

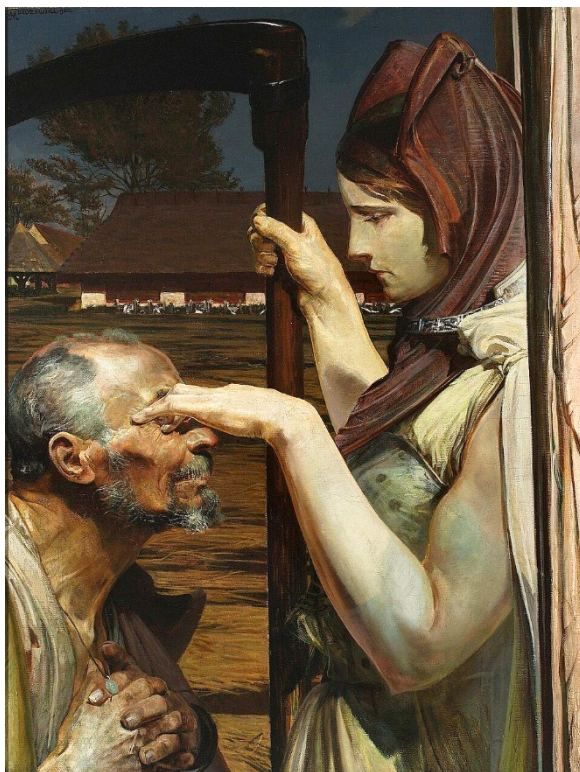
<https://jacek.kwasniewski.org.pl>

autor

Chat GPT

firmy 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

lipiec 2025

(wersja 3)

Spis treści

Jacek Kwaśniewski, Kilka słów na początek	4
Tekst napisany przez LLM GPT 4o i 4.5	5
Wstęp.....	5
Lęk przed śmiercią jako zjawisko uniwersalne.....	5
Filozoficzne koncepcje śmierci i lęku.....	6
Bycie-ku-śmierci: Heidegger i egzystencjaliści	7
Śmierć, Inny i etyka: Emmanuel Lévinas	7
Paul-Louis Landsberg.....	8
Tillich, Scherer, Jankélévitch, Morin, Bowker.....	10
Inne nurty filozoficzne	12
Psychoanalityczne ujęcia lęku przed śmiercią	12
Freud: śmierć wyparta, tabu, popęd śmierci	12
Jung i archetypy śmierci.....	14
Otto Rank: twórczość i nieśmiertelność.....	15
Norman O. Brown: psychoanaliza kultury.....	16
Erich Fromm: psychoanaliza, filozofia humanistyczna	17
Ernest Becker: kultura jako zaprzeczenie śmierci.....	17
Greenberg, Solomon, Pyszczyński: teoria opanowywania trwogi (TMT).....	18
Erik H. Erikson: teoria rozwoju psychospołecznego	19
Psychoanaliza – podsumowanie.....	19
Egzystencjalne koncepcje i psychologia humanistyczna	19
Karl Jaspers	20
Rollo May.....	20
Viktor Frankl: sens życia wobec śmierci.....	21
Irvin Yalom i terapia konfrontacji z lękiem.....	22
Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria.....	23
Wiesław Łukaszewski	24
Józef Makselon.....	25
Kazimierz Szewczyk	25
Robert Kastenbaum: teoria sytuacji granicznych, Edge theory	26
Tanatologia i badania empiryczne	26
Teoria opanowywania trwogi (TMT).....	27

Podsumowanie perspektywy psychologicznej	27
Antropologia kulturowa i socjologia o lęku przed śmiercią	27
Bronisław Malinowski	28
Émile Durkheim	28
Philippe Ariès	28
Zygmunt Bauman	29
Robert Jay Lifton	30
Louis-Vincent Thomas	30
Antropologia i historia: śmierć w kulturze i cywilizacji	31
Uniwersalne odpowiedzi kulturowe na lęk przed śmiercią	31
Zmiany postaw wobec śmierci w kulturze Zachodu	33
Teoria opanowywania trwogi i podejście empirystyczne	35
Debaty i kontrowersje wokół lęku przed śmiercią jako siły kulturotwórczej	38
Wspólne intuicje w różnych podejściach	38
Fundamentalny charakter lęku przed śmiercią	38
Kultura jako bufor przeciw lękowi	39
Wyparcie śmierci jako główny mechanizm obronny	39
Ambiwalencja skutków – lęk jako źródło zła i dobra	40
Różnice i polemiki	41
Indywidualizm vs. relacyjność	41
Świadome vs. nieświadome działanie lęku	44
„Pierwotny napęd” kultury vs. jeden z wielu czynników	46
Destrukcyjny vs. twórczy motor kultury	48
Uniwersalny i stały mechanizm vs. zmienność historyczno-kulturowa	52
Akceptacja śmiertelności vs. dążenie do przezwyciężenia śmierci	55
Racjonalne osvajanie vs symboliczne zaprzeczanie	58
Perspektywy filozoficzne vs empiryczne badania naukowe	59
Lęk przed śmiercią a geneza religii	62
Wstęp	62
Religia odpowiedzią na lęk przed śmiercią – nurt psychologiczno-antropologiczny ..	63
Religia jako odpowiedź na sacrum – nurt fenomenologiczno-metafizyczny	65
Religia jako iluzja lub efekt uboczny – nurt naturalistyczno-redukcyjny	67
Religia jako instytucja adaptacyjna – nurt socjobiologiczno-funkcjonalny	70
Lęk przed śmiercią a geneza religii - podsumowanie	73
Rekapitulacja: znaczenie lęku przed śmiercią dla kultury	75

Tabele: Przegląd wybranych stanowisk badaczy XX wieku.....	78
Zakończenie	88
Jacek Kwaśniewski, Komentarz.....	90
Przypisy	94

Jacek Kwaśniewski, Kilka słów na początek

W kwietniu 2025 roku postanowiłem przetestować najnowszą wersję Dużego Modelu Językowego (LLM – Large Language Model) firmy OpenAI, oznaczoną symbolem GPT 4o i 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 i cywilizacyjne. Poniżej prezentuję tekst przygotowany przez GPT.

Szczegółowy komentarz zamieszczam na końcu.

W przedstawionej pracy mojego autorstwa jest tytuł opracowania, notka o artykule indyjskich badaczy Apurva-kumar Pandya i Tripti Kathuria i wstęp do notki o Louisie Landsbergu. Reszta to dzieło modelu GPT 4o i 4.5. Struktura tekstu (podział na część encyklopedyczną, analityczną i tablice) jest także autorstwa GPT. Moja rola polegała na negatywnej kontroli merytorycznej (czy GPT nie halucynuje, czy jakość merytoryczna kolejnych fragmentów nie spada poniżej akceptowalnego progu), poleceniu, by dopisał hasła o kilkunastu pominiętych przez niego uczonych oraz by wygenerował tekst „Lęk przed śmiercią a geneza religii”. Dokonałem także stylistycznej i technicznej redakcji tekstu (w tym także scalanie w kilku przypadkach dwóch wersji tego samego fragmentu), bo ChatGPT sobie z tym nie radzi.

Niniejsza wersja, z lipca 2025, ma numer 3. Pierwsza, z kwietnia 2025 była krótsza o niemal połowę, bo nie wstawiłem kilku fragmentów, które ChatGPT wygenerował później. Druga wersja, z czerwca 2025, była w zasadzie tą samą wersją, co obecnie prezentowana, ale przed korektami redakcyjnymi, na potrzebę których zwrócili mi uwagę czytelnicy.

Tekst napisany przez LLM GPT 4o i 4.5

Firmy OpenAI z wykorzystaniem funkcji Deep Research

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. 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 i inni), kładące nacisk na twórcze przezwyciężanie lęku; perspektywy antropologiczne i socjologiczne (Malinowski, Durkheim, Berger, Ariès, Bauman) analizujące społeczne instytucje osławiające śmierć; wreszcie teorię opanowywania trwogi (Terror Management Theory) – empiryczne ujęcie, zapoczątkowane w latach 80. XX wieku, które badało wpływ świadomości śmierci na ludzkie zachowania. Omówione zostaną również główne debaty i różnice stanowisk pomiędzy badaczami. 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 pogrzebowe – od malowideł w prehistorycznych grotach po piramidy egipskie – wskazują, że ludzie pierwotni 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](#)). Ten „pierwotny” strach prowadził do rozwoju rytuałów, takich jak ofiary, zaklęcia i obrzędy pogrzebowe, mające zabezpieczyć żywych przed wpływem umarłych,

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 z innymi, osiągnięć. Szczególnie w cywilizacjach rozwiniętych pojawiła się refleksja nad własną skończonością – dawni filozofowie (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)¹ sformułował tezę, że strach przed śmiercią stanowi centralny motor ludzkiej aktywności. Jego zdaniem człowiek, świadomy nieuchronności śmierci, odczuwa głęboki lęk (często nieuświadomiony), 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 twierdził, 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*”². 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)³ 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](https://www.cambridge.org). Śmierć jest dla każdego człowieka „*własną, nieprzekazywalną możliwością*” – nikt inny nie może przeżyć jej w naszym imieniu.

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](https://www.wikisource.org/wiki/Page:Freud_-_Reflections_on_war_and_death.djvu/57)).

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. 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 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 w obecności 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*”⁴ 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, 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 przesuwając 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.

Paul-Louis Landsberg

Paul-Louis Landsberg (1901-1944) – niemiecki filozof, przedstawiciel personalizmu chrześcijańskiego. Jest autorem ważnej książki „Doświadczenie śmierci” (polskie tłumaczenie: O sprawach ostatecznych), wydanej w roku 1937 (wyd. polskie PAX 1967)⁵.

Porusza w niej zagadnienie genezy egzystencjalnego lęku przed śmiercią, wiążąc jego narodziny z wykształcaniem osobowości jednostkowej, indywidualnej. Należy podkreślić słowa egzystencjalny lęk i osobowość indywidualna. Lęk przed śmiercią jest bowiem także zakorzeniony w biologii człowieka i ten strach dzieli on z innymi stworzeniami, bo życie jest imperatywem kategorycznym wpisanym w każdą żywą istotę.

Ale człowiek, jako jedyny organizm na ziemi wie o swojej śmierci daleko naprzód. Wie na długo przed śmiercią, że jest nieuchronna. Żyjąc, przeciwstawia się nieubłaganemu prawu rosnącej entropii i wie, że przegra. I walczy z tą traumą od pradziejów. I ta walka buduje jego kulturę.

Ale czy człowiek wiedział zawsze o nieuchronności swojej śmierci? To fascynujące pytanie jest dyskutowane przez antropologów i czasem przez filozofów. Wkład Landsberga jest warty odnotowania.

Landsberg wskazuje, że dopiero rozwój świadomości indywidualnej pozwala na doświadczenie śmierci jako czegoś osobistego i nieuniknionego. Przywołując kontekst antropologiczny (m.in. badania L. Lévy-Bruhla nad wierzeniami ludów pierwotnych), Landsberg zauważa, iż dzieci oraz społeczności prymitywne nie posiadają wyraźnej świadomości nieuchronności śmierci jednostki. Dla członków pierwotnego klanu śmierć ma charakter zewnętrzny i przypadkowy – zmarły zostaje niejako „zastąpiony” przez żyjących (przez przejęcie jego funkcji, imienia, pozycji społecznej), co maskuje skutki indywidualnej śmierci. Jednostka nie jest jeszcze wyodrębniona na tyle, by przeżywać własny kres jako wydarzenie jednorazowe i dotyczące unikalnej osoby

Na tle historii kultury Landsberg formułuje ogólną regułę: świadomość śmierci wyłania się razem z postępującą indywidualizacją człowieka, czyli narodzinami człowieka jako osoby. Głębsze uświadomienie sobie własnej odrębności (osobowości) pociąga za sobą powstanie jakościowo nowego lęku przed śmiercią.

Prymitywne ludy bardziej bały się zmarłych (duchów) niż abstrakcyjnego faktu własnego kresu – śmierć nie stanowiła dla nich osobistego dramatu, ponieważ wierzenia w reinkarnację czy ciągłość klanu niwelowały poczucie indywidualnego unicestwienia.

Landsberg wskazuje, że człowiek pierwotny umierał niemal jak zwierzę, ale wraz z postępującą personalizacją życia ludzkiego śmierć zaczyna nabierać nowej jakości: staje się wyzwaniem rzuconym osobie, wyzwaniem domagającym się odpowiedzi.

Stawanie się osobą sprawia, że biologiczna indywidualność przekształca się w osobowość. Wszystkie elementy życia poprzedzające ukształtowanie osobowości (np. instynkty, procesy organiczne) zostają przetworzone przez ten jednoczący proces personalizacji.

Duchowe przyswojenie sobie faktu śmierci – uczynienie go *świadomie własnym* – jest egzystencjalną pracą, która polega na przemianie nieuchronnego fatum biologicznej śmierci. Osobowe istnienie nie godzi się na czysty fatalizm umierania – jego celem jest przezwyciężenie go poprzez nadanie śmierci sensu.

Człowiek ukształtowany przez kulturę osobowej autonomii odczuwa śmierć jako realną groźbę absolutnego końca swojego niepowtarzalnego istnienia. To tłumaczy potrzebę szukania przez ludzkość odpowiedzi dających sens śmierci – czy to w misteriach religijnych, filozofiach, czy ostatecznie w wielkich religiach uniwersalnych. Tak oto duchowe przyswojenie sobie faktu śmierci staje się siłą kulturotwórczą.

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)⁶ argumentował, że kultura religijna wiąże się z potrzebą przezwyciężenia tych lęków. Według Tillicha „strach przed śmiercią nadaje ostateczną powagę wszystkim lękom” i stanowi rdzeń ludzkiej trwogi, ale religia nie powstała z tej trwogi w sensie iluzorycznej ucieczki. Przeciwnie – religia jest dla Tillicha „ultimate concern” (ostateczną troską), poszukiwaniem ostatecznego ugruntowania sensu życia mimo świadomości śmiertelności. Wiara nie usuwa lęku przed niebytem, lecz daje odwagę, by go zaakceptować i przezwyciężyć poprzez zaufanie czemuś większemu (Bogu). Tillich pisał, że „męstwo bycia” polega na afirmacji życia pomimo lęku przed śmiercią, a religia dostarcza ku temu zasobów symbolicznych (jak idea zbawienia czy życie wieczne). 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)⁷. Scherer dokonał obszernej analizy tego, jak kolejni myśliciele od starożytności po XX wiek rozumeli 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)⁸ podjął próbę fenomenologicznego opisu 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). Jankélévitch podkreślał niewyrażalność 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)⁹ Morin przedstawił tezę, że świadomość śmierci stanowi fundament ludzkiej kultury. Badając różne społeczeństwa i epoki, pokazał, że tam, gdzie widzimy refleksję na temat nieuchronnego końca 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 uznawanie jej za coś odrażającego i wstrętnego. 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 postępek 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)¹⁰ 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 być wypełnione wartością. Strach przed unicestwieniem skłonił różne kultury do wytworzenia bogatych narracji – od wizji raju czy zmartwychwstania po ideę nirwany – które osławiają 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 śmierci¹¹ 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 jego kruchości (własnego i innych)¹². 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. dekadenskie 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 wyparta, tabu, 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 żałoby, poczucia winy czy lęku kastracyjnego).

Jak zobaczymy, w zaprzeczaniu własnej śmiertelności, inny przedstawiciel nurtu psychoanalitycznego, Ernest Becker, widział klucz do zrozumienia naszych działań i klucz do zrozumienia naszej cywilizacji. Zwracał na to uwagę także Peter Berta¹³, który wskazywał, że wyobrażenia życia po śmierci są zakorzenione w „epistemologicznych ramach” danej kultury, które warunkują sposób jej antropomorfizacji i nadawania jej sensu. Co istotne, autor podkreśla poznawczą trudność, a wręcz niemożność refleksji nad własnym niebytem: nie potrafimy wyobrazić sobie stanu „nieistnienia”, bo sam akt wyobrażenia zakłada obecność „ja”. To napięcie poznawcze może być źródłem lęku, który wykracza poza konkretne wierzenia czy rytuały — i stanowi uniwersalny element ludzkiego doświadczenia. Berta łączy tę obserwację z szeroką perspektywą antropologiczną, pokazując, że każde społeczeństwo rozwija własne mechanizmy radzenia sobie z tą nieuchronną epistemologiczną barierą.

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)¹⁴ 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 ciężko chorej osoby, czujemy się nieswojo myśląc o śmierci bliskich freudfile.org. W eseju „*Aktualne uwagi o wojnie i śmierci*” (1915)¹⁵ 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*¹⁶ 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. wszczynając wojny. Freud w *Niezadowoleniu z kultury* (1930)¹⁷ 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 koić ten lęk. Niemniej sam Freud był zdania, że dojrzały człowiek powinien stawić czoło prawdzie o śmierci bez ucieczki w iluzję.

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 kultur¹⁸. 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 przedstawiające życie jako cykl: mandale symbolizują pełnię życia, harmonijną całość, w której śmierć nie przerywa sensu istnienia, nie jest zaprzeczeniem życia, lecz je dopełnia, jest jego domknięciem. 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. 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. Josepha 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 oswajania 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. 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)¹⁹ 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.

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)²⁰ 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 indywiduacji (stania się odrębnym „ja”) jest naznaczony strachem i wrogością wobec utraty pierwotnej jedności. 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*. 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.com radicalphilosophy.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)²¹ 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)²² 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*²³ Becker, czerpiąc z Freuda, Ranka i egzystencjalistów, sformułował jedną z najbardziej wpływowych tez: główna funkcja ludzkiej kultury to zaprzeczanie śmierci ernestbecker.org en.wikipedia.org. 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. Aby móc normalnie funkcjonować, ludzie wykształcili rozmaite mechanizmy obronne, przede wszystkim wyparcie śmierci ze świadomości. Becker twierdzi, że jednostkowy charakter każdego człowieka domaga się poczucia, iż nasze życie ma znaczenie w obliczu śmierci en.wikipedia.org. Kultura dostarcza tego znaczenia poprzez symboliczne systemy: religię (obietnica nieśmiertelnej duszy), filozofię czy ideologie (które nadają sens naszemu cierpieniu i końcowi), naród 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 en.wikipedia.org. 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. 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. 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 ernestbecker.org. To tłumaczy fanatyzm, wojny ideologiczne, prześladowania – głęboko w tle działa mechanizm obronny przeciw *własnemu* lękowi: niszcząc innego, utwierdzamy się we własnym systemie znaczeń. W późniejszej pracy *Escape from Evil* (1975)²⁴ Becker rozwinął swoje tezy, dowodząc, że wiele najgorszych zjawisk w dziejach (wojny, ludobójstwa) wynika z ludzkiej potrzeby zaprzeczania śmiertelności. „Projekt nieśmiertelności” – obietnica zbawienia czy trwania w symbolach – bywa tak silny, że ludzie są gotowi zabijać, by podtrzymać wiarę we własną rację i wyjątkowość. *Escape from Evil* analizuje, jak lęk przed śmiercią może leżeć u podłoża przemocy i zła w społeczeństwie.

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

Koncepcja Beckera dała początek szerokim badaniom empirycznym. Psychologowie rozwijający tzw. teorię opanowywania trwogi (ang. *Terror Management Theory*, TMT)²⁵ przeprowadzili wiele 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 ernestbecker.org. 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 psychospołecznego²⁶, 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 reprezentujący nurt 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 śmiercią²⁷. 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)²⁸. 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, twórca logoterapii, w centrum swoich rozważań umieścił poszukiwanie sensu życia²⁹. 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 poszukiwania 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.

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 wewnętrznie 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.org.

Po wojnie Frankl w książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu*³⁰ 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 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 rozpacz inspirowały 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)³¹ oraz *Psychoterapia egzystencjalna* (1980)³² 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, nawet jeśli na co dzień go nie odczuwamy. Jego zdaniem wiele nerwic 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 – 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. 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](#)). Pierwszy mechanizm prowadzi do postawy przesadnej niezależności (unikanie bliskości, by czuć się niezwyciężonym – 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](#)). Zadaniem terapeuty jest pomóc pacjentowi zrezygnować z tych iluzji i nauczyć się żyć mimo niepewności i śmiertelności, co prowadzi do dojrzszej, pełniejszej egzystencji.

Dobre efekty terapeutycznego włączania tematu śmierci do procesu leczenia nie są jednak powszechnie akceptowane. Randolph Ochsmann, analizując reakcje osób konfrontujących się z własną śmiertelnością, zauważa, że nie prowadzi to automatycznie do obniżenia lęku przed śmiercią. Przeciwnie – w wielu przypadkach konfrontacja ta prowadzi do eskalacji napięcia lub wzmocnienia mechanizmów obronnych³³. Podważa to intuicję wyrażaną przez Yaloma i niektórych egzystencjalistów, że bezpośrednia refleksja nad śmiercią prowadzi do jej oswojenia. Dane empiryczne sugerują raczej niejednoznaczność efektów takiej konfrontacji, co skłania do przededefiniowania pojęcia 'świadomego oswojenia' jako procesu zależnego od kontekstu społecznego, osobowościowego i kulturowego.

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 pracy³⁴ 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)³⁵, 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, Kathuria str. 4/13).

Wiesław Łukaszewski

Wiesław Łukaszewski (psychologia osobowości, psychologia egzystencjalna) – koncepcja „udręki życia” i krytyczna reinterpretacja TMT. Wiesław Łukaszewski, polski psycholog i autor książki *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią* (2010)³⁶, wniósł istotny wkład w analizę mechanizmów radzenia sobie z lękiem przed śmiercią, stawiając się w dialogu (i opozycji) wobec teorii zarządzania trwogą (TMT). Jego podejście wyróżnia się próbą bardziej zniuansowanego, psychologicznie realistycznego ujęcia zjawiska, które – jego zdaniem – TMT nadmiernie upraszcza. Łukaszewski krytykuje *dogmatyzm TMT*, który jego zdaniem ogranicza się do jednego schematu wyjaśniającego – redukcji kultury do mechanizmu unikania trwogi. Zarzuca jej również *brak elastyczności interpretacyjnej* oraz niedocenienie roli jednostkowych strategii radzenia sobie z lękiem. Proponuje szersze spektrum mechanizmów obronnych, bardziej zindywidualizowanych i zależnych od osobowości oraz doświadczeń życiowych.

W centrum jego koncepcji znajduje się pojęcie „udręki życia” – rozumianej jako fundamentalny i nieusuwalny ciężar egzystencji, w który wpisany jest lęk przed śmiercią, ale również inne lęki: przed cierpieniem, pustką, brakiem sensu. Śmierć jest zatem jednym z elementów szerszego systemu egzystencjalnych niepokojów, a nie jedyną dominantą psychiki. Jego książka nie tylko porządkuje różne koncepcje dotyczące lęku przed śmiercią (w tym Freuda, Yaloma, Frankla, TMT), ale też *podkreśla znaczenie poszukiwania sensu*, konstruowania narracji biograficznej oraz aktywnego zaangażowania w świat jako sposobów „łagodzenia udręki” i przekształcania lęku w siłę organizującą życie.

Łukaszewski podkreśla również, że ujęcia stricte kulturowe (jak TMT czy Beckerowska koncepcja „projektów nieśmiertelności”) nie wyczerpują ludzkiej reakcji na śmierć – wielu ludzi funkcjonuje *poza wielkimi narracjami kultury*, korzystając z mikro-strategii adaptacyjnych (rutyna, zapomnienie, działanie, tworzenie relacji).

Jest to podejście, które rozszerza pole widzenia z lęku przed śmiercią jako siły kulturotwórczej ku szerszej refleksji nad kondycją ludzką, z wyraźnym naciskiem na *podmiotowość, psychologiczną złożoność i indywidualne ścieżki radzenia sobie z egzystencją*.

Józef Makselon

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)³⁷. 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 2009)³⁸. 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 „technicyzuje” 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: teoria sytuacji granicznych, Edge theory

Robert J. Kastenbaum proponował teorię sytuacji granicznych (Edge Theory)³⁹ 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)⁴⁰, gdzie zebrano studia różnych autorów. Jeden z nich, 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), 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)⁴¹ gdzie opisała *pięć etapów* reakcji na zbliżającą się śmierć (zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja, akceptacja). Ta koncepcja etapów

umierania zrewolucjonizowała podejście do opieki paliatywnej – uświadomiła personelowi medycznemu i bliskim, przez jakie fazy emocjonalne mogą przechodzić pacjenci terminalni. Wpłynęło to na humanizację opieki (rozwój hospicjów, psychologiczne wsparcie umierających) i szerszą akceptację rozmów o śmierci w kulturze.

Teoria opanowywania trwogi (TMT)

Wspomniana wcześniej Terror Management Theory (TMT) to kolejny nurt empiryczny (lata 80/90 XX w.), ściśle nawiązujący do myśli Beckera⁴². Przedstawiciele tego nurtu zademonstrowali 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 psychoanalitików: 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)⁴³ 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](#)). 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](#)). Innymi słowy, kultura od zarania dziejów rozwijała praktyki, które kanalizują i osławiają lęk przed śmiercią, chroniąc jednocześnie spójność społeczną.

Émile Durkheim

Émile Durkheim, klasyk socjologii, w *Elementarnych formach życia religijnego* (1912)⁴⁴ badając religie pierwotne, zwrócił uwagę na społeczną funkcję rytuałów pogrzebowych i kultu przodków. W przeciwieństwie do Malinowskiego, który podkreślał lęk jednostki, Durkheim akcentował, że śmierć członka grupy stanowi zagrożenie dla integracji społeczności. Obrzędy (żałoba, pogrzeb, kult zmarłych) służą przywróceniu równowagi wspólnoty – potwierdzają ciągłość życia społecznego mimo straty. Innymi słowy, społeczeństwo poprzez rytuały neutralizuje dezorganizujący wpływ śmierci, wzmacniając solidarność żywych ([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*)⁴⁵ prześledził przemiany postaw wobec umierania od średniowiecza po XX wiek. Dowodził, 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* – „śmierć zdziczała” wyparta z pola widzenia): śmierć przeniesiono do szpitali, odsunięto od codzienności, stała się tematem tabu porównywalnym z niegdysiejszym tabu seksualnym. 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. 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)⁴⁶ opisał dwie odrębne strategie kulturowe wobec lęku śmierci: strategię „nowoczesną” i „ponowoczesną”. 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. 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 celebruje się młodość, ciągłą zmianę, „*odwracalne śmierci*” wirtualne (np. w grach, filmach), aby owoić się z tematem śmierci w sposób rozproszony i niejako niepoważny. 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). Śmierć wciąż jest niejawnym fundamentem ładu społecznego: to ona wyznacza nasz horyzont

egzystencjalny przez co sprawia, że czas staje się coraz cenniejszym zasobem („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). Jak ujął to Bauman, ludzie zawsze musieli „żyć ze świadomością śmierci”, a to „*odpowiada za kluczowe aspekty organizacji społecznej wszystkich znanych społeczeństw*”. 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)⁴⁷ 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. 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. Strach przed śmiercią był zatem od wieków instrumentalizowany w kulturze – wykorzystywany do podtrzymania porządku społecznego i hierarchii (np. prawo boskie królów).

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)⁴⁸ 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) osławający 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 osławienia śmierci (np. poprzez popkulturę, która osławia 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)⁴⁹, pisał, że świadomość śmiertelności jest bodaj najważniejszym czynnikiem odróżniającym homo sapiens – fundamentem zarówno jego chwały, jak i niedoli. Morin zauważa, że obsesyjna troska o przetrwanie własnego „ja” również po śmierci ujawnia się u człowieka uparcie, często nawet ze szkodą dla samego życia. 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 Ariès’a 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)⁵⁰ 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 funeralnej, 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,

mitu 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. 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 społeczność⁵¹.

James Frazer w *Złotej Gałęzi* (1890)⁵² zebrał bogaty materiał etnograficzny na temat wierzeń i rytuałów związanych ze śmiercią. Opisał m.in. zwyczaje mające oszukać śmierć lub uchronić żywych przed zmarłymi – np. rytuał „króla-ofiary” (w niektórych kulturach wybierano tymczasowego króla, który następnie był rytualnie zabijany „zamiast” władcy, by odnowić życie społeczności). Frazer ukazał powszechność lęku przed zmarłymi w religiach pierwotnych: duchom zmarłych często przypisywano wrogie intencje, stąd praktyki apotropaiczne (zaklęcia, ofiary) mające zabezpieczyć żywych. Jego prace, zwłaszcza *Złota gałąź*, ugruntowały przekonanie, że strach przed śmiercią i zmarłymi jest uniwersalnym czynnikiem napędzającym rozwój wierzeń i rytuałów ochronnych w kulturze.

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).
- 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)⁵³, wyróżnił cztery główne etapy w mentalności zachodniej dotyczącej śmierci [n.wikipedia.org](https://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. Wierzono, 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 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 *nie pokazywać* (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 (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 lękw: kultura 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 utraty 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 dzielanych rytuałów (poza minimalistycznym pogrzebem). 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-szintoistycznym), co tworzy unikalną mieszankę: umieranie jest medykaliowane, ale zmarły szybko włączany jest do grona „przodków-opiekunów” rodziny. W Meksyku, wspomniany *Día 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](#)).

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](#)). 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: dosłowna (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). 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](#)).

Aby przetestować te założenia, psychologowie przeprowadzili setki eksperymentów. W typowym badaniu wzbudzano „świadomość własnej, nieuniknionej śmierci (mortality salience)” – jednej grupie badanych subtelnie przypominano o ich 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 okazywały 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, którym przypomniano 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; 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 -](#)). Wiele badań potwierdziło też, że wzrost samooceny – np. pochwała, sukces – obniża poziom niepokoju związanego ze śmiercią, a obniżenie samooceny ten niepokój nasila. 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 nasze przekonania 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). 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 krytykowana i rozwijana. Niektórzy badacze sugerowali alternatywne wyjaśnienia – na przykład, 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 silniejsza identyfikacja z grupą zaś w społecznościach indywidualistycznych – silniejsza identyfikacja z własnymi dokonaniem).

Alternatywną teorię wobec TMT zaproponował Robert Kastenbaum. To teoria sytuacji granicznych, Edge Theory. 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, w sytuacjach granicznych.

Podobną drogą krytyki TMT podążają Łukaszewski i Boguszevska⁵⁴. Dokonują szczegółowej klasyfikacji reakcji na wyrazistość śmierci (mortality salience) pokazując, że nie ograniczają się one jedynie do klasycznych buforów światopoglądu i samooceny. Wyróżniają sześć grup strategii obronnych: związanych z dbałością o zdrowie, seksualnością, materializmem, potrzebą kontroli, agresją i symboliczną nieśmiertelnością. Autorzy podkreślają, że poszczególne strategie są silnie uwarunkowane kulturowo i zależne od społecznego kontekstu, w którym dana osoba funkcjonuje. Krytycznie odnoszą się też do nadmiernej generalizacji wyników TMT, postulując uwzględnianie różnic międzykulturowych i lokalnych systemów znaczeń w badaniach nad lękiem przed śmiercią.

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 rygorem 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.

Debaty i kontrowersje wokół lęku przed śmiercią jako siły kulturotwórczej

Przedstawione podejścia – filozoficzne, teologiczne, psychoanalityczne, psychologiczne, antropologiczne i historyczne – oferują różne ujęcia roli lęku przed śmiercią jako czynnika kulturotwórczego. Poniżej dokonujemy krytycznego porównania tych ujęć, wskazując na ich wspólne intuicje, kluczowe różnice (ujęte w formie osi analizy) oraz ogólne wnioski płynące z nich dla zrozumienia kultury.

Wspólne intuicje w różnych podejściach

Fundamentalny charakter lęku przed śmiercią

Niemal wszystkie omówione koncepcje podkreślają, że lęk przed nieuchronnym końcem nie jest błahym czy marginalnym uczuciem, lecz stanowi podstawowy wymiar ludzkiej egzystencji. Becker nazwał go wręcz „wszechogarniającym” motorem działań człowieka. Edgar Morin pisał, że świadomość śmiertelności to być może *najważniejszy* czynnik odróżniający homo sapiens – zarazem fundament jego najwyższych osiągnięć i źródło najgłębszej niedoli. Innymi słowy, strach przed niebytem przenika ludzką psychikę od zawsze i w każdej kulturze, nawet jeśli przybiera różne formy. Georg Scherer, analizując historię filozofii, wykazał, iż kwestia śmierci stale zajmowała myślicieli od starożytności po współczesność – lęk przed nią był *ukrytym motorem* wielu systemów. Wszyscy ci badacze zgadzają się zatem co do jednego: trwoga przed śmiercią to uniwersalny i głęboki element kondycji ludzkiej, „skazany” na towarzyszenie nam od zarania dziejów.

Jak zauważa Kastenbaum, lęk przed śmiercią nie jest jednak wyłącznie wrodzoną reakcją biologiczną, ale w dużej mierze kształtowany jest kulturowo i społecznie⁵⁶. W różnych epokach dominowały różne formy lęku: w XIX wieku szczególnie silny był lęk przed pochowaniem żywcem, dziś częściej pojawiają się obawy związane ze śmiercią w stanie wegetatywnym lub bez świadomości. Lęk ten jest „modelowany” przez otoczenie, media, religię, a także instytucje opieki zdrowotnej. W ujęciu Kastenbauma oznacza to, że lęki związane ze śmiercią są również „uczone” – nabywane w toku życia, przyswajane od grup odniesienia i systemów symbolicznych. Tego rodzaju podejście podważa koncepcje zakładające uniwersalność lęku biologicznego i przesuwają akcent na kontekst społeczny.

Kultura jako bufor przeciw lękowi

W różnych ujęciach powraca intuicja, że ludzkie wytwory kulturowe – wierzenia, rytuały, dzieła – służą w znacznej mierze oswojeniu lęku przed śmiercią. Ernest Becker określał kulturę mianem „*projektu nieśmiertelności*” – systemu symboli i opowieści, który ma przekonać jednostkę o jej trwałości mimo śmiertelnej natury. Podobnie Otto Rank i późniejsi autorzy Terror Management Theory dowodzili, że wiele aktywności ludzi to próba osiągnięcia symbolicznej nieśmiertelności (poprzez sukces, potomstwo, pomniki, twórczość). Edgar Morin stwierdził, że *gdy pojawia się myśl o nieuchronnym końcu życia, rozwijają się wierzenia i rytuały nadające śmierci sens*. Louis-Vincent Thomas, pionier tanatologii, dowodził na podstawie badań etnologicznych, iż każde społeczeństwo tworzy pewien zbiorowy „imaginaire” oswajający śmierć – od kultu przodków i obrzędów pogrzebowych po idee życia pozagrobowego czy „symbolicznej nieśmiertelności” poprzez pamięć potomnych. Kultura religijna oferuje nadzieję zbawienia lub zmartwychwstania, kultura świecka – trwałą pamięć historyczną lub osiągnięcia, które nas przeżyją. Paul Tillich ujmował to w kategoriach teologicznych: religia dostarcza „*ostatecznej troski*” (ultimate concern), które nadaje życiu sens mimo perspektywy śmierci – symbole wiary (jak życie wieczne czy boski porządek) stanowią tarczę przeciw rozpaczcy niebytu.

Niezależnie od różnic terminologii, wspólny mianownik jest jasny: kultura ludzka pełni funkcję bufora chroniącego naszą psychikę przed paraliżującym lękiem przed końcem życia. Niezależnie czy mówimy o „projekcie nieśmiertelności” (Becker, Rank), „systemach sensu” (Frankl), „pamięci zbiorowej” (Thomas), „symbolicznym dziedzictwie” (Szewczyk), „systemie nieśmiertelności” (Bauman), kulturowych konstrukcjach znaczenia (Wong), czy „próbie odzyskania jedności” (Brown) – chodzi o to samo: kultura – rozumiana szeroko jako system znaczeń, instytucji, praktyk – odgrywa funkcję bufora wobec tej groźby. Nasze wytwory symboliczne mają za zadanie przekonać nas, że śmierć nie niweczy całkowicie naszego istnienia. Religia obiecuje życie po śmierci, historia zapewnia pamięć o czynach, potomstwo – genetyczną i symboliczną kontynuację, twórczość – dziedzictwo dla świata, a nawet tak pozornie błahe działania jak prowadzenie albumu rodzinnego mogą być odczytane jako reakcja na lęk przed nicością.

Wyparcie śmierci jako główny mechanizm obronny

Kolejna powtarzająca się intuicja to spostrzeżenie, że najczęstszą strategią radzenia sobie z lękiem przed śmiercią jest jego wyparcie bądź odsunięcie poza świadomość. Sigmund Freud zauważył, że „w głębi duszy nikt nie wierzy we własną śmierć” – nasza nieświadomość odrzuca możliwość nieistnienia samego siebie. Becker określał tę wszechobecną iluzję mianem „*charakterystycznego kłamstwa*”, koniecznego do normalnego funkcjonowania, zaś wielu antropologów odnotowywało, że liczne kultury traktują śmierć jako coś *zewnętrznego* – np. u ludów pierwotnych śmierć często przypisywano działaniu złych mocy lub czarów, tak aby nie myśleć o jej naturalnej nieuchronności dla każdego. Wiesław Łukaszewski, badając codzienne przeżywanie świadomości śmiertelności, stwierdził że trwoga przed śmiercią jest zwykle spychania do podświadomości – stale obecna „w tle” życia, ujawnia się wprost

rzadko, najczęściej pod postacią pomniejszych niepokojów i potrzeby zabezpieczania przyszłości. Różne szkoły używały odmiennych pojęć na opis tego mechanizmu (Freud mówił o wyparciu, Becker o zaprzeczeniu, psychologia ewolucyjna o adaptacyjnej deindywidualizacji), ale wszystkie rozpoznają ten sam proces: zwykły człowiek na co dzień unika myśli o własnej śmierci. Dopiero kiedy zostaniemy z nią skonfrontowani bezpośrednio – przez doświadczenie utraty bliskich, chorobę, zagrożenie życia – obrona ta na chwilę pęka i pierwotny lęk dociera do świadomości.

Bert Hayslip wskazuje na zjawisko instytucjonalnego i kulturowego „maskowania” śmierci⁵⁶. Współczesne społeczeństwa Zachodu tworzą systemy, które minimalizują widoczność śmierci: od architektury szpitali, przez neutralne językowo komunikaty o zgonach, po sposób organizacji pogrzebów. Śmierć zostaje wyparta z życia codziennego, zdepersonalizowana i zrytualizowana do tego stopnia, że przeciętny człowiek niemal nie ma z nią kontaktu. Tego rodzaju kamuflaż funkcjonuje jako forma społecznej obrony zbiorowej przed lękiem egzystencjalnym. Jednocześnie jednak wzmacnia on alienację jednostki w obliczu śmierci, pozbawiając ją możliwości oswojenia i świadomej integracji tego doświadczenia z własnym życiem.

Ambiwalencja skutków – lęk jako źródło zła i dobra

Powszechna jest także obserwacja, że lęk przed śmiercią pociąga za sobą ambiwalentne konsekwencje dla ludzkich zachowań i wytworów. Z jednej strony strach ten bywa źródłem destrukcji: może wywoływać agresję wobec obcych (postrzeganych jako zagrożenie dla „naszego” świata znaczeń), prowadzić do fanatyzmu ideologicznego czy różnego rodzaju zaburzeń (nerwic, obsesji higienicznych, kompulsywnej potrzeby kontroli). Becker malował obraz cywilizacji jako areny nieustannej „wojny idei”, napędzanej podskórnym lękiem – wiele najgorszych okrucieństw (wojny, prześladowania, czystki) można wytłumaczyć obawą przed tym, co obce i śmiertelnie groźne. Z drugiej strony ten sam lęk jest potężnym motywatorem pozytywnym: napędza rozwój duchowy, potrzebę tworzenia, heroiczne przekraczanie własnych ograniczeń. Wysiłek zbudowania rzeczy wielkich i trwałych – czy będzie to katedra, epopeja narodowa czy teoria naukowa – często wyrasta z pragnienia pozostawienia po sobie trwałego śladu, czyli przezwyciężenia własnej śmierci w symboliczny sposób. Władimir Jankélévitch zwracał uwagę, że paradoksalnie to właśnie niemożność pełnego oswojenia śmierci staje się impulsem etycznym i twórczym – świadomość, że każdy moment może być ostatni, skłania do autentycznego życia, miłości i kreowania wartości duchowych. Również Irvin Yalom i Viktor Frankl podkreślali, że gdy zmierzmy się z lękiem (zamiast wiecznie od niego uciekać), możemy nadać życiu głębszy sens – jak ujął to Yalom, „fizyczność śmierci niszczy nas, ale idea śmierci może nas ocalić”. Podsumowując, różne tradycje intelektualne zgadzają się, że lęk przed śmiercią ma dwoisty charakter: może prowadzić zarówno do mrocznych czynów, jak i do najbardziej wzniosłych osiągnięć ducha.

Warte uwagi są teksty, które dokonują syntetycznego przeglądu wybranych myśli znanych filozofów różnych epok i nurtów filozofii, łącznie z koncepcjami współczesnymi i perspektywą ponowoczesną. Wspomnijmy dwa.

Irena Kurzępa w swoim artykule *Przemijanie i śmierć w niektórych europejskich koncepcjach filozoficznych* dokonuje przeglądu filozoficznych stanowisk wobec śmierci – od epoki klasycznej poprzez Średniowiecze i myśl oświeceniową do koncepcji współczesnych⁵⁸. Autorka nie opowiada się jednoznacznie po żadnej ze stron, ale ukazuje wewnętrzne napięcie pomiędzy pogodzeniem się z własną skończonością a próbami oswojenia lub anulowania śmierci poprzez technologię, religię czy filozofię. Artykuł dostarcza więc materiału do refleksji nad dwoistym charakterem reakcji na śmiertelność – zarówno dążeniem do zgody, jak i przekroczenia.

Włodzimierz Tyburski w artykule *Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym* omawia różne filozoficzne koncepcje śmierci i jego przegląd pozwala wyodrębnić wspólne intuicje obecne w refleksji filozoficznej: śmierć jako źródło sensu życia, jako wyzwanie dla tożsamości i jako granica, wobec której człowiek musi zająć stanowisko⁵⁹. Ta trójwymiarowa rola śmierci jest zgodna z intuicjami obecnymi u Beckera, Frankla czy Yaloma, i pokazuje, że w różnych nurtach myśli obecne są podobne motywy – niezależnie od tego, czy mowa o filozofii kontynentalnej, religijnej czy psychologii egzystencjalnej.

Różnice i polemiki

Mimo wymienionych powyżej podobieństw, istnieją znaczące różnice w akcentach i wnioskach poszczególnych teorii. Możemy je uporządkować w formie kilku osi dyskusji, na których poszczególni autorzy sytuują się po odmiennych stronach.

Indywidualizm vs. relacyjność

Jednostka vs. wspólnota

Pierwsza z analizowanych osi dotyczy tego, czy lęk przed śmiercią rozpatrujemy głównie w perspektywie jednostki, czy relacji społecznych. Nurty indywidualistyczne (jak Heidegger czy Becker) koncentrują się na osobistym wymiarze umierania – na tym, że *moja własna* śmierć i świadomość jej nieuchronności kształtuje moje wybory życiowe. Heideggerowskie *bycie-ku-śmierci* jest przeżyciem głęboko indywidualnym: to samotna konfrontacja jednostki z własną śmiercią która może autentycznie kształtować jednostkowe życie. „*Bycie-ku-śmierci*” miało być nieprzekazywalnym, samotnym faktem istnienia, źródłem autentycznej troski, ale i samotnego lęku. Z tego punktu widzenia każdy umiera sam, a trwoga przed własnym niebytem jest w gruncie rzeczy niedzielona z innymi.

Podobnie Ernest Becker opisuje każde ludzkie ego jako zmagające się z przerażeniem własnego unicestwienia – a kulturowe „projekty nieśmiertelności” traktuje jako osobiste przedsięwzięcia jednostek pragnących ocalić swój byt w symbolicznym wymiarze.

Generalnie, podejścia zakorzenione w psychologii klasycznej (np. teoria rozwoju psychospołecznego Eriksona) czy w psychoanalizie koncentrują się na jednostce i jej wewnętrznym świecie. Lęk przed śmiercią pojawia się tu jako efekt konfliktów psychicznych, nierozwiązanych traum lub jako nieunikniony etap psychicznego rozwoju. Becker i Rank, mimo zainteresowania kulturą, również wychodzą od jednostkowego wymiaru – człowiek jako jednostka musi poradzić sobie z przerażającym faktem własnej śmiertelności. TMT i

większość psychologii eksperymentalnej też bada indywidualne reakcje: jak jednostka broni swojej tożsamości i światopoglądu wobec zagrożenia. Podobnie Yalom i May podkreślają osobisty wymiar konfrontacji ze śmiercią – to jednostka mierzy się z własnym końcem.

Z kolei autorzy wywodzący się z nurtów fenomenologicznych, dialogicznych czy antropologicznych (Jankelevitch, Levinas, Landsberg) silniej podkreślają, że przeżycie śmierci – i lęk z nią związany – jest zawsze przeżyciem relacyjnym. Śmierć bliskiego, obecność innych w rytuałach żałoby, a także wspólnotowy wymiar religii czy kultury – wszystko to wskazuje, że świadomość śmierci jest zanurzona w relacjach z innymi.

Podejścia relacyjne (społeczno-kulturowe) widzą zatem człowieka przede wszystkim zanurzonego w sieci powiązań z innymi – i dopiero *poprzez tę sieć* definiują doświadczenie śmierci. Filozofia dialogiczna (Levinas, Buber), psychologia relacyjna (Szewczyk, Makselon) oraz filozofia relacyjna śmierci (Thomas, Jankelevitch) wskazują, że to poprzez relacje z innymi – śmierć bliskich, rytuały żałoby, pamięć – dochodzi do uświadomienia sobie śmierci. Nie tyle „moja śmierć” jest kluczowa, co śmierć w relacji do Innego.

Emmanuel Lévinas twierdził, że nasza własna śmierć jest w pewnym sensie poza doświadczeniem („gdy *ona* przychodzi, *nas* już nie ma”), za to śmierć drugiego człowieka pociąga za sobą moralne zobowiązanie i kształtuje etykę odpowiedzialności – czyli relacja z Innym nadaje znaczenie śmiertelności. W doświadczeniu śmierci istotna jest więc perspektywa Innego – to śmierć drugiego człowieka wywołuje w nas etyczny wstrząs i poczucie obowiązku. Lévinas wskazywał, że obawa o los bliskich, żal po utracie oraz odpowiedzialność za umierającego są równie ważne, co strach o siebie. W podobnym duchu pisali niektórzy psychologowie relacyjni: lęk przed śmiercią może być łagodzony lub wzmacniany przez więzi z innymi ludźmi. Teoria przywiązania (attachment theory: John Bowlby, Mary Ainsworth) sugeruje, że bezpieczna więź od dzieciństwa redukuje lęk egzystencjalny – dziecko, a później dorosły, który doświadcza wsparcia i miłości, łatwiej akceptuje śmiertelność, bo czuje się częścią większej całości.

Badania izraelskich psychologów (Mikulincer, Florian) wykazały, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania rzadziej odczuwają intensywny strach przed śmiercią, podczas gdy u osób o stylu lękowym myśl o śmierci potęguje potrzebę kontaktu i wsparcia społecznego. To sugeruje, że relacje społeczne stanowią bufor dla lęku tanatycznego.

Z perspektywy socjologicznej również można mówić o relacyjności lęku przed śmiercią: kultura dostarcza wspólnotowych rytuałów, obrzędów i narracji, które nadają śmierci sens i włączają jednostkę w szerszą wspólnotę (rodzinną, religijną, narodową). Bronisław Malinowski już w latach 20. XX w. zauważył, że w kulturach pierwotnych, gdzie jednostkowa odrębność była słabo rozwinięta, śmierć nie była pojmowana indywidualnie – traktowano ją zawsze jako skutek działania zewnętrznych sił lub naruszenia tabu, a zmarły „żył” dalej w pamięci i tożsamości grupy (np. poprzez nadawanie imienia zmarłego nowonarodzonemu dziecku). Rytuały pogrzebowe i wiara w życie pozagrobowe pełniły funkcję społeczną – pomagały żywym poradzić sobie z lękiem i smutkiem po stracie poprzez włączenie jednostkowej śmierci w porządek wspólnoty (np. obrzędy zapewniające, że zmarły „żyje” dalej jako przodek w pamięci grupy)

Łukaszewski także podkreśla społeczne konteksty śmierci – jego krytyka teorii Beckerowskiej dotyczy m.in. jej zbyt indywidualistycznego ujęcia. Lęk przed śmiercią widzi jako dylemat między egocentrycznym a wspólnotowym podejściem: lęk może być „moim problemem” albo „naszym wspólnym doświadczeniem”. Ma to konsekwencje dla terapii, edukacji, duchowości. Wskazuje on, że potrzeba sensu i przynależności wspólnotowej jest równie silna jak mechanizmy obronne ego. Ujęcie relacyjne pojawia się również u Scherera i Vovelle’a – dla tego ostatniego, świadomość śmierci kształtuje się zawsze w kontekście społecznych struktur i symboli.

Historycy tacy jak Philippe Ariès i Michel Vovelle wskazują, że dopiero wraz z postępującą indywidualizacją człowieka (np. w późnej starożytności i ponownie w epoce renesansu) pojawiła się *intensywna, osobista trwoga* przed śmiercią jako ostatecznym unicestwieniem jednostki – co skutkowało wysypem nowych form kultury: misteriów religijnych, literatury moralistycznej, dramatów o śmierci. Z kolei w społecznościach tradycyjnych, opartych na silnych więzach wspólnotowych (średniowieczna wieś, plemię), umieranie było wydarzeniem wspólnotowym i oswojonym obrzędem, co paradoksalnie łagodziło indywidualny lęk.

W praktyce oba wymiary – indywidualny i społeczny – wzajemnie się uzupełniają: nawet najbardziej samotna śmierć jednostki bywa włączana w narracje społeczne (pamięć rodziny, rytuały pogrzebowe), a najbardziej zintegrowana kultura zostawia pewną przestrzeń na osobiste przeżycie końca.

Jednak teorie różnią się tym, na co kładą nacisk. Perspektywa indywidualistyczna podpowiada, że np. artysta tworzy arcydzieło, by *sam* stać się nieśmiertelny w pamięci potomnych; perspektywa relacyjna – że czyni to jako członek kultury, która go do tego zachęca i nagradza zbiorową pamięcią. John Bowker, badając wielkie religie świata, zauważył, że każda tradycja oferuje jednostce społecznie osadzony model oswojenia śmierci – poprzez włączenie jej w szerszy porządek (prawo boskie, cykl reinkarnacji, wspólnotę zbawionych). Można więc powiedzieć, że lęk przed śmiercią motywuje zarówno *osobiste* poszukiwanie sensu, jak i *społeczne* tworzenie rytuałów i instytucji – a różne ujęcia różnią się tym, który aspekt uznają za bardziej podstawowy.

Socjologowie religii wskazują, że praktyki zbiorowe (modlitwa, ceremonie, pielgrzymki) zmniejszają lęk jednostki – śmierć staje się wydarzeniem dzielonym z innymi i osadzonym w znaczeniu społecznym, a nie wyłącznie prywatną trwogą. Można więc powiedzieć, że lęk przed śmiercią ma zarówno wymiar indywidualny, egzystencjalny, jak i relacyjny, społeczny: jednostka odczuwa go wewnątrz, ale zarazem radzi sobie z nim poprzez więzi i przekazy kulturowe. Współczesne podejścia integrujące psychologię i antropologię (np. teoria przywiązania w kontekście teorii opanowywania trwogi) postulują badanie tych zależności: jak relacje z bliskimi, identyfikacja z grupą czy udział w kulturze modulują intensywność i charakter lęku przed śmiercią

Świadome vs. nieświadome działanie lęku

konfrontacja vs. wyparcie

Druga oś dotyczy poziomu świadomości: czy lęk przed śmiercią działa przede wszystkim jako utajona, nieświadomiona siła, czy też może być świadomie przeżywany i kierować naszymi decyzjami.

Freud, Becker oraz wielu psychoanalityków utrzymywało, że na co dzień mechanizm obronny wyparcia skutecznie utrzymuje trwogę w nieświadomości – dzięki czemu możemy normalnie funkcjonować, nie popadając w panikę egzystencjalną. Freud pisał: „człowiek nie wierzy w głębi w swoją własną śmierć” – cytat ten stał się niemal mantrą wielu teorii denialistycznych (człowiek zaprzecza swojej śmiertelności). Nasza nieświadomość nie dopuszcza myśli, że kiedyś przestaniemy istnieć. W tym ujęciu przeciętny człowiek „nie wie, że się boi” – buduje swoje życie, karierę, związki, nie myśląc wprost o śmierci, choć podskórnie lęk ten wpływa na jego wybory (np. popycha do rywalizacji o znaczące osiągnięcia). Zygmunta Freuda sądził, że cywilizacja *wymusza* wyparcie śmierci: tabuuje temat umierania, bo jawna konfrontacja z nim zagroziłaby stabilności życia społecznego.

Freud i klasyczni psychoanalitycy widzieli więc lęk tanatyczny głównie jako mechanizm wyparty: objawia się on pośrednio, np. w tabu kulturowym (milczenie o śmierci), w przesadach, w obsesjach hipochondrycznych czy neurotycznych objawach, ale rzadko jako jawna obawa „ja się boję, że umrę”

W połowie XX wieku wielu badaczy podzielało pogląd, że nowoczesne społeczeństwo spycha śmierć na margines świadomości – bardzo popularna stała się teza Philippe’a Arièsa o „zatajonej śmierci” (*death denied*) w kulturze Zachodu. Ariès, analizując historię, dowodził że o ile dawniej osławiano śmierć rytuałem i obecnością w życiu społecznym, o tyle w XX w. stała się ona tematem wstydliwym, wygnanym ze sfery publicznej do szpitali i zamkniętych przestrzeni. Taka represyjna postawa oznacza, iż lęk nadal istnieje, ale jest tłumiony – jednostka nie myśli o śmierci na co dzień, kultura unika jej obrazów i rozmów.

Przeciwnicy skrajnej tezy o wyparciu wskazywali jednak, że zdarzenia graniczne i kryzysy potrafią wydobyć lęk przed śmiercią na powierzchnię świadomości zbiorowej.

Filozofowie egzystencjalni – tacy jak Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre czy Karl Jaspers – podkreślali możliwość świadomego stanięcia twarzą w twarz ze swoją śmiertelnością. Heidegger oceniał, że dopiero uświadomiony i przyjęty lęk (*Angst*) przed „nicością, która mnie czeka” może wyzwolić autentyczną egzystencję jednostki. Podobnie Paul Tillich twierdził, że akt wiary i „męstwa bycia” polega na świadomej akceptacji własnej skończoności – a taka odwaga ma wręcz twórczy, wyzwalający charakter.

Egzystencjaliści wskazywali, że w chwilach autentycznej konfrontacji – gdy realnie zaglądamy śmierci w oczy (np. podczas wojny, choroby, katastrofy) – człowiek doświadcza nagiętej trwogi (*Angst*) i nie da się temu zaprzeczyć. Przykładem jest I wojna światowa: w Europie po 1918 roku zapanował klimat głębokiego egzystencjalnego niepokoju, co znalazło wyraz w filozofii (pesymistyczne nurty, rozwój filozofii tragicznej i egzystencjalnej) oraz sztuce (motywy śmierci w ekspresjonizmie, surrealizmie).

Lata powojenne pełne były świadomych rozważań nad kruchością życia ludzkiego – choćby Vladimir Jankélévitch w filozoficznym esej *La Mort* (1966) analizował paradoks, że śmierć jest absolutnie pewna, a zarazem niepojmowalna, co rodzi w człowieku „metafizyczny lęk” przed tajemnicą niebytu. Jankélévitch wskazywał, że właśnie niezdolność pełnego oswojenia śmierci staje się impulsem do buntu i *zadawania pytań o sens życia* – czyli świadomego zmagania się z problemem śmiertelności. Również w szerszej kulturze mieliśmy momenty przebudzenia świadomości lęku: zimna wojna i widmo zagłady nuklearnej sprawiły, że całe społeczeństwa żyły w cieniu możliwej śmierci zbiorowej. W latach 50. i 60. strach przed bombą atomową był jawnie dyskutowany – powstawały ruchy pacyfistyczne i dystopijne wizje w literaturze, co świadczy o kolektywnym przeżywaniu lęku przed śmiercią i końcem cywilizacji.

Wreszcie przełom lat 60/70 przyniósł rozwój tanatologii – nauki o śmierci – co samo w sobie oznaczało *przyznanie otwarcie*, że ludzie boją się umierania i należy ten temat badać i omawiać. Pionierzy tanatologii, tacy jak Herman Feifel czy Elisabeth Kübler-Ross, przełamali tabu śmierci, prowadząc wywiady z umierającymi i pytając wprost o ich lęki. Feifel już w 1959 r. opublikował pracę pokazującą, że nawet lekarze i personel medyczny obawiają się śmierci, co wpływa na sposób traktowania pacjentów terminalnych. Kübler-Ross z kolei opisała etapy psychologicznego zmagania się ze zbliżającym zgonem (zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja, akceptacja), dowodząc, że świadomość śmierci można stopniowo owoić i że otwarta rozmowa o umieraniu przynosi ulgę lękającym się

Współcześnie psychologowie zajmują różne stanowiska na tej osi. Irvin Yalom, praktykujący terapię egzystencjalną, uważa że *uświadomienie* pacjentowi jego lęku przed śmiercią (np. poprzez rozmowę o przemijaniu) jest kluczowe dla przełamania nerwicy i nadania życiu autentycznej głębi – postulował on terapeutyczne „wydobycie lęku na powierzchnię”, by pacjent mógł się z nim zmierzyć i znaleźć nowe wartości. Postulował zatem konfrontację z lękiem – tylko świadomość przemijalności życia pozwala dokonać egzystencjalnej zmiany. Zamiast wypierania - akceptacja. Zamiast obrony - twórcze przekształcenie. Inni badacze są bardziej sceptyczni co do tego, na ile świadoma konfrontacja jest w ogóle możliwa.

Robert Kastenbaum zaproponował teorię sytuacji granicznych (Edge Theory), według której lęk przed śmiercią uaktywnia się silnie dopiero w sytuacjach granicznych (realnego zagrożenia życia), a poza tym pozostaje na niskim poziomie – w związku z czym ciągle „życie w cieniu śmierci” nie jest doświadczeniem większości ludzi. Jego zdaniem nie tyle wypieramy trwogę, co po prostu nie odczuwamy jej intensywnie, dopóki nie stanie się realnym doświadczeniem (np. w czasie wypadku czy ciężkiej choroby). Z perspektywy kulturowej można zauważyć, że współczesna kultura masowa sprzyja podtrzymywaniu nieświadomości – przez stałe dostarczanie rozrywek, bodźców, konsumpcyjnych celów odciągających myśli od egzystencjalnych pytań. Natomiast kultura wysoka (filozofia, sztuka, religia kontemplacyjna) częściej wzywa do świadomego zmierzenia się z faktem śmiertelności.

Stąd różne teorie mogą opisywać odmienną *dynamikę*: Becker skupia się na codziennym życiu w społeczeństwie (gdzie mechanizm wyparcia działa skrycie i sprawnie), podczas gdy Yalom – na sytuacji terapeutycznej lub kryzysowej (gdzie maski opadają). W praktyce zapewne większość ludzi oscyluje między tymi stanami: na co dzień chronimy się przed lękiem, ale w punktach zwrotnych (utrata bliskich, kryzys wieku średniego, pandemia) świadomość śmiertelności przebija się i może prowadzić do przewartościowań. Łukaszewski opisuje to jako *strategię unikania* vs *strategię akceptacji*: początkowo żyjemy „jakby śmierci nie było”, lecz z czasem – jeśli zmierzmy się z realiami – uczymy się ją włączać do świadomego obrazu życia, co owocuje mądrzejszymi wyborami. W „Udręce życia” podkreślał, że wyparcie śmierci nie jest całkowite: w sytuacjach zagrożenia pojawia się jej „przebicie” do świadomości

„Pierwotny napęd” kultury vs. jeden z wielu czynników

rola lęku: absolutna vs. względna

Kontrowersje budzi też pytanie, na ile lęk przed śmiercią jest *najważniejszym* motorem ludzkiej kultury. Czy stanowi absolutną, pierwotną siłę napędową cywilizacji – czy raczej jest jednym z kilku współwystępujących motywów, wcale nie jedynym i może nie zawsze dominującym?

Ernest Becker i wielu egzystencjalistów argumentowało, że to właśnie świadomość własnej śmiertelności *wyróżnia* człowieka spośród istot żywych i tworzy wewnętrzne napięcie, które rozładowujemy poprzez aktywność kulturową. W słynnym zdaniu Becker stwierdził, że „*idea śmierci, strach przed nią, prześladuje człowieka od zawsze – jest sprężyną, która napędza jego działania*”. Rzeczy takie jak potrzeba tworzenia sztuki, pogoni za sukcesem czy praktyki religijne są w tym ujęciu zasadniczo ucieczką przed grozą niebytu – próbą zapisania się w czymś trwalszym. Strach przed własną śmiertelnością leży u podstaw wszelkich osiągnięć kultury, jako fundamentalny mechanizm obronny człowieka. W ujęciu Beckera, świadomość nieuchronnego końca rodzi tak silne napięcie, iż całe „ja” angażuje się w tworzenie symbolicznych systemów zapewniających poczucie nieśmiertelności (wiera w duszę, „heroiczne” czyny, twórczość zapewniającą sławę po śmierci itd.). Równie stanowczo wypowiadał się Norman O. Brown. Podobne stanowisko reprezentują kontynuatorzy Beckera - Greenberg, Solomon, Pyszczyński - twórcy Teorii Opanowywania Trwogi (Terror Management Theory TMT), która eksperymentalnie potwierdza intuicję, że śmierć jest pierwotną siłą napędową kultury — głównym motorem tworzenia religii, sztuki, państwa, prawa.

Podobnie Edgar Morin – francuski antropolog – w klasycznym studium *Człowiek i śmierć* (1948) argumentował, że świadomość śmierci jest fundamentem ludzkiej kultury i to właśnie nią należy tłumaczyć powstanie wierzeń i rytuałów nadających śmierci sens. Morin, badając różne epoki i społeczeństwa, pokazał, że wszędzie, gdzie pojawia się zaduma nad przemijaniem, rozwijają się mechanizmy kulturowe mające oswoić trwogę – od mitów o życiu pozagrobowym po świeckie ideały osiągnięć zapewniających symboliczne przetrwanie jednostki. Ta perspektywa prymatu lęku tanatycznego zakłada więc, że bez lęku przed śmiercią nie byłoby religii ani zorganizowanej kultury w znanej nam formie.

Do zwolenników tezy o lęku przed śmiercią jako najważniejszym motorze ludzkiej kultury można również zaliczyć Otto Ranka, który pisał o „traumie narodzin”, która jest początkiem świadomości śmierci i prowadzi do kulturowych „projektów nieśmiertelności”, Vladimira Jankelevitcha, który traktował śmierć jako centrum egzystencji i myślenia filozoficznego a świadomość śmierci jako egzystencjalny fundament życia, ale zarazem starał się ukazać możliwość pogodzenia się z jej nieuchronnością poprzez doświadczenie filozoficznego ukojenia. Można też wskazać Emmanuela Levinasa, który mówił o śmierci jako „ostatecznym Innym”, którego obecność warunkuje podmiotowość.

Inni badacze przestrzegali jednak przed przecenianiem roli tego jednego motywu. Zygmunta Freud – choć uznawał potęgę nieświadomych lęków – w swojej teorii kultury większą rolę przypisywał innym popędom i konfliktom. W pracy *Kultura jako źródło cierpień* (1930) dowodził, że cywilizacja rozwija się poprzez tłumienie społecznych impulsów jednostki, głównie agresji wynikającej z popędu śmierci (Thanatos) oraz nieokiełznanej seksualności (Eros). Przy czym przez popęd śmierci rozumiał raczej skłonność do agresji i destrukcji, a nie lęk przed własnym umieraniem. Lęk przed śmiercią jako taki nie zajmował u Freuda centralnego miejsca – ważniejsze było to, że człowiek musi pohamować swoją agresję i destrukcyjne skłonności, aby żyć w grupie. W jego wizji to tłumienie społecznych impulsów (erotycznych i agresywnych) jest głównym zadaniem kultury – lęk przed śmiercią pojawia się gdzieś w tle, lecz nie odgrywa pierwszych skrzypiec.

Także Robert Kastenbaum w teorii sytuacji granicznych (Edge Theory) przyjął stanowisko bardziej wstrzemięźliwe: lęk przed śmiercią pełni funkcję adaptacyjną, ale nie jest jedynym ani najważniejszym motywem działania. Według tej teorii, emocje związane z zagrożeniem życia są uruchamiane sytuacyjnie, a nie jako stale obecna podświadoma siła. Lęk przed śmiercią nie jest stale aktywny — pojawia się tylko w sytuacjach granicznych, aktywizuje się głównie w sytuacjach zagrożenia życia, pełniąc funkcję przystosowawczą. Lęk nie jest tu stale obecny w świadomości, lecz uruchamia się w sytuacjach granicznych. Kastenbaum osłabia więc tezę Beckera o pierwotnej wszechobecności lęku.

Podobnie myślą niektórzy antropologowie, wskazując na kultury, w których śmierć jest rytualizowana i odpersonalizowana – co sugeruje, że nie musi być źródłem permanentnego lęku. Podobnie wielu socjologów wskazywało na potrzebę ładu społecznego czy ciekawość poznawczą jako równie fundamentalne motywy rozwoju kultury, co strach przed końcem. Debata ta pozostaje nierozstrzygnięta.

Historyk, Michel Vovelle, analizując ewolucję postaw wobec śmierci w kulturze europejskiej, również podkreślał, że lęk przed śmiercią nie jest uniwersalną siłą, ale produktem konkretnego kontekstu historycznego – jego zdaniem nowoczesność i sekularyzacja przekształciły sposób, w jaki ludzie myślą o śmierci, ale niekoniecznie pogłębiły sam lęk. Podobnie u Morina i Thomasa widać ostrożność w przypisywaniu lękowi uniwersalnej, niezmiennej roli.

Także wielu socjologów i psychologów XX wieku sugerowało, że obok strachu przed niebytem istnieje szereg równoległych motywatorów ludzkich działań – potrzeba przynależności i miłości, ciekawość poznawcza, dążenie do przyjemności, woła mocy itp.

Trudno byłoby hierarchicznie ustalić, która z tych sił jest „najważniejsza” dla powstania kultury. Współcześnie dominuje pogląd eklektyczny: lęk przed śmiercią współlistnieje z innymi motywami i splata się z nimi, choć można argumentować, że jest najbardziej uniwersalny i nieuchronny. Każdy człowiek prędzej czy później musi zmierzyć się z faktem śmiertelności – co czyni ten lęk kandydatem na istotną sprężynę kulturotwórczą, nawet jeśli nie zawsze działa samodzielnie.

Zygmunt Bauman pisał, że obawa przed śmiercią jest wszechobecna, lecz przybiera różne maski i splata się z lękami społecznymi, ekonomicznymi, egzystencjalnymi – tworząc trudną do rozplątania mieszankę motywacji ludzkich działań. Współcześni badacze (zarówno psycholodzy TMT, jak i antropologowie kultury) skłaniają się do uznania, że nie da się hierarchicznie ustalić „nadrzędnego” motywu – potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba sensu, potrzeba więzi i lęk przed śmiercią nakładają się na siebie.

Jednak wielu z nich zgodziłoby się z twierdzeniem, że strach przed niebytem ma charakter szczególny: jest bardziej stały i nieunikniony niż inne popędy czy pragnienia, bo śmierć jest jedyną pewnością w ludzkim życiu. Inne potrzeby (jak głód, pożądanie, ciekawość) mogą zostać chwilowo zaspokojone lub uśpione, natomiast świadomość śmiertelności wcześniej czy później powraca. Dlatego – nawet jeśli nie wszystko daje się do niej sprowadzić – ma ona charakter tła, na którym rozgrywa się ludzki dramat kulturowy. Georg Scherer, badając filozofię od starożytnej Grecji po XX wiek, konkluduje, że choć każda epoka eksponowała inne idee, to problem śmiertelności zawsze był gdzieś u podstaw jako ukryty motor refleksji – pewien *uniwersalny punkt odniesienia*, z którym każdy system myślenia musiał się zmierzyć. Możemy więc traktować lęk przed śmiercią jako swoisty *klucz do zrozumienia* wielu zjawisk – ale zarazem pamiętać, że nie jest to jedyny klucz.

Destrukcyjny vs. twórczy motor kultury

czy strach czyni nas gorszymi czy lepszymi?

Kolejna różnica dotyczy wartościującej oceny wpływu lęku na kulturę. Pytanie brzmi: czy lęk przed śmiercią to „zły” czy „dobry” napęd cywilizacji? Czy lęk przed śmiercią służy kulturze w sposób pozytywny (twórczy, adaptacyjny), czy raczej jest czynnikiem negatywnym (destrukcyjnym, alienującym, paraliżującym). Innymi słowy, czy przewaga tej motywacji czyni kulturę zdrowszą i głębszą, czy może patologicznie ją zniekształca? To jedno z najtrudniejszych zagadnień, nad którymi spierali się filozofowie, psycholodzy i antropolodzy. Opinie są podzielone i często powiązane z ogólniejszą filozoficzną oceną kondycji ludzkiej.

Z jednej strony, wielu myślicieli widziało w trwodze przed niebytem siłę niszczącą spokój człowieka – źródło nerwicy, tabu i przemocy.

Freud był raczej pesymistą: w *Kulturze jako źródle cierpień* dowodził, że cywilizacja nieuchronnie wiąże się z cierpieniem, bo opiera się na tłumieniu naszych naturalnych popędów – co rodzi napięcie i neurozy. Freudowska psychoanaliza traktowała lęk przed śmiercią głównie jako element chorobotwórczy: tłumiony lęk prowadzi do wypaczeń psychiki, objawów histerii czy kompulsji, a na poziomie zbiorowym może rodzić agresję

(projekcja własnego „popędu śmierci” na zewnątrz, szukanie wrogów, kozłów ofiarnych). Z tej perspektywy lęk (w tym lęk przed śmiercią) jest elementem neurotycznym, a kultura to kosztowny kompromis, który pozwala nam żyć wspólnie za cenę ciągłego frustracyjnego niepokoju. Musi trzymać lęk przed śmiercią, poczucie winy i tanatyczny instynkt destrukcji na uwięzi norm i tabu.

Ernest Becker, choć uznawał pozytywną rolę złudzeń kulturowych, również malował dramatyczny obraz: życie społeczne jego zdaniem przypomina nieustanną walkę na śmierć i życie między systemami symbolicznymi, które ludzie tworzą właśnie z lęku przed nicością – stąd tyle w historii przemocy w imię bogów, ideologii, honoru (wszystko to mechanizmy obronne). Mówił wprost: społeczeństwo to „system podtrzymywania neurozy” – dzięki której można żyć. W książce *Ucieczka od zła* (1975) ostrzegał, że lęk przed śmiertelnością, jeśli zostanie przekierowany w mechanizm kozła ofiarnego, może stać się siłą napędową okrucieństwa. Jego zdaniem wiele aktów zbiorowej przemocy w dziejach – wojny religijne, prześladowania heretyków, eksterminacje – miało ukrytą funkcję „*unicestwienia śmierci poprzez unicestwienie nosicieli inności*”. Ludzie projekcyjnie lokują własną śmiertelność i słabość w obcych (np. „zagrożających naszej wierze/pamięci przodków”) i niszcząc ich, uzyskują iluzję symbolicznego triumfu życia.

Inni psychoanalitycy (np. *Otto Rank*) również wskazywali, że lęk przed śmiercią może być źródłem neuroz i patologii. Nieprzepracowany strach przed śmiercią tkwi u podłoża wielu kompleksów i zahamowań twórczych – człowiek przerażony własną skończonością może popadać w paraliżującą rozpacz lub kompulsywnie zaprzeczać rzeczywistości (np. maniakałny kult młodości).

Także socjolog Zygmunt Bauman oceniał rolę lęku tanatycznego w kulturze dość pesymistycznie: w *Śmierci i nieśmiertelności* (1992) pisał, że nowoczesność zagłusza wprawdzie strach przed śmiercią konsumpcją i techniką, ale przez to traci autentyczne więzi i sens, a ukryty lęk przejawia się w postaci wszechobecnego niepokoju i pustki. Innymi słowy – wyparty lęk działa jak toksyna, zatruwając podskórnym życie społeczne (alienacja, pośpiech, powierzchowność mają być według Baumana skutkiem ucieczki przed myśleniem o śmierci).

W podobnym tonie Louis-Vincent Thomas analizował we francuskiej antropologii „*fetyshyzację życia*” we współczesnej kulturze – obsesyjne skupienie na zdrowiu, młodości i bezpieczeństwie to jego zdaniem odwrotna strona nieuświadomionej paniki przed śmiercią. Thomas i inni badacze zauważali też pewien dualizm: śmierć zarówno fascynuje (np. w popkulturze – filmy grozy, sensacja), jak i przeraża, co może prowadzić do ambiwalencji destrukcyjnej (atrakcja makabry połączona z odrazą).

Podobne opinie formułowali najważniejsi kontynuatorzy myśli Beckera: Greenberg, Solomon i Pyszczynski - twórcy teorii opanowywania trwogi (TMT). Sugerowali, że lęk przed śmiercią może prowadzić do wzrostu obronności, nietolerancji, agresji wobec innych grup, ksenofobii, fundamentalizmu. Ich eksperymenty w latach 90. wykazały, że kiedy przypomni się ludziom o ich śmierci, stają się bardziej skłonni do ulegania autorytetom, karania odstępców i odrzucania obcych. W jednym z klasycznych badań osoby poddane tzw. *mortality salience* surowiej oceniały cudzoziemców i inaczej myślących, a mocniej wspierały

liderów „własnej” grupy. Interpretowano to jako potwierdzenie, że lęk przed śmiercią może rodzić fanatyzm i przemoc w obronie światopoglądu, który obiecuje nieśmiertelność symboliczną (np. naród, religia). Socjologowie zauważyli również, że politycy nieraz świadomie manipulują strachem przed śmiercią, odwołując się do wizji zagłady, ataków terrorystycznych czy wroga zagrażającego życiu zbiorowości, by konsolidować społeczeństwo i usprawiedliwiać agresję. Tak było po atakach z 11 września 2001 – trauma masowej śmierci sprawiła, że społeczeństwo USA stało się bardziej konformistyczne i poparło agresywne działania odwetowe

Ta ciemna strona lęku budzi pytanie etyczne: czy i jak możemy ją ograniczyć? Tradycja egzystencjalna i humanistyczna akcentowała pozytywne, konstruktywne aspekty świadomości śmierci. Już starożytni filozofowie jak Epikur głosili, że „*filozofować to uczyć się umierać*” – mierzenie się z lękiem prowadzi do mądrości i spokoju. Stoicy uważali oswojenie myśli o śmierci za warunek życia cnotliwego i wolnego od trwogi.

Współcześni psychologowie humanistyczni sugerują, że uświadamianie sobie własnego lęku i praca nad akceptacją śmiertelności mogą *zmniejszyć podatność* na takie skrajne reakcje, jak te opisane w poprzednich akapitach. Innymi słowy, społeczeństwo, które oswaja temat śmierci, może stać się bardziej empatyczne i pokojowe, podczas gdy społeczeństwo wypierające ten lęk bywa podatne na wybuchy przemocy wobec „obcych” w momentach kryzysu.

W XX wieku Paul Tillich – teolog i filozof – przekonywał, że zaakceptowanie własnej skończoności może stać się źródłem „męstwa bycia”, czyli odważnej afirmacji życia pomimo jego kruchości. Według Tillicha dopiero uznanie: „jestem istotą śmiertelną, a jednak decyduję się nadawać życiu sens” stanowi akt duchowej odwagi, który owocuje rozwojem osobistym i religijnym. Tillich, ale także Jankélévitch podkreślali twórczy aspekt trwogi: zmusza ona do postawienia sobie fundamentalnych pytań, do przekraczania siebie w akcie wiary czy tworzenia wartości duchowych. Tillich widział w śmierci „ostateczną troskę”, która nadaje sens życiu. Pandya i Kathuria cytują Paula Wonga, który pisze o trzech typach akceptacji śmierci: neutralnej, pozytywnej (podejście) i ucieczkowej – i dowodzą, że zaakceptowanie śmierci może być elementem duchowego dojrzewania. Tak więc podczas gdy jedni widzą w lęku źródło nieusuwalnego napięcia i agresji, drudzy widzą w nim bodziec do rozwoju duchowego.

Viktor Frankl czy Irvin Yalom – mając doświadczenie pracy z ludźmi w kryzysie – dostrzegali, że uświadomienie sobie własnej skończoności może mobilizować do pozytywnej zmiany: przewartościowania życia, szukania głębszego sensu, pielęgnowania więzi. Yalom wprost pisał, że *idea śmierci ratuje nas przed płytkością* – uświadamia, co w życiu ważne, i pomaga wyzbyć się błahych trosk. Opisywał przypadki pacjentów, którzy – w obliczu śmiertelnej choroby – przeszli głęboką przemianę. Przewartościowują priorytety, bardziej cenią czas, pogłębiają relacje – jednym słowem lęk przed śmiercią staje się katalizatorem dojrzałości i autentyczności. Yalom wręcz zalecał w psychoterapii kontrolowane uświadamianie pacjentom realności śmierci, by pomóc im żyć pełniej i bardziej sensownie (tzw. *therapeutic use of death awareness*).

Z kolei Frankl, który przetrwał obóz koncentracyjny, twierdził, że nawet w obliczu śmierci można znaleźć sens (np. poprzez poświęcenie albo godność) – a świadomość śmiertelności czyni nas zdolnymi do takiego sensu poszukiwania.

Także Wiesław Łukaszewski, polski psycholog, pisał o pozytywnym wymiarze “udręki istnienia” związanej z wiedzą o śmiertelności: choć lęk ten jest stale obecny w tle życia i może powodować niepokój, to motywuje on do tworzenia rzeczy trwałych, budowania więzi i szukania głębszego sensu. Łukaszewski zauważał, że świadomość końca skłania ludzi do troski o przyszłe pokolenia (dzieci), do twórczości (chęć „pozostawienia śladu”) oraz do duchowych poszukiwań. Innymi słowy, paradoksalnie to, co trudne i bolesne, może nas uszlachetniać: bez widma śmierci byłibyśmy może mniej zmotywowani do przekraczania własnych ograniczeń i czynienia dobra. Pewne spekulacje literackie wręcz sugerowały, że nieśmiertelność mogłaby prowadzić do apatii i stagnacji – Hans Christian Andersen stwierdził, że istoty żyjące wiecznie prawdopodobnie odkładałyby wszystko na później i nie odczuwałyby intensywności chwili. Śmiertelność nadaje życiu pasję, zmusza do działania *teraz*, podczas gdy bez niej zabrakłoby bodźca do jakiegokolwiek wysiłku.

Jeśli chodzi o twórczość i rozwój kulturowy, to większość teorii (od Freuda po Beckera) zgadza się, że strach przed przemijaniem jest potężnym impulsem kreatywnym. Spory dotyczą raczej tego, w jakim stopniu jest to impuls świadomy i „szlachetny”, a na ile jest to neurotyczna ucieczka. Otto Rank uważał, że artyści, wynalazcy, wielcy przywódcy często działają podświadomie po to, by *przekroczyć własną śmiertelność* – sztuka i dzieła geniuszu są próbą osiągnięcia nieśmiertelności w pamięci ludzkości. Becker podobnie pisał o tzw. „projekcie nieśmiertelności” obecnym u każdego człowieka: może on przybrać formę stworzenia rodziny, napisania książki, zdobycia sławy, budowania imperium biznesowego – wszystko po to, by jakaś część *mnie* przetrwała po fizycznej śmierci. Gdybyśmy nie bali się śmierci, być może zadowolilibyśmy się wegetatywną przyjemnością i nie rzucali wyzwania niemożliwemu.

Ta perspektywa widzi zatem lęk tanatyczny jako ojca kultury: piramidy Egiptu, eposy Homera, gotyckie katedry czy współczesne drapacze chmur – wszystko to są, mniej lub bardziej jawnie, pomniki ludzkiej walki z nicością. Przeciwny pogląd mógłby brzmieć: człowiek tworzyłby kulturę *również bez śmierci*, z nadmiaru energii życiowej, ciekawości świata czy potrzeby ekspresji. Jednak nawet myśliciele sceptyczni wobec Beckera przyznają, że mitologia nieśmiertelności jest wszechobecna. „*Od piramid po panteony sław*” – jak pisał jeden z badaczy – „*wszędzie drzemie pragnienie przetrwania*”. Edgar Morin podkreślał, że język, sztuka, nauka – czyli podstawowe filary kultury – również pełnią funkcję oswajania śmierci: język daje możliwość nazywania i tym samym *mentalnego kontrolowania* tego, co budzi lęk; sztuka pozwala wyrazić grozę w symbolicznej formie; nauka zaś poprzez poznanie świata redukuje obszary nieznanego (a śmierć to właśnie granica nieznanego). Morin konkludował, że kultura jest w znacznej mierze tarczą przeciw lękowi przed śmiercią – zarówno w sensie dosłownym (technologie przedłużające życie), jak i symbolicznym (wierzenia, dzieła). Można zatem powiedzieć, iż debata nie dotyczy samego faktu, że lęk jest twórczy, lecz raczej *charakteru tej twórczości*. Czy jest to twórczość autentyczna – powstająca z pogodzenia się z losem i chęci uczynienia życia wartościowym (jak chciał

Jankélévitch – „*śmiertelność nadaje życiu intensywność, więc tworzymy dobro i piękno*”? Czy może jest to twórczość kompensacyjna – neurotyczna ucieczka w aktywność, by zagłuszyć strach (co opisywał Freud jako „*sublimację lęku*” w wytwory kultury)?

Wydaje się, że prawdą jest jedno i drugie – zależnie od tego, jak kultura zarządza owym lękiem. Można tu przywołać sugestię Philippe’a Arièsa: nowoczesne wyparcie śmierci (odsuwanie jej z pola widzenia) wbrew pozorom nie uwalnia nas od trwogi, lecz czyni ją podskórną i niezdrową, co prowadzi do powierzchowności życia i dehumanizacji umierania. Innymi słowy, udawanie, że problem nie istnieje, ma skutki negatywne. Jeśli jednak świadomie zmierzmy się z lękiem, możemy go „okiełznać” i skierować ku czemuś pożytecznemu. Prawdopodobnie potrzebna jest swoista równowaga. Zbyt skuteczne wyparcie prowadzi do kultury płytkiej konsumpcji, ucieczki od wszelkiej powagi (co krytycy współczesności często wytykają Zachodowi). Bauman twierdził w związku z tym, że nowoczesność nie radzi sobie konstruktywnie z lękiem. Z kolei zbyt silna obecność niesublimowanego lęku prowadzi do kultury obsesyjnej, przesyconej śmiercią i przemocą (np. schyłek średniowiecza w czasach czarnej śmierci – plaga makabrycznych wizji, sekty apokaliptyczne, pogromy „winowajców” plag). Optimum to kultura, która uznaje śmierć za część życia, ale jednocześnie potrafi nadać życiu dodatkowy sens, by nie popaść w nihilizm. Można tu wskazać na tradycyjne społeczności, gdzie śmierć była obecna (domowa opieka nad umierającymi, rytuały pogrzebowe angażujące całą społeczność), ale i oswojona poprzez religijne lub mitologiczne ramy znaczenia – dzięki czemu ludzie żyli ze świadomością przemijania, nie tracąc równocześnie poczucia wartości życia.

Uniwersalny i stały mechanizm vs. zmienność historyczno-kulturowa

czy śmierć zawsze straszy tak samo?

Nieustannie powraca pytanie, czy lęk przed śmiercią jest jednakowy u wszystkich ludzi, niezależnie od czasu i miejsca, czy też zależy od kontekstu kulturowego i historycznego. Intuicyjnie wydaje się, że każdy zdrowy psychicznie człowiek boi się śmierci – w końcu instynkt samozachowawczy jest biologicznie uniwersalny. I rzeczywiście, badania psychologiczne nie znalazły dotąd społeczeństwa całkowicie pozbawionego lęku przed śmiercią – jest to zapewne cena samoświadomości gatunku *Homo sapiens*

Pewne szkoły (zwłaszcza egzystencjalna i psychoanalityczna) akcentują *niezmienną naturę* ludzkiej trwogi: niezależnie czy żyjemy w paleolicie, czy w XXI wieku, nasza biologiczna skończoność odciska to samo piętno – różnić się może tylko forma wyrazu. Według tej perspektywy człowiek prehistoryczny odczuwał głęboki lęk przed duchami zmarłych i dlatego malował na ścianach jaskiń sceny magiczne, tak samo jak współczesny człowiek odczuwa lęk egzystencjalny i dlatego tworzy dzieła sztuki czy zapisuje się w pamięci cyfrowej. Antropolodzy, Edgar Morin, Louis-Vincent Thomas i Margaret Mead a także Robert Jay Lifton, psychiatra i jeden z twórców dziedziny psychohistorii – podkreślali uniwersalia: w każdym społeczeństwie znajdziemy jakieś wierzenia w życie po śmierci, jakieś obrzędy pogrzebowe, jakieś sposoby radzenia sobie z żałobą. To sugeruje, że u podstaw leży wspólny mianownik (właśnie lęk przed nicością), który wszędzie domaga się rozwiązania. Thomas wprost nazywa lęk przed śmiercią uniwersalnym bodźcem kulturotwórczym –

motywem przewijającym się od magii i mitologii, po współczesną naukę i popkulturę. W niemal każdej kulturze daje się zaobserwować obecność mitu lub idei nieśmiertelności (choć różnej – jedni wierzą w zmartwychwstanie ciał, inni w reinkarnację, jeszcze inni w „życie” poprzez pamięć żywych) oraz istnienie rytuałów pogrzebowych zawsze i wszędzie. To ostatnie jest szczególnie wymowne: nie znamy kultury, która pozostawiałaby zmarłych bez rytuału – nawet najprostsze społeczności mają pochówek lub inną formę upamiętnienia, co sugeruje potrzebę oswojenia lęku poprzez wspólny akt pożegnania.

Jednak formy wyrazu i nasilenie tego lęku okazują się bardzo zróżnicowane. Antropolodzy i historycy kultury pokazali, że ludzie różnych epok „uczą się” bać śmierci w odmienny sposób. Philippe Ariès wyróżnił na podstawie kronik i historii obyczajów cztery fazy postaw wobec śmierci w kulturze Zachodu: w średniowieczu dominował model „*oswojonej śmierci*” (tamed death) – śmierć była naturalnym i akceptowanym etapem życia, ludzie umierali w otoczeniu rodziny i bliskich, z zachowaniem skupiających się na wspólnocie rytuałów religijnych. Nowożytność przyniosła stopniowe przesunięcie śmierci w sferę prywatną i rosnący lęk: pojawiły się makabryczne danse macabre, obsesyjne myślenie o sądzie ostatecznym, a zarazem silna potrzeba zbawienia indywidualnej duszy – co wcześniej nie było tak wyeksponowane. W XIX w. pojawiła się „*śmierć z dala*” – prywatna, rodzinno-domowa, z kultem pamięci. Z kolei w XX wieku (szczególnie po II wojnie światowej) zachodni świat w dużej mierze zamilkł o śmierci – nastąpiła, zdaniem Ariès’a, epoka „śmierci odwróconej” lub „śmierci jako tabu”. Umieranie zostało zepchnięte do szpitali i domów opieki, rytuały uległy skróceniu lub zanikowi, o zgonach mówi się niechętnie.

Każdemu z tych okresów odpowiadał nieco inny profil emocjonalny lęku: np. człowiek średniowieczny bardziej bał się *kary po śmierci* (piekła), zaś człowiek XXI wieku – *samego procesu umierania* w izolacji i cierpieniu (stąd obsesja na punkcie eutanazji i jakości życia u schyłku).

Michel Vovelle, badając listy i ikonografię śmierci od XIV do XX w., zauważył zanik obrazów piekła i potępienia w świadomości nowożytnej – miejsce dawnych lęków metafizycznych zajęły bardziej świeckie niepokoje, jak strach przed zapomnieniem lub „*niegodną śmiercią*” (np. nagłą, bez pożegnania).

Ta medykalizacja i technicyzacja śmierci (opisana także przez Thomasa i bioetyka Kazimierza Szewczyka) sprawiła, że współczesny człowiek jakby mniej *widzi* śmierć na co dzień, ale – paradoksalnie – *bardziej się jej boi*. Thomas zauważa, że wyrugowanie dawnych rytuałów pozostawiło *pustkę znaczeniową* wokół umierania, którą wypełniają nowe formy niepokoju i nerwowości (np. obsesyjne próby kontrolowania ciała, kult młodości, fascynacja śmiercią w horrorach jako substytut rytuału). Szewczyk natomiast krytykuje współczesną medycynę za to, że często „*leczy śmierć*” zamiast opiekować się umierającym – to znaczy traktuje śmierć jak wroga, którego za wszelką cenę trzeba pokonać technologicznie, nawet gdy nie ma szans na wyzdrowienie. Taka postawa odzwierciedla kulturowe wyparcie i niezdolność pogodzenia się z faktem kresu, co w konsekwencji może przedłużać cierpienie chorego i potęgować lęk (u pacjenta i jego bliskich) zamiast go łagodzić.

Louis-Vincent Thomas porównywał kultury pozaeuropejskie i wykazał, że np. tradycyjne społeczności afrykańskie traktowały śmierć jako przejście w inny stan bytowania w ramach wspólnoty przodków, przez co lęk jednostki był łagodzony silną wiarą w ciągłość życia. Z kolei w społeczeństwach Dalekiego Wschodu (buddyzm, hinduizm) duży nacisk kładziono na akceptację kołowrotu narodzin i śmierci – strach przed śmiercią uznawano tam za przeszkodę na drodze do oświecenia, a medytacje nad zwłokami czy rytuały osławiania ciała po śmierci (np. kremacja z celebracją) zmierzały do zminimalizowania trwogi. Oczywiście, nie znaczy to, że mieszkańcy Indii czy Japonii *nie boją się* śmierci – raczej ich kultura uczy od dzieciństwa innych sposobów interpretacji i reagowania na ten lęk. W Indiach śmierć bywa postrzegana jako naturalna część cyklu, więc dominuje lęk przed niepomyślnym odrodzeniem (reinkarnacja), a nie przed unicestwieniem; w Japonii akcent na honor powodował, że przez wieki lęk przed śmiercią spletał się z lękiem przed utratą twarzy (śmierć hańbiąca jest czymś gorszym niż sama śmierć). W kulturach kolektywistycznych lęk częściej wyrażany jest we wspólnocie – np. przez lamentsy zbiorowe, rytuały całej wioski – podczas gdy w indywidualistycznych Zachodu bywa przeżywany samotnie i intymnie.

Poza badaniami Thomasa przeprowadzono wiele innych studiów porównawczych społeczeństw współczesnych (np. badania międzykulturowe nad nasileniem lęku przed śmiercią kwestionariuszami) i okazało się, że deklarowany lęk może być niższy w społecznościach tradycyjnych niż w zsekularyzowanych społeczeństwach Zachodu. Niektórzy interpretują to jako skutek skuteczniejszego działania mechanizmów kulturowych (religii, rytuału) w tych pierwszych. Inni zwracają uwagę na różnice metodologiczne – np. mieszkańcy Wschodu mogą nie przyznawać się obcym ankieterom do lęku (bo kultura uczy ich go przezwyciężać), zaś mieszkańcy Zachodu są bardziej otwarci w raportowaniu niepokojów. Mimo to trend jest wyraźny: kultury świeckie, konsumpcyjne wykazują wyższy poziom niepokoju egzystencjalnego niż kultury tradycyjne. Bauman i Morin sugerowali, że wyparcie śmierci we współczesności paradoksalnie zwiększa lęk, bo pozbawia ludzi dawnych, wspólnych ram osławiania go. Dlatego dziś obserwujemy pewien powrót do rozmów o śmierci – hospicja, edukacja tanatologiczna, grupy wsparcia w żałobie – co jest próbą *odzyskania równowagi* i uczynienia z lęku przed śmiercią czegoś, co łączy ludzi, a nie izoluje.

Z perspektywy historycznej można więc powiedzieć, że lęk przed śmiercią jest stały, ale nie zawsze jednakowo uświadomiony i artykułowany. We wczesnym chrześcijaństwie dominowała obawa przed piekłem, w Oświeceniu — przed zapomnieniem, w nowoczesności — przed utratą tożsamości. Podobne przemiany odnotowuje Łukaszewski, wskazując, że dziś „prywatne narracje” zastępują dawne wspólne mity. Kultury tradycyjne znajdowały ujście dla tego lęku w rozbudowanej symbolice i wspólnotowych rytuałach, dzięki czemu jednostki czuły, że śmierć ma swoje miejsce w porządku świata (np. dusza idzie do przodków, ciało wraca do ziemi, społeczność pamięta). Kultura ponowoczesna, pomimo całego postępu naukowego, w gruncie rzeczy również zmagą się z odwiecznym lękiem – tyle że czyni to bardziej *po cichu*, poprzez subtelne mechanizmy (takie jak zapewnianie anonimowości zmarłym, przeniesienie kultu pamięci na popkulturowe przedstawienia, czy poszukiwanie namiastki nieśmiertelności w osiągnięciach zawodowych albo wirtualnej obecności). Jednym

słowem, istota lęku pozostaje, ale kultura może go kanalizować bardzo różnymi ścieżkami. Badanie tych zmiennych form (co czynili m.in. Ariès, Vovelle, Thomas) pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego np. współcześnie reakcje na śmierć (i sposoby radzenia sobie z żałobą) różnią się od tych sprzed stuleci – choć człowiek biologicznie się nie zmienił.

Wyodrębnionym już w samodzielny temat badań nad kulturowymi uwarunkowaniami lęku przed śmiercią jest próba odpowiedzi na pytanie, czy religijność ten lęk zmniejsza. Warto zwrócić uwagę na prace Jonathana Jonga i Józefa Makselona. Jong w przeglądowym artykule z 2021 roku na temat literatury tego zagadnienia, ukazuje, że zależność między lękiem przed śmiercią a religijnością jest wysoce zmienna kulturowo i zależna od kontekstu. Podkreśla, że religijność nie zawsze tłumi lęk – czasem go nawet wzmacnia, zwłaszcza w kontekstach religii opartych na potępieniu lub silnej eschatologii. To podważa uogólnione ujęcia, np. Beckera czy TMT, i sugeruje, że lęk przed śmiercią nie jest jednolitym, uniwersalnym mechanizmem psychologicznym, lecz zjawiskiem dynamicznie modulowanym przez kulturowe narracje, instytucje i formy przeżywania religijności. W rezultacie, podejście Jonga plasuje się wyraźnie po stronie zmienności kulturowo-historycznej lęku, co czyni go ważnym głosem w dyskusji nad uniwersalnością hipotez lękowych. Z kolei Makselon (patrz nota o nim w punkcie ‘Egzystencjalne koncepcje i psychologia humanistyczna’) opisując liczne badania związku między lękiem przed śmiercią a religijnością i ich niejednoznaczne wyniki (opisane także przez Jonga), przedstawił ciekawą interpretację tej niejednoznaczności wiążąc siłę lęku tanatycznego z typem religijności (m.in. w książce „Lęk wobec śmierci”). Makselon zwraca uwagę, że to nie sama śmierć, ale brak sensu i zakorzenienia egzystencji rodzi największy lęk. W jego ujęciu poczucie sensu życia działa jak egzystencjalna matryca, która pozwala przyjąć przemijanie bez paraliżu. Nie chodzi przy tym o sens religijny w wąskim znaczeniu, ale o głęboki wgląd w relacje, odpowiedzialność i duchowe ramy życia. Kultura, która wspiera ten rodzaj sensu, może transformować doświadczenie lęku – nie tłumić go ani wypierać, ale oswajać poprzez jego symboliczne i refleksyjne przetworzenie.

Akceptacja śmiertelności vs. dążenie do przezwyciężenia śmierci

pogodzenie vs. bunt technologiczny

W dyskusjach o kulturotwórczej roli lęku przed śmiercią wyłania się jeszcze jedna oś: czy właściwą (i dominującą) reakcją kultury na śmierć powinna być akceptacja i pogodzenie się, czy przeciwnie – nieustanne dążenie do jej przezwyciężenia? Innymi słowy, czy idealny ethos kulturowy to *uczenie się umierać* (jak chcieli stoicy, buddyści, egzystencjaliści), czy *walka ze śmiercią* wszelkimi dostępnymi środkami (medycyna, technologia, wiara w zmartwychwstanie). Historycznie patrząc, oba podejścia były obecne i oba okazywały się silnie kulturotwórcze. Można tu mówić o kontinuum od harmonijnej akceptacji („śmierć jako część życia, z którą trzeba się pogodzić”) do buntu przeciw śmierci („trzeba szukać sposobów, by śmierć unieważnić, oszukać, odsunąć w nieskończoność”).

Tradycyjne filozofie i religie często skłaniały się ku pierwszemu biegunowi. Podobnie współcześni tanatolodzy humanistyczni. Te nurty myśli głosiły i głoszą wartość akceptacji śmierci jako naturalnego dopełnienia życia. Ta postawa wymaga ćwiczenia się w myśli o śmierci, rozwijania duchowości opartej na pokorze wobec losu oraz budowania instytucji,

które pomagają godnie umrzeć (w Średniowieczu podręczniki *ars bene moriendi*, czyli sztuki dobrego umierania, rozbudowane rytuały ostatniego pożegnania, dziś edukacja i psychologia pomocy terminalnej, opieka paliatywna, hospicja). Stoicy uczyli *amor fati* – postawy, w której akceptujemy i kochamy wszystko, co nam się przydarza w życiu, łącznie z cierpieniem i stratą, postrzegając to jako konieczną część naszego przeznaczenia, w tym także przyjmowania śmierci z godnością jako naturalnego porządku rzeczy. Buddyzm dążył do przezwyciężenia lęku przez zrozumienie nietrwałości i wyzbycie się przywiązania do ego. Chrześcijaństwo, choć obiecuje zmartwychwstanie, zarazem nakazuje poddać się woli Boga („*memento mori* – pamiętaj o śmierci – aby żyć dobrze”). W tych systemach śmierć ma sens nadany przez jakiś wyższy porządek, więc człowiek powinien ją ostatecznie zaakceptować (np. jako przejście do lepszego świata lub element boskiego planu).

Zwolennicy akceptacji twierdzili i twierdza, że społeczeństwo dojrzałe to takie, które wypracowało kulturę towarzyszenia umierającym bez lęku i wstydu, a jednostka dojrzała – to taka, która potrafi *ze spokojem pomyśleć*: „*żyłem wystarczająco dobrze, mogę umrzeć*”. Kazimierz Szewczyk, polski bioetyk, krytykuje współczesny „kult ratowania życia za wszelką cenę” jako przejaw niepokojenia się ze śmiertelnością. Zauważa, że lekarze czasem „leczą śmierć”, traktując ją jak wroga do pokonania, co prowadzi do dylematów uporczywej terapii. Szewczyk postulatywnie mówi o potrzebie powrotu do humanistycznego osławiania śmierci – nauczania, że jest ona nieunikniona, rozwijania opieki paliatywnej i rytuałów pożegnania, które przywracają umieraniu godność. Podobnie ruch *death positive* zachęca do pisania testamentów, otwartych rozmów o własnym pogrzebie, traktowania śmierci jako *faktu życia*, a nie czegoś wstydlivego. Ta filozofia akceptacji ma sprzyjać zmniejszeniu neurotycznego lęku i uczynieniu ludzi bardziej empatycznymi i uważnymi na kruchość życia.

Przeciwny biegun stanowi dążenie do przezwyciężenia śmierci. Zakorzenione w wielu religiach obietnice nieśmiertelności (od zmartwychwstania ciał w eschatologii abrahamowej po osiągnięcie nirwany poza cyklem odrodzeń w hinduizmie) dały ludzkości potężny zasób mitów i praktyk, które – niezależnie od ich prawdziwości – kanalizowały lęk w kierunku nadziei. Chrześcijańska wiara w życie wieczne z Bogiem przez wieki łagodziła trwogę wiernych i inspirowała sztukę sakralną ukazującą triumf nad śmiercią (zmartwychwstały Jezus, święci męczennicy zwyciężający śmierć).

W czasach nowożytnych i współczesnych miejsce religii często zajmuje naukowo-technologiczny projekt nieśmiertelności: od poszukiwania eliksirów młodości, przez kriogenikę (zamrażanie ciał z nadzieją na reanimację w przyszłości), aż po współczesne koncepcje transhumanistyczne, które otwarcie głoszą „*śmierć śmierci*” w wyniku rozwoju techniki, takie jak przeniesienie umysłu do komputera czy inżynieria genetyczna eliminująca starzenie. Ta prometejska wizja jest przedłużeniem odwiecznego pragnienia nieśmiertelności, które dawniej przybierało formy religijne, a dziś coraz częściej przybiera formę technonauki.

Wszystkie te zjawiska mają wspólny mianownik – zakładają, że *śmierć jest wrogiem, którego można pokonać lub oszukać*. Kultury starożytne już próbowały tego podejścia (choćby chińscy cesarze szukający ziół nieśmiertelności, egipska mumifikacja zabezpieczająca ciało na „później”), jednak dopiero rozwój nauki dał realne podstawy sądzić, że długość życia można znacząco wydłużyć.

W debacie kulturowej ścierają się zatem technoutopie vs. sceptycy egzystencjalni: utopiści głoszą, że ludzkość ma moralny obowiązek pokonać śmierć (np. przedłużając życie do kilkuset lat, co już teraz jest celem badań nad telomerami i komórkami macierzystymi), podczas gdy sceptycy ostrzegają, że „*igranie ze śmiercią*” może przynieść nowe problemy etyczne i psychologiczne (przeludnienie, nieznane skutki dla sensu życia, potencjalne nierówności społeczne – nieśmiertelność dla bogatych itp.). Niemniej jednak sama wiara w możliwość nieśmiertelności jest ogromnym czynnikiem kulturotwórczym: napędza przemysł biotechnologiczny, inspirowa gatunek science-fiction, tworzy nowych „kapłanów” (futurystów i technologów obiecujących zwycięstwo nad śmiercią).

Po drugiej stronie pojawia się we współczesności także kontrtrend: ruchy death-positive, medytacja mindfulness nad śmiertelnością, rozwój opieki paliatywnej, popularność książek i warsztatów osławiających ludzi z umieraniem sugerują, że wiele osób dostrzega potrzebę przywrócenia *akceptacji* śmierci. Można to ująć jako spór między postawą „*ucieczki w przyszłość*” a postawą „*powrotu do równowagi*”. Postawa ucieczki zakłada, że każde ludzkie osiągnięcie (od piramid po programy kosmiczne) jest w gruncie rzeczy buntem przeciw wyrokowi śmierci – i że powinniśmy ten bunt kontynuować, nie zadowolając się pocieszeniami, ale szukając realnych rozwiązań (jak przedłużanie życia do setek lat). Postawa równowagi powiada natomiast, że w dążeniu do *pokonania* śmierci możemy utracić człowieczeństwo – lepiej więc nauczyć się żyć z widmem śmierci, *pomimo* niego ciesząc się życiem.

Psychologowie tacy jak Łukaszewski czy Makselon wskazują, że znalezienie osobistego sensu życia i zakotwiczenie go w szerszym systemie wartości czyni lęk bardziej oswojonym. Innymi słowy, kiedy rozumiemy i akceptujemy *dlaczego* umieramy (np. „taka jest kolej rzeczy, ale życie ma ciągłość w rodzinie, w dokonaniach, we wspólnocie wiary”), wtedy sam strach przestaje być paraliżujący. Natomiast czysto techniczna walka ze śmiercią, bez refleksji nad jej znaczeniem, może prowadzić do nowych paradoksów – np. do moralnych dylematów uporczywej terapii, do życia coraz dłuższego, ale może pozbawionego głębszej treści. Wielu autorów (m.in. Ariès, Szewczyk) postulują dziś powrót tematu śmierci do kultury, by móc bardziej świadomie wybierać między tymi dwiema ścieżkami.

Niektórzy autorzy postulują, że przyszła kultura powinna świadomie wybrać ścieżkę podejścia do śmierci: albo w pełni zaangażuje się w projekt nieśmiertelności (transhumaniści mówią nawet o nowym etapie ewolucji, *Homo immortalis*), albo wręcz przeciwnie – odnajdzie zgubioną sztukę umierania i skupi się na jakości, a nie długości życia.

W istocie, możliwe że przyszła kultura spróbuje pogodzić oba bieguny – rozwijając medycynę i jednocześnie ucząc akceptacji nieuchronnego kresu.

Możliwe, że obie te ścieżki będą współistnieć, tak jak dzieje się to teraz: obok siebie funkcjonują potężny przemysł nastawiony na opracowanie technologii wydłużających życie (immortality industry), którego wydatki wynoszą setki miliardów dolarów a pod koniec dekady mogą się zbliżyć do biliona a jednocześnie powstają coraz liczniejsze grupy wsparcia, uczące akceptacji skończoności i rośnie zainteresowanie filozofiami stoickimi czy buddyjskimi, uczącymi jak z godnością się zestarzeć.

Ta oś debaty pozostaje więc żywa: balansujemy między marzeniem o nieśmiertelności a cnotą śmiertelności, szukając złotego środka.

Racjonalne osvajanie vs symboliczne zaprzeczanie

Wielu autorów analizowało, czy lęk przed śmiercią należy przewyższać na drodze racjonalnej, czy raczej poprzez symboliczne systemy wierzeń. To napięcie pojawia się już u starożytnych: epikurejczycy i stoicy proponowali racjonalną drogę – logiczną analizę (śmierć jako naturalna konieczność, której nie warto się bać, bo dotyka nas tylko, gdy nas już nie ma) oraz ćwiczenie się w cnotach, by zapanować nad emocjami strachu. Z kolei większość religii obrała drogę symboliczną – zamiast próbować „wytłumaczyć” lęk, oferują mitologiczne ramy osvajania go: wiarę w nieśmiertelną duszę, w odkupienie, w łączność ze zmarłymi przodkami itp.

Sigmund Freud w *Przyszłości pewnego złudzenia* (1927) słynnie nazwał religię „zbiorową nerwicą obronną” – iluzją stworzoną po to, by zaprzeczyć się bezsilności wobec śmierci. Uważał, że racjonalna nauka w dłuższej perspektywie odbierze ludziom te iluzje, stawiając ich przed koniecznością bardziej dojrzałego, choć bolesnego, pogodzenia się z losem. Jednak nawet Freud przyznawał, że czysty racjonalizm nie przychodzi łatwo: ludzie *potrzebują* symboli, rytuałów i wiary, by ukończyć głęboki egzystencjalny niepokój. Debata racjonalizm vs symbolizm dotyczyła więc tego, czy *kultura powinna demitologizować śmierć*, czy raczej tworzyć nowe, adekwatne do czasów symbole.

W XX wieku pojawiły się bowiem świeckie formy symbolicznego radzenia sobie ze śmiercią: wiara w postęp naukowy (przekonanie, że ludzkość kiedyś opanuje starzenie i śmierć – co jest naukową odmianą mesjanizmu), pamięć zbiorowa (działalność dla Ojczyzny lub ludzkości, by imię jednostki przetrwało – świecka nieśmiertelność poprzez historię), czy nawet kult celebrytów (gwiazdy popkultury żyją jakby wiecznie w mediach, stając się obiektami quasi-religijnego uwielbienia, co odzwierciedla głód trwałości). Wielu socjologów (np. Robert N. Bellah z koncepcją *religii obywatelskiej*) wskazywało, że społeczeństwa świeckie i tak rozwijają surogaty religii, by uporać się z lękiem przed śmiercią – choćby nacjonalizm z jego panteonem bohaterów poległych za naród (którzy „nie umarli na próżno”, żyją w pamięci – to przekaz patriotyczny łagodzący grozę śmierci na wojnie).

Z drugiej strony, racjoniści argumentują, że naukowe podejście do śmierci (np. medycyna paliatywna, psychologia umierania) pozwala lepiej przygotować ludzi na realia końca życia niż dawne przesady czy wiara w cud. Współczesna bioetyka zajmuje się właśnie racjonalnym osvajaniem śmierci: uczy planowania opieki terminalnej, świadomego podejmowania decyzji o terapii czy testamentu życia – co ma zmniejszyć paniczny lęk zarówno pacjentów, jak i ich rodzin poprzez wiedzę i otwartą komunikację.

Wyraźnie jednak widać, że nawet najbardziej racjonalne społeczeństwa nie obyły się bez symbolicznych rytuałów: przykładowo, w świeckiej Francji nadal silna jest tradycja świec i kwiatów na grobach w dzień Wszystkich Świętych – choć oficjalnie laicka, kultura nadal potrzebuje gestu wobec śmierci, który nie jest czysto racjonalny, ale symboliczny, wspólnotowy. Tak więc najczęstsza konkluzja brzmi: oba podejścia się uzupełniają.

Racjonalna refleksja (filozofia, nauka) pomaga *zrozumieć* śmierć i opracować świadome strategie (np. psychoterapia, edukacja), natomiast symbole i rytuały pomagają *przeżyć* ją emocjonalnie i społecznie. Vladimir Jankélévitch podkreślał niewyraźność śmierci – rozum dochodzi do granicy, gdzie pozostaje milczenie lub metafora.

Jak pokazuje Peck, jedną z form symbolicznej nieśmiertelności są współczesne systemy ubezpieczeń i instytucji opieki, które przekształcają śmierć w element społecznej wymiany i planowania⁶⁰. Tego rodzaju podejście kontrastuje z egzystencjalnym ujęciem Beckera, ponieważ śmierć nie jest tu tabuizowana ani wypierana, ale włączana w obieg symboliczny – jako element przewidywalnego i kalkulowanego ryzyka. Z punktu widzenia teorii kulturowej jest to próba okiełznania śmierci poprzez jej udomowienie w sferze instytucjonalnej i ekonomicznej, co może maskować, ale też częściowo neutralizować jej lękotwórczy potencjał.

Dlatego kultura musi posługiwać się jednym i drugim: rozumem i wyobraźnią. W literaturze XX wieku znajdziemy wiele dzieł próbujących budować pomosty nad przepaścią: np. poezja *Requiem* Anny Achmatowej czy eseistyka *Mit Syzyfa* Camusa starają się racjonalnie zbadać absurd śmierci, a zarazem tworzą nowy język symboliczny jej oswojenia (bunt człowieka jako odpowiedź – „trzeba wyobrazić sobie Syzyfa szczęśliwym”). Współczesna kultura popularna także żongluje racjonalnością i symbolizmem: seriale i filmy od medycznych (ukazujących *realistycznie* śmierć w szpitalu) po fantasy (gdzie bohaterowie dosłownie powstają z martwych) odzwierciedlają nasze ambiwalentne podejście. Wydaje się zatem, że symboliczne „zaprzeczanie” śmierci jest nieodłączne kulturze, ale może przyjmować różne postaci – od religii, przez ideologie, po sztukę i rozrywkę – a racjonalne osvajanie poszerza naszą świadomość i etykę wokół umierania, nie eliminując jednak potrzeby metafory i rytuału.

Perspektywy filozoficzne vs empiryczne badania naukowe

Kolejna istotna oś, na której rozpięte są sposoby ujmowania i interpretowania lęku przed śmiercią, przebiega między dwoma biegunami: z jednej strony znajduje się perspektywa filozoficzna, odwołująca się do wiedzy spekulatywnej, introspekcji, intuicji oraz tradycji filozoficznych, teologicznych i fenomenologicznych, z drugiej zaś – stanowisko empiryczne, które bazuje na doświadczeniu, systematycznym gromadzeniu danych oraz formułowaniu i weryfikacji hipotez w ramach badań psychologicznych i socjologicznych.

W pierwszej połowie XX wieku dominowały ujęcia filozoficzno-literackie: myśliciele tacy jak Heidegger, Jaspers, Sartre opisywali lęk przed śmiercią poprzez introspekcję i analizę kondycji ludzkiej. Filozofowie i teologowie mówili o śmierci językiem ontologii lub wiary – operowali rozumowaniami apriorycznymi, analizą pojęć, fenomenologią doświadczenia. Np. Heidegger analizował logiczno-egzystencjalną strukturę bycia-ku-śmierci, a Paul Tillich odnosił się do biblijnych pojęć „grzechu” i „odwagi”, by opisać zmaganie z niebytem.

Psychoanalitycy z kolei posługiwali się studiami przypadków, introspekcją i interpretacją mitów lub snów – starali się *wydobyć* ukryte treści lęku poprzez symbole (Freud badał

fantazje i pomyłki językowe, Rank – legendy o nieśmiertelności, Jung – archetypy śmierci obecne w nieświadomości zbiorowej).

Natomiast niewielu psychologów prowadziło badania ilościowe nad zjawiskiem lęku przed śmiercią, temat był trudny do uchwycenia, intymny, a ponadto hamowany przez tabu społeczne. Przełom przyszedł w latach 60., gdy Robert Kastenbaum i inni pionierzy zaczęli konstruować skale lęku przed śmiercią i przeprowadzać sondaże. Powstały pierwsze kwestionariusze, jak *Death Anxiety Scale* (Templer, 1970) czy *Multidimensional Fear of Death Scale* (Hoelter, 1978), które próbowały zmierzyć natężenie strachu i jego komponenty (np. lęk przed bólem umierania, lęk przed „nicością”, lęk przed śmiercią bliskich). Badania empiryczne przyniosły cenne, choć czasem zaskakujące dane: np. okazało się, że kobiety średnio deklarują wyższy lęk przed śmiercią niż mężczyźni, osoby religijne wcale nie zawsze boją się mniej (zależy to od typu religijności – dogmatyczna wiara vs. głęboka duchowość dają różne efekty), a lęk przed śmiercią niekoniecznie rośnie wraz z wiekiem – często najwyższy bywa w średniej dorosłości, a w starości znów spada (co tłumaczy się mechanizmami przystosowania i stopniowym oswajaniem się z nieuchronnym).

We współczesnej psychologii powstały całe nurty badań eksperymentalnych nad konsekwencjami lęku tanatycznego. Twórcy teorii opanowywania trwogi (TMT) przeprowadzili setki badań, w których wzbudzano u badanych świadomość ich śmiertelności (tzw. *mortality salience*) i obserwowano zmiany w postawach osób badanych (np. wzrost konformizmu, patriotyzmu, religijności). Dzięki tym badaniom twórcy TMT, sami określający się jako kontynuatorzy Beckera, potwierdzili wiele jego hipotez odnośnie zachowania ludzi pod wpływem uświadomienia sobie przez nich własnej śmiertelności. Z kolei psychiatria bada lęk przed śmiercią jako element zaburzeń lękowych (tanatofobia) a psychologia kliniczna opracowuje interwencje terapeutyczne (np. terapia poznawcza, logoterapia Frankla) dla osób paraliżowanych strachem przed umieraniem. Antropolodzy i historycy sięgają do obserwacji uczestniczącej, analizy rytuałów, tekstów źródłowych, ikonografii – rekonstruując, jak ludzie *rzeczywiście* praktykowali osvajanie śmierci w różnych czasach i miejscach.

Każda z tych metod ma swoje *ograniczenia*. Filozoficzne spekulacje trudno zweryfikować empirycznie – krytycy mogą zapytać, czy np. Heidegger nie projektuje własnej obsesji na uniwersalną kondycję człowieka. Z drugiej strony czysto empiryczne podejście też napotyka problemy: jak zmierzyć coś tak ulotnego jak wszechobecna trwoga egzystencjalna? Niektórzy zarzucali Beckerowi i innym humanistom, że ich tezy są efektowne, ale trudno dowieść ich w kontrolowanych warunkach (np. czy cała twórczość artystyczna faktycznie wynika ze strachu przed śmiercią, a nie np. z ekspresji seksualnej czy potrzeby komunikacji?). Badania TMT, choć imponujące, również podlegają dyskusji: wykazano co prawda, że przypomnienie o śmiertelności zwiększa identyfikację z własną kulturą i ideałami, ale czy zawsze jest to efekt *lęku*, czy może np. poczucia obowiązku wobec wspólnoty? Interpretacje wyników bywają różne. Historycy jak Ariès czy Vovelle też spotkali się z uwagami, że ich uogólnienia (np. o „średniowiecznej oswojonej śmierci” czy „nowożytnej śmierci dzikiej”) mogą nie oddawać różnorodności doświadczeń – inaczej przeżywał śmierć chłop na wsi, inaczej miejski patrycjusz, i uogólnienie na epokę może spłaszczać obraz.

Filozofowie i antropolodzy zwracają jednak uwagę, że same dane empiryczne nie wyczerpują złożoności problemu. Krytycy nadmiernego „psychometrycznego” podejścia wskazują, że kwestionariusze mogą uchwycić deklaracyjny lęk (co ktoś mówi ankieterowi), ale nie dotrą do głębi fenomenologii strachu ani do sensu, jaki jednostka mu przypisuje. Na przykład: dwie osoby mogą uzyskać ten sam wynik na skali lęku przed śmiercią, ale dla jednej będzie to głównie lęk o osierocenie dzieci, a dla drugiej – paniczny lęk przed potępieniem religijnym. Jakościowe różnice są tu ogromne, a trudno je ująć jedną liczbą. Dlatego badacze tacy jak Robert Kastenbaum postulowali łączenie metod: teoria sytuacji granicznych (Edge Theory) Kastenbauma sugeruje, że ludzie balansują na krawędzi świadomości śmierci – potrafią ją zarówno odsuwać, jak i w pewnych momentach intensywnie odczuwać – i że dopiero holistyczne podejście (uwzględniające kontekst sytuacyjny, osobowość, kulturę) pozwoli zrozumieć ten fenomen. Georg Scherer, autor przekrojowej *Filozofii śmierci od Anaksymandra do Adorno* (2008), dokonał historycznej analizy myśli o śmierci i doszedł do wniosku, że filozofia przez wieki była *napędzana* próbą zrozumienia śmiertelności, ale często posługiwała się językiem metafory i spekulacji. Dziś konfrontuje się to z językiem nauki: neurobiologia bada np. reakcje mózgu na myśl o śmierci przy pomocy funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), który pokazuje aktywizację ciała migdałowatego – ośrodka strachu – podczas eksperymentów z *mortality salience*. Zaś psycholodzy ewolucyjni wskazują, że niektóre bodźce związane ze śmiercią – jak zapach rozkładu, np. kadaweryna czy putrescyna – mogą uruchamiać automatyczne reakcje lękowe, co sugeruje istnienie głęboko zakorzenionych adaptacji przetrwania.

Mimo tych zastrzeżeń, zauważmy, że *różne drogi dochodzą często do zbieżnych intuicji*. To, co filozof powie w formie aforyzmu („człowiek lęka się nicości”), psychoanalitik przedstawi jako mechanizm psychiczny („nie dopuszczamy myśli o własnej śmierci”), a psycholog eksperymentalny oprze na statystyce („po uświadomieniu śmiertelności ludzie zmieniają zachowanie”) – koniec końców opisuje ten sam fenomen. Dlatego warto prowadzić dialog między dyscyplinami. Dzięki temu nasze rozumienie roli lęku przed śmiercią w kulturze staje się bogatsze i lepiej uzasadnione różnorodnymi świadectwami.

Interdyscyplinarność stała się więc słowem-kluczem: filozofowie coraz częściej odwołują się do danych (np. analizy ewolucyjne sugerujące, że świadomość śmierci mogła wykształcić się jako „produkt uboczny” rozwoju inteligencji), z kolei psychologowie teoretycy (jak Tom Pyszczynski czy Jonathan Jong) czerpią z koncepcji egzystencjalnych i teologicznych, by interpretować wyniki badań empirycznych. Przykładem może być spór o związek religijności z lękiem przed śmiercią: filozofowie religii od dawna debatowali, czy wiara to autentyczne rozwiązanie problemu (nadzieja na nieśmiertelność) czy tylko złudna pociecha; empirycy zaś przebadali tysiące osób i wyniki okazały się ambiwalentne – głęboko wierzący i głęboko niewierzący często boją się śmierci najmniej, podczas gdy osoby o chwiejnych, niepewnych przekonaniach boją się najbardziej. Tłumaczy się to tzw. hipotezą paraboliczną: bardzo silna wiara redukuje lęk (pewność zbawienia), podobnie jak jej brak (akceptacja niebytu), natomiast zwątpienie i niepewność rodzą strach (chęć wiary, ale i obawa „co, jeśli nic nie ma?”). Takie wnioski wymagają zarówno interpretacji psychologicznej, jak i filozoficznej – pokazują granice czystej empirii (która daje wynik: „poziom lęku zależy od typu

religijności”) i konieczność zadania pytań o *sens duchowy* (czy lepiej mieć iluzję nieśmiertelności, czy pogodzić się z nicością?).

W rezultacie obecnie badacze lęku przed śmiercią coraz częściej łączą podejście empiryczne z humanistycznym. Powstają opracowania typu „*Death Anxiety and Religion*” (Jonathan Jong, 2021) czy „*Death Anxiety Handbook*” (red. Robert A. Neimeyer, 1994), gdzie twarde dane statystyczne są zestawiane z rozważaniami teologicznymi i kulturowymi. Dzięki temu lepiej rozumiemy np., że pewne intuicje filozoficzne znajdują potwierdzenie w badaniach (np. Beckerowska teza o obronie światopoglądu – potwierdzona przez TMT eksperymentalnie), a inne są korygowane (np. Freudowska teza o powszechnym wyparciu – dziś wiemy, że ludzie *czasem* myślą o śmierci świadomie i konstruktywnie, co widać w wywiadach jakościowych z osobami starszymi czy śmiertelnie chorymi). Z perspektywy socjologicznej również widać potrzebę syntezy: analizy statystyczne pokazują trendy (np. wydłużenie życia paradoksalnie zwiększa lęk, bo im rzadziej śmierć gości w otoczeniu, tym bardziej przeraża – co potwierdzają badania porównawcze między krajami rozwiniętymi i rozwijającymi), ale zrozumienie tych trendów wymaga wniknięcia w kontekst kulturowy.

Lęk przed śmiercią a geneza religii

Wstęp

Prezentując sylwetki uczonych zajmujących się lękiem przed śmiercią oraz debaty i zróżnicowane stanowiska, przedstawialiśmy pośród innych także poglądy, które w lęku przed śmiercią upatrywały genezy religii. Ta szczególna kwestia wymaga szerszego potraktowania. Pytanie o genezę religii od tysiącleci budzi żywe dyskusje. Ścierają się odmienne tradycje intelektualne: jedne wskazują na egzystencjalną trwogę przed nieuchronnym kresem życia jako główny motor rozwoju wierzeń, inne akcentują doświadczenie sacrum lub funkcje społeczne religii niezależne od lęku śmierci. Dyskusja ma nie tylko wymiar naukowy, ale i światopoglądowy – wiąże się z pytaniem, czy religia to projekcja ludzkich obaw, czy odpowiedź na coś realnego poza człowiekiem. Zachowanie neutralności przy omawianiu genezy religii jest zatem w takim tekście, jak ten, kluczowe: rzutuje na interpretację całej kultury i wymaga wyważenia argumentów obu stron. Niniejszy tekst – umieszczony w rozdziale „*Debaty i kontrowersje wokół lęku przed śmiercią jako sile kulturotwórczej*” – w pewnym sensie zamyka ten rozdział. Po omówieniu wspólnych rozmaitym szkołom myślenia intuicji na temat lęku przed śmiercią oraz zaprezentowaniu różnic i polemik, kierujemy uwagę na ostatni, ale fundamentalny problem: jak ma się jeden z kluczowych fenomenów egzystencjalnych, czyli śmierć i lęk przed nią do jednego z zasadniczych wymiarów ludzkiej kultury, czyli religii.

Struktura analizy. Przedstawione zostaną cztery główne nurty interpretacyjne: (1) psychologiczno-antropologiczny – ujmujący religię jako odpowiedź jednostki na lęk przed śmiercią; (2) fenomenologiczno-metafizyczny – wywodzący religię z doświadczenia sacrum lub transcendencji; (3) naturalistyczno-redukcyjny – traktujący religię jako iluzję lub produkt procesów poznawczych i społecznych; (4) socjobiologiczno-funkcjonalny – postrzegający religię jako zjawisko, które pełni wielorakie i ważne funkcje integrujące ludzkie wspólnoty.

Dla każdego nurtu omówimy rozumienie religii, czołowych przedstawicieli oraz ich stanowisko wobec lęku przed śmiercią: czy i w jaki sposób lęk przed śmiercią figuruje u nich jako czynnik genezy bądź wtórna funkcja kulturowa. Taka struktura pozwoli zachować neutralność – nie faworyzuje żadnej ze stron debaty, lecz przedstawia argumenty i role przypisywane lękowi przed śmiercią w różnych koncepcjach.

Religia odpowiedzią na lęk przed śmiercią – nurt psychologiczno-antropologiczny

Założenia nurtu. Podejście psychologiczno-antropologiczne zakłada, że u źródeł religii leżą uniwersalne ludzkie doświadczenia egzystencjalnego lęku. Religia jest tu rozumiana przede wszystkim jako mechanizm obronny – kulturowa odpowiedź mająca pomóc jednostce poradzić sobie z paraliżującą świadomością własnej śmiertelności. W myśl tej koncepcji wiara w siły nadprzyrodzone, życie pozagrobowe czy nieśmiertelność duszy pojawia się, ponieważ *homo sapiens* jest jedynym gatunkiem świadomym nieuchronności śmierci, a ta świadomość rodzi traumatyczny lęk wymagający złagodzenia. Religia oferuje ukojenie – nadzieję na dalszy ciąg istnienia lub włączenie w coś większego od jednostkowego życia – co pozwala znieść myśl o końcu. W dużym uproszczeniu: „strach przed śmiercią stworzył bogów”. Ta intuicja, wyrażana już była w starożytności (rzymska maksyma *primo in orbe deos fecit timor*). To klasyczna formuła ateistyczno-redukcyjna, wyrażająca pogląd, że religia i bogowie nie są odkryciem przez człowieka sacrum i rzeczywistości transcendentnej, lecz powstały z lęku przed nieznanym – zwłaszcza przed śmiercią, katastrofami, siłami przyrody. Cytat pochodzi z Petroniusza, czasem też błędnie przypisywany jest Stacjuszowi lub Lukrecjuszowi, który wyraził podobną myśl w *De rerum natura*. Wyrażenie to często pojawia się w krytyce religii jako projekcji psychologicznej, np. u Lukrecjusza – religia zrodzona z niewiedzy i lęku, Hobbesa – religia jako produkt strachu i wyobraźni i u Feuerbacha, Freuda, Marksa – w nurcie redukcjonistycznym.

W XX wieku ta idea zyskała rozwinięte formy teoretyczne w antropologii i psychologii. Kluczowi przedstawiciele. Do klasyków tego nurtu należy Bronisław Malinowski, wybitny antropolog, który badając kultury pierwotne zauważył, że religijne rytuały i wierzenia w życie pozagrobowe pełnią funkcję osławiania śmierci. Malinowski stwierdził wręcz, że „religia w swej istocie stanowi reakcję obronną na trwogę przed śmiercią”, a śmierć – „*największy kryzys życia*” – jest najważniejszym ze źródeł religii. Jego zdaniem przekonania eschatologiczne i obrzędy pogrzebowe rozwinęły się, by złagodzić lęk przed kresem istnienia jednostki⁶⁰. Podobne wnioski wyciągał Sigmund Freud, który co prawda uważał, że nasza nieświadomość wypiera samą myśl o własnej śmierci, ale jednocześnie dowodził, iż religia to zbiorowa iluzja stworzona z pragnienia przezwyciężenia bezsilności wobec śmierci. Według Freuda wierzenia religijne są projekcją potrzeby opieki ojcowskiej i pocieszenia w obliczu groźnych sił natury i śmierci. Religia pełni zatem funkcję amortyzacji lęku – obiecuje ochronę Opatrzności i przedłużenie życia poza grób, co koi nasze obawy⁶¹. W podobnym duchu Otto Rank, uczeń Freuda, postrzegał kulturę (w tym religię) jako system „nieśmiertelności”, pozwalający jednostce poczuć uczestnictwo w czymś trwalszym niż ona sama⁶². „*Religia to instynktowna odpowiedź na strach przed śmiercią*” – pisał Malinowski⁶³, a Rank się z nim zgadzał.

Najpełniej ideę religii jako zaprzeczenia śmierci rozwinął Ernest Becker, antropolog i psycholog, autor przełomowego dzieła *The Denial of Death* (1973)⁶⁴. Becker przekonuje, że myśl o śmierci przenika ludzkie życie jak żaden inny lęk – „*idea śmierci, strach przed nią, prześladowuje człowieka jak nic innego; jest sprężyną napędową ludzkiej aktywności*”. Aby poradzić sobie z wszechogarniającym terrorem nieuniknionego końca, ludzie „wynaleźli kulturę i religię, by zaprzeczyć śmierci”⁶⁵. Becker twierdzi, że kultura (zwłaszcza systemy religijno-światopoglądowe) pełni funkcję mechanizmu obronnego przed trwogą – dostarcza zbioru przekonań, symboli i rytuałów nadających życiu sens oraz obiecuje pewną formę nieśmiertelności (literalnej poprzez wiarę w życie po życiu, bądź symbolicznej poprzez osiągnięcia, potomstwo, pamięć w społeczności). Religia stanowi tu centralny element takiego mechanizmu: oferuje narracje o duszy, zaświatach, reinkarnacji czy zbawieniu, które pozwalają zaprzeczyć ostateczności śmierci. Becker – czerpiąc z Ranka i Freuda – nazywa religię „*wielką pieśnią o nieśmiertelności*”, wspólnym ludzkim wysiłkiem, by uczynić życie znośnym mimo wiedzy o śmierci⁶⁶.

W ostatnich dekadach tezy Beckera zostały poparte badaniami empirycznymi w ramach tzw. Teorii Opanowywania Trwogi (*Terror Management Theory*, TMT)⁶⁷. Psychologowie społeczni – Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski – sprawdzali eksperymentalnie, jak przypomnienie o własnej śmiertelności wpływa na postawy ludzi. Okazało się, że uświadomienie komuś perspektywy śmierci (mortality salience) zwiększa potrzebę podtrzymania światopoglądu i wiary. Ludzie mocniej bronią wówczas swoich przekonań religijnych i moralnych, a także chętniej afirmują ideały zapewniające symboliczne trwanie (patriotyzm, rodzina, sukces). Wyniki te interpretowane są właśnie w kategoriach obrony przed lękiem: religijność i kultura działają niczym „tarcza” przeciw trwodze. W 2015 r. Solomon i współautorzy podsumowali te badania w książce *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*, argumentując (podobnie jak Becker), że strach przed śmiercią był kluczowym czynnikiem kształtującym cywilizację od zarania dziejów⁶⁸.

Rola lęku przed śmiercią w tej koncepcji. W nurcie psychologiczno-antropologicznym lęk przed śmiercią odgrywa rolę centralną i bezpośrednią. Jest traktowany jako główny motor genezy religii – to pierwotna przyczyna, która skłoniła człowieka do tworzenia wierzeń i obrzędów.

Lęk ten ma charakter silnie kulturotwórczy: zmusza do poszukiwania narracji, znaczeń i wspólnotowych rytuałów, by uporać się z paraliżującą trwogą. Religia w tym ujęciu rodzi się z potrzeby redukcji lęku i pełni funkcję terapeutyczną oraz adaptacyjną na poziomie psychiki jednostki. Warto podkreślić, że autorzy tacy jak Becker nie deprecjonują religii – przeciwnie, uważają jej powstanie za świadectwo kreatywnej reakcji człowieka na egzystencjalny kryzys. Jednak redukują oni genezę sacrum do mechanizmów psychologicznych. Podsumowując, podejście psychologiczno-antropologiczne jednoznacznie uznaje lęk przed śmiercią za źródło religii oraz widzi w nim potężną siłę kulturotwórczą, odpowiedzialną za powstanie wierzeń eschatologicznych, obrzędów przejścia i wielu elementów kultury duchowej.

Religia jako odpowiedź na sacrum – nurt fenomenologiczno-metafizyczny

Założenia nurtu. Perspektywa fenomenologiczno-metafizyczna zdecydowanie kwestionuje tezę, jakoby religia była wyłącznie projekcją lęku przed śmiercią. Przedstawiciele tego nurtu upatrują genezy religii nie w ludzkiej trwodze, lecz w *kontakcie z czymś świętym, transcendentnym*. Mówiąc najprościej: religia powstała dlatego, że człowiek doświadczył sacrum – „czegoś większego niż on sam”, co kazało mu odpowiedzieć czcią, mitem i rytuałem. Wedle tej koncepcji homo religiosus od zarania dziejów odczuwał tęsknotę za transcendencją i intuicję świętości wpisaną w rzeczywistość, niezależną od jego lęków. Religia jest więc pierwotna, autonomiczna wobec strachu – wyrasta ze spotkania z sacrum lub z Objawieniem, ewentualnie z wrodzonej struktury psychiki otwartej na duchowy wymiar. Lęk przed śmiercią nie jest tu sprawcą religii, lecz co najwyżej jednym z wielu problemów, z którymi religia sobie radzi już *po* swoim zaistnieniu. Nurt ten ma często charakter teistyczny lub fenomenologiczny: uznaje realność sacrum i analizuje religię od wewnątrz (poprzez pojęcia sensu, tajemnicy, objawienia), przeciwstawiając się redukcjonistycznym wyjaśnieniom psychologicznym.

Kluczowi przedstawiciele. Współczesna refleksja fenomenologiczna o religii wyrasta z klasycznych prac takich jak Rudolf Otto *Das Heilige* (1917)⁶⁹, gdzie opisano doświadczenie świętości jako *mysterium tremendum et fascinans* – tajemnicę jednocześnie przerażającą i przyciągającą. Otto pokazał, że istotą religii jest spotkanie z sacrum (bóstwem), wywołujące głębszy rodzaj lęku i fascynacji niż strach przed biologiczną śmiercią – lęk metafizyczny wobec Majestatu. Już to wskazuje, że korzenie religii tkwią w odpowiedzi na sacrum, nie na strach przed zgonem.

Do tej tradycji nawiązał Mircea Eliade, jeden z najwybitniejszych religioznawców XX w. Eliade przeprowadził rozległe badania porównawcze kultur i doszedł do wniosku, że „religia wywodzi się z nieredukowalnego doświadczenia sacrum, wspólnego większości ludzkości”⁷⁰. Jego zdaniem człowiek pierwotny postrzegał rzeczywistość jako nasączoną obecnością świętości – „sacrum objawiało się w hierofaniach” – a mity i obrzędy stanowiły *odpowiedź* na te objawienia, umożliwiając wspólnocie połączenie się z transcendentnym porządkiem. Eliade podkreślał, że homo religiosus nie potrzebował strachu, by stworzyć religię – robił to z naturalnej potrzeby zakorzenienia życia w kosmicznym łańdź i odnalezienia sensu istnienia poprzez uczestnictwo w świętym czasie i przestrzeni. Religijność jest dla niego postawą pierwotną i spontaniczną, *a nie wtórną reakcją obronną*. Co więcej, religie pierwotne często oswajały śmierć nie poprzez zaprzeczanie jej realności, ale poprzez nadanie jej *sensu sakralnego* (np. rytuały przejścia traktujące śmierć jako konieczny etap odrodzenia, inicjacje symbolicznej „małej śmierci” prowadzącej do duchowego odrodzenia). Eliade wskazywał, że dla człowieka tradycyjnego śmierć była wpisana w cykl natury i kosmosu – nie rodziła neurotycznego lęku, lecz stanowiła część świętego porządku, którą religia pomagała zrozumieć (np. koncepcja *wiecznego powrotu*). Innymi słowy, religia nie tyle wypierała strach, ile nadawała mu znaczenie: wpisywała przemijanie jednostki w szerszą ramę mitu kosmicznego, zapewniając poczucie uczestnictwa w czymś nieśmiertelnym.

Równie stanowczo przeciw redukowaniu religii do lęku występował Paul Tillich, protestancki teolog i filozof egzystencjalny. Tillich w *The Courage to Be* (1952)⁷¹ analizował co prawda lęk przed niebytem jako fundamentalny niepokój człowieka, lecz zarazem przedstawiał wiarę jako akt odwagi umożliwiający stawienie czoła temu lękowi. Według Tillicha „strach przed śmiercią nadaje ostateczną powagę wszystkim lękom” i stanowi rdzeń ludzkiej trwogi, ale religia nie powstała z tej trwogi w sensie iluzorycznej ucieczki. Przeciwnie – religia jest dla Tillicha „ultimate concern” (ostateczną troską), poszukiwaniem ostatecznego ugruntowania sensu życia mimo świadomości śmiertelności. Wiara nie usuwa lęku przed niebytem, lecz daje odwagę, by go zaakceptować i przezwyciężyć poprzez zaufanie czemuś większemu (Bogu). Tillich pisał, że „męstwo bycia” polega na afirmacji życia *pomimo* lęku przed śmiercią, a religia dostarcza ku temu zasobów symbolicznych (jak idea zbawienia czy życie wieczne). Istotne jest, że w ujęciu Tillicha strach przed unicestwieniem motywuje poszukiwanie Absolutu, ale nie wyczerpuje fenomenu religii. Religia odpowiada na głębsze pytania o sens, winę, wartości – lęk przed śmiercią jest tylko jednym (choć bazowym) z wymiarów egzystencjalnego niepokoju, który prowadzi człowieka do wiary. Innymi słowy, religia nie jest iluzją mającą stłumić lęk, ale realną konfrontacją z nim na wyższym poziomie znaczeń.

W podobnym duchu wypowiadało się wielu innych myślicieli *otwartych na transcendencję*. Joseph Ratzinger (Benedykt XVI) – teolog i papież – wielokrotnie odrzucał tezę, jakoby religia była projekcją ludzkich potrzeb psychologicznych. Krytykował Feuerbacha i Freuda, argumentując, że istnienie powszechnej tęsknoty za życiem wiecznym świadczy raczej o realnym powołaniu człowieka do transcendencji niż o neurotycznej iluzji. Innymi słowy, wg Ratzingera pragnienie pokonania śmierci zostało „wpisane” w serce człowieka przez Boga i religia jest odpowiedzią na rzeczywiste Objawienie nadziei (np. zmartwychwstania), nie zaś wytworem panicznego strachu⁷².

Podobnie John Polkinghorne (fizyk i teolog anglikański) twierdził, że Bóg nie jest urojeniem powstałym z lęku, lecz racjonalnym źródłem sensu w świecie – religia jego zdaniem nie wynika z bojaźni przed śmiercią, tylko z odkrycia racjonalności i celowości istnienia w wymiarze duchowym⁷³. Jean-Luc Marion⁷⁴ i inni fenomenolodzy religii kładą nacisk na doświadczanie obecności Boga – według nich religia to odpowiedź na *objawienie się* (danie) sacrum, które przekracza wszelkie potrzeby psychiczne. Rowan Williams (teolog, były arcybiskup Canterbury) ujmuje religię jako spotkanie z tajemnicą istnienia – modlitwa, poezja i rytuał pozwalają przekroczyć nasze lęki i dotknąć „czegoś bardziej rzeczywistego niż nasze strachy”, ale to *coś* nie jest wytworem lęku, tylko niezależną głębią rzeczywistości⁷⁵. Charles Taylor w monumentalnym *A Secular Age* (2007)⁷⁶ pokazał, że religijna interpretacja życia była pierwotnym sposobem nadawania sensu i dopiero nowoczesność przyniosła próbę życia bez odniesienia do sacrum. Religia w ujęciu Taylora odpowiada autentycznej ludzkiej potrzebie sensu i zakorzenienia, której sekularyzm do końca nie zaspokaja – nie jest zatem częścią iluzji, ale naturalnym sposobem odczytania świata jako znaczącego. Nawet filozof Leszek Kołakowski w późnych pismach (np. *Jeśli Boga nie ma...*)⁷⁷ argumentował, że religia może być rozpoznaniem rzeczywistości sensu, którego czysty racjonalizm nie potrafi dostarczyć – a nie wyłącznie projekcją lęku. Podsumowując, w nurcie tym spotykamy szeroki front intelektualistów (teologów, filozofów religii, fenomenologów) broniących tezy, że

geneza religii tkwi w doświadczeniu czegoś obiektywnego (sacrum, Boga, sensu), a nie redukuje się do mechanizmów lękowych.

Stosunek do lęku przed śmiercią. Podejście fenomenologiczno-metafizyczne traktuje lęk przed śmiercią jako czynnik pośredni lub wtórny w genezie religii. Religia *uznaje wagę* ludzkiego lęku przed śmiercią – w końcu większość religii oferuje odpowiedzi na pytanie o los po śmierci i rytuały osławiające umieranie. Jednak według tego nurtu lęk przed śmiercią nie jest *przyczyną* powstania religii. Raczej *zakłada się*, że człowiek religijny od zawsze mierzył się ze śmiercią, ale czynił to w kontekście wiary wynikającej z czegoś głębszego niż strach (np. z relacji z sacrum). Religia w tych koncepcjach pełni więc funkcję osławiania śmierci w sposób wtórny – *skoro* już istnieje (z nadprzyrodzonej inspiracji czy intuicji), to naturalnie pomaga ludziom radzić sobie z lękiem poprzez nadanie mu sensu. Przykładowo, chrześcijaństwo nadało śmierci znaczenie „bramy” do wieczności, a męczeńskiej śmierci – sens świadectwa wiary; buddyzm interpretuje śmierć jako etap cyklu reinkarnacji prowadzący do oświecenia; islam widzi w śmierci przejście do życia wiecznego zgodnie z wolą Allaha. Żadna z tych religii – zdaniem fenomenologów – nie powstała dlatego, że ludzie bali się umrzeć, ale dlatego, że poszukiwali kontaktu z ostateczną rzeczywistością. Dopiero wewnątrz już uformowanych systemów religijnych strach przed śmiercią znalazł swoje *ukojenie*. Warto przytoczyć tu badania religioznawcze Johna Bowkera (*The Meanings of Death*, 1991)⁷⁸, który porównał podejścia do śmierci w wielkich tradycjach świata. Bowker wykazał, że niezależnie od różnic doktrynalnych wszystkie religie uznają śmierć za fundamentalne wyzwanie egzystencjalne i oferują modele jej „oswojenia” przez włączenie jej w porządek moralny lub duchowy. Zauważył jednak, że religie nie powstały wyłącznie z naiwnej nadziei na nieśmiertelność, lecz z głębokiej refleksji nad wartością życia śmiertelnego. Innymi słowy, nadzieja na nieśmiertelność w religiach nie jest czystym eskapizmem, lecz częścią szerszej wizji sensu. Bowker podkreślał, że strach przed unicestwieniem skłonił kultury do tworzenia bogatych narracji eschatologicznych, ale narracje te wykraczają poza funkcję „uspokajacza lęku” – nadają śmierci *pozytywny* sens transcendentalny (np. szansa zbawienia, warunek zmartwychwstania, prawo rozwoju duszy poprzez reinkarnację). W ten sposób *wtórnie* religie faktycznie pełnią ogromną rolę w osławianiu śmierci i nadawaniu jej znaczenia, jednak geneza religii leży (wg Bowkera i fenomenologów) gdzie indziej niż w samym lęku.

Podsumowując: nurt fenomenologiczno-metafizyczny uznaje kulturotwórcze znaczenie lęku przed śmiercią (religie kształtowały się m.in. w odpowiedzi na śmiertelność człowieka), ale nie zgadza się, by sprowadzać początek religii do reakcji obronnej. Lęk przed śmiercią ma tu status czynnika inspirującego refleksję i rozwój doktryn (np. teologii śmierci, rytuałów pogrzebowych), ale jest wtórny wobec doświadczenia sacrum lub wpisanej w człowieka potrzeby Boga.

Religia jako iluzja lub efekt uboczny – nurt naturalistyczno-redukcyjny

Założenia nurtu. Podejście naturalistyczno-redukcyjne stara się wyjaśnić religię bez odwoływania się do czynników nadprzyrodzonych czy metafizycznych, często sprowadzając ją do psychologicznych, biologicznych lub społecznych mechanizmów. W odróżnieniu od nurtu psychologicznego (który również jest naturalistyczny, ale skupia się na lęku przed

śmiercią), tutaj akcent może być położony na inne mechanizmy niż lęk przed śmiercią. Redukcyoniści dążą do objaśnienia genezy religii jako „złudzenia”, memu kulturowego albo *epifenomenu* – produktu ubocznego działania ludzkiego umysłu. Obejmują oni zarówno klasyczne teorie projekcji, jak i współczesne koncepcje kognitywne. Wspólnym mianownikiem jest przekonanie, że religia nie ma obiektywnego korelatu (Boga, sacrum), tylko powstała wskutek wewnętrznych potrzeb lub błędów poznawczych. Niektórzy autorzy w ramach tego nurtu podkreślają rolę lęku (obok innych potrzeb) jako źródła wiary, inni uważają, że religia mogła powstać niezależnie od strachu, np. jako produkt uboczny ewolucji mózgu.

Kluczowi przedstawiciele. Historycznie jedną z pierwszych redukcyjnych teorii religii była hipoteza Ludwiga Feuerbacha (1841)⁷⁹, że Bóg to projekcja ludzkich pragnień – szczególnie pragnienia nieśmiertelności. Feuerbach pisał, że religijna idea Boga jest zwierciadłem naszych tęsknot: ludzie, nie mogąc pogodzić się ze skończonością i ograniczeniami, wyobrażają sobie istotę doskonałą, nieśmiertelną. Tym samym religia to marzenie o przewyżczeniu śmierci rzutowane na niebo. Podobnie Karol Marks postrzegał religię jako „*opium ludu*” – iluzoryczną pociechę w cierpieniu w ziemskim życiu. Chociaż Marks akcentował przede wszystkim ucisk społeczny jako przyczynę religii, to i on uznawał, że wiara w raj po śmierci koi ból niesprawiedliwości („*religia to westchnienie stworzenia uciśnionego...*”)⁸⁰. Sigmund Freud rozwinął w XX w. psychologiczną wersję teorii projekcji: w *Przyszłości pewnego złudzenia* (1927)⁸¹ stwierdził, że religia jest zbiorową nerwicą natręctw, a bogowie to idealizacje ojców, które mają zapewnić nam ochronę. Pisał, że wiara spełnia najstarsze ludzkie pragnienia, z których najważniejsze to życie wieczne i opieka przed niebezpieczeństwami. Źródłem tych iluzji jest bezradność człowieka wobec potęg natury i własnej śmierci – wobec tego lęku tworzymy wyobrażenie kochającego Ojca w niebie, który nas ocali. Freud zatem wpisywał się po części w nurt „religii jako odpowiedzi na lęk”, ale interpretował to jednoznacznie negatywnie: jako infantylną ucieczkę od rzeczywistości. Religia, choć przez pewien czas historycznie użyteczna, ostatecznie miałaby zostać przewyżczona przez racjonalizm, gdy ludzkość dorośnie do akceptacji śmiertelności bez mitów.

Współcześnie idee redukcyjnych są kontynuowane m.in. przez ruch „nowych ateistów” i badaczy kognitywnych. Richard Dawkins w *The God Delusion* (2006)⁸² określił wiarę religijną mianem „wirusa umysłu” – memu, który rozprzestrzenia się niezależnie od tego, czy zaspokaja jakieś realne potrzeby. Jego zdaniem religia nie jest adaptacją ani świadomym mechanizmem obronnym, lecz produktem ubocznym ewolucji: powstaje, bo ludzki mózg ma tendencję do szukania wzorców i przypisywania intencji (co było pożyteczne ewolucyjnie, ale skutkiem ubocznym jest wiara w byty nadprzyrodzone). Dzieci rodzą się z predyspozycją do wiary w to, co mówią im dorośli (mechanizm zaufania poznawczego) – co w pierwotnych warunkach chroniło przed zagrożeniami, ale przy okazji czyni umysł podatnym na idee religijne (np. straszne opowieści o duchach). W tej optyce lęk odgrywa rolę, lecz trochę inną: nie tyle strach przed śmiercią *generuje* religię, ile religia *żeruje* na naszych wrodzonych lękach i skłonnościach poznawczych. Człowiek boi się nieznanego, więc skłonny jest uwierzyć w każde wyjaśnienie oferujące kontrolę (np. rytuał zapewniający pomyślność) – stąd magiczne myślenie. Sam Harris i Christopher Hitchens również

przedstawiali religię jako szkodliwą iluzję, podtrzymywaną przez irracjonalne lęki i niewiedzę⁸³. W tej narracji lęk przed śmiercią owszem pojawia się, ale jako jedna z wielu irracjonalnych podpór wiary – „religia obiecuje ci wieczne życie, więc ją wybierasz ze strachu przed końcem”.

Duży wkład w nurt naturalistyczny wnosi kognitywistyka religii, badająca ewolucyjne uwarunkowania wiary. Pascal Boyer w książce *Religion Explained* (2001)⁸⁴ przekonuje, że religii nie da się sprowadzić do jednej funkcji (np. pociechy), bo jest ona produktem wielu normalnych procesów poznawczych. Ludzki mózg wyposażony jest w naturalną skłonność dostrzegania intencji i sprawców nawet tam, gdzie ich brak, do przypisywania celowości przypadkowym zdarzeniom, także w *intuicyjny dualizm umysł-ciało* (dzieci naturalnie myślą, że świadomość może istnieć niezależnie od ciała) oraz potrzebę wyjaśniania złożonych zjawisk – naturalnie generuje wyobrażenia duchów, bogów i życia po śmierci. Boyer podkreśla, że te kognitywne mechanizmy działają nawet, jeśli religia nie daje realnego ukojenia: wskazuje, iż „gdyby religia służyła głównie do radzenia sobie z lękiem przed śmiercią, nie prosperowałyby tak dobrze – wielu ludzi nie znajduje w niej ulgi, a paradoksalnie niekiedy to religijni bardziej obawiają się śmierci (np. piekła) niż niewierzący”. Badania psychologiczne faktycznie wykazują, że zależność między religijnością a lękiem przed śmiercią nie jest prosta: osoby bardzo religijne często mają niski lęk (ufność w zbawienie), osoby niereligijne też potrafią go akceptować, natomiast największy lęk obserwuje się u umiarkowanie wierzących i niepewnych. Boyer i inni sugerują, że religia utrzymuje się nie dlatego, że „działa” jako pociecha dla każdego, lecz dlatego, że jest produktem ubocznym naszych modułów poznawczych przeniesionym na grunt kultury. Mówiąc obrazowo: umysł tworzy religie trochę mimochodem – bo tak jest zbudowany – a dopiero wtórnie ludzie znajdują w nich różne pożytki (czasem ukojenie, czasem coś wręcz przeciwnego).

Stosunek do lęku przed śmiercią. W nurcie redukcyjnym można wyróżnić dwie tendencje myślenia o roli lęku przed śmiercią. Pierwsza – reprezentowana przez klasyków projekcji (Feuerbach, Freud) i częściowo nowych ateistów – uznaje lęk przed śmiercią za jeden z istotnych motywów powstania religii, lecz interpretuje to negatywnie (jako iluzję, „życzeniowe myślenie” słabych jednostek). W myśl tej tendencji strach przed śmiercią ma charakter genezy religii, ale religia jest tu oceniana jako *słabość*, neuroza, którą należałoby przezwyciężyć poprzez dojrzałe pogodzenie się z nieuchronnością śmierci. Druga tendencja – zwłaszcza w kognitywistyce – minimalizuje rolę lęku przed śmiercią: argumentuje, że religia mogła powstać i utrwalić się z powodów niezwiązanych bezpośrednio ze śmiercią (np. jako efekt *błędów poznawczych* lub *memetycznej transmisji*). Dla tych autorów lęk przed śmiercią jest co najwyżej jednym z wielu ludzkich uczuć, które religia zaspokaja *po fakcie, ale nie kluczem do jej genezy*. Podkreślają oni, że wiele elementów religii nie ma żadnego związku ze śmiercią (np. tabu pokarmowe, mitologia stworzenia świata, rytuały inicjacji dorosłości, ofiary dla bóstw rolniczych itd.), co podważa tezę, jakoby *lęk tanatyczny był uniwersalnym powodem wiary*. Ich zdaniem *ewolucja kulturowa* „wybrała” religie także z innych powodów (np. sprawności w przekazywaniu norm moralnych, wzmacniania więzi grupowych itp.), a motyw przezwyciężenia śmierci choć ważny, nie jest jedynym ani koniecznym czynnikiem.

Z perspektywy redukcjonistycznej kulturotwórcza rola lęku przed śmiercią jest zatem ograniczona lub pośrednia: strach przed śmiercią *mógł* przyczynić się do popularności pewnych wierzeń (zwłaszcza obietnicy nieśmiertelności), ale *nie tłumaczy* całej złożoności fenomenu religii. W skrajnej formie niektórzy twierdzą wręcz, że religia więcej lęku *dodaje* (np. lęk przed piekłem) niż *odejmuje* – co również świadczy, że nie powstała tylko po to, by łagodzić obawy przed śmiercią.

Religia jako instytucja adaptacyjna – nurt socjobiologiczno-funkcjonalny

Założenia nurtu. Ostatnia perspektywa kładzie nacisk na społeczne i biologiczne funkcje religii, uznając je za klucz do zrozumienia genezy i utrwalenia się religijnych systemów. Nurt ten czerpie z socjologii funkcjonalnej oraz ewolucjonizmu (socjobiologii). Zamiast pytać o indywidualne lęki czy przeżycia, patrzy na religię jak na zjawisko wspólnotowe, które służy przetrwaniu grupy i stabilności społecznej. Religia jest tu rozumiana głównie jako instytucja społeczna, zbiór praktyk i wartości scalających grupę, ewentualnie jako produkt *selekcji naturalnej* na poziomie społeczności. Kluczowym założeniem jest stwierdzenie, że religia przetrwała (lub powstała) ponieważ pełniła ważne funkcje adaptacyjne – np. wzmacniała spójność grupy, ułatwiała kooperację, regulowała moralność i dzięki temu populacje religijne mogły przeważać nad niereligijnymi w toku dziejów. W tym ujęciu lęk przed śmiercią jest tylko jedną z wielu kwestii, którymi religia się zajmuje, i to bynajmniej nie zawsze najważniejszą. Bardziej istotne może być opanowanie lęku społecznego, niepewności bytu, sankcjonowanie norm czy zapewnienie tożsamości grupowej. Nurt socjobiologiczno-funkcjonalny, podobnie jak redukcyjny, nie odwołuje się do realności sacrum, ale różni się tym, że nie ocenia religii jednoznacznie jako iluzji – raczej bada jak i czemu działa na poziomie społecznym. Bywa też bardziej neutralny aksjologicznie: wskazuje zarówno pozytywne, jak i negatywne funkcje religii w przetrwaniu grup.

Kluczowi przedstawiciele. Prekursorem funkcjonalnego myślenia o religii był socjolog Émile Durkheim. W *Elementarnych formach życia religijnego* (1912)⁸⁵ Durkheim argumentował, że religia jest w istocie kultem społeczeństwa, projekcją mocy zbiorowości. Jego słynne zdanie brzmi: „*jeśli religia zrodziła wszystko, co niezbędne w społeczeństwie, to dlatego, że idea społeczeństwa jest duszą religii*”. Religijne rytuały według Durkheima wytwarzają „zbiorowe uniesienie”, czyli poczucie wspólnoty i jedności, co wzmacnia solidarność grupy. Wierzenia zaś ustanawiają świętość pewnych norm i wartości, czyniąc je nienaruszalnymi. W ten sposób religia zapewnia ład moralny i integrację – funkcje kluczowe dla przetrwania społeczności. Durkheim zauważył, że religia reguluje też obrzędy przejścia (np. pogrzeby), pomagając grupie poradzić sobie z dezintegracją wywołaną śmiercią któregoś z członków. Jednak nie interpretował tego w kategoriach indywidualnego lęku, tylko mechanizmu podtrzymania ciągłości społecznej: pogrzeb i wiara w życie pozagrobowe zapobiegają rozpadowi grupy wskutek utraty jednostki, dając narrację, że zmarły nadal jakoś należy do wspólnoty (np. duch przodka). Zatem funkcjonalizm społeczny dostrzega w religijnych wierzeniach eschatologicznych (życie po śmierci, kult przodków) narzędzie utrzymania więzi między pokoleniami i morale grupy, bardziej niż lek dla jednostki na jej strach.

Antropolog Bronisław Malinowski, wspomniany już wcześniej, też był funkcjonalistą, choć w jego ujęciu – jak widzieliśmy – ważna była psychologiczna korzyść religii (redukcja lęku). Malinowski badając obrzędy pogrzebowe na Wyspach Trobrianda stwierdził, że wiara w duchy zmarłych i rytuały żałobne służą zarówno jednostce (dają pocieszenie), jak i społeczności (utrzymują porządek). Żałoba z rytuałem pomaga rozładować emocje, a jednocześnie normuje zachowania (kto ma prawo rozpaczać, jakie obowiązki wobec zmarłego). Malinowski uznał, że to uniwersalna funkcja religii: „zaspokajać fundamentalne potrzeby” – jedną z nich jest właśnie radzenie sobie ze śmiercią⁸⁶. Tutaj lęk przed śmiercią występuje jako *bodziec* do wykształcenia instytucji pogrzebu i mitów o zaświatach, ale pełna funkcja tych zjawisk jest szersza niż indywidualna ulga – chodzi o społeczne spoiwo, ciągłość tradycji, sankcje moralne (np. duch przodka pilnujący ładu).

W drugiej połowie XX w. rozwinęło się podejście socjobiologiczne i ewolucyjne do religii, pytające czy religijność zwiększała zdolność przetrwania (fitness) grup lub jednostek. Edward O. Wilson (ojciec socjobiologii) sugerował, że skłonność do wiary mogła zostać selekcjonowana grupowo – plemiona z silną motywacją religijną do współpracy i poświęceń mogły wyprzeć inne⁸⁷. Wyrażną teorię przedstawił biolog David Sloan Wilson w książce *Darwin's Cathedral* (2002)⁸⁸. Uważa on, że religia jest adaptacją na poziomie grupy, która rozwiązuje tzw. *fundamentalny problem życia społecznego*: konflikt między interesem jednostki a dobrem wspólnoty. Normy altruistyczne i ofiarności bywają indywidualnie kosztowne, więc czysta kalkulacja ewolucyjna by je eliminowała. Jednak religia „zniża koszt altruizmu” – poprzez wiarę w nagrody i kary transcendentne, poprzez wzbudzanie silnych emocji wspólnotowych, poprzez rytuały wzmacniające zaufanie. Wilson argumentuje, że grupy religijne o wysokiej spójności i gotowości do poświęceń potrafiły przetrwać i rozwijać się kosztem mniej zorganizowanych populacji. Przykładem mogą być pierwsze wspólnoty chrześcijańskie czy muzułmańskie – solidarne, dyscyplinujące jednostki, zapewniające opiekę swoim członkom – które rozprzestrzeniły się niezwykle skutecznie. Z tej perspektywy geneza religii tkwi w korzyściach ewolucyjnych: wierzenia mogły się pojawiać przypadkowo (jako memy lub wynikające z innych cech umysłu), ale przetrwały i zdominowały, bo okazały się „dobrym klejem” dla grup (a nawet – jak twierdzi Wilson – mogły mieć komponent genetyczny sprzyjający religijności). Inni badacze, jak Jonathan Haidt (psycholog moralności), wskazują, że rytuały religijne pełnią funkcję „społecznego spoiwa” – np. wspólne śpiewy, tańce, modlitwy wywołują poczucie jedności i synchronizacji, co zwiększa skłonność do współpracy⁸⁹. Harvey Whitehouse dzieli formy religijności na rytualnie powtarzalne (sprzyjające pamięci społecznej) i ekstatyczne (tworzące intensywne więzi w małych grupach) – obie formy służą przetrwaniu grupy na różny sposób⁹⁰. Richard Sosis badał współczesne komuny religijne i stwierdził, że te z surowszymi praktykami (np. długie posty, kosztowne rytuały) utrzymują się dłużej – co wspiera hipotezę, że „kosztowne sygnały” religijne weryfikują lojalność i stabilizują grupę (bo tylko naprawdę oddani zostają, reszta odpada)⁹¹.

Stosunek do lęku przed śmiercią. W nurcie socjobiologiczno-funkcjonalnym lęk przed śmiercią nie jest uznawany za główny czynnik genezy religii, lecz przyznaje mu się rolę jednej z funkcji wtórnych lub elementów w większej układance adaptacyjnej. Religia z tej perspektywy powstawała raczej po to, by służyć żywym niż by pocieszać umierających.

Jednak po uformowaniu się instytucji religijnych, naturalnie zaczęły one również obsługiwać kwestię śmierci – bo to zjawisko zagrażające spójności i morale grupy. Można powiedzieć, że religie instytucjonalne „zaadaptowały” temat śmierci, tworząc rytuały i doktryny pozwalające utrzymać ład społeczny w obliczu śmierci członka grupy (patrz Durkheim), a przy okazji dając jednostkom psychiczne wsparcie w żałobie. W ujęciu ewolucyjnym można spekulować, że jednostki mniej lękające się śmierci dzięki wierze mogły działać odważniej (np. w boju czy ryzykownych przedsięwzięciach), co zwiększało sukces grupy. Na to wskazywał Zygmunt Bauman, analizując nowożytnie „nieśmiertelne instytucje” – ludzie gotowi umrzeć za naród czy ideę (którym religia nieraz błogosławi) czynią grupę silniejszą⁹². Z drugiej strony, niektórzy socjologowie (np. Peter Berger) uważają, że fundamentalną rolą światopoglądu (w tym religijnego) jest oswajanie „anomalii” śmierci – tzn. nadawanie jej sensu, by chronić porządek społeczny przed chaosem rozpacz. Berger nazywa religię „*nadbudową nomiczną*”, co oznacza, że religia pełni funkcję ochronną: dostarcza społeczeństwu uporządkowanego, sensownego obrazu świata („nadbudowa nomiczna” to system znaczeń i norm, który nadaje rzeczywistości określony porządek). Dzięki religii społeczność zabezpiecza się przed tym, by śmierć (jako wydarzenie radykalne, chaotyczne i potencjalnie niszczące poczucie sensu) nie zburzyła tego ładu i nie doprowadziła do rozpadu społecznego porządku i sensu życia. Religia jest jak kulturowy „parasol ochronny”, który chroni ludzi przed egzystencjalnym chaosem spowodowanym śmiercią, zapewniając społeczeństwu ciągłość sensu i stabilność mimo świadomości przemijania i końca życia jednostek.

W ten sposób lęk przed śmiercią w funkcjonalizmie jawi się jako *problem, który religia skutecznie rozwiązuje*, ale rozwiązanie to jest cenione nie tyle z uwagi na indywidualne ukojenie, ile z uwagi na utrzymanie kultury i ciągłości społecznej⁹³. Wreszcie, z punktu widzenia biologii ewolucyjnej można spekulować, że zdolność do wypierania lęku przed śmiercią (np. poprzez wiarę w duchy przodków) mogła być adaptacyjna, bo pozwalała naszym przodkom funkcjonować pomimo wiedzy o śmiertelności. Ta zdolność mogła wykształcić się jako element świadomości symbolicznej (kiedy homo sapiens osiągnął refleksyjność, musiał znaleźć sposoby radzenia sobie z nowym lękiem – religia mogła być jednym z nich, co dało przewagę gatunkową). Taką hipotezę stawiają niekiedy teoretycy ewolucji kulturowej: strach przed śmiercią jako bodziec twórczości kulturowej (sztuki, rytuału, wierzeń) mógł zwiększyć szanse przetrwania homo sapiens w porównaniu np. z neandertalczykiem (gdzie ślady kultu są słabsze). Jest to jednak trudno testowalna koncepcja.

Podsumowując, nurt socjobiologiczno-funkcjonalny uznaje kulturotwórczą rolę lęku przed śmiercią, ale widzi ją w kontekście szerszych adaptacyjnych funkcji religii. Lęk przed śmiercią jest tutaj czynnikiem, który religia potrafi zagospodarować dla dobra społeczności – poprzez nadanie mu formy obrzędów, doktryn i etosu (np. bohaterskiej śmierci, kultu pamięci). Nie jest jednak uznawany za jedyną ani bezpośrednią przyczynę powstania wiary; raczej za uniwersalny problem egzystencjalny, któremu każda kultura musiała stawić czoła – a religia okazała się najbardziej skutecznym sposobem tego oswojenia, co przyczyniło się do jej powszechnego rozprzestrzenienia.

Lęk przed śmiercią a geneza religii - podsumowanie

Przegląd czterech nurtów myślenia o genezie religii ukazuje, jak różnorodne interpretacje wypracowano wobec związku religii z ludzką śmiertelnością we wszystkich znanych kulturach.

Nurt psychologiczno-antropologiczny kładzie nacisk na *uniwersalny lęk przed śmiercią* jako iskrę zapalną, która pobudziła wyobraźnię mitotwórczą i potrzebę wiary w transcendentne pocieszenie.

Podjęcie fenomenologiczno-metafizyczne przestrzega jednak przed zbyt prostym sprowadzeniem sacrum do lęku – wskazuje na *autonomię doświadczenia świętości* i głębokie poszukiwanie sensu, z którego zrodziła się religia, a które obejmuje więcej niż tylko strach przed końcem.

Perspektywa redukcjonistyczna stara się demaskować religię jako iluzję lub uboczny wytwór procesów poznawczych – tu lęk przed śmiercią pojawia się albo jako kolejna iluzoryczna potrzeba zaspokajana przez wiarę, albo jako czynnik przeceniany (bo religia to bardziej „błąd systemu” niż celowa strategia radzenia sobie ze śmiercią).

Z kolei podjęcie funkcjonalno-ewolucyjne zmienia pytanie: nie „z czego” powstała religia, lecz „po co przetrwała”. W tym ujęciu ważniejsze jest, co religia *robi dla społeczeństwa* – a robi m.in. to, że porządkuje doświadczenie śmierci i kanalizuje lęk jednostek w ramy akceptowalne dla grupy.

Co istotne, pomimo odmiennych akcentów, żaden z nurtów nie neguje, że śmierć stanowi centralne wyzwanie egzystencji i że religia odnosi się do śmierci na różne sposoby. Różnica tkwi w ocenie *genezy*: czy obawa przed śmiercią to *motor napędowy religii*, czy *problem, którym religia się zajęła* dopiero w szerszym kontekście. Współczesne badania dostarczają argumentów każdej ze stron. Psychologia eksperymentalna (TMT) potwierdza, że przypomnienie o śmiertelności wzmacnia potrzebę wiary i sensu. Zarazem badania socjologiczne pokazują, że religijność często koreluje z niższym lękiem przed śmiercią (szczególnie u głęboko wierzących) – co dowodzi, iż religia *faktycznie skutecznie pełni funkcję osławiania lęku*. To jednak funkcja *wtórna*: korelacja nie mówi nic pewnego o początkach wiary. Z perspektywy historycznej wiemy, że najdawniejsze ślady religii (pochówki neandertalskie, malowidła, figurki) już sugerują troskę o zmarłych i wyobrażenia pośmiertne – co można interpretować zarówno jako efekt lęku, jak i rezultat pojawienia się myślenia symbolicznego i poczucia sacrum. Być może prawda leży pośrodku: lęk przed śmiercią jest uniwersalnym doświadczeniem, które w połączeniu z innymi aspektami ludzkiej świadomości (zdolnością symboliczną, potrzebą sensu, empatią) dało impuls do rozwoju wierzeń religijnych. Następnie religie rozwinęły się w wielu kierunkach, przybierając postaci znacznie wykraczające poza prostą funkcję pocieszenia – stając się systemami filozofii, moralności, doświadczenia mistycznego, organizacji społecznej. Jednak temat śmierci pozostał w centrum: do dziś każda religia oferuje odpowiedź na pytanie o to, co ostateczne.

Trzymając się podejścia neutralnego, możemy stwierdzić: lęk przed śmiercią bez wątplenia działał kulturotwórczo, inspirując zarówno mity o zaświatach, obrzędy

pogrzebowe, jak i świeckie poszukiwania nieśmiertelności (w pamięci potomnych, w dziełach). Czy był *praprzyczyną* narodzin religii – pozostaje przedmiotem interpretacji. Jak ujął to jeden z badaczy, religia, filozofia, sztuka – wszystkie one, jeśli dają autentyczny sens, pomagają ludziom żyć pełnią mimo lęku. Być może religia narodziła się z wielu potrzeb równocześnie: *zdumienia istnieniem, zachwyty nad sacrum, tęsknoty za znaczeniem* – a jedną z nich był także *lęk przed śmiercią*. W tym sensie zamiast jednego źródła religii mamy splot ludzkich doświadczeń, wśród których śmiertelność odgrywa rolę nieuniknioną i fundamentalną. Bez względu na podejście, wszyscy myśliciele zgadzają się co do jednego: to, jak radzimy sobie ze świadomością śmierci, w znacznym stopniu kształtuje nasze systemy wierzeń, wartości i całą kulturę. Jest to zatem rzeczywiście *siła kulturotwórcza* – czy to jako twórca religii, czy jako wyzwanie, które religia musiała podjąć.

Rekapitulacja: znaczenie lęku przed śmiercią dla kultury

Co wynika ze wszystkich omówionych tu teorii dla interpretacji kultury jako całości i dla naszego jej zrozumienia?

Podsumowując bogate debaty i polemiki, można stwierdzić, że XX i XXI wiek przyniosły wieloaspektowe ujęcie lęku przed śmiercią jako siły kulturotwórczej. Dyskutowano jego rangę (czy fundamentalny, czy współwystępujący z innymi popędami), charakter (indywidualny czy wspólnotowy), mechanizm (nieuświadomiony czy świadomy), wartość (destrukcyjny czy konstruktywny), zmienność (uniwersalny czy zależny od kultury), a także sposoby radzenia sobie (akceptacja vs walka; rozum vs metafora). W toku tych dyskusji zrozumiano, że lęk tanatyczny działa na wielu poziomach – od psychiki jednostki po instytucje społeczne – i że kultura jest zarówno *wytworem* tego lęku, jak i *narzędziem* do jego okiełznania

Dzisiejsze ujęcia podkreślają wręcz paradoksalną prawdę: *bez śmierci nie byłoby kultury w takim kształcie, jak ją znamy*. To nasza śmiertelność – źródło trwogi – zmusiła nas do tworzenia religii, filozofii, sztuki, nauki, moralności. Jednocześnie to dzięki tym twórcom potrafimy żyć tak, jakbyśmy oswoiili (choć na chwilę) lęk przed końcem. Debaty pozostają otwarte, ale jedno nie ulega wątpliwości: lęk przed śmiercią jest głęboko wpisany w kondycję ludzką i od wieków stanowi inspirację oraz wyzwanie dla kultury. Jak ujął to Edgar Morin, świadomość śmiertelności to bodaj najważniejszy czynnik odróżniający *homo sapiens* – fundament zarówno jego chwały, jak i niedoli.

Jeżeli przyjmiemy – za wieloma przytoczonymi autorami – że lęk przed śmiercią jest kluczowym lub przynajmniej bardzo ważnym motorem działań symbolicznych, nasza wizja kultury zyskuje dużą spójność. Wiele zjawisk pozornie odległych można powiązać wspólnym wątkiem. Lęk przed śmiercią okazuje się nie tylko zjawiskiem psychicznym, ale jednym z podstawowych (choć nie jedynym) fundamentów kultury. Religie są często interpretowane jako jedna z możliwych odpowiedzi człowieka na śmierć – obok innych ujęć, które wyjaśniają ich genezę na przykład poprzez doświadczenie sacrum, naturalne procesy poznawcze lub funkcje społeczne. Systemy moralne zapewniają symboliczne przetrwanie po śmierci (pamięć, reinkarnacja, sąd), sztuka uwiecznia imię artysty, a polityka – poprzez mity narodowe – daje poczucie ciągłości wspólnoty.

Religia staje się zrozumiała jako obietnica pokonania śmierci (nieśmiertelność duszy, zmartwychwstanie ciała); sztuka i literatura – jako próba zostawienia po sobie śladu na wieczność; polityka – jako dążenie do chwały i „dobrej pamięci potomnych” (np. poprzez pomniki, kroniki, nazwy ulic); nauka i technika – jako wysiłek przekroczenia ograniczeń życia (wydłużenie go, pozostawienie dziedzictwa wiedzy). Nawet ekonomia może być odczytana symbolicznie: gromadzenie bogactw bywa interpretowane jako substytut gromadzenia życia (im więcej posiadam, tym jakby więcej życia zatrzymuję), a konsumpcja – jako praktyka *carpe diem* (korzystaj z dnia, póki trwa). Edukacja i przekaz kulturowy zapewniają ciągłość pamięci pokoleń, co również można postrzegać jako odpowiedź na lęk, by przeszłość nie odeszła w nicość. Taka perspektywa, w której to trwoga przed przemijaniem

jest nicią przewodnią, pozwala dostrzec wspólny sens w rozmaitych przejawach kultury – od budowy piramid po pisanie pamiętników.

Bauman pisał, że śmierć nadaje wartość czasowi („czas to życie, które może się skończyć”) i legitymizuje władzę (państwo jako opiekun życia i śmierci). Śmierć „spina” kulturę – nadaje jej głęboko egzystencjalny wymiar.

Ale z drugiej strony, rodzi się bardzo istotne pytanie: w jakim stopniu kultura jest rzeczywiście oparta na strachu? Czy to nie teoretyczna przesada stworzona przez niektórych badaczy? Jeśli zgadzamy się z Beckerem, że tworzymy skomplikowane „zamki narracji”, by nie widzieć ciemnej prawdy o naszej śmiertelności, to czy oznacza to, że najwyższe wartości i dzieła ludzkie są w gruncie rzeczy oszustwem, urojeniem podtrzymującym nas przy życiu?

Wielu myślicieli zdecydowanie odrzuca tak skrajnie nihilistyczny wniosek. Viktor Frankl odpowiedziałby, że nawet jeśli sens rodzi się w reakcji na lęk, to *nie jest przez to mniej prawdziwy* – przeciwnie, jest autentyczną odpowiedzią człowieka, który świadomie stawia czoło tragicznemu wymiarowi istnienia. Emmanuel Lévinas dorzuciłby, że etyczna kultura odpowiedzialności (narodzona ze świadomości śmiertelności drugiego człowieka) w żadnym razie nie jest złudzeniem – jest naszym zobowiązaniem wobec bliźnich. Carl Jung uznałby, że mity nieśmiertelności są potrzebne psychice i niezależnie od ich obiektywnej prawdziwości pełnią ważną funkcję regulującą zbiorowe życie.

Uznając genezę pewnych idei w lęku, nie musimy ich deprecjonować. Można powiedzieć: jeśli religia nawet pierwotnie wyrosła ze strachu przed śmiercią, *to ją przerosła* – niosąc ludziom ukojenie, poczucie sensu, impuls moralny. Podobnie sztuka może być ucieczką przed nicością, ale efektem tej ucieczki są autentyczne arcydzieła, które wzbogacają ludzkie doświadczenie. Innymi słowy, nawet jeśli zgodzimy się, że „strach to wielki nauczyciel” stojący u kolebki cywilizacji, to wartości i znaczenia stworzone po drodze mają swoją autonomię i realną wartość.

Zrozumienie roli lęku przed śmiercią ma również praktyczne znaczenie dla współczesnych społeczeństw. W obliczu starzenia się populacji i wydłużania życia (zwłaszcza na Zachodzie) kwestia, jak podchodzimy do umierania, staje się coraz bardziej paląca. Historiozoficzna refleksja Ariësa uczy, że dominujący dziś model „śmierci tabu” jest zaledwie historycznym epizodem – i być może *anomalnym*, niekorzystnym dla zdrowia psychicznego jednostek. Już teraz obserwujemy pewne próby zmiany tego modelu: rozwój hospicjów i opieki paliatywnej, ruch *death positive* zachęcający do otwartych rozmów o śmierci, czy inicjatywy edukacyjne oswajające dzieci z tematem przemijania.

Robert Doka wskazuje na rozwój tzw. death awareness movement jako próby przywrócenia śmierci do przestrzeni publicznej i indywidualnej refleksji⁹⁴. Od lat 70. XX wieku wzrosło zainteresowanie edukacją tanatologiczną, opieką hospicyjną, literaturą i sztuką podejmującą temat przemijania. Choć ten ruch nie zyskał powszechnej legitymizacji społecznej, to stanowi ważną przeciwwagę dla dominującego kulturowo wypierania śmierci. Jego znaczenie polega nie tylko na demaskowaniu iluzji nieśmiertelności, ale także na odbudowie przestrzeni dialogu o kresie życia – zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i zbiorowym.

Dzięki badaniom takich autorów jak Szewczyk wiemy, że „ucieczka w technikę” nie usuwa lęku, a czasem go wzmacnia – co wskazuje na potrzebę powrotu humanistycznego, relacyjnego wymiaru umierania. Można przewidywać, że kultura przyszłości będzie musiała świadomie kształtować swoje podejście do śmiertelności: zdecydować, czy dalej inwestować w marzenie o pokonaniu śmierci (biotechnologia, inżynieria genetyczna, transhumanizm), czy raczej w mądre przygotowanie ludzi do zaakceptowania naturalnego końca (psychologia duszpasterska, łącząca pomoc psychologiczną z podejściem duchowym lub religijnym, filozofia stoicka). Obie drogi są doniosłe kulturowo – i obie już znajdują odbicie w twórczości: z jednej strony literatura i film snują wizje nieśmiertelnych cyborgów, z drugiej pojawia się fala poradników i utworów przypominających o wartości zwykłego, śmiertelnego życia. Świadomość mechanizmu lęku pozwoli nam jednak wybierać bardziej etycznie: *czy kreujemy kulturę z lęku, czy z przezwyciężenia lęku*. Jak ujął to Józef Makselon, **poczucie sensu życia i zakorzenienie w duchowych ramach potrafi przekształcić paraliżujący strach w spokojną akceptację** – kultura zyskuje wtedy wymiar dojrzały i wspierający, a nie tylko iluzoryczny.

Reasumując, spojrzenie na kulturę przez pryzmat lęku przed śmiercią rzuca nowe światło na ludzkie działania i wytwory. Pozwala dostrzec ukryte powiązania między odległymi zjawiskami, zrozumieć czemu tak bardzo pragniemy tworzyć, kochać, wierzyć – i czemu tak bardzo boimy się obcych, zmian, zapomnienia. Ten perspektywiczny klucz nie odbiera kulturze jej piękna ani znaczenia; przeciwnie, pokazuje kruchość i zarazem wartość naszych starań. Uświadamia, że u podstaw katedr, poematów i praw moralnych leży *wspólne doświadczenie śmiertelności*, które może dzielić lub łączyć – w zależności od tego, jak je przeżyjemy. Zrozumienie tego mechanizmu to ważny krok ku temu, by kultura przyszłości nie była ślepa na śmierć, lecz świadomie i mądrze włączała ją w pełnię ludzkiego życia.

Tabele: Przegląd wybranych stanowisk badaczy XX wieku

Autor dziedzin	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 (kastacja, 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 zagłady. 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 utrwala 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 oswajania 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 żałobę); 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 dziedzina	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). Indywiduacja 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: medykację (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 <i>gry ze śmiercią</i> , 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 oswajaniem 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 osławiania 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.

Rozumiejąc 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

Jacek Kwaśniewski, Komentarz

W kwietniu 2025 roku postanowiłem przetestować najnowsze wersje Dużego Modelu Językowego (LLM – Large Language Model) firmy OpenAI, oznaczone symbolami GPT 4o i 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.

Zanim opiszę wspólną pracę z modelem GPT nad tym projektem, chcę powiedzieć, że GPT wykonał ją znacznie lepiej niż się spodziewałem. Tekst jest ciekawy, nietrudny w lekturze, skierowany do czytelnika zainteresowanego tym tematem, choć nie mającego profesjonalnego przygotowania. Jego objętość jest może nieco za duża, ale to kompromis między szczegółowością i popularnonaukowym charakterem tekstu.

Przejdźmy do szczegółów. Tekst powstał na moje polecenie. Chciałem otrzymać tekst dający w miarę pełny obraz refleksji naukowej na temat kulturotwórczej roli lęku przed śmiercią, ale nie dłuższy niż trzydzieści stron. Ograniczyłem modelowi GPT poszukiwania do dwudziestowiecznych badaczy, którzy zajmowali się lękiem przed śmiercią i uważali, że jest on istotną determinantą zjawisk kulturowych i cywilizacyjnych. W moim poleceniu nie wymieniłem żadnego nazwiska ani żadnej dziedziny wiedzy. Przekazałem kilka pytań, o których GPT miał pamiętać przygotowując tekst: jacy uczeni w XX wieku poruszali w swych pracach temat lęku egzystencjalnego i jego wpływu na kulturę i szerzej, na cywilizację? Jakie tezy formułowali? Jakie dyskusje były na ten temat toczzone? Jakie stanowiska były zajmowane? O co się spierano?

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, nie specjalistyczny, 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 16-18 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 twierdzi, że potrafi. Kolejne pliki, jakie podsyłał wraz z informacją, że pracę wykonał, nie były jego tekstem tyle, że sformatowanym według mojego polecenia, ale małymi ułamkami 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 inny. Nie miał fragmentu o filozoficznych koncepcjach lęku przed śmiercią, lista uczonych nie pokrywała się z poprzednią, było kilka nowych nazwisk a 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 kolejne wersje „gotowego” tekstu, 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 okazało się, że jest to praca czasochłonna i wcale niełatwa. 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 wykorzystać informacje powtarzane, ale tylko częściowo. Trzeba było 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 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, ale 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 tak, jak 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, dążyłem 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 (np. 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 4o i 4.5 z włączoną funkcją Deep Research nad tekstem o lęku przed śmiercią pozwala na sformułowanie kilku wniosków.

- GPT wykonał polecenie sporządzając tekst w części encyklopedycznej (strony 6 - 38) na poziomie nieco wyższym od popularnego. Jest to panoramiczny przegląd dwudziestowiecznej myśli humanistycznej na temat lęku przed śmiercią i jego roli w procesach kulturowych i cywilizacyjnych. Wartość merytoryczna opisów poszczególnych koncepcji mieści się, moim zdaniem, na średnim poziomie Wikipedii, mniej więcej w połowie skali dziesięciopunktowej. Nie jest to zły wynik biorąc pod uwagę charakter grupy docelowej i zadaną objętość tekstu, zresztą znacznie przekroczoną. W części encyklopedycznej pozostawiłem większość odniesień ChataGPT do literatury. Są one bardzo różne, czasem dziwaczne. ChatGPT sięga i do Stanford Encyclopedia of Philosophy a czasem do recenzji teatralnej lub bardzo popularnego omówienia.
- GPT trzymał 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 zbaczał z kursu.
- Struktura tekstu (część encyklopedyczna, analityczna, tabele) została zaproponowana przez sam model GPT i zatwierdzona przeze mnie. Poleciałem napisać kilka uzupełnień, co model GPT wykonał.
- Wartość merytoryczna części analitycznej (strony 38 – 74) tekstu. Zaletą jest przedstawienie szerokiej panoramy tematu i zróżnicowania podejść. Pokazano, jak wielu uczonych z różnych dziedzin podjęło refleksję nad samym lękiem i jego efektami w sferze kultury i cywilizacji.
- GPT pracuje przede wszystkim na tekstach anglojęzycznych. Musiałem wskazać uczonych niemieckich, francuskich i polskich, których w opracowaniu GPT zabrakło. GPT na moje polecenie zrobił na ich temat notki w osobnym aneksie a ja wstawiłem je w odpowiednie miejsca tekstu. Oto lista uzupełnień: John Bowker, Erik Erikson, Victor Frankl, Vladimir

Jankelevitch, Jonathan Jong, Robert Kastenbaum, Irena Kurzępa, Wiesław Łukaszewski, Józef Makselon, Edgar Morin, Apurva-kumar Pandya, Georg Scherer, Kazimierz Szewczyk, Louis-Vincent Thomas, Paul Tillich, Włodzimierz Tyburski.

- GPT lepiej pracuje mając do dyspozycji gotowe i nie za długie opracowania na określony temat lub dotyczące konkretnego uczonego, z których może brać fragmenty. Każdą notkę o uczonym i o jego koncepcji przeglądałem. Niektóre są moimi scaleniami dwóch wersji jego tekstu. Oceniałem m.in., czy notka nie jest tzw. halucynacją GPT. Nie znalazłem takiej.
- 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 trochę bezmyślne. Dlatego zrezygnowałem ze streszczenia jakie zrobił z artykułu psychologów indyjskich. Jednocześnie jednak GPT dobrze streszcza dłuższe teksty, na przykład rozdziały książek.
- Po sporządzeniu przez GPT części analitycznej (Debaty i kontrowersje) doszedłem do wniosku, że niewłaściwie ustawia on proporcje, gdyż dostrzega uczonych, którzy w lęku przed śmiercią upatrują genezy religii a nie wspomina o innych, którzy tę genezę wyjaśniają inaczej. Choć geneza religii nie była przedmiotem opracowania, całkowite pominięcie innych stanowisk uznałem za nieprawidłowe i poleciłem GPT sporządzenie uzupełnienia. Tekst „Lęk przed śmiercią a geneza religii” jest wyłącznie jego autorstwa.
- 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.
- GPT nie potrafi scalać dwóch tekstów o podobnej tematyce, nawet, jeśli jest autorem obydwu.
- GPT niekiedy twierdzi, że coś potrafi zrobić, choć to nieprawda (edycja w MS Word, scalenie, streszczenie, praca w Pythonie ponad poziom basic). 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 historię swojego niepowodzenia i moje komentarze do zespołu OpenAI zajmującego się doskonaleniem produktu.

Przypisy

- ¹ Ernest Becker, *The Denial of Death*. Free Press, New York 1973; wyd. pol.: *Zaprzeczanie śmierci*, przeł. Agnieszka Trąbka, NOMOS, Kraków 2015
- ² Epikur, *List do Menojkeusa* (IV–III w. p.n.e.); wyd. pol.: w: *Zaprzeczanie śmierci*, przeł. Andrzej Nowak, NOMOS, Kraków 2016.
- ³ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*. Niemeyer, Tübingen 1927; wyd. pol.: *Bycie i czas*, przeł. Bogdan Baran, PWN, Warszawa 1994
- ⁴ Emmanuel Lévinas, *Le Temps et l'Autre*. Fata Morgana, Paris 1979 (oryg. 1947); wyd. ang.: *Time and the Other*, Duquesne UP, Pittsburgh 1987
- ⁵ Paul-Louis Landsberg, *L'expérience de la mort*. Éd. de la Bouteille à la Mer, Paris 1937; wyd. pol.: *O sprawach ostatecznych*, przeł. Władysław Kolecki, Pax, Warszawa 1967
- ⁶ Paul Tillich, *The Courage to Be*. Yale University Press, New Haven 1952; wyd. pol.: *Męstwo bycia*, przeł. Andrzej Szwed, Pax, Warszawa 1987; zob. też: *Pytanie o nieuwarunkowane*, Znak, Kraków 1994
- ⁷ Georg Scherer, *Filozofia śmierci. Od Anaksymandra do Adorno*. Wyd. WAM, Kraków 2008
- ⁸ Vladimir Jankélévitch, *La Mort*. Flammarion, Paris 1966; wyd. pol.: *To, co nieuchronne. Rozmowy o śmierci*, PIW, Warszawa 2005; *Tajemnica śmierci i zjawisko śmierci*, w: St. Cichowicz, J.M. Godzimirski (red.), *Antropologia śmierci. Myśl francuska*, PWN, Warszawa 1993; *Quoddite jest niezniszczalna. Nieodwołalność nieodwracalności*, w: St. Rosiek (red.), *Wymiary śmierci, słowo/obraz terytoria*, Gdańsk 2002
- ⁹ Edgar Morin, *L'Homme et la mort*. Corrêa, Paris 1951
- ¹⁰ John Bowker, *The Meanings of Death*. Cambridge University Press, Cambridge 1991; wyd. pol.: *Sens śmierci*, przeł. Jerzy Łoziński, PIW, Warszawa 1996
- ¹¹ Gabriel Marcel, *Être et avoir*. Aubier, Paris 1935; wyd. pol.: *Być i mieć*, przeł. Stanisław Cichowicz, Pax, Warszawa 1984; *Le Mystère de l'être*, Paris 1951; wyd. pol.: *Misterium bytu*, przeł. Czesław Strzeszewski, Pax, Warszawa 1963; *Homo viator*, Paris 1945; wyd. pol.: Pax, Warszawa 1962; *La Fidélité créatrice*, Paris 1940; wyd. pol.: *Twórcza wierność*, przeł. Stanisław Cichowicz, Pax, Warszawa 1982.
- ¹² Albert Schweitzer, *Civilization and Ethics*. A. & C. Black, London 1923
- ¹³ Peter Berta, *Afterlife in Cross-Cultural Perspective*, w: Robert kastenbaum (red.), *MacMillan Encyclopedia of Death and Dying*, Thomson – Gale, 2003, str. 13-16
- ¹⁴ Sigmund Freud, *Die Zukunft einer Illusion*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig 1927; wyd. pol.: *Przyszłość pewnego złudzenia*, przeł. Jerzy Prokopiuk, w: *Pisma społeczne*, PWN, Warszawa 1998

-
- ¹⁵ Sigmund Freud, *Zeitgemäßes über Krieg und Tod*. 1915; wyd. pol.: *Aktualne uwagi o wojnie i śmierci*, przeł. Robert Reszke, w: *Pisma społeczne*, t. I, red. Andrzej Leder, Wydawnictwo KR, Warszawa 2007.
- ¹⁶ Sigmund Freud, *Jenseits des Lustprinzips*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien 1920; wyd. pol.: *Poza zasadą przyjemności*, PWN, Warszawa 1976.
- ¹⁷ Sigmund Freud, *Das Unbehagen in der Kultur*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien 1930; wyd. pol.: *Niezadowolenie z kultury*, przeł. Jerzy Prokopiuk, w: *Pisma społeczne*, PWN, Warszawa 1998.
- ¹⁸ Carl Gustav Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton University Press, 1959; wyd. pol.: *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, przeł. Jerzy Prokopiuk, Wydawnictwo KR, Warszawa 1993; *Psychology and Religion: West and East*, tamże 1998; *Man and His Symbols*, Zysk i S-ka, Poznań 2000; *Antwort auf Hiob*, Zürich 1952; wyd. pol.: *O psychologii i religii: odpowiedź Hiobowi*, KR, Warszawa 1994
- ¹⁹ Otto Rank, *Art and Artist: Creative Urge and Personality Development*. Alfred A. Knopf, New York 1932.
- ²⁰ Norman O. Brown, *Life Against Death: The Psychoanalytical Meaning of History*. Wesleyan University Press, Middletown 1959; zob. też: *Love's Body*, Random House, New York 1966.
- ²¹ Erich Fromm, *Escape from Freedom*. Farrar & Rinehart, New York 1941
- ²² Erich Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*. Holt, Rinehart and Winston, New York 1973.
- ²³ Ernest Becker, *The Denial of Death*. Free Press, New York 1973; wyd. pol.: *Zaprzeczanie śmierci*, przeł. Agnieszka Trąbka, NOMOS, Kraków 2015.
- ²⁴ Ernest Becker, *Escape from Evil*. Free Press, New York 1975
- ²⁵ Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski (red.), *Handbook of Experimental Existential Psychology*, Guilford Press, New York 2004; Clay Routledge, Matthew Vess (red.), *Handbook of Terror Management Theory*, Elsevier, 2019; M. Rusaczyk, *Teoria opanowywania trwogi: dyskurs w literaturze amerykańskiej*, Scholar, Warszawa 2008.
- ²⁶ Erik H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, Norton, New York 1968; wyd. pol.: *Tożsamość a cykl życia*, przeł. Robert Reszke, Zysk i S-ka, Poznań 2004; *Childhood and Society*, New York 1950; wyd. pol.: *Dzieciństwo i społeczeństwo*, PIW, Warszawa 1964; *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*, New York 1958; wyd. pol.: *Młody człowiek Luther*, Znak, Kraków 1996; *Gandhi's Truth*, New York 1969; wyd. pol.: *Prawda Gandhiego*, Znak, Kraków 2002
- ²⁷ Karl Jaspers, *Der philosophische Glaube*. Piper Verlag, München 1948; wyd. pol.: *Rozum i egzystencja*, przeł. Adam Landman, PWN, Warszawa 1990
- ²⁸ Rollo May, *The Meaning of Anxiety*. Ronald Press, New York 1950
-

-
- ²⁹ Viktor E. Frankl, *Der unbewußte Gott*. Reinhardt, München 1948; wyd. pol.: *Bóg ukryty*, przeł. Krystyna Szeżyńska-Maćkowiak, WAM, Kraków 2008; *Der Wille zum Sinn*, München 1969; wyd. pol.: *Wola sensu, Założenia i zastosowanie logoterapii*, przeł. Paweł Królak, Czarna Owca, Warszawa 2011
- ³⁰ Viktor E. Frankl, *...trotzdem Ja zum Leben sagen*, Wien 1946 (rozbudowane wyd. 1959); wyd. pol.: *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. Aleksander Ziółkowski, Czarna Owca, Warszawa 2010; *Der Arzt und die Seele*, Wien 1946/1955; wyd. pol.: *Lekarz i dusza*, Czarna Owca, Warszawa 2011
- ³¹ Irvin D. Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. Jossey-Bass, San Francisco 2008; wyd. pol.: *Patrząc w słońce: jak przezwyciężyć grozę śmierci*, przeł. Robert Reszke, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2008
- ³² Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*. Basic Books, New York 1980; wyd. pol.: *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2008.
- ³³ Randolph Ochsman, *Ontological Confrontation*, w: Robert Kastenbaum (red.), *Macmillan Encyclopedia of Death and Dying*, Thomson-Gale, 2003, s. 641–643
- ³⁴ Apurva-kumar Pandya, Tripti Kathuria, *Death Anxiety, Religiosity and Culture: Implications for Therapeutic Process and Future Research*, Religions 2021, 12(1), 61
- ³⁵ Paul T. P. Wong, *Meaning Management Theory and Death Acceptance*, w: A. Tomer, E. Grafton, P. T. P. Wong (red.), *Death Attitudes: Existential and Spiritual Issues*, Erlbaum, Mahwah 2008
- ³⁶ Wiesław Łukaszewski, *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią?* Smak Słowa, Sopot 2010
- ³⁷ Makselon Józef, Poczucie sensu życia a postawa wobec śmierci, w: *Analectia Cracoviensia*, XV, 1983; Makselon Józef, Specyfika postaw wobec śmierci, w: *Studia Philosophiae Christianae*, 17/2, 1981; Makselon Józef, Przedmiotowy aspekt postaw wobec śmierci, w: *Analectia Cracoviensia*, XVI, 1984; Józef Makselon, Lęk wobec śmierci. Wybrane teorie i badania psychologiczne. Polskie Towarzystwo Teologiczne, Kraków 1988
- ³⁸ Kazimierz Szewczyk, *Bioetyka. Medycyna na granicach życia*. PWN, Warszawa 2009
- ³⁹ Robert J. Kastenbaum, *The Psychology of Death*. 3rd ed., Springer, New York 2000
- ⁴⁰ Herman Feifel (red.), *The Meaning of Death*, McGraw-Hill, New York 1959
- ⁴¹ Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, Macmillan, New York 1969; wyd. pol.: *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. Krystyna Wyrzykowska, Media Rodzina, Poznań 1998; *The Wheel of Life*, 1997; wyd. pol.: *Koło życia, Świat Książki*, Warszawa 2000
- ⁴² Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, Sheldon Solomon, *A Terror Management Theory of Social Behavior*, w: *Advances in Experimental Social Psychology*, t. 24, 1991, s. 93–159; zob. też: *The Worm at the Core*, Random House, New York 2015
-

-
- ⁴³ Bronisław Malinowski, *Magic, Science and Religion and Other Essays*, Free Press, Glencoe (IL) 1948; wyd. pol.: *Magia, nauka i religia oraz inne eseje*, przeł. Ewa Klekot, Wydawnictwo KR, Warszawa 1990
- ⁴⁴ Émile Durkheim, *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, F. Alcan, Paris 1912; wyd. pol.: *Elementarne formy życia religijnego*, przeł. Adam Zadrożyński, PWN, Warszawa 2000
- ⁴⁵ Philippe Ariès, *L'Homme devant la mort*, Paris 1977; wyd. pol.: *Człowiek i śmierć*, PIW, Warszawa 1989; *Western Attitudes toward Death*, Johns Hopkins UP, Baltimore 1974; *Rozważania o historii śmierci*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2007
- ⁴⁶ Zygmunt Bauman, *Mortality, Immortality and Other Life Strategies*, Polity Press, Cambridge 1992; wyd. pol.: *Śmierć i nieśmiertelność. O wielości strategii życia*, PWN, Warszawa 1998; Łukasz Musielak, *Między ładem a chaosem: Zygmunta Baumana filozofia człowieka*, rozprawa doktorska, Uniwersytet Zielonogórski, 2010
- ⁴⁷ Robert Jay Lifton, *The Broken Connection: On Death and the Continuity of Life*. Simon & Schuster, New York 1979
- ⁴⁸ Louis-Vincent Thomas, *Anthropologie de la mort*, Payot, Paris 1975; *Wprowadzenie do antropotanatologii*, w: St. Cichowicz, J.M. Godzimirski (red.), *Antropologia śmierci. Myśl francuska*, PWN, Warszawa 1993; *Doświadczenie śmierci: jego granice i rzeczywistość*, tamże; *Tworzenie tanatologii*, w: St. Rosiek (red.), *Wymiary śmierci, słowo/obraz terytoria*, Gdańsk 2002.
- ⁴⁹ Edgar Morin, *L'Homme et la mort*, Corrêa, Paris 1951; *Antropologia śmierci*, w: St. Cichowicz, J.M. Godzimirski (red.), *Antropologia śmierci. Myśl francuska*, PWN, Warszawa 1993.
- ⁵⁰ Michel Vovelle, *La Mort et l'Occident, de 1300 à nos jours* Paris 1983; wyd. pol.: *Śmierć w cywilizacji Zachodu*, Czytelnik, Warszawa 2004.
- ⁵¹ Arnold J. Toynbee, *A Study of History*, Oxford University Press, London 1934–1961; wyd. pol.: *Studium historii*, przeł. Józef Marzęcki, PWN, Warszawa 2000.
- ⁵² James G. Frazer, *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion*, Macmillan, London 1890; wyd. pol.: *Złota gałąź: studium magii i religii*, przeł. Henryk Krzeczkowski, Państwowy Instytut Wydawniczy (PIW), Warszawa 1996, 604 strony – wybór skrócony z wydania angielskiego.
- ⁵³ Philippe Ariès, *Człowiek i śmierć*, Czytelnik, Warszawa 1989 (oryg. *L'Homme devant la mort*, Paris 1977); oraz *Western Attitudes toward Death: From the Middle Ages to the Present*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 1974.
- ⁵⁴ Wiesław Łukaszewski, Julia Boguszevska, *Strategie obrony przed lękiem egzystencjalnym*, Nauka, nr 4, 2008, s. 23–34.
- ⁵⁶ Robert Kastenbaum, *Death, Society, and Human Experience*, Taylor & Francis Ltd, 2018
- ⁵⁷ Bert Hayslip, Jr, *Death Denial, Hiding and Camouflaging Death*, w: Clifton D. Bryant (ed.), *Handbook of Death and Dying*, Sage Publications 2003, str. 34-42
-

-
- ⁵⁸ Irena Kurzępa, Przemijanie i śmierć w niektórych europejskich koncepcjach filozoficznych, w: *Facta Simonidis* 2018/11/1, str. 277-296
- ⁵⁹ Włodzimierz Tyburski, Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym (szkic do tematu), w: *Udar mózgu*, 2007, tom 8, nr , str. 1-7
- ⁶⁰ Dennis L. Peck, Life Insurance as Social Exchange Mechanism, w: Clifton D. Bryant (ed.), *Handbook of Death and Dying*, Sage Publications 2003, str. 148-158
- ⁶⁰ Bronisław Malinowski, *Magic, Science and Religion and Other Essays*, Doubleday, Garden City (NY) 1948; *Magia, nauka i religia oraz inne eseje*, przeł. Ewa Krasieńska, PIW, Warszawa 1990, s. 29.
- ⁶¹ Sigmund Freud, *Die Zukunft einer Illusion*, Internat. Psychoanalytischer Verlag, Leipzig–Wien–Zürich 1927; *Przyszłość pewnej iluzji*, przeł. Robert Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2007.
- ⁶² Otto Rank, *Art and Artist: Creative Urge and Personality Development*, Alfred A. Knopf, New York 1932; *Sztuka i artysta. Popędy twórcze i rozwój osobowości*, przeł. Jan Karłowski, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co., Warszawa 1994.
- ⁶³ Bronisław Malinowski, op. cit., s. 29.
- ⁶⁴ Ernest Becker, *The Denial of Death*, Free Press, New York 1973; *O zaprzeczaniu śmierci*, przeł. Tomasz Gabiś, Nomos, Kraków 2016.
- ⁶⁵ Ernest Becker, op. cit.
- ⁶⁶ Ernest Becker, op. cit.
- ⁶⁷ Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, *A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews*, *Psychological Inquiry* 1(1), 1991;
- ⁶⁸ Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski, *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life*, Random House, New York 2015; *Robak na końcu tunelu. Lęk przed śmiercią jako źródło kultury*, przeł. Rafał Śmietana, Copernicus Center Press, Kraków 2018.
- ⁶⁹ Rudolf Otto, *Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*, Breslau 1917; *Świętość. Element irracjonalny w pojęciu bóstwa i jego relacja do racjonalności*, przeł. Bogdan Kupis, Wydawnictwo UJ, Kraków 1993.
- ⁷⁰ Mircea Eliade, *Le sacré et le profane*, Gallimard, Paris 1957; *Sacrum i profanum. O istocie religijności*, przeł. Bogdan Baran, Wydawnictwo KR, Warszawa 1999.
- ⁷¹ Paul Tillich, *The Courage to Be*, Yale University Press, New Haven 1952; *Męstwo bycia*, przeł. Stefan Czarnowski, PAX, Warszawa 1968.
- ⁷² Joseph Ratzinger, *Eschatologie – Tod und ewiges Leben*, Patmos Verlag, Düsseldorf 1977; *Eschatologia. Śmierć i życie wieczne*, przeł. Jan Salamon, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2008.
- ⁷³ John Polkinghorne, *Belief in God in an Age of Science*, Yale University Press, New Haven 1998; *Wiara w Boga w epoce nauki*, przeł. Zofia Rabska, W drodze, Poznań 2000.
-

-
- ⁷⁴ Jean-Luc Marion, *Dieu sans l'Être*, PUF, Paris 1982; *Bóg bez bycia*, przeł. Janusz Margański, Wydawnictwo Znak, Kraków 1996.
- ⁷⁵ Rowan Williams, *Faith in the Public Square*, Bloomsbury, London 2012;
- ⁷⁶ Charles Taylor, *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, Harvard University Press, Cambridge (MA) 1994; *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*, przeł. Marcin Gruszczyński i in., PWN, Warszawa 2012.
- ⁷⁷ Leszek Kołakowski, *Jeśli Boga nie ma...*, Aneks, Londyn 1987;
- ⁷⁸ John Bowker, *The Meanings of Death*, Cambridge University Press, Cambridge 1991; *Sens śmierci*, przeł. Jerzy Łoziński, PIW 1996
- ⁷⁹ Ludwig Feuerbach, *Das Wesen des Christentums*, Otto Wigand, Leipzig 1841; *Istota chrześcijaństwa*, przeł. Stefan Morawski, Książka i Wiedza, Warszawa 1959.
- ⁸⁰ Karl Marx, *Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung*, 1844; *Przyczynek do krytyki heglowskiej filozofii prawa. Wstęp*, w: *Dzieła*, t. 1, przeł. Zofia Włodek, Książka i Wiedza, Warszawa 1960.
- ⁸¹ Sigmund Freud, op. cit., s. 75–76.
- ⁸² Richard Dawkins, *The God Delusion*, Bantam Press, London 2006; *Bóg urojony*, przeł. Piotr J. Szwajcer, Wydawnictwo CiS, Warszawa 2007.
- ⁸³ Sam Harris, *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason*, W.W. Norton, New York 2004; Christopher Hitchens, *God Is Not Great: How Religion Poisons Everything*, Atlantic Books, London 2007; *Bóg nie jest wielki. Jak religia wszystko zatruwa*, przeł. Piotr J. Szwajcer, Wydawnictwo CiS, Warszawa 2009.
- ⁸⁴ Pascal Boyer, *Religion Explained: The Evolutionary Origins of Religious Thought*, Basic Books, New York 2001; *I człowiek stworzył bogów*, przeł. Ewa Klekot, Prószyński i S-ka, Warszawa 2005.
- ⁸⁵ Émile Durkheim, *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, F. Alcan, Paris 1912; *Elementarne formy życia religijnego*, przeł. Antoni Sulek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- ⁸⁶ Bronisław Malinowski, op. cit., s. 53.
- ⁸⁷ Edward O. Wilson, *On Human Nature*, Harvard University Press, Cambridge (MA) 1978; *O naturze ludzkiej*, przeł. Tomasz Hornowski, PIW, Warszawa 1986.
- ⁸⁸ David Sloan Wilson, *Darwin's Cathedral: Evolution, Religion, and the Nature of Society*, University of Chicago Press, Chicago 2002;
- ⁸⁹ Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion*, Pantheon Books, New York 2012; *Prawy umysł. Dlaczego dobrych ludzi dzieli religia i polityka?*, przeł. Tomasz Bieroń, Smak Słowa, Sopot 2014.
- ⁹⁰ Harvey Whitehouse, *Modes of Religiosity: A Cognitive Theory of Religious Transmission*, AltaMira Press, Walnut Creek 2004;
- ⁹¹ Richard Sosis, Eric Bressler, *Cooperation and Commune Longevity: A Test of the Costly Signaling Theory of Religion*, *Cross-Cultural Research* 37(2), 2003; , s. 211–239.
-

⁹² Zygmunt Bauman, *Mortality, Immortality and Other Life Strategies*, Stanford University Press, Stanford 1992; *Śmierć i nieśmiertelność. O wielości strategii życiowych*, przeł. Tomasz Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007.

⁹³ Peter L. Berger, *The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory of Religion*, Doubleday, New York 1967; *Święty baldachim. Elementy socjologicznej teorii religii*, przeł. Elżbieta Hornowska, NOMOS, Kraków 1997.

⁹⁴ Kenneth J. Doka, The Death Awareness Movement: Description, History, and Analysis, w: Clifton D. Bryant (ed.), *Handbook of Death and Dying*, Sage Publications 2003, str. 50-56