

## Ο φόβος του θανάτου

Αγγελική Λεονταρή\*, Μαρία Ασθήθα\*\*

### Περίληψη

Τα ανθρώπινα όντα έχουν τη μοναδική ικανότητα να σκέφτονται το θάνατό τους. Πολλοί θεωρητικοί, όπως ο Becker, ο Brown, ο Lifton και ο Rank υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα που πηγάζουν από τις σκέψεις αυτές αποτελούν τη βάση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου έχοντας ως αφετηρία τις ιδέες του Becker πρεσβεύει ότι η συνειδητοποίηση της ύπαρξής μας συνοδεύεται και από τη συνειδηση του αναπόφευκτου θανάτου μας. Η συνειδητοποίηση αυτή προκαλεί απερίγραπτο τρόμο ο οποίος αντιμετωπίζεται με ένα πολιτισμικό αντίδοτο. Το πολιτισμικό αντίδοτο αποτελείται: α) από μια βιοθεωρία η οποία δίνει στη ζωή νόημα, διάρκεια και σταθερότητα και β) από την αυτοεκτίμηση, την πεποίθηση δηλαδή ότι κάποιος διαθέτει αξία μέσα σε έναν κόσμο με νόημα.

### Εισαγωγή

Οι προηγμένες νοητικές ικανότητες είναι αυτές που διαχωρίζουν τα ανθρώπινα όντα από τα υπόλοιπα του ζωικού βασιλείου. Τρεις από αυτές τις νοητικές ικανότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές, επειδή μας παρέχουν δυνατότητες προσαρμογής και εξαιρετική ευελιξία: η ικανότητα να κατανοούμε την πραγματικότητα μέσα από σχέσεις αιτιότητας, η ικανότητα να προβλέπουμε μελλο-

---

\* Αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

\*\* Διδάκτορας Πολιτικής Φιλοσοφίας.

ντικά γεγονότα και η ικανότητα να σκεφτόμαστε με αντικείμενο τον εαυτό μας.

Η δυνατότητα του ανθρώπινου όντος για πολλαπλούς συνδυασμούς διαφόρων παραμέτρων, το καθιστά ικανό να κατανοεί ποικίλες αιτιακές σχέσεις, πράγμα που αποτελεί τη βάση για την πρόβλεψη και τον έλεγχο μελλοντικών αποτελεσμάτων. Παράλληλα η ικανότητα του ανθρώπου να σκέφτεται και ταυτόχρονα αντικείμενο της προσοχής του να είναι ό,τι σκέφτεται, αποβαίνει σημαντική για την αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς του και καθιστά τις αντιδράσεις του, σε καταστάσεις του περιβάλλοντος, πιο ευέλικτες (Carver και Scheier, 1981).

Όμως αυτές οι ίδιες προηγμένες ανθρώπινες νοητικές ικανότητες, οι οποίες είναι γεγονός ότι αυξάνουν τις δυνατότητες επιβίωσής μας, συγχρόνως μας ανοίγουν διόδους αναγνώρισης προβλημάτων που απορρέουν από πτυχές της ύπαρξής μας οι οποίες φαντάζουν χαώδεις ή στην καλύτερη περίπτωση, αισθανόμαστε ότι αδυνατούμε να τις ελέγξουμε. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συνειδητοποίηση ότι είμαστε τρωτοί και ο θάνατος είναι αναπόφευκτος. Ο αριστοτέλης τραγικός Σοφοκλής επιτείνει το δραματικό στοιχείο στην «Αντιγόνη» βάζοντας, την άκαμπτη ηθικά ηρωίδα του, η οποία συνειδητά –έχοντας πλήρη επίγνωση των συνεπειών της πράξης της– έθαψε τον αδελφό της Πολυνείκη, να θρηνεί μπροστά στον επικείμενο θάνατό της: «Άκλαφτη κι άφιλη, χωρίς τραγούδια γάμου / η μαύρη σέρνομαι, / στον ύστατο δρόμο μου. / Άδικο να μη βλέπω πια το αγνό / το φως του ήλιου, η κακορίζικη» (στιχ. 876-880). Η απόλυτη και άτρωτη Αντιγόνη κάμπτεται μπροστά στην ιδέα του θανάτου και αποκτά ανθρώπινες διαστάσεις.

Η δυνατότητα που έχει το ανθρώπινο όν να στοιχειοθετεί το μέλλον, ιδιαίτερα η ικανότητα να φαντάζεται δυσάρεστα, επώδυνα και τραγικά γεγονότα, είναι μια συνεχής πηγή άγχους. Η γνώση ότι είναι αυξημένες οι πιθανότητες να βρεθεί το άτομο μπροστά σε δυσμενείς καταστάσεις και θλιβερά συμβάντα, ανά πάσα στιγμή, του δημιουργεί μια ανάγκη για επιβεβαίωση ότι αυτές οι καταστάσεις και αυτά τα συμβάντα μπορεί να αποφευχθούν. Χωρίς αυτή την επιβεβαίωση, θα παραλύαμε από τον τρόμο (Solomon, Greenberg και Pyszczynski, 1991b).

Το θνητό της ύπαρξης και τα συναισθήματα, που προκαλούνται από τη γνώση αυτή, αποτελούν τη βάση για πολλές ανθρώπινες κοινωνικές συμπεριφορές, υποστήριξαν πολλοί θεωρητικοί, όπως ο Becker (1962, 1973, 1975), ο Brown (1959), ο Lifton (1968,

1983) και ο Rank (1941, 1958). Ο Becker προσπάθησε να συνθέσει την ψυχαναλυτική δουλειά των Freud, Rank, Adler, Fromm και Horney, με τις φιλοσοφικές αναζητήσεις των Nietzsche, Kierkegaard και Norman Brown, την κοινωνική ψυχιατρική του Sullivan και τις κοινωνιολογικές αναλύσεις των Goffman, Berger και Thomas Luckman σε ένα ευρύ θεωρητικό πλαίσιο θεώρησης της ανθρώπινης κοινωνικής συμπεριφοράς. Υποστήριξε ότι η μη παραδοχή του θανάτου και το άγχος του θανάτου αποτελούν το παρόρμημα αρκετών συμπεριφορών, όπως αυτών που είναι γνωστές ως θρησκευτικές πεποιθήσεις, ηθική και προκαταλήψεις.

Κατά τον Becker, η επιβίωσή μας διευκολύνθηκε τα μέγιστα από την ευφυΐα μας, ειδικά από την ικανότητα να νοούμε με συμβολικό και αφηρημένο τρόπο, να προβλέπουμε με προοπτική το μέλλον, να φανταζόμαστε αυτό που δεν υπάρχει ακόμα και μετά να πραγματοποιούμε τις φαντασιώσεις μας. Όμως η περίπλοκη δομή του εγκεφάλου, η οποία μας επιτρέπει να είμαστε ευφυείς, μας κάνει ικανούς και για αυτοσυνείδηση. Η συνειδητοποίηση της ύπαρξής μας συνοδεύεται και από τη συνείδηση του αναπόφευκτου θανάτου μας. Όχι μόνο έχουμε επίγνωση ότι είμαστε θνητοί, αλλά έχουμε συνείδηση του γεγονότος ότι ο θάνατος μπορεί να συμβεί ανεξέλεγκτα, απροειδοποίητα και απροσδόκητα.

Ο Becker θεώρησε ότι οι άνθρωποι θα βρίσκονταν σε κατάσταση απερίγραπτου τρόμου αν είχαν συνεχώς συνείδηση της θνησιμότητάς τους και της πιθανότητας ο θάνατος να επέλθει οποιαδήποτε στιγμή. Έτσι προσπάθησαν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του θανάτου συμβολικά, μέσα από τη δημιουργία του πολιτισμού. Οι διάφοροι πολιτισμοί προσφέρουν στους ανθρώπους έναν τρόπο αντιμετώπισης του υπαρξιακού άγχους, με το να τους εξυψώνουν πάνω από τον υπόλοιπο έμβιο κόσμο και με το να επανασυγκροτούν την πραγματικότητα με τέτοιο τρόπο ώστε να παρέχουν ένα αντίδοτο στη συνειδητοποίηση ότι ζούμε σε ένα κόσμο μη ελεγχόμενο και επικίνδυνο, όπου η μόνη βεβαιότητα είναι ο θάνατος.

Αν και υπάρχει μεγάλη ποικιλία στο περιεχόμενο των βιοθεωριών που αναπτύσσονται στα διάφορα πολιτισμικά πλαίσια, όλες οι βιοθεωρίες προσφέρουν μια περιγραφή του πώς δημιουργήθηκε ο κόσμος, μια περιγραφή του τι πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι για να ζήσουν μια «καλή» και «αξιόλογη» ζωή, και κάποια υπόσχεση αθανασίας σε αυτούς που ζουν σύμφωνα με τις πολιτισμικές επιταγές (Becker, 1962). Εμφυσούν δηλαδή, στον κόσμο νόημα, αξία, τάξη, διάρκεια και την πιθανότητα της πραγματικής αθανασίας.

σίας –που υπόσχεται η θρησκεία– ή της συμβολικής αθανασίας. Η συμβολοποίηση της αθανασίας λειτουργεί εξισορροπητικά ως προς τον τρόπο που προκαλεί η επίγνωση του θανάτου. Στις κοινωνίες, διαχρονικά, δημιουργήθηκαν τέτοιου είδους σύμβολα –μέσω των άγραφων νόμων, των ηθών και εθίμων, των θεσμών– που μεταλλάσσονταν μορφικά, με την πάροδο των χρόνων, ενώ ταυτόχρονα αναπαράγονταν οι πυρήνες τους, παγιωμένοι σε στερεοτυπικές κρίσεις. Στις σύγχρονες κοινωνίες, εξαιτίας της διαφοροποιημένης –συγκριτικά με τις παλαιότερες– δομής τους, η συμβολική αθανασία προσφέρεται αφειδώς, με διάφορα μέσα και τρόπους, κυρίαρχος των οποίων φαίνεται να είναι η καταναλωτική manía, ώστε να επιτυγχάνεται η λήθη της επίγνωσης του θανάτου.

Από την άποψη αυτή, οποιαδήποτε πολιτισμική βιοθεωρία είναι ένα συμβολικό κοινωνικό οικοδόμημα που παρέχει ένα πλαίσιο με νόημα, μέσα στο οποίο είναι δυνατόν να ζήσουμε σχετικά απαλλαγμένοι, ως ένα βαθμό, από το άγχος (Solomon, Greenberg και Pyszczynski, 1991a).

Ο Berger δεν υποστηρίζει ότι ο πολιτισμός είναι μόνο συμβολικός και με αυτή του την ιδιότητα ότι εξυπηρετεί μόνο τη λειτουργία της υπέρβασης του θανάτου. Αντίθετα επισημαίνει ότι αυτή είναι μια, ανάμεσα σε πολλές, σημαντική έκφανση του πολιτισμού και ότι για να είναι ολοκληρωμένη, οποιαδήποτε ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς ή του πολιτισμού, χρειάζεται να αναγνωρίζει και αυτή την ιδιότητα του πολιτισμού. *«Όποτε αναφερόμαστε στον τρόπο του θανάτου, δεν εννοούμε τον έντονο φόβο για το θάνατο, αυτό καθεαυτό, αλλά τον τρόπο που απορρέει από το θάνατο ως απόλυτη εκμηδένιση»* (Becker και Luckman, 1967, σελ. 101).

Ο Berger τονίζει ότι αν και μια ουσιαστική λειτουργία του πολιτισμού είναι να κατευνάσει τον τρόπο, ο οποίος συνδέεται με μη ελεγχόμενους και αναπόφευκτους φόβους, που πηγάζουν από τα μύχια της ύπαρξης, αυτό δε σημαίνει ότι αυτή είναι η μοναδική λειτουργία του πολιτισμού. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος δημιουργώντας πολιτισμό αντιμετωπίζει τους ερεβώδεις φόβους της ύπαρξης, που σχετίζονται με την πραγματικότητα του θανάτου, ενώ παράλληλα ο πολιτισμός που πραγματώνει τον βοηθά, με διάφορους τρόπους, να ξεχνά το θάνατο. Η πορεία επομένως είναι αμφίδρομη.

Ασφαλώς οι τρόποι να ξεχνά κανείς το θάνατο είναι πολλοί και διαφοροποιούνται από εποχή σε εποχή και από κοινωνία σε κοινωνία. Ο Φιλίπ Αριές (1997) στο βιβλίο του «Ο άνθρωπος ενώπιον

του θανάτου» αναφέρεται ενδελεχώς στη «μετάλλαξη» της ανθρώπινης στάσης απέναντι στο θάνατο σε σχέση πάντα με την εξέλιξη των κοινωνικοοικονομικών παραμέτρων. Παρά αυτή την εξέλιξη, σύμφωνα με τον ίδιο συγγραφέα, η δυναμική, που τα σχήματα του νου κρατούν ή ελευθερώνουν, είναι πολύ μεγάλη. Η ανάπαυση, υποστηρίζει ο Αριές, είναι η πιο παλιά, η πιο διαδεδομένη και η πιο σταθερή εικόνα του Εκείθεν, επιβιώνει δε ως σήμερα παρά τον ανταγωνισμό που υφίσταται από άλλους τύπους παραστάσεων. Ενδεικτικά, αναφερόμενοι στην παράσταση του θανάτου ως ανάπαυση, μπορούμε να κατανοήσουμε πως μέσω αυτού του συγκεκριμένου τρόπου, ο πολιτισμός συμβολοποιεί το θάνατο σε εικόνα-ιδέα κατασταλτική του τρόμου του.

Ο θάνατος ενσωμάτωναται στην πραγματικότητα της κοινωνικής ύπαρξης και αυτή η νομιμοποίηση του θανάτου σκοπό έχει το ίδιο ουσιαστικό έργο «... να βοηθήσει το άτομο να συνεχίσει να ζει στην κοινωνία μετά το θάνατο των σημαντικών άλλων και να εννοράται το δικό του θάνατο με το λιγότερο δυνατό τρόπο, έτσι ώστε να μην παραλύει και να εξακολουθεί να λειτουργεί στη ρουτίνα της καθημερινής του ζωής» (Becker και Luckman, 1967, σελ. 101).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η αίσθηση που έχει ο άνθρωπος πως ανήκει σε έναν κόσμο με νόημα, είναι απαραίτητη για μια απαλλαγμένη από το υπαρξιακό άγχος δράση, αλλά δεν είναι αρκετή. Οι άνθρωποι χρειάζεται παράλληλα να νιώθουν ότι εξυπηρετούν έναν μοναδικά αξιόλογο ρόλο στο πλαίσιο αυτού του κόσμου για να διεκδικήσουν την ασφάλεια και την αθανασία. Οι πολιτισμικές βιοθεωρίες προσφέρουν πάντα την «αρμόζουσα» συμπεριφορά και τους ρόλους που θα πρέπει να υιοθετηθούν. Η υιοθέτηση αυτών των συμπεριφορών και ρόλων δρα καταπραϋντικά και κατευναστικά ως προς το υπαρξιακό άγχος. Οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν αξία όταν ζουν σύμφωνα με τις απαιτήσεις του πολιτισμικού πλαισίου.

Ο τρόπος λοιπόν, με τον οποίο αντιμετωπίζεται το υπαρξιακό άγχος εντός του πολιτισμικού πλαισίου, έχει δύο πτυχές:

- α. Μια πολιτισμική βιοθεωρία, η οποία δίνει στη ζωή νόημα, διάρκεια και σταθερότητα, παρέχοντας ένα σύστημα αξιών σύμφωνα με το βαθμό πραγμάτωσης βάσει του οποίου αξιολογούνται οι άνθρωποι, και
- β. Την αυτοεκτίμηση, η οποία αποκτάται όταν το άτομο θεωρεί ότι ζει σύμφωνα με τον κώδικα αξιών της κουλτούρας του και του πολιτισμού του. Από την άποψη αυτή, η αυτοεκτίμηση, η

αίσθηση δηλαδή που έχει κάποιος ότι διαθέτει αξία μέσα σε έναν κόσμο με νόημα (Becker, 1962), εξυπηρετεί τον πρωταρχικό αμυντικό σκοπό της, να προστατέψει το άτομο από το άγχος που έχει σχέση με τη θνησιμότητά του.

Η αυτοεκτίμηση, επομένως, βασίζεται στην αντίληψη ότι είναι κάποιος ένα αξιόλογο μέλος ενός συγκεκριμένου πολιτισμικού πλαισίου. Η απόκτηση αυτής της αίσθησης, της αξίας του εαυτού, απαιτεί την αποδοχή του μεγαλύτερου μέρους των πολιτισμικών αξιών και την αντίληψη ότι το άτομο ζει σύμφωνα με τις αξίες αυτές. Το πολιτισμικό πλαίσιο επομένως, λειτουργεί ως αντίδοτο και ελαττώνει την υπαρξιακή αγωνία της απόλυτης εκμηδένισης, επειδή μας δίνει την αίσθηση ότι είμαστε σημαντικά μέλη ενός κόσμου που έχει νόημα και διάρκεια.

## Η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου

Οι Greenberg, Pysczynski και Solomon (Greenberg, Pysczynski, και Solomon, 1986· Solomon, Greenberg και Pysczynski, 1991a) βασιζόμενοι στις ιδέες του Becker, ανέπτυξαν «τη θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου», που πρεσβεύει ότι οι άνθρωποι χρειάζονται την αυτοεκτίμηση, επειδή τους παρέχει προστασία από βαθιά ριζωμένους φόβους που σχετίζονται με το γεγονός ότι είναι ευάλωτοι και θνητοί.

Κατά τη θεωρία αυτή, το άγχος προκαλείται από το φόβο της πλήρους εξουδετέρωσης, της απόλυτης εκμηδένισης η οποία ταυτίζεται με την κατάληξη στο θάνατο.

Από την άποψη αυτή, ο φόβος του θανάτου είναι ο συναισθηματικός τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται το βασικό ένστικτο της επιβίωσης. Εξαιτίας της ανάγκης για αυτοδιατήρηση, κάθετι που εισπράττεται ως απειλή από την ανθρώπινη ύπαρξη εναντίον της, αποτελεί και την πηγή έντονου άγχους. Το άγχος αυτό λειτουργεί σαν δικλείδα ασφαλείας ως προς την προσαρμοστικότητα, επειδή προειδοποιεί τον οργανισμό να απομακρυνθεί από απειλητικές καταστάσεις.

Το πρόβλημα έγκειται στην ικανότητά μας να φανταζόμαστε μελλοντικά απειλητικά γεγονότα και να αναγνωρίζουμε ότι τελικά ο θάνατος θα κυριαρχήσει πάνω στις προσπάθειες μας να διατηρηθούμε στη ζωή. Όλα τα παροντικά απειλητικά γεγονότα ή μας θυμίζουν το ευάλωτο και θνησιγενές της ύπαρξής μας ή απειλούν

το πολιτισμικό οικοδόμημα το οποίο, ως αντίδοτο, μας προστατεύει από τη συνειδητοποίηση αυτή.

Ενδεικτικές είναι οι θρησκευτικές ερμηνείες που έδιναν, και εξακολουθούν να δίνουν, τα έθνη σε έντονα καταστροφικά φυσικά φαινόμενα, όπως κατακλυσμοί, σεισμοί, καταποντισμοί. Η συνειδητοποίηση του τρωτού της ανθρώπινης ύπαρξης και του εύθραυστου του πολιτισμικού οικοδομήματος καθίσταται ιδιαίτερα έντονη σε αυτές τις περιπτώσεις. Για το λόγο αυτό ο άνθρωπος ενδύει αυτού του είδους τα φαινόμενα του ολέθρου με μανδύα θρησκευτικό και έτσι απεκδύεται τον τρόπο του θανάτου, ως απόλυτη εκμηδένιση. Άλλωστε η ερμηνεία υπήρξε σταθερά το πρώτο και θεμελιώδες μέσο για να τα βγάλει πέρα ο άνθρωπος με τις ανησυχητικές δυσαρμονίες της εμπειρίας.

Διατηρώντας το αντίδοτο της διάρκειας του πολιτισμικού γίγνεσθαι, οι άνθρωποι κατορθώνουν να κρατούν ασυνείδητο τον τρόπο που συνδέεται με το θάνατο. Αυτό σημαίνει ότι, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι συνειδητά κάποιες φορές σκέφτονται το θέμα του θανάτου, τις περισσότερες ώρες του εικοσιτετράωρου τους εμπλέκονται σε καθημερινά προβλήματα και ανησυχούν γι' αυτά. Κατά τους Solomon, Greenberg και Pyszczyński (1991a) αυτή η υπεραποσχόληση με τα καθημερινά ατομικά, οικογενειακά, κοινωνικά, πολιτικά και πολιτιστικά δρώμενα, κρατά τους βαθύτερους φόβους μας εκτός συνείδησης.

Η αυτοεκτίμηση αρχίζει να αποκτά την ιδιότητα του καθησυχαστικού αντιδότη στην ενδόμυχη ανησυχία, πολύ πριν το άτομο να είναι σε θέση να συλλάβει την αφηρημένη έννοια του θανάτου, ή πολύ πριν συνειδητοποιήσει το αναπόφευκτο του θανάτου (Greenberg, Pyszczyński, Solomon, Pinel και Jordan, 1993). Από τη στιγμή της γέννησής του το παιδί αντιδρά ενστικτωδώς με αρνητικό συναίσθημα σε κάθε τι που απειλεί τη συνέχεια της ύπαρξής του, όπως σε ανάγκες οι οποίες δεν έχουν αντιμετωπισθεί, στο σκοτάδι, στα θηρία κτλ. Μέρος του άγχους αυτού οφείλεται στο φόβο ότι οι γονείς του θα το εγκαταλείψουν (Bowlby, 1973). Ο Becker (1973) θεωρεί ότι αυτές οι ανησυχίες αποτελούν τις αρχικές εκδηλώσεις ενός έμφυτου υπαρξιακού άγχους του οποίου η τελευταία εκδήλωση, ο φόβος του θανάτου, εμφανίζεται αργότερα. Επειδή η αγάπη, η προστασία, και η αντιμετώπιση των αναγκών από τους γονείς αποτελούν το μόνο τρόπο που έχει το εξαρτημένο βρέφος αλλά και το παιδί να εξασφαλίσει την ύπαρξή του, εξυπακούεται ότι αυτά γίνονται σημαντικά κίνητρα για να προσπαθήσει να κατακτήσει την εύνοια των γονιών του που εμπει-

ριέχει την κτήση των παραπάνω τα οποία του διασφαλίζουν την ύπαρξη. Πολύ σύντομα το παιδί μαθαίνει ότι με το να είναι «καλό παιδί» αποκομίζει θετικά αποτελέσματα και οι γονείς του το προστατεύουν από τα δυσάρεστα συμβάντα (Becker, 1973· Mead, 1934· Sullivan, 1953). Πρόκειται για μια άτυπη «συμφωνία» που συνιστά τον κανόνα της προσφοράς και της ανταπόδοσης.

Όσο μεγαλώνει το παιδί, οι γονείς, όλο και περισσότερο, του συμπεριφέρονται βάζοντας όρους. Προσφέρουν αγάπη, φροντίδα και εκπλήρωση αναγκών όταν η συμπεριφορά του είναι ανάλογη της αιτούμενης από εκείνους –η οποία βασίζεται στις δικές τους αξίες– και απειλούν να αποσύρουν την εύνοιά τους –τις βάσεις της ασφάλειας του παιδιού– όταν η συμπεριφορά του παρεκκλίνει από τα πρότυπα συμπεριφοράς που διαμορφώνουν οι δικές τους αξίες.

Επομένως στα παιδιά γεννιέται μια νέα ανάγκη· πρέπει να μάθουν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους για να διατηρήσουν τη γονεϊκή αποδοχή και κατ' επέκταση να μειώσουν τα άγχη τους. Αυτό το πραγματοποιούν εσωτερικεύοντας τις γονεϊκές αξίες και αξιολογώντας τον εαυτό τους ανάλογα με αυτές. Έτσι, μπορούν να αξιολογούν τον εαυτό τους ως καλό, όταν η συμπεριφορά τους εναρμονίζεται με τη ζητούμενη από τα γονεϊκά πρότυπα, και να διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση, γεγονός που τους δημιουργεί το αίσθημα της ασφάλειας. Όταν η συμπεριφορά τους είναι μη εναρμονισμένη με εκείνη που αναμένουν οι γονείς, εισπράττουν τον εαυτό τους ως κακό και αποκτούν χαμηλή αυτοεκτίμηση, γεγονός που εντείνει το άγχος εξαιτίας της επαπειλούμενης τιμωρίας ή της απώλειας της προστασίας από εκείνους που εξαρτάται η ύπαρξή τους. Με τον τρόπο αυτό η αυτοεκτίμηση –η αντίληψη δηλαδή που έχει ενστερνιστεί κάποιος ότι η φύση του είναι αγαθή, ότι είναι καλός– αποκτά την ιδιότητα του αντίδοτου στην αγωνία της ύπαρξης (Horney, 1950· Kohut, 1977· Mead, 1934· Solomon et al., 1991b· Sullivan, 1953).

Τα παιδιά από την ηλικία των τριών ετών περίπου αρχίζουν να εκφράζουν το ενδιαφέρον τους και τις ανησυχίες τους για το θάνατο (Anthony, 1971· Yalom, 1980). Με την πάροδο του χρόνου, και όσο αυξάνονται οι νοητικές τους ικανότητες και οι εμπειρίες τους, συνειδητοποιούν το αναπόφευκτο του θανάτου, κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα τέλος. Το τέλος της ζωής και το τέλος της ύπαρξης. Ο φόβος της εγκατάλειψης, σε αυτό το χρονικό σημείο, αντικαθίσταται από τον υπαρξιακό φόβο του θανάτου. Η γονεϊκή αποδοχή προσφέρει κάποια προστασία από τον υπαρξιακό



φόβο, αλλά από μόνη της δεν μπορεί πια να λύσει αυτό το πρόβλημα που βιώνεται οδυνηρά. Ο θάνατος γίνεται η τελειωτική απειλή για τη φυσική ασφάλεια, για την πίστη σε μια ζωή γεμάτη νόημα, για την πίστη σε αξίες. Η έως αυτή τη χρονική βαθμίδα κοινωνικοποίηση –η διαδικασία κατά την οποία το άτομο εσωτερικεύει ασυνείδητα κοινωνικούς κανόνες και αξίες– μοιάζει να χάνει τη λειτουργικότητά της ως ασπίδα προστασίας από το φόβο του θανάτου. Η αγάπη, ο έπαινος, η εκτίμηση από τους γονείς, επειδή το παιδί κάνει αυτό που εκείνοι περιμένουν να κάνει, χάνουν την αποτελεσματικότητά τους, ως ασφαλιστικές δικλίδες, μπροστά στο φόβο του τέλους της ζωής. Τα παιδιά για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν αυτή την απειλή χρειάζεται να μετατοπίσουν τη βάση της ασφάλειας από τους γονείς σε κάτι άλλο που να υπερβαίνει το θάνατο.

Τα παιδιά, στην προεφηβική και εφηβική ηλικία, συνειδητοποιώντας ότι οι γονείς τους δεν είναι τέλειοι, ότι είναι θνητοί και δεν μπορούν να τα προστατέψουν από όλες τις δυσάρεστες εμπειρίες και κυρίως από το θάνατό τους, αντιδρούν με τρόπο αλυσιδωτό. Με συναισθήματα απέναντι στους γονείς τους αμφιλεγόμενα και αμφιθυμικά. Αυτά προκαλούνται από το θυμό που γεννιέται από την αίσθηση ότι οι γονείς δεν μπορούν να τους προσφέρουν αυτό που πραγματικά επιθυμούν, δηλαδή απεριόριστη προστασία από όλα τα αρνητικά συμβάντα του παρόντος και του μέλλοντος. Επομένως, οι γονείς χάνουν, τουλάχιστον μερικά, τη δύναμή τους ως έρεισμα της αυτοεκτίμησης.

Αποτέλεσμα του γεγονότος αυτού είναι τα παιδιά να βιώνουν τον τρόμο. Αυτός τα ωθεί να διευρύνουν τις βάσεις της αυτοεκτίμησής τους μέσω της προσκόλλησης σε θρησκευτικές ή άλλες αξίες και σε δεδομένα του πολιτισμικού τους πλαισίου. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να κερδίσουν την αποδοχή και την προστασία του Θεού ή των ισχυρών άλλων.

Για την πλειοψηφία των παιδιών, αυτή η μετάλλαξη της βάσης της ασφάλειας από τους γονείς σε κάτι άλλο, είναι σχετικά εύκολη. Οι περισσότεροι γονείς μαθαίνουν στα παιδιά τους για τη θρησκεία, τον πατριωτισμό και άλλες συμβολικές πιθανότητες άρνησης του θανάτου πολύ πριν από την πρώτη τους υπαρξιακή κρίση. Όλες αυτές οι συμβολικές πιθανότητες άρνησης του θανάτου εντάσσονται στο πολιτισμικό πλαίσιο. Μετά από αυτό το μεταβατικό στάδιο, η αυτοεκτίμηση είναι η αντίληψη ότι κάποιος ζει σύμφωνα με τις αξιολογικές απαιτήσεις του πολιτισμικού πλαισίου (Solomon et al., 1991a).

Γι' αυτούς που ζουν σύμφωνα με τα πολιτισμικά ιδεώδη, το κοινωνικό πλαίσιο υπόσχεται όχι μόνο την ικανοποίηση των αναγκών τους και την προστασία από αρνητικά επακόλουθα, αλλά και την πιθανότητα της αθανασίας. Αυτή η πιθανότητα καλλιεργείται τόσο μέσα από την πίστη σε μια άλλη ζωή, όσο και συμβολικά μέσα από τη συσσώρευση πλούτου, τα επιστημονικά επιτεύγματα, τις καλλιτεχνικές δημιουργίες αλλά και την τεκνοποίηση (Becker, 1973, 1975· Rank, 1931, 1961).

Αυτές οι συσχετίσεις, που μαθαίνονται στα πρώτα παιδικά χρόνια, ενισχύονται σε όλη τη διάρκεια της ζωής με διάφορα πολιτισμικά διδάγματα. Αυτά έχουν πολύ βαθιές ρίζες. Ο Dodds (1978, σελ. 40) υποστηρίζει ότι *«ο άνθρωπος προβάλλει μέσα στο κοσμικό σύμπαν την αρτιγενή του απαίτηση για κοινωνική δικαιοσύνη· κι όταν από το απώτερο διάστημα η μεγεθυμένη ηχώ της ίδιας του της φωνής γυρνά πίσω σε αυτόν, ως υπόσχεση τιμωρίας για τους ενόχους, ο άνθρωπος αντλεί από αυτό θάρρος και ασφάλεια»*. Στην αρχαϊκή θρησκευτική σκέψη, γράφει ο Dodds, υπάρχει η τάση να μεταμορφώνεται κάθε υπερφυσικό γενικά, και ο θεός ειδικότερα, σε πράκτορα της δικαιοσύνης. Ο Lerner (1980) θεωρεί ότι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να πιστεύουν ότι ο κόσμος είναι δίκαιος και μέσα σε αυτόν καθένας παίρνει αυτό που του αξίζει. Εάν λάβουμε υπόψη ότι η αίσθηση του δικαίου είναι τόσο παλιά όσο και ο άνθρωπος –στον Όμηρο τη συναντάμε με τη μορφή της προσφοράς και της ανταπόδοσης– μπορούμε να κατανοήσουμε την αίσθηση του δικαίου ως το στοιχείο εκείνο που αποκαθιστά στον ψυχισμό του ατόμου μια ισορροπία, η οποία δρα καταπραϋντικά και κατευναστικά, επειδή του δημιουργεί το αίσθημα της ασφάλειας, εξαιτίας του ότι λειτουργεί ως η αντανάκλαση ενός κόσμου δίκαιου.

Η πίστη σε ένα δίκαιο κόσμο μεταβιβάζεται μέσα από την εμπειρία, όπως και μέσα από τα πολιτισμικά διδάγματα ηθικής και θρησκευτικής φύσης, τα οποία ενισχύουν την πεποίθηση ότι η καλή συμπεριφορά αμοίβεται και η κακή τιμωρείται. Η πεποίθηση αυτή ενισχύεται από το νομικό πλαίσιο και την οργανωμένη σε θεσμό Δικαιοσύνη. Ο Lerner αναφέρει διάφορους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι διατηρούν, την κατά κύριο λόγο ασυνείδητη, πεποίθηση ότι ο κόσμος είναι δίκαιος παρά τις πολλές αποδείξεις για το αντίθετο.

## Οι συνέπειες της θεώρησης της αυτοεκτίμησης ως ένα πολιτισμικό κατασκεύασμα

Η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου πρεσβεύει ότι η αυτοεκτίμηση είναι ένα πολιτισμικό δημιούργημα. Οι άνθρωποι δεν μπορούν να αποκτήσουν μια αίσθηση αυτοαξίας αν δεν ενστερνισθούν τις επιταγές της πολιτισμικής βιοθεωρίας στην οποία ανήκουν. Οι επιταγές αυτές αφορούν κάποιες γενικές αξίες όσο και κάποιους συγκεκριμένους ρόλους. Με δεδομένη τη μεγάλη ποικιλία πολιτισμικών αξιών, όπως αυτή αποκαλύπτεται από την ανθρωπολογική έρευνα, εξυπακούεται ότι οι αξίες, μέσα από τις οποίες οι άνθρωποι αποκτούν και διατηρούν την αυτοεκτίμησή τους, δε συνδέονται με το «απόλυτα καλό». Οι αξίες αυτές αποκτούν τη δύναμη τους επειδή νομιμοποιούνται από την πολιτισμική βιοθεωρία και όχι επειδή έχουν κάποια προσαρμοστική ή χρηστική λειτουργία (Berger και Luckman, 1967). Αυτό σημαίνει ότι η ίδια συμπεριφορά που μπορεί να επιφέρει εκτίμηση σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο –διαμορφωμένο με συγκεκριμένες πολιτισμικές παραμέτρους– μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα σε ένα άλλο κοινωνικό πλαίσιο που μορφοποιήθηκε υπό την επίδραση διαφορετικών πολιτισμικών επιρροών.

Οι κοινωνιολογικές αναλύσεις του Goffman (1959) και των Berger και Luckman (1967) συνεκτίμησαν και ένα άλλο χαρακτηριστικό της κοινωνικής πραγματικότητας, όπως αυτή διαπλάθεται με βάση το πολιτισμικό παρελθόν της συγκεκριμένης κοινωνίας. Επειδή το κοινωνικό οικοδόμημα δεν είναι αρραγές, με την έννοια ότι η κοινωνία, ως σύνολο σχέσεων, δεν είναι στατική αλλά ευμετάβλητη και εξελίξιμη, κατ' ακολουθία και το αντίδοτο του πολιτισμού στην υπαρξιακή αγωνία χρειάζεται συνεχή διατήρηση, με την έννοια της ανανέωσης, ώστε να λειτουργεί αμυντικά στις απειλές. Αυτό ισχύει επειδή η ποικιλία και η πολυπλοκότητα των διάφορων βιοθεωριών στις οποίες εκτιθέμεθα, είναι μεγάλη και για το λόγο αυτό γίνεται φανερή η πιθανότητα, η συγκεκριμένη βιοθεωρία να χάνει τη δύναμή της ως μη αξιόπιστη. Παράλληλα η έντονα ανταγωνιστική φύση του κοινωνικού περιβάλλοντος, μαζί με την ποικιλία των συστημάτων αξιών και σε συνδυασμό με τη ρευστότητα των ιδεών και αρχών, που χαρακτηρίζει το σημερινό κόσμο, οδηγεί σε αβεβαιότητα σχετικά με το κατά πόσο εμείς ως άτομα, ανταποκρινόμαστε στα βασικά δεδομένα της βιοθεωρίας μας, εφόσον η αξία μας αξιολογείται σύμφωνα με αυτά.

Αυτά τα προβλήματα, μαζί με τις συχνές υπενθυμήσεις του γεγονότος ότι είμαστε τρωτοί και θνητοί, που αναπόφευκτα τις συναντούμε καθώς βιώνουμε την καθημερινότητα, δημιουργούν την ανάγκη για μια συνεχή επιβεβαίωση της βιοθεωρίας μας και ανατροφοδότηση της αξίας μας ως άτομα (Berger και Luckman, 1967· Goffman, 1959).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τόσο η πολιτισμική βιοθεωρία, όσο και η προσωπική αξία κάποιου είναι, κατά βάση, κοινωνικά κατασκευάσματα (Berger και Luckman, 1967). Επομένως αυτές οι δύο πτυχές του πολιτισμικού αντίδοτου στην υπαρξιακή αγωνία επιβεβαιώνονται ή απειλούνται από άλλα άτομα.

Η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου, υποστηρίζει ότι ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής μας συμπεριφοράς σκοπό έχει την αναζήτηση της ατομικής επιβεβαίωσης ή την προσπάθεια αφενός να αποφευχθεί η απειλή των αξιών μας, αφετέρου να μην αλλοιωθεί το νόημα της βιοθεωρίας μας. Η συμφωνία με τους άλλους και η αποδοχή που εισπράττουμε από αυτούς επιβεβαιώνει την αξία της βιοθεωρίας μας και τις θετικές αυτοαξιολογήσεις μας, αυξάνοντας έτσι τη σταθερότητα και την αποτελεσματικότητα του αντίδοτου της υπαρξιακής αγωνίας. Αντίθετα, η μη αποδοχή από εκείνους, με τους οποίους αισθανόμεθα «ομοιότητα», απειλεί την πίστη μας στη βιοθεωρία μας καθώς και την αυτοεκτίμησή μας και κατ' επέκταση, ελαττώνει την αποτελεσματικότητα του πολιτισμικού αντίδοτου της υπαρξιακής αγωνίας.

Η προσωπική αξία ενός ατόμου μπορεί να απειληθεί καθοριστικά μόνο από άτομα τα οποία διαθέτουν όμοιο σύστημα αξιών και ανήκουν στο ίδιο πολιτισμικό πλαίσιο, επειδή μόνο αυτά που έχουν την ίδια βιοθεωρία μπορούν να απειλήσουν άμεσα την προσωπική αξία κάποιου. Αντίθετα, το νόημα μπορεί να απειληθεί και από άτομα που βρίσκονται έξω από το πολιτισμικό πλαίσιο, τα οποία πιστεύουν σε μια διαφορετική βιοθεωρία.

Υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που εξετάζουν τις άμεσες βραχυπρόθεσμες συνέπειες των απειλών στο νόημα. Μια σειρά από πρόσφατες έρευνες από τον Greenberg και τους συνεργάτες του, δείχνουν ότι οι άνθρωποι αντιδρούν αρνητικά προς αυτούς που δε συμμερίζονται τη βιοθεωρία τους (Greenberg, Simon, Pyszczynski, Solomon και Chatel, 1992· Simon, Greenberg, Arndt, Pyszczynski, Clement και Solomon, 1997). Έμμεσα υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι οι άνθρωποι αντιδρούν αρνητικά προς άλλους με διαφορετικές στάσεις από τις δικές τους (Byrne, 1971). Η κοινή ταυτότητα, που υποδηλώνει και κοινές στάσεις, η οποία στα σύγχρο-

να κράτη προσδίδεται με πολλούς μηχανισμούς πολιτισμικής ομοιογενοποίησης –το σχολείο αποτελεί έναν από αυτούς με τα μαθήματα της ιστορίας, της γλώσσας και της γεωγραφίας– οδηγεί τα άτομα να αντιδρούν αρνητικά προς εκείνους που διαθέτουν αλλότρια ταυτότητα (Αβδελά, 1997). Η ξενοφοβία και η εθνικιστική αντίληψη αφενός λειτουργεί προστατευτικά ως προς τη διάσταση της κοινής ταυτότητας, η οποία συσχετίζεται άμεσα με το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας, αφετέρου εκδηλώνεται ως απόρριψη ή εχθρική στάση εναντίον των άλλων –ξένων και διαφορετικών– και έτσι καλύπτονται τα ρήγματα του πολιτισμικού αντίδοτου του υπαρξιακού άγχους. Ο φόβος του ξένου και του αλλότριου δρα κατασταλτικά στην εμφάνιση του τρόμου του θανάτου.

Ανθρωπολογικές έρευνες υποστηρίζουν ότι στον εθνικισμό αντανακλάται η αντικειμενική ανάγκη για ομοιογένεια (Gellner, 1992). Αυτή η ανάγκη επικαλύπτει το αίσθημα της ανασφάλειας. Το «ανήκειν» σε ένα άλλο, σε μια οικογένεια, σε μια ομάδα, σε μια πατρίδα, σε ένα έθνος, εξοστρακίζει τον τρόπο του θανάτου.

Οι απειλές στην προσωπική αξία κάποιου, βραχυπρόθεσμα έχουν ως συνέπεια το άγχος και τις αμυντικές αντιδράσεις, οι οποίες ενεργοποιούνται για να αντιμετωπισθεί το άγχος αυτό. Σχετικές έρευνες δείχνουν ότι οι αντιδράσεις για τη συντήρηση της αυτοεκτίμησης είναι πολλές. Οι πιο συχνές από αυτές είναι: η σύγκριση του εαυτού με άλλους που βρίσκονται σε χειρότερη θέση (Hakmiller, 1966), η απατηλή αντίληψη του *sui generis* (Campbell, 1986), η έπαρση-υπερδιόγκωση του εγώ (Greenberg και Pyszcynski, 1985), η υπέρ του εαυτού απόδοση της αιτιότητας (Miller, 1976) και η υιοθέτηση αυτοπεριοριστικών στρατηγικών (Berglas και Jones, 1978).

Είναι εμφανές ότι όταν απειλείται το νόημα ή η προσωπική αξία κάποιου, τότε το άτομο βιώνει το άγχος βραχυπρόθεσμα και αντιδρά αμυντικά. Οι μακροπρόθεσμες συνέπειες των απειλών που αφορούν την προσωπική αξία κάποιου ή το νόημα της βιοθεωρίας που ασπάζεται, προϋποθέτουν, κατά τη θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου, μια χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση και έντονο άγχος και έχουν ως αποτέλεσμα μη προσαρμοστικές ψυχολογικές και φυσικές αντιδράσεις.

## Η αυτοεκτίμηση ως αντίδοτο της αγωνίας του θανάτου: εμπειρικές έρευνες

Εδώ και πολύ καιρό οι ψυχολόγοι έχουν αναγνωρίσει το ζωτικό ρόλο της αυτοεκτίμησης στη γενική ψυχολογική υγεία και στην καθοδήγηση της συμπεριφοράς. Οι άνθρωποι έχουν μια έντονη και πιεστική ανάγκη να διατηρούν θετικές αξιολογήσεις για τον εαυτό τους. Η ιδέα αυτή υποστηρίχθηκε από πολλούς θεωρητικούς και ερευνητές στο χώρο της ψυχολογίας (Adler, 1930· Allport, 1961· Becker, 1962, 1973· Coopersmith, 1967· Kohut 1977· Maslow, 1970· Rogers, 1959· Sullivan, 1953). Επιπλέον, το κίνητρο για τη διατήρηση της θετικής αυτοεκτίμησης έχει χρησιμοποιηθεί για να ερμηνευθούν διάφορες συμπεριφορές, όπως ο αλτρουισμός, η διαπροσωπική έλξη, η ρομαντική αγάπη, η μοναξιά αλλά και η επιθετικότητα, η εγκληματικότητα των ανηλίκων, οι ενδο-ομαδικές συγκρούσεις, η συμμόρφωση, η ψυχοπαθολογία (Jacobs, 1983· Wylie, 1979). Παρά τον όγκο των ερευνών, οι οποίες μελετούν τη σχέση της αυτοεκτίμησης με διάφορες συμπεριφορές, εντούτοις δεν υπάρχει ακόμη ένας ικανοποιητικός ορισμός και μια περιεκτική θεωρία ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης.

Όπως προαναφέρθηκε ήδη, τόσο ο Becker (Becker, 1962) όσο και η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου (Greenberg, Pyszczynski, και Solomon, 1986· Solomon, Greenberg και Pyszczynski, 1991a· Solomon, Greenberg και Pyszczynski, 1991b) πρεσβεύουν ότι από την πρώιμη παιδική ηλικία η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως ένα αντίδοτο ενάντια στο άγχος του θανάτου. Όταν αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας, νιώθουμε προστατευμένοι και ασφαλείς· όταν δεν αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας –έχοντας σαν κριτήριο τις εσωτερικευμένες πολιτισμικές επιταγές– νιώθουμε απειλή και άγχος. Τι δείχνουν οι έρευνες ως προς το θέμα αυτό;

Οι έρευνες που αφορούν την αυτοεκτίμηση μπορούν να χωριστούν σε δύο μεγάλες, ξεχωριστές μεταξύ τους κατηγορίες. Η μία περιλαμβάνει έναν πολύ μεγάλο αριθμό ερευνών από τους χώρους της κοινωνιολογίας, της κοινωνικής και κλινικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της προσωπικότητας. Στην κατηγορία αυτή οι έρευνες αναφέρονται στη σχέση της αυτοεκτίμησης με τις διάφορες συμπεριφορές. Η άλλη κατηγορία συνίσταται από έρευνες στο χώρο της πειραματικής κοινωνικής ψυχολογίας οι οποίες αξιολογούν τις αντιδράσεις των ατόμων σε καταστάσεις που απειλούν έντονα την αυτοεκτίμησή τους.

### α. Έρευνες που εξετάζουν τη σχέση της αυτοεκτίμησης με διάφορες συμπεριφορές

Κατά τη θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου, οι άνθρωποι όταν δεν μπορούν να διατηρήσουν μια αίσθηση αξίας και νοήματος ή υποφέρουν από χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση και τα επακόλουθά της, ή βρίσκουν μια εναλλακτική βιοθεωρία, η οποία είναι πιο λειτουργική. Ανεξάρτητα από την αιτία, η απουσία αυτοεκτίμησης θα προκαλέσει άγχος, το οποίο έχει σαν επακόλουθο, όπως προαναφέραμε, μη προσαρμοστικές φυσικές και ψυχολογικές συμπεριφορές (Yalom, 1980).

Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι το άγχος επηρεάζει άμεσα ή έμμεσα, μέσα από τη σχέση που αυτό έχει με το στρες, την εμφάνιση ψυχολογικών αλλά και σωματικών προβλημάτων. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αντιδρούν με έντονο άγχος σε γεγονότα που γεννούν εντάσεις. Επιπρόσθετα, το άγχος εμποδίζει το άτομο να υιοθετήσει προσαρμοστικές συμπεριφορές, οι οποίες, με τη σειρά τους, θα συνέβαλαν στην άμβλυνσή του ώστε να μην παταθεί και διευρυνθεί η έκθεση του ατόμου στους παράγοντες που προκαλούν την ένταση.

Υπάρχουν πολλές έρευνες που στηρίζουν τα πορίσματα αυτά. Σημαντικές θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στη χαμηλή αυτοεκτίμηση και τις μη αποτελεσματικές αντιδράσεις στο στρες έχουν βρεθεί σε δείγμα αστυνομικών (Lester, 1986), πυροσβεστών (Petrie και Rotheram, 1982), γυναικών που είχαν δύσκολη εγκυμοσύνη (Hobfoll και Lieberman, 1986), άνεργων (Pearlin, Lieberman, Menaghan, και Mullan, 1981), κακοποιημένων παιδιών (Zimrin, 1986) και γονιών νεαρής ηλικίας (Ososky, 1985).

Πολλές έρευνες σχετικά με τα σωματικά προβλήματα δείχνουν ότι το άγχος και το στρες επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προκαλούν σωρεία σωματικών προβλημάτων, τα οποία κλιμακώνονται ως προς τη σοβαρότητά τους, από τη ναυτία μέχρι τον καρκίνο (Jemott, 1985· Tecoma και Huey, 1985). Συγκεκριμένα, οι έρευνες δείχνουν να υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στη χαμηλή αυτοεκτίμηση και τους πονοκεφάλους (Khoury-Haddad, 1984), τις νευρικές διαταραχές (Inglam, Kreitman, Miller, και Sasidharan, 1986) και γενικά την κακή σωματική υγεία (Antonucci και Jackson, 1983). Ως προς τα ψυχολογικά προβλήματα, η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με το άγχος του θανάτου (Templer, 1971), με την επιθετική συμπεριφορά στα αγόρια (Lochman και Lampron, 1986), με τη βουλιμία στις γυναίκες (Crowther και Chernyk, 1986), με την

κατάθλιψη (Brown, Andrews, Harris και Adler, 1986; Mollon και Parry, 1984) και γενικά με το άγχος (Strauss, Frame, και Forehand, 1987). Αντίθετα, οι έρευνες συσχετίσεων δείχνουν ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με χαμηλό άγχος, καλή σωματική και ψυχική υγεία και αποτελεσματική αντιμετώπιση των καταστάσεων που προκαλούν εντάσεις.

### β. Πειραματικές έρευνες

Οι πειραματικές έρευνες δείχνουν πως όταν απειλείται η αυτοεκτίμηση προκαλείται άγχος (Bennett και Holmes, 1975), και όταν χρησιμοποιούνται αμυντικοί μηχανισμοί, αυτό ελαττώνεται (Mehman και Snyder, 1985· Solomon et al. 1991a). Επίσης οι έρευνες δείχνουν ότι οι δημόσιες απειλές είναι ιδιαίτερα στρεσογόνες και ενεργοποιούν εξαιρετικά ισχυρούς αμυντικούς μηχανισμούς.

Οι έρευνες του Greenberg και των συνεργατών του (Greenberg et al., 1992· Greenberg et al., 1993) δείχνουν ότι άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι σε θέση να ανεχτούν με μεγαλύτερη ψυχραιμία, αυστηρή κριτική για τον εαυτό τους από ό,τι άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η ιδέα αυτή είναι εναρμονισμένη με τις θεωρίες των ψυχολόγων της ανθρωπιστικής σχολής, όπως ο Allport (1961), ο Maslow (1968) και ο Rogers (1959), οι οποίοι υποστήριξαν ότι τα άτομα με πραγματικά υψηλή αυτοαντίληψη έχουν αυθεντικότερες και λιγότερο προκατειλημμένες απόψεις για τον εαυτό τους και τον κόσμο. Σε άλλες έρευνες, ο Greenberg και οι συνεργάτες του έδειξαν ότι η αύξηση της αυτοεκτίμησης ελαττώνει το άγχος σε άτομα που έχουν να αντιμετωπίσουν έντονους στρεσογόνους παράγοντες (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Rosenblatt, Veeder, Kirkland και Lyon, 1990· Greenberg, Solomon, Pyszczynski, Rosenblatt, Burling, Lyon, Simon και Pinel, 1992· Simon, Greenberg, Pyszczynski, Clement και Solomon, 1997).

Γενικά θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα αμυντικών μηχανισμών και μικρότερο άγχος. Αυτό δείχνουν τόσο οι συσχετιστικές όσο και οι πειραματικές έρευνες (Greenberg et al., 1992· Greenberg et al., 1993· Steele, 1988· Steele και Liu, 1983· Tesser και Cornell, 1991).

Αυτή η σειρά των ερευνών φαίνεται να βρίσκεται σε αντίθεση με τη γενικά παραδεκτή ιδέα ότι η καλή ψυχική υγεία συνδέεται με μια μη ρεαλιστική και πλασματική θεώρηση του εαυτού και του κόσμου μέσα στον οποίο ζει κάποιος. Οι Taylor και Brown



(1988) έχουν κάνει πρόσφατα μια θεώρηση της βιβλιογραφίας η οποία δείχνει ότι τα ψυχολογικά υγιή άτομα, έχουν πιο συχνά από ό,τι τα ψυχολογικά μη υγιή άτομα μεροληπτικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους. Ειδικότερα διαπίστωσαν ότι τα ψυχολογικά υγιή άτομα είναι θετικά προκατειλημμένα ως προς τις αυτοαξιολογήσεις τους, τις μελλοντικές τους προσδοκίες και τις αξιολογήσεις ελέγχου.

Κατά τον Greenberg και τους συνεργάτες του (Greenberg et al., 1993) οι διαφορές αυτές ίσως οφείλονται στα κίνητρα των ατόμων που αξιολογήθηκαν. Στις έρευνες που μελετήθηκαν από τους Taylor και Brown (1988), η υψηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με υψηλά επίπεδα αμυντικών μηχανισμών, οι οποίοι χρησιμεύουν στη διατήρηση της υψηλής αυτοεκτίμησης. Βέβαια, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι πιθανόν να μη χρησιμοποιούν αυτούς τους αμυντικούς μηχανισμούς, επειδή έχουν παραιτηθεί από την προσπάθεια να διατηρήσουν μια θετική εικόνα του εαυτού (Pyszczynski και Greenberg, 1987) ή επειδή είναι μόνιμα προσκολλημένα σε μια αρνητική εικόνα εαυτού (Swann, 1983). Είναι εμφανές ότι η σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τις άμυνες είναι περίπλοκη και χρειάζεται περαιτέρω έρευνα.

## Όταν το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας δεν είναι αποτελεσματικό

Το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας συχνά παύει να είναι αποτελεσματικό. Μερικές φορές είναι δύσκολο ή αδύνατο να διατηρηθεί η αντίληψη ότι ο κόσμος έχει νόημα, οπότε ως επακόλουθο δεν μπορεί να υπάρξει μια αίσθηση αξίας. Αυτό μπορεί να συμβεί σε εποχές ανομίας. Σύμφωνα με τον Durkheim η ανομία είναι μια κατάσταση της κοινωνίας στην οποία κυριαρχεί η αβεβαιότητα, εξαιτίας του γεγονότος ότι οι παραδοσιακές αξίες δεν έχουν πια κανένα κύρος.

Ο Durkheim υποστηρίζει ότι αυτή η κατάσταση δημιουργεί ένα έντονο αίσθημα ανασφάλειας και κινδύνου, ιδιαίτερα σε άτομα ευάλωτα για προσωπικούς λόγους. Με άλλα λόγια, σε τέτοιες περιόδους οι υπάρχουσες βιοθεωρίες –ιδίως όταν εμποδίζονται και από κάποιες ατομικές συνθήκες– δεν επαρκούν ώστε να παρέχουν νόημα στον κόσμο (Berger και Berger, 1977· Seger, 1977).

Η ανομία μπορεί να παρουσιαστεί σε εποχές οικονομικής ύφε-

σης αλλά και σε περιόδους ραγδαίας αλλαγής που συνεπιφέρει αναπροσαρμογή των αξιών και διαφοροποίηση των κοινωνικών προσδοκιών.

Επειδή η κοινωνία καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις ανάγκες μας αλλά και το πόσο μπορούμε να επεκτείνουμε τις προσδοκίες μας, τις φιλοδοξίες μας και το είδος αυτών αλλά και το πώς και με πόσα πρέπει να είμαστε ευχαριστημένοι, ένας ξαφνικός πληθωρισμός προσδοκιών, επιφέρει αφενός ασάφεια στα όρια κορεσμού των κοινωνικών αναγκών –άρα και των ατομικών– αφετέρου σύγχυση στο άτομο. Στην περίπτωση αυτή κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να διατηρήσουν το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας είτε επειδή δεν μπορούν να συντηρήσουν μια αίσθηση προσωπικής αξίας μέσα στη ρευστότητα του κοινωνικού πλαισίου, είτε επειδή αδυνατούν να εξακολουθούν να πιστεύουν στην πολιτισμική τους βιοθεωρία.

Αν θεωρήσουμε ότι η αυτοεκτίμηση παραμένει σχετικά σταθερή κατά τη διάρκεια της ζωής (Coopersmith, 1967), πολλές από τις δυσκολίες διατήρησης του πολιτισμικού αντίδοτου στον υπαρξιακό φόβο του θανάτου μπορεί να πηγάζουν από τις αντιλήψεις για τον κόσμο και τον εαυτό που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Είναι πιθανόν οι βάσεις της αυτοαξίας, που καλλιεργήθηκαν κατά την παιδική ηλικία και ενισχύθηκαν αργότερα από τις επιλογές του ατόμου, να διαβρώνονται με το πέρασμα του χρόνου. Εάν, βάση της αυτοαξίας αποτελεί π.χ. η φυσική ομορφιά ή η αθλητική ικανότητα, η φυσική φθορά τους κλονίζει τη βάση αυτή και έτσι μεγεθύνεται το άγχος. Η επιδείνωση του άγχους και της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της ζωής, δείχνει ότι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης –όπως αυτό διαμορφώθηκε στην παιδική ηλικία– δεν παραμένει οπωσδήποτε σταθερό στην υπόλοιπη ζωή (Rosenberg, 1986). Υπάρχει η πιθανότητα να είναι ευκολότερο να διατηρήσει κάποιος νόημα και πίστη σε μερικές αξίες όταν είναι νέος, πριν βιώσει κάποιες αναπόφευκτες εμπειρίες, οι οποίες αποσταθεροποιούν το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας. Τέτοιες εμπειρίες είναι ένας θάνατος, μια αρρώστια, ένα διαζύγιο, η γνώση της σήψης των θεσμών αλλά και της διαφθοράς των ανθρώπων.

Στην περίπτωση που οι άνθρωποι, για οποιαδήποτε λόγο, δεν μπορούν να διατηρήσουν την πίστη τους στην πολιτισμική βιοθεωρία, θα επιζητήσουν μια εναλλακτική βιοθεωρία, η οποία θα τους επιτρέψει να διατηρήσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελούν οι άνθρωποι που προσηλυτίζονται σε

μια νέα θρησκεία. Ο Ulman (1982) διαπίστωσε ότι, πριν από το θρησκευτικό προσηλυτισμό, τα άτομα δείχνουν ίχνη έντονου στρες και χαμηλής αυτοεκτίμησης και ο Paloutzian (1981) εξακρίβωσε ότι, μετά το θρησκευτικό προσηλυτισμό, οι άνθρωποι αναφέρουν πως έχουν έναν πιο σαφή στόχο στη ζωή και έναν ελαττωμένο φόβο για το θάνατο. Βέβαια οι λύσεις αυτές αφορούν μόνο κάποιους ανθρώπους.

Αν δεν υπάρχει το αντίδοτο του υπαρξιακού άγχους, τότε το άτομο είναι απόλυτα εκτεθειμένο στον τρόπο και προσπαθεί να τον αντιμετωπίσει με τρόπους που το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο θεωρεί μη προσαρμοστικούς και παθολογικούς. Τέτοιου είδους τρόποι μπορεί να είναι οι νευρώσεις αλλά και η εξάρτηση από τα ναρκωτικά. Σε συμφωνία με την ιδέα ότι τα ψυχολογικά προβλήματα πηγάζουν από την αναποτελεσματικότητα της λειτουργίας του πολιτισμικού αντιδότη της υπαρξιακής αγωνίας, οι διάφορες μελέτες καταλήγουν ότι οι αγχογόνες σκέψεις συνήθως επικεντρώνονται σε δύο σημεία: σκέψεις σχετικά με το ευάλωτο της σωματικής υγείας και τον επικείμενο θάνατο αλλά και σκέψεις σε σχέση με την επαπειλούμενη αυτοεκτίμηση (Kendall, 1978).

Η ανάλυση αυτή έχει σημασία και σε ατομικό και σε πολιτισμικό επίπεδο. Ως προς τα άτομα, ο Becker (1971) δίνει την παρακάτω συμβουλή στους ψυχοθεραπευτές: «Αν θέλετε να κατανοήσετε ποια είναι η κινητήρια δύναμη που ωθεί τον πελάτη σας, ρωτήστε τον απλά πώς σκέφτεται τον εαυτό του ως ήρωα, τι αποτελεί το πλαίσιο αναφοράς για τα ηρωικά του κατορθώματα ή καλύτερα ακόμη –για τις κλινικές περιπτώσεις– γιατί δεν αισθάνεται ήρωας στη ζωή του» (σελ. 77). Ως προς τους πολιτισμούς αυτή η ανάλυση υπονοεί ότι ένας πολιτισμός μπορεί να αξιολογηθεί ανάλογα με το πόσο καλά ανταποκρίνεται στην ευθύνη του να παρέχει μια ικανοποιητική αντίληψη της πραγματικότητας, η οποία θα επιτρέπει σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων να αντλεί αυτοεκτίμηση από αυτή και παράλληλα να βλέπει όσο το δυνατόν λιγότερο εκείνους που δεν ανήκουν σε αυτόν το συγκεκριμένο πολιτισμό (Solomon et al., 1991b).

Είναι πολλές οι ιστορικές περιόδους κατά τις οποίες οι πολιτισμοί απέτυχαν να εκπληρώσουν αυτή την ευθύνη σε μεγάλη κλίμακα (Turnbull, 1972). Όταν η πολιτισμική βιοθεωρία, ως αντίδοτο του φόβου του θανάτου, γίνεται αναποτελεσματική για πολλά από τα μέλη της –εξαιτίας ιστορικο-κοινωνικών γεγονότων– τότε μπορεί να σημειωθεί μια ακραία στροφή σε πεποιθήσεις και αξίες. Στην πραγματικότητα, όταν οι πολιτισμοί αρχίζουν να χάνουν την

αξία τους ως βιοθεωρίες και επομένως ως βάση για την αυτοεκτίμηση, τότε εκείνος ο οποίος προαναγγέλει μια «νέα τάξη πραγμάτων» εισπράττεται ως ένας νέος αρχηγός (Becker, 1973· Lifton, 1968). Σε τέτοιες περιόδους οι άνθρωποι χρειάζονται έναν καινούργιο ήρωα, κάποιον με μια συγκεκριμένη οπτική που μπορεί να τους πείσει για την προσωπική τους αξία. Αυτή είναι η περίπτωση του Χίτλερ, ο οποίος, παρουσίασε τον εαυτό του ως το άτομο που επιλέχτηκε για να εκπληρώσει τη «θεία θέληση», οδηγώντας την Αρεία φυλή στον τελικό της προορισμό (Duncan, 1962, 1968· Lifton, 1986).

Οι περιπτώσεις που ορισμένα άτομα ή και περισσότερα μέλη ενός πολιτισμικού πλαισίου έχουν δυσκολίες με το πολιτισμικό αντίδοτο της υπαρξιακής αγωνίας, όπως είναι φανερό, είναι πολλές. Εκτός από τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν είναι και αυτές που αφορούν ορισμένες υποομάδες μέσα σε ένα αλλότριο πολιτισμικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, τα προβλήματα ορισμένων μειονοτήτων είναι πιθανόν να πηγάζουν από μια αδυναμία των μελών τους να διατηρήσουν ή να εδραιώσουν το πολιτισμικό αντίδοτο του φόβου του θανάτου εντός ενός πολιτισμικού πλαισίου που εισπράττεται ή είναι ξένο ή εχθρικό. Τα προβλήματα της τελευταίας περίπτωσης μεγεθύνονται στις ημέρες μας εξαιτίας των ανακατατάξεων που δημιουργούνται στις σφαίρες κοινωνικοπολιτικής και οι οποίες διογκώνουν τα ρεύματα των πολιτικών και οικονομικών προσφύγων.

Τόσο η θεωρία του Becker όσο και η θεωρία αντιμετώπισης του τρόμου, επιχειρούν να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη κοινωνική συμπεριφορά επικεντρώνοντας την προσοχή τους στις ιδιαιτερότητες της ανθρώπινης ύπαρξης. Και οι δύο θεωρίες υποστηρίζουν ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά καθοδηγείται ουσιαστικά από την ανάγκη να ελαττωθεί ο τρόμος που προέρχεται από τη συνειδητοποίηση του επικείμενου θανάτου, ως απόλυτης εκμηδένισης. Η δημιουργία και η διατήρηση του πολιτισμού, καθιστά δυνατή την εδραίωση αξιακών και δικαίων συστημάτων που παρέχουν ένα κοινό συμβολικό πλαίσιο το οποίο –καθορίζοντας στόχους και ρόλους– δίνει στην ανθρωπότητα νόημα, τάξη, σταθερότητα και διάρκεια. Έτσι ελαττώνεται ο τρόμος και βρίσκει διέξοδο το υπαρξιακό πρόβλημα.

Οι θεωρίες αυτές μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμες, επειδή παρέχουν μια ουσιαστική θεωρητική σύνδεση ανάμεσα στη λειτουργία και τις δυναμικές των πολιτισμικών θεσμών και στις ατομικές ψυχολογικές διαδικασίες. Όπως πρότεινε και ο Marcuse

(1981), οποιαδήποτε ερμηνεία της ανθρώπινης κοινωνικής συμπεριφοράς, για να είναι επαρκής, χρειάζεται να λάβει υπόψη της την ανάπτυξη και τη λειτουργία των πολιτισμικών θεσμών, από την πλευρά των προσωπικών ψυχολογικών ιδιοτήτων του ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι η ανθρώπινη κοινωνική συμπεριφορά ερμηνεύεται μέσα στο πλαίσιο της –εις το διηνεκές– αλληλεπίδρασης των ψυχολογικών ιδιοτήτων των ατόμων και του πολιτισμικού εποικοδομήματος.

## Βιβλιογραφία

- Αβδελά Ε., «Χρόνος, ιστορία και εθνική ταυτότητα», στο: Α. Φραγκουδάκη, Θ. Δραγώνα, *Τι είναι η πατρίδα μας*, εκδ. Αλεξάνδρεια, Αθήνα, 1997.
- Adler A., *Understanding human nature*, Greenberg, New York, 1930.
- Allport G.W., *Pattern and growth in personality*, Holt, Rinehart and Winston, New York, 1961.
- Anthony S., *The discovery of death in childhood and after*, Penguin Education, Harmondsworth, England, 1971.
- Antonucci T. and Jackson J., «Physical health and self-esteem», *Family and Community Health* 6, 1983, σελ. 1-9.
- Αριές Φ., *Ο άνθρωπος ενώπιον του θανάτου: Η εποχή των κοιμημένων*, εκδ. Εστία, μτφρ. Θ. Νικολαΐδης, Αθήνα, 1997.
- Becker E., *The birth and death of meaning*, Free Press, New York, 1962.
- Becker E., *The denial of death*, Free Press, New York, 1973.
- Becker E., *Escape from evil*, Free Press, New York, 1975.
- Bennett D.H. and Holmes D.S., «Influences of denial (situational redefinition) and projection on anxiety associated with threat to self-esteem», *Journal of Personality and Social Psychology* 32, 1975, σελ. 915-921.
- Berger P.L. and Berger B., *Sociology: A biographical approach*, Penguin Books, Harmondsworth, Middlesex, 1977.
- Berger P.L. and Luckmann T., *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*, Anchor, Garden City, New York, 1967.
- Berglas S. and Jones E.E., «Drug choice as a self-handicapping strategy in response to a non-contingent success», *Journal*

- of Personality and Social Psychology* 36, 1978, σελ. 405-417.
- Bowlby J., *Attachment and loss*, vol. 2, Separation: Anxiety and anger, Basic Books, New York, 1973.
- Brown N.O., *Life against death. The psychoanalytic meaning of history*, Viking, New York, 1959.
- Brown G., Andrews B., Harris T. and Adler Z., «Social support, self-esteem and depression», *Psychological Medicine* 16, 1986, σελ. 18-31.
- Bryne D., *The attraction paradigm*, Academic Press, New York, 1971.
- Campbell J.D., «Similarity and uniqueness: The effects of attribute type, relevance and individual differences in self-esteem and depression», *Journal of Personality and Social Psychology* 59, 1986, σελ. 281-294.
- Carver C.S. and Scheier M., *Attention and self-regulation*, Springer-Verlag, New York, 1981.
- Coopersmith S., *The antecedents of self-esteem*, Freeman, San Francisco, CA., 1967.
- Crowther J. and Chernyk B., «Bulimia and binge eating in adolescent females: A comparison», *Addictive Behaviors* 11, 1986, σελ. 414-424.
- Dodds E.R., *Οι Έλληνες και το παράλογο*, εκδ. Καρδαμίτσα, μπφρ. Γ. Γιατρομανωλάκης, Αθήνα, 1977.
- Duncan H.D., *Communication and social learning*, Bedminster, New York, 1962.
- Duncan H.D., *Symbols in society*, Oxford University Press, New York, 1968.
- Gellner E., *Έθνη και εθνικισμός*, εκδ. Αλεξάνδρεια, μπφρ. Δ. Λαφαζάνη, Αθήνα, 1992.
- Goffman E., *The presentation of self in everyday life*, Doubleday, Garden City, New York, 1959.
- Greenberg J. and Pyszczynski T., «Compensatory self-inflation: A response to the threat to self-regard of public failure», *Journal of Personality and Social Psychology* 49, 1985, σελ. 273-280.
- Greenberg G., Pyszczynski T. and Solomon S., «The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory», στο: R.F. Baumeister (ed.), *Public self and private self*, Springer-Verlag, New York, 1986.
- Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S., Rosenblatt A., Veeder

- M., Kirkland S. and Lyon D., «Evidence for Terror Management Theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview», *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (2), 1990, σελ. 308-318.
- Greenberg J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S. and Chatel D., «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 (2), 1992, σελ. 212-220.
- Greenberg J., Solomon S., Pyszczynski T., Rosenblatt A., Burling J., Lyon D., Simon L. and Pinel E., «Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function», *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (6), 1992, σελ. 913-922.
- Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S., Pinel E., Simon L. and Jordan K., «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, 1993, σελ. 229-251.
- Hakmiller K.L., «Threat as a determinant of downward comparison», *Journal of Experimental Social Psychology* 2, 1966, σελ. 32-39.
- Hobfoll S. and Leiberman J., «Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women», *Journal of Personality and Social Psychology* 52, 1986, σελ. 18-26.
- Horney K., *Neurosis and human growth*, W.W. Norton, New York, 1950.
- Ingham J., Kreitman N., Miller P. and Sasidharan S., «Self-esteem, vulnerability and psychiatric disorder in the community», *British Journal of Psychiatry* 148, 1986, σελ. 373-385.
- Jacobs D.H., «Learning problems, self-esteem, and delinquency», στο: J.E. Mack and S.L. Albon (eds), *The development and sustenance of self-esteem in childhood*, International Universities Press, New York, 1983.
- Jemott J.B., «Psychoneuroimmunology: The new frontier», *American Behavioral Scientist* 28, 1985, σελ. 497-509.
- Kendall P.C., «Anxiety: States, traits-situations?», *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 46, 1978, σελ. 280-287.
- Khoury-Haddad S., «Psychiatric consultation in a headache unit», *Headache* 24, 1984, σελ. 322-328.

- Kohut H., *The restoration of the self*, International Universities Press, New York, 1977.
- Lerner M.J., *The belief in a just world: A fundamental delusion*, Plenum, New York, 1980.
- Lester D., «Subjective stress and self-esteem of police officers», *Perceptual and Motor Skills* 63, 1986, σελ. 1334.
- Lifton R.J., *Revolutionary immortality: Mao Tse-Tong and the Chinese cultural revolution*, Vintage, New York, 1968.
- Lifton R.J., *The broken connection: On death and the continuity of life*, Basic Books, New York, 1983.
- Lifton R.J., *The Nazi doctors: Medical killing and the psychology of genocide*, Basic Books, New York, 1986.
- Lochman J. and Lampron L., «Situational social problem-solving skills and self-esteem of aggressive and nonaggressive boys», *Journal of Abnormal Child Psychology* 14, 1986, σελ. 605-617.
- Marcuse H., *Έρως και πολιτισμός*, εκδ. Κάλβος, μτφρ. Ι. Αρζόγλου, Αθήνα, 1981.
- Maslow A.H., *Toward a psychology of being*, Van Nostrand Reinhold, 2nd ed., New York, 1968.
- Maslow A.H., *Motivation and personality*, Harper και Row, New York, 1970.
- Mead G.H., *Mind, self, and society*, University of Chicago Press, Chicago, 1934.
- Mehlman R.C. and Snyder C.R., «Excuse theory: A test of the self-protective role of attributions», *Journal of Personality and Social Psychology* 49, 1985, σελ. 994-1001.
- Miller D.T., «Ego involvement and attribution for success and failure», *Journal of Personality and Social Psychology* 34, 1976, σελ. 901-906.
- Mollon P. and Parry G., «The fragile self: Narcissistic disturbance and the protective function of depression», *British Journal of Medical Psychology* 57, 1984, σελ. 137-145.
- Osofsky H., «Transition to parenthood: Risk factors for parents and infants», *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 4, 1985, σελ. 303-315.
- Paloutzian R.F., «Purpose in life and value changes following conversion», *Journal of Personality and Social Psychology* 41, 1981, σελ. 1153-1160.
- Pearlin L., Lieberman M., Menaghan E. and Mullan J., «The stress process», *Journal of Health and Social Behaviour* 22, 1981, σελ. 337-356.



- Petrie K. and Rotheram M., «Insulators against stress: Self-esteem and assertiveness», *Psychological Reports* 50, 1982, σελ. 963-966.
- Pyszczynski T. and Greenberg J., «Toward an integration of cognitive and motivational perspectives on social inference: A biased hypothesis-testing model», στο: L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 20, Academic Press, Orlando, FL., 1987, σελ. 297-340.
- Rank O., *Psychology and the soul*, Perpetual Books, New York, 1931, 1961.
- Rank O., *Beyond psychology*, Dover, New York, 1941, 1958.
- Rogers C.R., «A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework», στο: S. Koch (ed.), *Psychology: A study fo a science*, vol. 3, McGraw-Hill, New York, 1959.
- Rosenberg M., «Self-concept from middle childhood through adolescence», στο: J. Suls (ed.), *Psychological perspectives on the self*, vol. 3, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1986, σελ. 107-136.
- Seger I., *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία*, εκδ. Μπουκουμάνη, μπφρ. Τζ. Μαστοράκη, Αθήνα, 1977.
- Simon L., Greenberg J.A., Pyszczynski T., Clement R. and Solomon S., «Perceived consensus, uniqueness, and terror management: Compensatory responses to threats to inclusion and distinctiveness following mortality salience», *Personality and Social Psychology Bulletin* 23 (II), 1997, σελ. 1055-1065.
- Solomon S., Greenberg J. and Pyszczynski T., «A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews», στο: M.P. Zanna (ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 24, Academic Press, New York, 1991a, σελ. 93-159.
- Solomon S., Greenberg J. and Pyszczynski T. «Terror management theory of self-esteem», στο: C.R. Snyder and D.R. Forsyth, *Handbook of Social and Clinical Psychology: The health perspective*, Pergamon Press, New York, 1991b, σελ. 21-40.
- Σοφοκλή, *Αντιγόνη*, ΟΕΔΒ, μπφρ. Κ. Μύρη, Αθήνα, 1989.
- Steele C.M. «The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self», στο: L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 21, Academic Press, San Diego, CA, 1988, σελ. 261-302.
- Steele C.M. and Liu T.J., «Dissonance processes as self-affirma-

- tion», *Journal of Personality and Social Psychology* 45, 1983, σελ. 5-19.
- Strauss C., Frame C. and Forehand R., «Psychosocial impairment associated with anxiety in children», *Journal of Clinical Child Psychology* 16, 1987, σελ. 235-239.
- Sullivan H.S., *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, New York, 1953.
- Swan W.B., «Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self», στο: J. Suls and A.G. Greenwald (eds), *Psychological Perspectives on the Self*, vol. 2, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1983, σελ. 33-66.
- Taylor S.E. and Brown J.D. «Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health», *Psychological Bulletin* 103, 1988, σελ. 193-210.
- Tecoma E.S. and Huey L.Y. «Psychic distress and the immune response», *Life Sciences* 36, 1985, σελ. 1799-1812.
- Templer D.I., «The relationship between verbalized and non-verbalized death anxiety», *Journal of Genetic Psychology* 119, 1971, σελ. 211-214.
- Tesser A. and Cornell D.P., «On the confluence of self processes», *Journal of Experimental Social Psychology* 27, 1991, σελ. 501-526.
- Turnbull C.M., *The mountain people*, Simon and Schuster, New York, 1972.
- Ullman C., «Cognitive and emotional antecedents or religious concern», *Journal of Personality and Social Psychology* 43, 1982, σελ. 183-192.
- Wylie R.C., *The self-concept: Theory and research on selected topics*, vol. 2, University of Nebraska Press, Lincoln, NE, 1979.
- Yalom I., *Existential psychotherapy*, Basic Books, New York, 1980.
- Zimrin H., «A profile of survival», *Child Abuse and Neglect* 10, 1986, σελ. 339-349.

