

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	11
WSTĘP	13
CZĘŚĆ PIERWSZA	
Lęki egzystencjalne	21
Myśli o śmierci, lęk przed śmiercią	22
Czy ludzie myślą o śmierci?	22
Czy ludzie powinni bać się śmierci?	23
Czy ludzie boją się śmierci?	27
Odmiany lęku przed śmiercią	31
Wbrew niepokojom	32
Samobójstwa	32
Efekt Wertera	35
Birthday blues	37
Ucieczka i zaprzeczanie	38
Unikanie myśli o śmierci	38
Reakcje obronne	39
Kontrolowanie terminu śmierci	42
Bliżej Boga, dalej od zwierzęcia	44
Udręka życia	51
CZĘŚĆ DRUGA	
Teoria opanowania trwogi	53
Najważniejsze założenia i twierdzenia teorii	53
Światopogląd jako bezpieczna kryjówka	57
Aktywizacja i poparcie dla własnych standardów	58
Stronniczość międzygrupowa	60
Nietolerancja odmienności	69
Poglądy polityczne	73
Rola przekonania religijnych	77
Altruizm	83
Naruszenie światopoglądu jako źródło lęku	86
Krótkie podsumowanie	87
Samooocena	89
Odmiany samoooceny	90
Funkcje samoooceny	92
Potrzeba utrzymywania i podwyższania samoooceny	94
Samooocena i lęk przed śmiercią – dwie strony medalu	98
Samooocena modyfikuje konsekwencje wyrazistości śmierci	98
Samooocena modyfikuje dostępność myśli o śmierci	100

Lęk przed śmiercią determinuje samoocenę	103
Krótkie podsumowanie	107
CZEŚĆ TRZECIA	
Poprawki do teorii opanowania twogi	109
Poprawka pierwsza: Związki z innymi ludźmi	110
Poprawka druga: Regulacja nastroju	124
Zabiegi wokół własnego ciała	126
Zdrowie i zabiegi prozdrowotne	127
Dieta	131
Seks	136
Potomstwo	145
Ładny wygląd	147
Ryzyko	158
Zachowania konsumpcyjne	167
Gospodarka zasobami energetycznymi i poznawczymi	172
Krótkie podsumowanie	178
CZEŚĆ CZWARTA	
Wyjaśnienia alternatywne	179
Słabości teorii opanowania twogi	179
Alternatywne pomysły teoretyczne	182
Teoria koalicji	182
Teoria utrzymywania sensu	186
ZAKOŃCZENIE	189
LITERATURA	193
INDEKS NAZWISK	209
INDEKS RZECZOWY	213