

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Bojąc się śmierci, boimy się tego, co już znamy

Na lęk przed śmiercią składają się nieprzepracowane lęki, jakie mamy w życiu. Bojąc się śmierci - boimy się więc tego, co już znamy - mówi w rozmowie z PAP tanatopedagog,

terapeuta prof. Józef Binnebesel.

Prof. Józef Binnebesel z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu zajmuje się m.in. percepcją lęku przed śmiercią oraz zagadnieniami dotyczącymi opieki i terapii dzieci przewlekle i terminalnie chorych. Jest twórcą nurtu zwanego tanatopedagogiką.

Zdaniem badacza umieranie jest naturalnym procesem, elementem życia. "Nie boimy się śmierci. Boimy się życia. Lęk przed śmiercią to lęk egzystencjalny związany z przeżywaniem codzienności" - wyjaśnia. Jak dodaje, myśląc o śmierci - boimy się tego, co już znamy, lecz często wypieramy. "To nieprzepracowane lęki, jakie mamy w życiu" - tłumaczy.

Podaje przykład osób z klaustrofobią, które często deklarują obawę, że po śmierci zostaną zamknięte w trumnie. Bywa też, że agnostycy częściej niż ateści czy osoby głęboko refleksyjnie wierzące w Boga boją się tego, co będzie po śmierci - wynika z badań naukowca.

Prof. Binnebesel prowadził w Polsce, Czechach, na Ukrainie i we Włoszech badania, w ramach których próbował ustalić, dlaczego ludzie boją się śmierci i jak im pomóc ten lęk oswoić. W badaniach tych wzięło udział prawie 800 osób dorosłych.

W czasie warsztatów badani wymieniali pięć lęków, które odczuwają, myśląc o swojej śmierci. Najczęściej wśród obaw pojawiały się obawy przed: bólem, opuszczeniem bliskich, samotnością, cierpieniem bliskich, tym, co będzie potem. Dość często badani wyrażali też w związku ze śmiercią niepokój, że nie zdążą zasmakować życia, pozostawią niezakończoną sprawę, będą bezsilni albo zapomniani.

"Dwa czy trzy powody zwykle ludziom łatwo było wymienić" - relacjonuje pedagog. Jego zdaniem jednak najciekawsze do pracy w ramach terapii są kolejne powody do obaw, które przychodzą już do głowy z większym trudem.

Kolejnym krokiem jest to, by badani spróbowali wyjaśnić, dlaczego akurat tego się boją.

I tak np. osoby, które bały się tego, co będzie po śmierci; uzasadniały, że mają wątpliwości w wierze, boją się nieznanego albo czują się winne. A osoby, które bały się opuszczenia bliskich, wymieniały, że tego już doświadczyły, spodziewają się, że będą same albo nie wierzą swojemu partnerowi.

Trzecie zaś zadanie polegało na tym, by zastanowić się, co można zrobić, by przestać się bać.

Wśród najczęściej wymienianych sposobów na radzenie sobie z lękiem przed śmiercią, badani wymieniali: naprawienie więzów, znalezienie sensu, troszczenie się o ludzi, nie odkładanie niczego na później czy pogłębienie wiary.

"Jeśli ktoś myśląc o własnej śmierci boi się tego, że pozostawi rodzinę, może warto już teraz zadbać o relacje z bliskimi, aby osłabić ten lęk" - podaje przykład pedagog.

"Każdy ukrywa coś, o czym nie chce myśleć; ma przeżycia, do których nie chce wracać. W ten sposób jednak uciekamy, boimy się być sobą" - dodaje naukowiec.

Jego zdaniem jeśli chodzi o lęk przed śmiercią, to celem terapii nie powinno być podanie przez terapeutę konkretnych rozwiązań - ale sprawienie, by badani odkryli w sobie pytania. Zadaniem terapeuty jest zaś wspieranie zadawania przez pacjenta pytań i bycie z nim przy poszukiwaniu w sobie odpowiedzi. To właśnie jest kluczem Tanatopedagogicznej Relacyjnej Terapii Zastępczej, której twórcą jest prof. Binnebesel.

Źródło: pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29683.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy