

How we experience death and how we adapt to it



Georgi Hranov, MD, PhD¹, Anna Kirova, sixth year medical student², Assoc. prof. Lyubomir Kirov, MD, PhD^{2,3}

¹Medical University-Sofia, Bulgaria

²Sofia University "St. Kliment Ohridski", Faculty of medicine, Sofia, Bulgaria

³GP in a solo practice

The fear of death is a universal aspect of human life. It is intensified in situations where we are reminded of how mortal we are, when we are in situations where our lives may be in danger. Finding better ways to live a life without fear or its consequences has been the explicit goal of many religions and philosophies. Through our conscious choice of behavior in such situations we can help to have more social contacts, family ties and cohesion of groups in society through acts of support and mutual assistance and to avoid alienation, ethnic hatred, unethical manipulation of situations to increase only our self-esteem gaining surplus value.

keywords:

terror management theory, death anxiety, adaptive responses to death threat

КАК ПРЕЖИВЯВАМЕ СМЪРТТА И СЕ АДАПТИРАМЕ КЪМ НЕЯ



гл. ас. д-р Георги Хранов¹, дм. Анна Кирова, студент по медицина в шести курс², доц. д-р Любомир Киров, дм^{2,3}

¹МУ-София

²Медицински факултет, СУ „Св. Климент Охридски“

³ОПЛ в индивидуална практика

Страхът от смъртта е универсален аспект на човешкото преживяване. Той се засилва в ситуации, когато ни се напомня колко сме тленни, когато се намираме в условия, когато животът ни може да бъде застрашен. Намирането на по-добри начини да живеем живот без страх или неговите последици е била изричната цел на много религии и философии. Чрез осъзнатия си избор на поведение в подобни ситуации можем да спомогнем да има повече социални контакти, семейни връзки и сплотяване на групите в обществото чрез актове на подкрепа и взаимопомощ и да избягваме алиенацията, етническата омраза или неетични манипулации на ситуацията за повишаване на собственото самочувствие с принадлежна стойност.

Страхът от смъртта е универсален аспект на човешкото преживяване. Въпреки че човечеството споделя много еволюционно развили се телесни и мотивационни системи с другите видове, способността ни за символна и абстрактна мисъл ни прави различни от всички останали живи същества. Това увеличава поведенческата гъвкавост и ни помага да

решаваме различни предизвикателства, но и неизбежно кара хората да осъзнаят, че някой ден ще умрат. Проучванията на функциите на мозъка показват, че стимулите, свързани със смъртта, се посещават по различен начин от негативните стимули, несвързани със смъртта^[1]. Това се потвърждава и от проучванията на мозъчната активация. Напомнанията за смъртта водят до

промяна на дейността на мозъка, включително по-голям приток на кръв към амигдалата^[2].

Едно обяснение как се справяме с този страх е теорията за управление на ужаса, която твърди, че осъзнаването на смъртта създава потенциал за интензивен първичен страх, който наричаме ужас (за погчертаване на неговата сила и връзка със смъртта). Този отговор на осъз-

Ключови думи:

теория за управление на ужаса, тревожност свързана със смъртта, адаптивни отговори при заплаха от смърт



наването на основен житейски факт сериозно възпрепятства успешното целенасочено поведение, освен ако не се управлява ефективно. Въпреки че страхът, в отговор на надвисналата заплаха за оцеляването, има очевидна адаптивна стойност, индивидуално поведение, което предотвратява смъртта, тревожността има и своите негативни последици. За да се справят с нея, хората се придържат към културните светогледи като теория за реалността, която дава на живота смисъл, цел и значение; стандарти, чрез които човешкото поведение може да бъде оценено и да има стойност; надеждата за буквално или символично безсмъртие. Това дава на човека усещането, че е ценен участник в смислена и подредена вселена, кое-

то е и същността на самочувствието. Несигурността по отношение на валидността на светогледа или ценността в контекста на стандартите, подкопава ефикасността на тези психологически конструкти. Тъй като преценката на нечий светоглед е субективна, то ако е положителна, увеличава тази сигурност, но при различен светоглед и отрицателна оценка, тази сигурност намалява. Следователно хората са мотивирани да търсят консенсусна валидация на своите светоусещания от другите и да избягват или отхвърлят неодобрението. Силата на консенсусното валидиране зависи от стойността на другите за нас, чийто светоглед и оценки ни въздействат. Най-често хората преувеличават ценността на оне-

зи, с които споделят мирогледа си и отричат стойността на тези с различаващи се светогледи или които дават отрицателни оценки.

Ако такъв психологически конструкт обслужва функция за буферизиране на тревожността, тогава увеличаването на силата му трябва да намали тревожността при заплашителни ситуации или казано по друг начин – повишеното самочувствие трябва да намали безпокойството, свързано с мислите за смъртта. И наистина редица проучвания показват, че както изкуствено манипулираните, така и хронично високите нива на самочувствие смекчават защитните реакции при напомняне за смъртта^[3].

Нарушаването на всеки компонент на тревожния буфер на човек уве-

личава достъпността на мислите, свързани със смъртта. Заплахите за мирогледа, самочувствието и връзките с близките ни повишават достъпността на мисълта за смъртта, но също повишават защитата на мирогледа и стремежа към самочувствие и близки връзки. Така например, утвърждаването на самочувствието, мирогледа или привързаността елиминира увеличаването на достъпността на мислите, свързани със смъртта и защитата на други компоненти на буфера на тревожност. Предоставянето на предполагаеми доказателства в подкрепа на съществуването на отвъдния живот елиминира ефекта на значимостта на смъртта върху защитата на светогледа и стремежа към самочувствие^[4] и потвърждаването на нечия религиозна вяра има сходни ефекти сред хората с религиозна ориентация^[5].

Тези психологични механизми засягат поведението. Ясно е вече, че повишаването на самочувствието намалява тревожността и поведението, свързано с безпокойството^[6,7] и че напомнанията за смъртността водят до по-строга оценка на моралните престъпници^[8], по-големи предубеждения в групата и по-негативни оценки за онези, които критикуват нечия култура и по-положителни оценки на онези, които са я похвалили^[9].

Противно на обичайната връзка до-за-отговор, по-леките индукции на значимостта на смъртта могат да доведат до по-силни ефекти от по-интензивните, т.е. когато хората активно обмислят проблема със смъртта, има разлика в непосредствените и забавени ефекти на значимостта на смъртта, които показват, че защитата на светогледа се

появява, само когато има забавяне в оценката на защитните реакции^[10]. Какво правят хората веднага след като им се припомни смъртността им? Има двойна защита от различни защитни тактики за справяне с мислите за смъртта, когато те са във фокуса на внимание и когато са на границата на съзнанието – силно достъпни, но не в настоящия фокус на внимание^[11]. Когато мислите за смъртта са в центъра на вниманието, хората могат да се справят с тях по-на пръв поглед рационален начин, който „има смисъл“ и директно се насочва към проблема. Например, когато съзнателно мислят за смъртта, хората отричат своята уязвимост, преувеличават здравето и издръжливостта си или просто потискат подобни мисли. Това им позволява да се убедят, че смъртта е проблем за далечното бъдеще и за тях сега няма голямо значение. Това се нарича проксимална защита, тъй като е логично свързана с проблема със смъртта и се адресира директно тази заплаха. Проксималните защити премахват смъртните мисли от фокуса на внимание, но не правят нищо, за да отменят факта, че смъртта е нашата неизбежна съдба. Такива мисли се задържат по периферията на съзнанието, в състояние на висока достъпност, винаги готова да влезе в съзнанието^[12]. Хората изтласкват тези имплицитни мисли по-далеч от съзнанието си с дистални защити, които водят до приемане на себе си като ценен участник в смислен свят; тези дистални защити са основните компоненти на тревожно-буферната система. Те предотвратяват мислите, свързани със смъртта, като намаляват достъпността им преди да могат да достигнат до съзнанието. Идеята, че защитата на светогле-

да и стремежът към самочувствие се появяват, когато мислите за смъртта са извън съзнателното внимание, обясняват защо хората имат малко или никакво съзнание за тези процеси и защо много хора са в състояние честно да кажат, че рядко мислят за смъртта. Когато мислите за смъртността навлизат в съзнанието, хората тласкат проблема в далечното бъдеще, като се убеждават в своето здраве и издръжливост или просто потискат подобни мисли, като търсят разсейване. След като тези мисли са прогонени от съзнанието и хората вече не ги осъзнават, потискането се отпуска, което прави възможно тези мисли да станат по-достъпни, но след това те активират дисталните защити, за да намалят достъпността на тези мисли и допълнително да намалят вероятността те да влязат в съзнанието. Колкото по-голяма е достъпността на мислите, свързани със смъртта извън съзнателното съзнание, толкова по-енергични са дисталните защитни сили. По този начин проксималната и дисталната защита работят заедно, като това позволява на хората да поддържат илюзия за обективност и рационалност относно своите мисли и чувства^[13]. Разбира се, може да има други начини хората да се справят със страха си от смърт в допълнение към конкретните проксимални и дистални защитни защити. Повишеното внимание към положителни ефекти^[14] за намаляване на вниманието за стимули, свързани със страха, приема на алкохол или други психоактивни вещества^[15], но те могат да се разглеждат като проксимални защити, които вероятно отклоняват вниманието от тревожните мисли.

И как се развива осъзнаването на

смъртта, тревожността, светогледа и самочувствието, ако е факт, че децата не осъзнават смъртта в най-ранните си години, нито са наясно със себе си, нито са способни да осмислят дори най-рудиментарните елементи на културния мироглед? Основна идея в тази област е, че тези по-сложни способности за буферизиране на тревожност се развиват от системата на привързаност. От самото си начало детето вътрешно се страхува от това, което би могло да му навреди и в крайна сметка да го убие. Тези вродени страхове предпазват детето, като го карат да отправя сигнали към родителите или полагащите грижи за него. Тези взаимодействия създават силни връзки на привързаност, които осигуряват комфорт както на родителите, така и на децата. С развитието на познавателните способности на детето се формират вътрешни представи за родителя, които служат като допълнителен източник на сигурност. Когато поведенческите способности на детето се увеличават, проявленията на привързаност на родителите постепенно стават все по-зависими от поведението на детето и съпоставката му с върванията и ценностите на родителите. В този процес децата научават, че удовлетворяването на идеите на родителите за ценностите на тяхната култура носят любов и защита, докато непокриването на техните стандарти може да доведе до упреци и оттегляне на привързаността. По този начин децата научават, че са в безопасност, когато спазват стандартите на родителите. Тъй като ценностите на родителите отразяват тези на културата като цяло, емоционалното благополучие на детето скоро става зависимо

от това да се съобрази с ценностите на културния мироглед. Заедно с това децата развиват самосъзнание като уникални същества с умове и преживявания, които се отличават от тези на всички останали. Те също така осъзнават, че има ограничения за силата и способността на родителите им да ги защитават и че техните родители, както всички останали, включително самите те, са смъртни. Тези нежелани реализации създават нужда от по-широка основа за сигурност и децата приемат наличие на сили, които правят възможно за тях и тези, които обичат да преминават към по-добър начин на съществуване, когато умрат. Те също така научават за светските и културни институции, тяхното етническо и религиозно наследство, които придават на живота смисъл и постоянство, от които могат да бъдат част, ако останат в досег до благодетелите на другите. Чрез тези взаимодействия с техните родители, семейство, духовенство, учители и връстници, те постепенно се индоктринират в културния мироглед, който облекчава безпокойството, като придава смисъл на живота и повишава себе-оценката им.

Изследванията показват, че връзките на привързаност продължават да бъдат важни източници на екзистенциална сигурност дълго след като хората започнат да използват светогледа си и самочувствието си за тази защита. Възрастните продължават да използват родителите си като ресурси за управление на ужаса от смъртта и родителите получават защита от опасенията, свързани със смъртта от децата си чрез чувството за собствена стойност и символично безсмъртие, осигурено от потомството, което про-

дължава в бъдещите поколения^[16,17].

Въпреки спада в когнитивните и физическите функции, старостта има и своите предимства. Старите хора често са по-ефективни при регулиране на емоциите си^[18-19], обръщат повече внимание на емоционално позитивните, отколкото на негативните стимули^[20-22], оценяват ежедневните си преживявания по-положително^[23] и имат по-ниска тревожност, свързана със смъртта в сравнение с по-младите^[24]. Старите хора са по-малко податливи от младите хора да реагират с по-строги морални оценки^[25] и вместо това са по-склонни да реагират чрез увеличаване на тяхната просоциална ангажираност за бъдещите поколения^[26].

Съществуващите изследвания при по-възрастни хора подкрепят идеята, че възрастовите различия в отговора свързан с напомняне за смъртността съществуват, но могат да се различават в зависимост от това дали се оценяват проксимални или дистални защити. Изглежда, че сред по-младите и по-възрастните (но може би не и на средна възраст) има силна тенденция за отлагане на смъртта с рационални средства (проксимална защита), като например чрез участие в по-здравословно поведение. По отношение на дисталните защити изглежда, че реакциите на по-млади и по-стари на напомняния за смъртността се различават, като това може да се дължи на различните перспективи за смъртта. Остаряването е свързано с промени в реакциите към емоционалните стимули. Според теорията за социално-емоционална селективност^[27], се очаква повишено приоритизиране на положителните пред отрицателни стимули при възрастни (т.е. ефект

на положителност), особено при тези с достатъчно познавателни ресурси^[28]. А може би мислите, свързани със смъртта, са доста често срещани при по-старите, което ги прави по-малко убедителни или заплашителни от другите негативни стимули.

И как бихме могли да интерпретираме изложеното с реакциите на хората в условията на пандемия, както и иначе. Ако значимостта на смъртта увеличава защитата на светогледа под формата на по-строги наказания за морални престъпници^[29]; по-положителни оценки на онези, които възхваляват нечия култура, и повече отрицателни оценки на онези, които я критикуват^[9]. Значимостта на смъртта също така увеличава стремежа към самочувствие^[30]; желание за слава^[31]; и поведението в съответствие със ситуационно свързаните стандарти^[32]. Напомнянето за смъртта повишава мотивацията на привързаността^[33]; социалните взаимодействия^[34]; по-положителни асоциации с близки^[16]; по-голямо желание за деца^[17].

Тоест можем да очакваме редица положителни ефекти от това – повишаване на социалните контакти, броя на семейните връзки и децата, сплотяване на групите в обществото изразяващи се в актове на подкрепа и помощ. Също така можем да очакваме хората да се опитват да постигнат повече и обществото да се развива по много начини, включително с развитие на нови религиозни или философски разбирания.

И ако повечето хора се научават да управляват тревожността, като поддържат положителен образ на себе си, тези с по-малко късмет в ранното си детство може би са по-малко способни да го направят

и следователно да се обърнат към други по-малко адаптивни начини за намиране на сигурност, например да се надяват да бъдат запомнени за неща, които самите те осъзнават, са морални зверства. Това предполага, че онези, които се чувстват отхвърлени от другите и не могат да привлекат вниманието за своите положителни качества, могат да се опитат да оставят своя отпечатък във вечността, като драматично нарушават културните ценности. Може би трудностите в първоначалното развитие на способността да се утешаваме от близки отношения, самочувствие и културно споделени значения увеличават вероятността от такова девиянтно поведение в по-късния живот. Или пък при някои ще се изострят процесите на алиенация, етническа омраза, било от по-силен страх, било поради различие в междугруповите стандарти и ценности. При хората с вътрешно усещане за незначимост вероятно ще преобладава желание за придобиване на слава, власт и манипулация на ситуацията за повишаване на самочувствието с придадена стойност. И въпреки че някакъв вариант на система за управление на страха от смъртта присъства във всички култури и се предава на децата чрез процеса на социализация, някои хора надхвърлят тревожно-буферните системи на своите култури и намират нови, може би по-добри, начини за справяне с проблема със смъртта. Затова вероятно намирането на по-добри начини да живеем живот без страх или неговите последици е била изричната цел на всички религии и много философии и имаме възможност с осъзнатия си избор на поведение в подобни ситуации да спомогнем за това. ■

КНИГОПУС:

- Weinberg, A., & Hajcak, G. (2010). Beyond good and evil: The time-course of neural activity elicited by specific picture content. *Emotion, 10*(6), 767–782. <https://doi.org/10.1037/a0020242>.
- Markus, Quirin, Alexander Loktyushin, Jamie Arndt, Ekkehard Kistemann, Yin-Yueh Lo, Julius Kuhl, Lucas Eggert, Existential neuroscience: a functional magnetic resonance imaging investigation of neural responses to reminders of one's mortality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, Volume 7, Issue 2, February 2012, Pages 193–198*. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq106>.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). New York: Springer.
- Dechesne, M., Pyszczynski, T., Arndt, J., Ransau, S., Sheldon, K. M., van Knippenberg, A., et al. (2003). Literal and symbolic immortality: The effect of evidence of literal immortality on self-esteem striving in response to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 722–737.
- Jonas, E., & Fischer, P. (2006). Terror management and religion: Evidence that intrinsic religiousness mitigates worldview defense following mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(3), 553–567.
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., & Chatal, D. (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 212–220.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pined, E., Simon, L., & Jordan, K. (1993). Effects of self-esteem on vulnerability-denying defensive distortions: Further evidence of an anxiety-buffering function of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology, 29*, 229–251.
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 681–690.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Veeder, M., Kirkland, S., & Solomon, S. (1990). Evidence for terror management theory II: Effects of mortality salience on reactions to those who explicitly and implicitly threaten the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 309–318.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and the accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 627–637. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.627>.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: The effects of terror management theory. *Psychological Review, 106*, 835–845.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic process theory of mental control. *Psychological Review, 101*, 34–52.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory preservation and the depressive selffocus style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin, 102*, 122–138.
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2007). From terror to joy: Automatic tuning to positive affective information following mortality salience. *Psychological Science, 18*, 984–990.
- Ein-Dor, T., Hirschberger, G., Perry, A., Levy, N., Perry, R., Cohen, R., et al. (2014). Implicit death primes increase alcohol consumption. *Health Psychology, 33*(7), 748–751.
- Cox, C., Arndt, J., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Abdollahi, A., & Solomon, S. (2008). Terror management and adults' attachment to their parents: The safe haven remains. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 696–717.
- Wisman, A., & Goldenberg, J. L. (2005). From the grave to the cradle: Evidence that mortality salience engenders a desire for offspring. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 46–61.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gotestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590–599. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>.
- Scheibe, S., & Blanchard-Fields, F. (2009). Effects of regulating emotions on cognitive performance: What is costly for young adults is not so costly for older adults. *Psychology and Aging, 24*(1), 217–223. <https://doi.org/10.1037/a0015807>.
- Isaacowitz DM, Toner K, Goren D, Wilson HR. Looking while unhappy: mood-congruent gaze in young adults, positive gaze in older adults. *Psychol Sci. 2008 Sep;19(9):848-53*. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02167.x.
- MaraMather Laura L, Carstensen Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *Trends in cognitive sciences, Volume 9, Issue 10, October 2005, Pages 496-502*.
- Rehmer, A. E., & Kisley, M. A. (2013). Can older adults resist the positivity effect in neural responding? The impact of verbal framing on event-related brain potentials elicited by neuronal images. *Emotion, 13*(5), 949–959. <https://doi.org/10.1037/a0032771>.
- Emily Schryer, Michael Ross. Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory? *The Journals of Gerontology: Series B, Volume 69, Issue 4, July 2014, Pages 548–556*. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu047>.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (2000). Death anxiety in younger and older adults. In A. Tomer (Ed.), *Series in death, dying, and bereavement. Death attitudes and the older adult*. Theories, concepts, and applications (p. 123–136). Brunner-Routledge.
- Maxfield M, Pyszczynski T, Kluck B, Cox CR, Greenberg J, Solomon S, Weise D. Age-related differences in responses to thoughts of one's own death: mortality salience and judgments of moral transgressions. *Psychol Aging, 2007 Jun;22(2):341-53*.
- Molly Maxfield, Samantha John & Tom Pyszczynski (2014) A Terror Management Perspective on the Role of Death-Related Anxiety in Psychological Dysfunction. *The Humanistic Psychologist, 42*(1), 35-53. DOI:10.1080/08873267.2012.732155.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>.
- Reed AE and Carstensen LL (2012) The theory behind the age-related positivity effect. *Front. Psychology 3:339*. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00339.
- Rosenblatt, Abram, Greenberg, Jeff, Solomon, Sheldon, Pyszczynski, Tom, Lyon, Deborah. Evidence for terror management theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol 57(4), Oct 1989, 681-690*.
- Peters, H. J., Greenberg, J., Williams, J. M., & Schneider, N. R. (2005). Applying terror management theory to performance: Can reminding individuals of their mortality increase strength output? *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*(1), 111–116. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.111>.
- Greenberg, J., Kosloff, S., Solomon, S., Cohen, F., & Landau, M. J. (2010). Toward understanding the fame game: The effect of mortality salience on the appeal of fame. *Self and Identity, 9*, 1–18.
- Rothschild, Z., Abdollahi, A., & Pyszczynski, T. (2009). Does peace have a prayer? The effect of mortality salience, compassionate values and religious fundamentalism on hostility toward out-groups. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 816–827.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review, 7*, 20–40.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., & Mikulincer, M. (2002). The effects of mortality salience on relationship strivings and beliefs: The moderating role of attachment style. *British Journal of Social Psychology, 41*(3), 419–441.