych z różnych dziedzin podjęło refleksję nad samym lękiem i jego efektami w sferze kultury i cywilizacji. Natomiast wartość merytoryczna opisów poszczególnych koncepcji mieści się moim zdaniem na średnio niskim poziomie Wikipedii.
4. GPT pracuje nad tekstami anglojęzycznymi. Musiałem wskazać uczonych niemieckich, francuskich i polskich, których w opracowaniu GPT zabrakło. GPT zrobił na ich temat notki w osobnym aneksie a ja wstawiłem je w odpowiednie miejsca tekstu. Oto lista uzupełnień: John Bowker, Erik Erikson, Vladimir Jankelevitch, Robert Kastenbaum, Wiesław Łukaszewski, Józef Makselon, Edgar Morin, Apurva-kumar Pandya, Georg Scherer, Kazimierz Szewczyk, Louis-Vincent Thomas, Paul Tillich.
5. GPT pracuje lepiej mając do dyspozycji „gotowce”, czyli opracowania na jakiś temat, z których może brać fragmenty. Każdą notkę o uczonym i jego koncepcji przeglądałem. Niektóre są scaleniami dwóch wersji tekstu. Oceniałem, czy notka nie jest tzw. halucynacją GPT. Nie znalazłem takiej.
6. GPT źle wykonuje streszczenia artykułów naukowych. Brakuje mu tego, co nazwałem zdolnością do głębokiego namysłu, czyli oceny, co jest głównym tematem, jaki jest charakter tekstu (relacja nt. innych tekstów, badanie hipotezy, recenzja itp.). Jego streszczenia są właściwe bezmyślne. Dlatego zrezygnowałem ze streszczenia jakie zrobił z artykułu psychologów indyjskich.
7. Nie zauważyłem, aby GPT tworzył tekst w oparciu o lekturę oryginalnego artykułu lub książki. Funkcja Deep Research została wymyślona do wychodzenia przez model językowy poza zbiór wiedzy już zgromadzonej. Ma szukać informacji w zewnętrznym świecie cyfrowym. To, co wykonał pracując nad tekstem o lęku przed śmiercią oraz spoglądając na odnośniki w samym tekście, świadczy, że głębokość „głębokiego” badania jest mocno ograniczona.
8. GPT nie potrafi scalać dwóch tekstów o podobnej tematyce, nawet, jeśli jest autorem obydwu.
9. GPT niekiedy twierdzi, że coś potrafi zrobić, choć to nieprawda (edycja w MS Word, scalenie, streszczenie). Czasem, po ewidentnie złym wykonaniu polecenia stwierdza, że wykonał je prawidłowo. Jeśli otrzyma informację od użytkownika, co konkretnie zrobił źle, prawie zawsze obiecuje to poprawić. Po kolejnych nieudanych próbach i szczegółowym poinformowaniu go o tym, przyznaje w końcu rację i sugeruje, że jeśli to zaakceptuję, wyśle historii swojego niepowodzenia i moich komentarzy do zespołu OpenAI zajmującego się doskonaleniem produktu.