

WIESŁAW ŁUKASZEWSKI

Uniwersytet Zielonogórski

## ZASKAKUJĄCE KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA LĘKÓW EGZYSTENCJALNYCH

Kiedy przed laty J. Greenberg, T. Pyszczynski oraz S. Solomon opublikowali zręby teorii opanowywania trwogi (*terror management theory*), nie spodziewali się zapewne, że wywołają tak wielką dyskusję i zainspirują tak wiele badań (Greenberg i in., 1986; Greenberg i in., 1990). Wszystko zaczęło się od słynnej książki E. Beckera *The denial of death* (Zaprzeczanie śmierci). E. Becker nawiązał do powtarzanej od czasów Arystotelesa idei dotyczącej dwoistości ludzkiej natury. Sam Arystoteles nazwał człowieka wprost zwierzęciem społecznym i podkreślał jego biologiczny oraz społeczny rodowód. E. Becker zauważył, że o ile materialna (biologiczna) część ludzkiej natury podlega nieuchronnej śmierci, o tyle część symboliczna (psychospołeczna) mniej lub bardziej skutecznie potrafi się śmierci przeciwstawiać. Zdolność człowieka do tworzenia świata symbolicznego, zdolność do tworzenia kolektywnego systemu znaczeń, światopoglądu, kultury – wszystko to ma dwoiste konsekwencje. Z jednej strony te zdolności są warunkiem uświadomienia sobie przez człowieka własnej śmiertelności, z drugiej zaś pozwalają mu na wytworzenie wielu pomysłowych sposobów radzenia sobie z doświadczanym lękiem przed śmiercią (Becker, 1973).

### KLASYCZNE UJĘCIE TEORII OPANOWYWANIA TRWOGI

W punkcie wyjścia teoria opanowywania trwogi nawiązywała wprost do prac E. Beckera i koncentrowała się na roli światopoglądu, jednak z biegiem czasu pojawiły się w tej teorii także inne wątki. Tak czy inaczej, autorzy teorii opanowywania trwogi przyjmowali

nader kontrowersyjne założenie, że wywodzący się z instynktu samozachowawczego lęk przed śmiercią jest najbardziej podstawowym, o ile nie jedynym, mechanizmem motywacji ludzkiego działania. Ta oparta na jednym założeniu idea powtarza błędy typowe dla psychoanalizy upatrującej w *libido* źródła wszelkiej ludzkiej aktywności. O ile jednak psychoanaliza miała wątpliwe podstawy empiryczne, o tyle teoria opanowywania trwogi – mimo pewnych oczywistych słabości teoretycznych – ma solidne zaplecze badawcze. W początkowym, oryginalnym stadium rozwoju teoria opracowana przez T. Pyszczynskiego i współpracowników wskazywała na dwa zasadnicze sposoby radzenia sobie z doświadczanym lękiem przed śmiercią. Pierwszym z nich była konsolidacja światopoglądu, drugim zaś odwołanie się do samooceny (Łukaszewski, 2011).

### ROLA KOLEKTYWNEGO SYSTEMU ZNACZEŃ

Badacze z kręgu teorii opanowywania trwogi używali określenia „światopogląd kulturowy”. Bardziej odpowiednie jednak wydaje się wprowadzone do psychologii przez Janusza Reykowskiego określenie „kolektywny system znaczeń” (Reykowski, 1995). Na system ten składa się kilka grup zjawisk: (a) cenione wartości; (b) podzielane, i traktowane jako słuszne oraz pożyteczne, reguły postępowania; (c) podtrzymywane zwyczaje, tradycje, obrzędy oraz (d) przekonania polityczne, wierzenia religijne, najczęściej uprawiane sporty.

Tak rozumiany kolektywny system znaczeń jest nie tylko narzędziem interpretacji natury ludzkiej, natury świata czy zdarzeń społecznych, lecz przede wszystkim zbiorem standardów określających, co jest normalne, a co nie. Jest zbiorem przepisów zachowania wobec swoich i obcych. Kluczowe jest tu w miarę proste odróżnienie normy i dewiacji, tego, co jest zalecane, i tego, co jest wykluczane.

Idea twórców teorii opanowywania trwogi jest tu bardzo klarowna: osoby o stabilnym dobrze utrwalonym systemie znaczeń są znacznie mniej wrażliwe na sygnały dotyczące śmiertelności, a więc rzadziej i słabiej przeżywają lęk przed śmiercią. Z drugiej strony w warunkach wyrazistości śmierci, wtedy kiedy myśli o śmierci są łatwo dostępne, ludzie nie tylko utwierdzają się we własnym światopoglądzie, nie tylko uskrajniają własne poglądy, lecz także poszukują kontaktu z tymi, którzy ten światopogląd podzielają. Co więcej w warunkach wyrazistości śmierci wzrasta nie tylko faworyzacja własnego światopoglądu i poparcie dla niego, lecz także bardzo silna jest deprecjacja odmiennych systemów znaczeń i odrzucenie ich jako bezwartościowych lub zagrażających (Greenberg i in., 1990; Greenberg i in., 2001; Greenberg i in., 2003).

Liczne badania pokazują, że w warunkach wyrazistości śmierci następuje (a) wzrost intensywności postaw patriotycznych; (b) zwiększa się faworyzacja grup własnych oraz deprecjonowanie grup obcych; (c) nasila się stereotypowa percepcja obcych; (d) rośnie nietolerancja wszelkiej odmienności i wreszcie (d) następuje radykalizacja poglądów

politycznych oraz postaw religijnych (zob. np. Rosenblatt i in., 1989; Greenberg i in., 1990; Schimel i in., 1999; Greenberg i in., 2001; Greenberg i in., 2003).

Nieco bardziej skomplikowany jest inny problem: czy zakwestionowanie czyjeś systemy znaczeń powoduje wzrost wrażliwości na sygnały dotyczące śmierci. Teoretycznie tak być powinno, dane empiryczne nie układają się jednak zgodnie z oczekiwaniem (Łukaszewski, 2011).

### **SAMOOCENA JAKO BUFOR BEZPIECZEŃSTWA**

Drugim, po kolektywnym systemie znaczeń, buforem chroniącym przed konsekwencjami doświadczenia wyrazistości śmierci jest – zdaniem autorów teorii opanowywania trwogi – wysoka samoocena. W tym przypadku sytuacja jest bardziej klarowana. Z jednej strony bowiem sporo danych potwierdza oczekiwanie, że osoby o wysokiej samoocenie są mniej wrażliwe na sygnały wyrazistości śmierci i w związku z tym przeżywają lęki rzadziej i słabiej (zob. np. Harmon-Jones i in., 1997; Pyszczynski i in., 2004). Dane te najczęściej dotyczą tak zwanej samooceny globalnej mierzonej skalą SES Milтона Rosenberga (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007). Tu jednak pojawiają się problemy. Po pierwsze, prawie wszyscy ludzie mają wysoką samoocenę – w polskich badaniach jest to ponad 80 procent osób. Po drugie, notuje się pozytywną korelację między globalną samooceną a potrzebą aprobaty społecznej, która z kolei powiązana jest z tendencją do kłamstwa i samooszustwa. Można powiedzieć, że potrzeba aprobaty społecznej najlepiej wyraża się w konformizmie i tendencji do przedstawiania się w korzystnym stopniu, a więc jest mechanizmem autoprezentacyjnym, a to skłania do myślenia, że samoocena też może pełnić funkcje autoprezentacyjne.

Jest też i druga strona zależności: w warunkach wzbudzenia wyrazistości śmierci nasila się tendencja do poszukiwania mocnych stron, argumentów leżących u podstawy przekonania o własnej wartości. Chodzi o przekonanie, że „ogólnie rzecz biorąc” albo też „pod pewnym szczególnym względem” jest się wartościową jednostką. Słowem, osoby, którym aktywizowano myśli o śmierci, w niedługi czas po tym miały systematycznie wyższą samoocenę niż osoby, które takiej aktywizacji myśli o śmierci nie doświadczyły i nie ma żadnych wątpliwości, że jest to efekt manipulacji eksperymentalnej (Pyszczynski i in., 2004; Łukaszewski, 2011).

### **PRACE PÓZNIEJSZE**

Choć pierwotnie wydawało się, że odwołanie do światopoglądu i do samooceny wyczerpuje listę buforów zabezpieczających przed lękiem egzystencjalnym, późniejsze badania pokazały, że tak jednak nie jest. Badania te przebiegały w różnych kierunkach.

### POSZUKIWANIE BLISKICH KONTAKTÓW Z INNYMI

Wiele lat temu wykazano, że w sytuacjach obciążających emocjonalnie, na przykład stresu czy lęku aktywizuje się potrzeba afiliacji – ludzie poszukują (co najmniej) obecności innych ludzi (Schachter, 1959). Wprawdzie autorzy teorii opanowywania trwogi twierdzili, że lęk przed śmiercią jest fenomenem specyficznym, niepodobnym do innych, trudno zaprzeczyć jednak, że jest to rodzaj lęku. Pojawiło się zatem pytanie, czy ten rodzaj doświadczenia emocjonalnego także nasila zapotrzebowanie na bliskie kontakty z innymi. Badania nie pozostawiają wątpliwości.

Po pierwsze okazało się, co nie jest zaskoczeniem, że ludzie skonfrontowani z myślą o śmierci wolą spędzać czas z innymi ludźmi, a nie w samotności. Po drugie, wiele badań wskazuje, że doświadczenie wyrazistości śmierci nasila pragnienie wejścia w bliskie związki lub utrzymania istniejących bliskich związków z innymi ludźmi zaś kłopoty w bliskich związkach zwiększają dostępność myśli o śmierci. Po trzecie, okazało się, że osoby skonfrontowane ze śmiercią były bardziej wrażliwe na sygnały dotyczące możliwego odrzucenia społecznego. Po czwarte, stwierdzono, że możliwość separacji z bliskimi wyraźnie nasila poziom lęku przed śmiercią. Po piąte, doświadczenie wyrazistości śmierci sprawiało, że oczekiwania czy wymagania pod adresem potencjalnego partnera/partnerki bliskiego związku romantycznego były niższe niż w grupie kontrolnej (zob. np. Florian i in., 2002; Hirschberger i in., 2002).

Wszystkie te dane pokazują silny mechanizm afiliacji oraz duże znaczenie obecności innych ludzi i pozostawania w bliskich relacjach (np. romantycznych) z innymi ludźmi jako ochronę przed lękiem egzystencjalnym. Doświadczenie wyrazistości śmierci skłania nas nie tylko do tego, by być kimś, lecz także do tego, by być z kimś.

### ODWOŁANIE SIĘ DO PRZEŻYWANEGO NASTROJU

Jakkolwiek twórcy teorii opanowywania trwogi zastrzegają, że mechanizm redukcji lęku przed śmiercią jest odrębny od regulacji nastroju czy samopoczucia, to wyniki badań wskazują na coś innego. Okazuje się bowiem, że doświadczenie wyrazistości śmierci aktywizuje działania, które w konsekwencji przynoszą hedonistyczną przyjemność. Przejawia się to na kilka sposobów. Pierwszym z nich jest preferencja ryzyka stymulacyjnego, a więc ryzyka, które dostarcza bodźców. Stwierdzono więc, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci rośnie tendencja do ryzykownej szybkiej jazdy samochodem, ryzykownego nurkowania, ryzykownych zakupów narkotyków i tym podobnych zachowań. Konfrontacja z myślami o śmierci skłania między innymi do ryzykownych zachowań nawet kosztem zdrowia – na przykład do ryzykownego opalania się osób zagrożonych nawrotem choroby nowotworowej czy do wzrostu

liczby wypalanych papierosów. Drugim przejawem opisywanej tendencji są zachowania konsumpcyjne – wydawanie pieniędzy, zakupy luksusowych przedmiotów. Trzecim jest skłonność do objadania się słodyczami (zob. np. Taubman-Ben-Ari i in., 1999; Rosenbloom 2003; Taubman-Ben-Ari, Findler, 2003; Taubman-Ben-Ari, 2004; Łukaszewski, 2011).

Zważywszy na koncepcję, wedle której naraz można przeżywać tylko jedną emocję (Frijda, 1986, 1989), wszystkie opisane tu sposoby radzenia sobie z lękiem przed śmiercią odwołują się do stłumienia emocji negatywnych powiązanych z myślą o śmierci i przeżywania emocji pozytywnych o hedonistycznym tonie.

### KONCENTRACJA NA WŁASNYM WYGLĄDZIE

Dość nieoczekiwanych odkryć dokonał nasz zespół. Dotyczą one związku między lękiem przed śmiercią i koncentracją na własnym wyglądzie. Stwierdziliśmy (a) wzrost zainteresowania własnym wyglądem pod wpływem aktywizacji myśli o śmierci; (b) podwyższenie się emocjonalnie nasyconych ocen własnego ciała po doświadczeniu wyrazistości śmierci; (c) mniejszą dostępność myśli o śmierci u osób zadowolonych z własnego wyglądu; (d) mniejszą dostępność myśli o śmierci po zabiegach poprawiających wygląd, np. po wizycie u fryzjera lub w solarium, a nawet po wykonaniu bolesnej depilacji włosów łonowych (zob. np. Łukaszewski, Boguszewska, 2008; Łukaszewski, 2011; Łukaszewski, Boguszewska, 2012). Powstaje wiele prac idących w tym kierunku, bo jedną z nieoczekiwanych hipotez, jaka pojawiła się podczas badań, jest przypuszczenie, że samouprzedmiotowienie (instrumentalne traktowanie ciała) może być sposobem redukcji lęku przed śmiercią.

### WŁADZA I JEJ KONSEKWENCJE

Według koncepcji nienasycenia władzą (tzw. apetytywny system dążenia) opracowanej przez D. Keltnera wynika, że sprawowanie władzy dostarcza krzepiącego poczucia własnej wartości (Keltner i in., 2010). Władza zatem powinna także pełnić rolę bufora chroniącego przed lękami egzystencjalnymi. Postanowiliśmy sprawdzić te oczekiwania w serii badań, których wyniki nie były jeszcze publikowane. Nasze przewidywania znalazły potwierdzenie, choć nadal wymagają dalszych badań. Okazało się bowiem, że w każdej sytuacji, w której ktoś sprawował władzę (decydował o poczynaniach innych ludzi), miał mniejsze wskaźniki lęku przed śmiercią niż osoby, które tej władzy podlegały. Co ważne, we wspomnianych badaniach rola posiadającego władzę lub podlegającego władzy wynikała z losowego podziału osób badanych. Efekty opisane

powyżej powinny być znacząco silniejsze wtedy, gdy dotyczyć będą osób sprawujących władzę w przestrzeni społecznej.

## PIENIĄDZE

Z serii badań wykonanych między innymi przez A. Gąsiorowską wynika, że pieniądze także mogą być potraktowane jako bufor zabezpieczający przed lękiem egzystencjalnym. Stwierdziła ona kilka zależności, między innymi: aktywizacja lęku przed śmiercią nasilała pożądanie pieniędzy; aktywizacja lęku przed śmiercią nasilała tendencję do przeceniania wielkości monet i banknotów, co traktowane jest jako wskaźnik subiektywnego znaczenia przypisywanego pieniądзом; koncentracja uwagi na pieniądzach redukuje dostępność myśli o śmierci – dotyczy to zarówno koncentracji na wydawaniu, jak i na oszczędzaniu (Gąsiorowska, 2014). Ten ostatni efekt powinien być silniejszy w naturalnych warunkach życiowych, gdzie obserwować można nie tylko tendencje do wydawania czy oszczędzania, lecz także rzeczywiste operacje finansowe.

## CZY TYLKO LĘK PRZED ŚMIERCIĄ?

I. Yalom, znakomity terapeuta i zasłużony popularyzator egzystencjalnego nurtu terapii psychologicznej, wymienia kilka podstawowych lęków egzystencjalnych: lęk przed śmiercią, lęk przed samotnością (przed utratą więzi z innymi), lęk przed zniewoleniem (przed utratą wolności wyboru), lęk przed pustką (przed utratą sensu). I. Yalom nie tylko nie neguje znaczenia lęku przed śmiercią pośród różnych lęków egzystencjalnych, lecz wręcz przeciwnie, wyraża dość aprioryczne przekonanie, że pozostałe lęki egzystencjalne wywodzą się właśnie z lęku przed śmiercią (Yalom, 2008). Prawdę mówiąc, trudno z tym dyskutować, tym bardziej że, o ile na temat opanowywania trwogi przed śmiercią przeprowadzono mnóstwo badań, o tyle na temat konsekwencji innych lęków egzystencjalnych badań jest znacznie mniej. Postanowiliśmy w naszym zespole sprawdzić, czy konsekwencje wyrazistości utraty wolności lub utraty więzi z innymi nie są podobne do konsekwencji wyrazistości śmierci. Niestety, nie są to dane systematyczne, wiele badań nadal jest w toku, ale już obecnie wyłania się dość ciekawy obraz.

Seria badań dotyczyła przygotowania metody aktywizacji lęku przed utratą wolności. Przeprowadziliśmy kilkanaście prób, z których wszystkie zakończyły się niepowodzeniem. W materiale, który naszym zdaniem silnie eksponował problem ograniczenia wolności osobistej człowieka, badani dostrzegali agresję, przemoc czy cynizm. Żaden z tych materiałów nie wywoływał skojarzenia z wolnością lub jej brakiem. Staaliśmy w obliczu problemu tymczasem nierozwiązywalnego – nie wiadomo, czy odnotowane

efekty są związane z defektami zastosowanych metod, czy może są przejawem nader małej wrażliwości na problemy wolności i jej braku w badanej populacji.

Sporo badań wykonaliśmy na temat lęku przed samotnością (przed utratą więzi z innymi). Biorąc pod uwagę wyniki badań nad związkiem między lękiem przed śmiercią i poszukiwaniem bliskich związków z innymi, oczekiwaliśmy, że także w innych aspektach konsekwencje lęku przed samotnością okażą się podobne do następstw lęku przed śmiercią. Seria badań jeszcze niepublikowanych potwierdza nasze oczekiwania. Część wyników jest oczywista, na przykład związek między aktywizacją lęku przed samotnością i poszukiwaniem satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi. Okazało się jednak, że aktywizacja lęku przed samotnością nasila także różne mechanizmy autowaloryzacji, czego efektem jest podniesienie się samooceny. Lęk przed samotnością aktywizuje również problemy światopoglądowe, na przykład powoduje umocnienie się przekonań. Kilka badań dotyczyło pytania, czy różne czynniki rozpatrywane w ramach teorii opanowywania trwogi będą też aktywizować lub osłabiać lęk przed samotnością. Okazało się, że tak, co szczególnie silnie widać, gdy rozpatruje się związek między koncentracją na wyglądzie i lękiem przed samotnością (Łukaszewski, w opracowaniu).

## NA KONIEC

Przedstawiony materiał opisuje niektóre najważniejsze sposoby radzenia sobie z egzystencjalnymi niepokojami. Sposoby te rozciągają się od prostych sztuczek (regulacja nastroju) do skomplikowanych procesów poznawczych (konsolidacja światopoglądu). Oznacza to, że zaktywizowany lęk egzystencjalny angażuje różnorodne procesy psychiczne, różnorodne poziomy regulacji psychicznej – zarówno automatyczne, jak i refleksyjne – po to, aby człowiek mógł doznać ukojenia. Nie oznacza to jednak, że opisane w tekście aktywności i procesy pojawiają się tylko w konsekwencji przeżywanego lęku egzystencjalnego. Jedna z podstawowych prawd psychologicznych głosi, że (prawie) każdy skutek ma wiele przyczyn, a (prawie) każda przyczyna powoduje wiele skutków. Znajduje ona zastosowanie i w tym przypadku.

## LITERATURA

- Becker, E. (1973). *The denial of death*, New York: Simon & Schuster.
- Florian, V., Mikulincer, M., Hirschberger, G. (2002). The anxiety-buffering function of close relationships: Evidence that relationship commitment acts as a terror management mechanism, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 527-542.
- Frijda, N. (1989). Prawa emocji. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 24, 4931-4957.

- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gąsiorowska, A. (2014). *Psychologiczne znaczenie pieniędzy. Dlaczego pieniądze wywołują koncentrację na sobie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Greenberg, J., Arndt, J., Schimel, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2001). Clarifying the function of mortality salience-induced worldview defense: Renewed suppression or reduced accessibility of death-related thoughts? *Journal of Experimental Social Psychology*, 37(1), 70-76.
- Greenberg, J., Martens, A., Jonas, E., Eisenstadt, D., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (2003). Psychological Defense In Anticipation Of Anxiety: Eliminating The Potential For Anxiety Eliminates The Effect Of Mortality Salience On Worldview Defense. *Psychological Science*, 14(5), 516-521.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of need od self-esteem: A terror management theory. In R.E. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 31-57). New York: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., et al. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308 - 313.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., & McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduced mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 24-36.
- Hirschberger, G., Florian, V. i in. (2002). The anxiety buffering function of close relationships: mortality salience effects on the readiness to compromise mate selection standards. *European Journal of Social Psychology*, 32, 609-625.
- Keltner, D., Gruenfeld, D., Galinsky, A., & Kraus, M.W. (2010). Paradoxes of power: Dynamics of the acquisition, experience, and social regulation of social power. In A. Guinote & T. K. Vescio (Eds.), *The social psychology of power*. (pp. 177-208). New York, NY, US: Guilford Press.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164-176.
- Łukaszewski, W. (2011). *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*. Sopot: Smak Słowa.
- Łukaszewski, W., Boguszewska, J. (2008). Strategie obrony przed lękiem egzystencjalnym. *Nauka*, 4, 23-34.
- Łukaszewski, W., Boguszewska, J. (2012). Uroda przeciw śmierci: doświadczenie wyrazistości śmierci a koncentracja na własnym wyglądzie. *Psychologia Społeczna*, 4, 322-334.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Reykowski, J. (1995). Kolektywny system znaczeń. W: W. Łukaszewski (red.), *W kregu teorii czynności* (53-68). Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory I: The effects of mortality salience on reaction to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 681 - 690.
- Rosenbloom, T. (2003). Sensation seeking and risk taking in mortality salience. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1809-1819.
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation*. Palo Alto, Stanford University Press.
- Schimel, J., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Waxmonsky, J., et al. (1999). Stereotypes and Terror Management: Evidence That Mortality Salience Enhances Stereotypic Thinking and Preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 905-925.



- Taubman-Ben-Ari, O. (2004). Intimacy and risk sexual behaviour: What does it have to do with death? *Death Studies*, 28(9), 865-887.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L. (2003). Reckless driving and gender: An examination of a terror management theory explanation. *Death Studies*, 27(7), 603-618.
- Taubman-Ben-Ari, O., Florian, V., & Mikulincer, M. (1999). The Impact of Mortality Salience on Reckless Driving: A Test of Terror Management Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 35-4531-4557.
- Yalom, I. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

#### ZASKAKUJĄCE KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA LĘKÓW EGZYSTENCJALNYCH

**STRESZCZENIE:** Artykuł przedstawia w syntetycznej formie najważniejsze ustalenia dotyczące sposobów radzenia sobie z lękami egzystencjalnymi, szczególnie z lękiem przed śmiercią. Przedstawiono kilka tak zwanych buforów zabezpieczających przed lękiem: kolektywny system znaczeń, samoocenę, bliskie związki z ludźmi, regulacje nastroju, sprawowanie władzy oraz koncentrację na własnym wyglądzie. W końcowej części artykułu przedstawiono uwagi na temat lęku przed utratą wolności i lęku przed samotnością.

**SŁOWA KLUCZOWE:** lęk egzystencjalny, światopogląd, samoocena.

#### UNEXPECTED CONSEQUENCES OF EXISTENTIAL ANXIETY

**SUMMARY:** The current article systematically presents major findings on how people deal with existential anxiety, especially, how they overcome the fear of dying. We present psychological buffers that help people to conquer their existential concerns, that is the cultural worldview, self-esteem, close relationships with other people, mood regulation, use of power, and focus on body appearance. We also discuss finding on fear of freedom losing and fear of loneliness.

**KEYWORDS:** existential anxiety, cultural worldview, self-esteem.