

# Hiperlękowa rzeczywistość i edukacja do słabości

Lęk znajduje doskonałe podłoże do rozwoju tam, gdzie jednostki nastawione są na rywalizację, a indywidualny sukces ma większe znaczenie niż kooperacja i wzajemne wsparcie. Ma to miejsce w tak zwanych społeczeństwach wysokich prędkości, gdzie liczy się przede wszystkim to, by być maksymalnie efektywnym i skutecznym.

Każda epoka wywołuje w ludziach jakieś obawy, kiedyś związane głównie z zagrożeniami pochodzącymi z zewnątrz – przyrodą, zwierzętami, żywiołami – obecnie częściej znajduje swe źródło w określonych stosunkach społecznych czy tradycjach kulturowych, a także, co nie mniej istotne, epatujących strachem hiperlękowych mediach. Pojawiają się diagnozy wieszczące nadejście wieku niepokoju i lęku kulturowego. O ile pod koniec XX wieku diagnozowano głównie stany depresyjne, przejawiające się w uogólnionym pesymizmie, braku wiary we własne możliwości, o tyle początek wieku XXI obfituje w zaburzenia o charakterze lękowym. Trudno definiowany niepokój wydaje się być nierozdzielnie związany z naszym istnieniem. Stąd blisko do przekonania, że w zasadzie lęków nie można uniknąć, gdyż wpisane są one w ludzką egzystencję, co powoduje swoistą ich naturalizację i bezwarunkową akceptację.

We współczesnych społeczeństwach obserwujemy stan, który można określić jako czujność lękową. To stan ciągłego napięcia, wyczekiwanie na to, co złego może się wydarzyć, nieadekwatnie i w sposób wyolbrzymiony do realnych potencjalności. Strach, lęk i panika moralna stały się głównymi rysami współczesnej nam kultury. Znakomita psycholożka Karen Horney uznawała, że to właśnie kultura odpowiada za generowanie naszych lęków, dotykając najczulszego rdzenia osobowości. Mamy do czynienia z procesem, który socjolog Anthony Giddens określa mianem permanentnego wytwarzania niepewności. Prowadzi to do wzrostu poczucia wszechobecności lęków, a w konsekwencji ukształtowania utrudniających, a nawet uniemożliwiających aktywność postaw lękowych.

Lęki różnego pochodzenia stały się kulturową metaforą odsłaniającą lękowe uwikłanie człowieka ponowoczesnego. Przenikliwy filozof Peter Sloterdijk wskazuje, że przychodzi nam żyć w czasach przerażonych wspólnot, zyskujących miano pokoleń lęku. Co ważne, nauka i postęp nie wyeliminowały lęku, wręcz przeciwnie, wydaje się, że nierzadko odczuwamy go coraz więcej i intensywniej. Niektórzy badacze sugerują, iż zachowania lękowe są obecnie u ludzi tak częste, że w sposób uprawniony możemy mówić o epidemii lęku. Badania wskazują, że nawet jedna trzecia populacji wykazuje różnego rodzaju

zaburzenia lękowe, a u 6 procent przejawiają się one w sposób intensywny. U osób tych pojawia się tak zwany lęk uogólniony, a więc taki, który nie posiada skonkretyzowanego przedmiotu.

## Cynizm i brak zaufania

Strach stanowi ważny sygnał ostrzegawczy dla naszego organizmu, jednak staje się on dysfunkcyjny, gdy „włączony” jest nieustannie i pojawia się niezależnie od wystąpienia źródła zagrożenia. Lęki, infekując nasze umysły niczym złowieszcze pandemie, odrzucają wszystko to, co racjonalne, co mogłoby zanegować irracjonalne podszepty, stając się *signum temporis* naszych czasów. Multiplikując się analogicznie jak plotka czy miejska legenda, konstruuje narrację o współczesnym świecie, który staje się wobec nas wrogi i złowieszczy.

Noblistka Olga Tokarczuk zwracała uwagę, iż lęk jest emocją, która oddziela ludzi, sprawiając, że stają się oni wobec siebie podejrzliwi i nieufni, dzieląc świat na „swoich” i „obcych”. W takiej optyce drugi staje się wyłącznie tym, który chce nas wykorzystać do własnych celów, zniszczyć i unicestwić. Wypadkową takiego przekonania staje się cynizm i brak zaufania wobec innych, ale w konsekwencji także do samego siebie. Nieufający nikomu i niczemu człowiek poddany logice złowieszczego świata działa w myśl destrukcyjnej zasady – zniszczyć albo zostać zniszczony.

Jeśli przyjrzymy się samej etymologii słowa „lękać”, trzeba wskazać, iż pierwotnie oznaczała ona tyle co pochyłać się, zgiąć. Taką postawę możemy obserwować właśnie u osób załęczonych. Nie zawsze jest to kurczenie fizyczne, a raczej metaforyczne chowanie się do własnej, wewnętrznej kryjówki, gdzie embrionalna postawa ciała próbuje powrócić do prenatalnego poczucia bezpieczeństwa. Józef Tischner pisał o człowieku z kryjówki, który załęczony zewnętrznym światem chowa się do własnego, introwertycznego azylu, odcinając się od złowrogiej rzeczywistości.

Zwykle lęk definiuje się jako przykry, intensywnie odczuwany stan złego samopoczucia, uczucie bliskiego i niesprecyzowanego zagrożenia, w zetknięciu z którym człowiek czuje się bezsilny. Strach i lęk nie są jednak tożsame, choć w ten sposób

funkcjonują w potocznych ujęciach. Dla zrozumienia właściwości lęku ważne jest zwrócenie uwagi, iż owemu trudno definiowalnemu zagrożeniu niełatwo przypisać jakiś konkretny obiekt. Nie musi to oznaczać, iż obiekt lęku jest fikcyjny, bywa tak, że po prostu nie potrafimy dokonać jego konkretyzacji. W przypadku zaś strachu obiekt obawy jest z reguły łatwo definiowalny, stanowiąc reakcję na zagrożenie o charakterze realnym. Co zatem sytuacja lękowa oznacza dla jednostki? Oznacza wyczerpujący i mocno wyniszczający stan, w którym nastawiony na atak organizm, nie znając źródła zagrożenia, nieustannie czuwa w przykrym napięciu.

### Brak pewności

Jak wykazują badania, występowanie lęku wiąże się z pozycją społeczną jednostki. Okazuje się, że zaburzenia lękowe dotyczą szczególnie ludzi z niższych warstw społecznych, ponieważ dysponują oni mniejszymi możliwościami, a więc i sposobami radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, które to właśnie ich dotyczą najczęściej. Świat nie jest bowiem taki, jaki jest, ale taki, jakim się nam jawi. Jak pokazują badania Davida Altheide, przeciętny Amerykanin, pomimo że jego sytuacja życiowa jest lepsza niż jego rodziców, twierdzi, że jest bardziej narażony na zagrożenia, niż miało to miejsce dwadzieścia lat temu.

Ciekawe są także badania dotyczące sprawców najpoważniejszych przestępstw. Mówią one o tym, iż sprawcy wyjątkowo okrutnych zabójstw – zabójcy seryjni, zabójcy na tle seksualnym – charakteryzują się bardzo wysokim poziomem lęku, choć ich działania wskazywałyby na coś zupełnie przeciwnego. Okazuje się, że w przypadku tych osób wyparty całkowicie ze świadomości lęk zostaje zastąpiony w strukturach psychicznych wysokim poziomem ryzyka, brawurą, manifestowaniem odwagi, agresją i brutalnością zachowań.

Czego się lękamy? Zazwyczaj tego, co jest nietypowe, nieznane, wychodzące poza dobrze oswojone schematy poznawcze, klisze i znane tropy. W związku z tym, iż w przeszłości trajektorie życiowe były mocno ograniczone, niepokoje i lęki były przewidywalne i dookreślone głównie przez naturę. Obecnie mówimy o refleksyjnych biografiach ludzi, którzy posiadają niemal nieskończony wybór w obszarze kształtowania swojego życia. Życie – ujmując po Baumanowsku – staje się obecnie płynne. To proces z jednej strony pozytywny, z drugiej – permanentna niestabilność, wykorzenienie, destabilizacja rodziny, wysoka mobilność, a także brak oparcia w religii przyczyniają się do wzmożonej lękliwości ludzi. Trudno znaleźć stabilne i trwałe podwaliny, na których można by się oprzeć i a priori im zaufać. Jedyna rzecz, jaka wydaje się pewna, to właśnie brak pewności.

### Czego nakazują nam się bać media

Szczególnie sfera popkultury z rozkoszą produkuje lęki, eksploatując i wykorzystując je na wszelkie możliwe sposoby. Socjolog Frank Furedi uważa, że żyjemy w kulturze strachu. Właściwe dla niej jest stałe poczucie zagrożenia, którego zniesienie i wyeliminowanie z życia jest niemożliwe. Za stan ten odpowiadają głównie media, żerujące na podsycaniu, ale i generowaniu poczucia powszechności lęków. Stają się one – posiłkując się terminem Iana Wilkinsona – wielką fabryką strachu. W związku z tym, iż treści medialne są wysycone w wysokim stopniu obrazami przemocy i negatywizmem, przeceniamy obecność strachu w naszej codzienności, a reakcje na niego stają się wyolbrzymione i nieadekwatne.

W konsekwencji niepokój zaczyna budzić te zjawiska, które realnie nie stanowią żadnego zagrożenia. Inaczej ujmując, obawiamy się raczej tego, czego nakazują nam się bać media: spektakularnych katastrof, brutalnych napadów, obcych czy dzie-

siątkujących nas wirusów. Parafrazując Johana Huizingę, media nie tyle nas dzisiaj zabawiają, ile zastraszają na śmierć. Pomocą w zrozumieniu tego fenomenu staje się tak zwany syndrom złego świata. Badania, znane szerzej jako teoria kulturywacji, dowodzą, że postrzeganie rzeczywistości u intensywnych i sporadycznych widzów telewizji różni się znacząco na niekorzyść tych pierwszych. W wyniku intensywnego kontaktu z obrazami medialnymi tworzy się konstrukcja świata odczytywanego jako zagrażający i wrogą, a ocena rzeczywistości jest znacznie zniekształcona i przesiąknięta strachem. Gerbner dowodzi, iż intensywni oglądacze są przekonani, że do przestępstw dochodzi dziesięciokrotnie częściej, niż ma to miejsce w rzeczywistości, osoby takie przeceniają również możliwość doświadczenia przemocy bezpośredniej.

Za powszechność lęków, które wytwarzają media, odpowiada strategia uniwersalizacji. Dyskurs medialny wywołuje wrażenie, że wydarzenia (nawet te odległe) mogą dotyczyć każdego, stąd każdy powinien czuć się zagrożony, a przynajmniej być czujny. Funkcjonujące w ten sposób media prowadzić mogą do wytwarzania tak zwanej paniki moralnej, która przejawia się w ogólnym poczuciu zagrożenia, niepokoju i braku stabilności. Stanowi ona wyolbrzymioną, wzmocnianą przez media reakcję na niewielkie akty dewiacji. Zwykle rozpoczyna się ona od zaniepokojenia jakimś zachowaniem grupy lub jednostki, które stają się tak zwanym złem społecznym. Kolejnym elementem jest uczucie wrogości wobec tych, którzy zagrażają wartościom, interesom, a nawet egzystencji społeczeństwa. To, czy jest to zagrożenie realne, czy całkowicie imaginatywne, nie ma przy tym żadnego znaczenia. Po uczuciu wrogości pojawia się społeczny konsensus co do tego, że zagrożenie istnieje, jest realne i poważne, domaga się zatem podjęcia konkretnych działań. Ten czynnik generuje dysproporcję, czyli zaniepokojenie, które jest nieproporcjonalne do obiektywnego, możliwego zagrożenia. Kluczową rolę odgrywają tutaj media, które mogą na przykład stosować wyolbrzymione, odpowiednio zaprezentowane dane statystyczne potwierdzające skalę i istotność problemu. Wystarczy, że telewizja posłuży się odpowiednim podkładem muzycznym, tonem głosu i kadrowaniem obrazu, bo wywołać nastrój zagrożenia, a nawet panikę. Mówimy w tym przypadku o tak zwanej spirali znaczenia, która oznacza proces publicznego nadawania rangi ważności określonym problemom społecznym, przy czym sam czas ekspozycji danej problematyki w mediach może wpływać na pozycjonowanie jej doniosłości przez widzów.

### Stosunek do czasu

Wydaje się, że możemy nawet mówić o powstaniu swoistej polityki lęku: określone grupy interesu przy wsparciu kontrolowanych przez siebie mediów wytwarzają pewne formy niepewności po to, by kształtować zależną świadomość społeczną. Zależnionymi ludźmi łatwiej bowiem sterować i manipulować, a tworzenie figury wroga pozwala owe lęki kanalizować. Jeśli dodamy do tego podsycane, wrzące emocje, nietrudno o katastrofę. Na tym właśnie zasadza się polityka lęku, by grać na emocjach, na tym co wrze, co jest niejasne, niezrozumiałe, a przez to łatwo generujące ekstremizmy i postawy wrogości.

Przy analizie zachowań lękowych ważne jest uwzględnienie perspektywy czasowej. Psychiatrzy wskazują, iż to właśnie stosunek do czasu ma kluczowe znaczenie dla kondycji zdrowia psychicznego. Jak pokazują badania, osoby leczone się psychiatrycznie wykazują wyższy poziom lęku w stosunku do upływu czasu, negatywnie myślą zarówno o przeszłości, jak i o przyszłości. Na przykład pacjenci ze schizofrenią wykazują duże problemy w myśleniu o przyszłości, zaś osoby z depresją intensywnie zaabsorbowane są myśleniem o przeszłości.

Lęk może być rozumiany jako wypadkowa pewnych procesów społecznych i dominujących w danym czasie wartości kulturowych. Skoro powiedzieliśmy, że lęk ma charakter osobniczy, to czy właściwe i uprawnione jest mówienie o wieku niepokoju lub kulturze lęku? Badania Jeana Delumeau pozwalają udzielić pozytywnej odpowiedzi na tak postawione pytanie. Pomocną kategorią w tym zakresie jest ukuta przez tego badacza kategoria transpozycji, która oznacza przejście emocji z poziomu jednostkowego na zbiorowy. Nie bez znaczenia jest także to, co w literaturze naukowej opisane jest jako klimat emocjonalny, charakteryzujący dominujący nastrój w jakimś narodzie lub grupie. To właśnie on określa to, co i jak odczuwamy, a także wskazuje na działania aprobowane i negowane. To, co określamy mianem kultury emocjonalnej, wskazuje na całokształt przekonań co do tego, co jednostki powinny odczuwać w danej sytuacji, a także jak adekwatnie dane emocje wyrażać.

Lęk jest emocją niezwykle destruktywną. Nie tylko utrudnia myślenie, nierzadko je uniemożliwia, sprawiając, że ludzie działają nie ku polepszeniu swej sytuacji, lecz ku ograniczeniu odbierającego chęć życia lęku, wycofując się z jakiegokolwiek aktywności społecznej. Trzeba przy tym wyraźnie wskazać, że lęk znajduje doskonałe podłoże do swojego rozwoju tam, gdzie jednostki nastawione są na rywalizację, a indywidualny sukces ma większe znaczenie niż kooperacja i wzajemne wsparcie. Ma to miejsce w tak zwanych społeczeństwach wysokich prędkości, gdzie liczy się przede wszystkim to, by być maksymalnie efektywnym i skutecznym. Jednostki pozostają z dojmującym wrażeniem, że „nie są dość” atrakcyjne, szczupłe, bogate, kreatywne, dobrze zarabiające. Goniąc za czymś, co stale przesuwają horyzont pragnień i staje się nieuchwytny, wpędzają same siebie w stan niezadowolenia i rosnącej frustracji, gdyż „dosyć” i satysfakcja nie nadchodzą nigdy. Biegniemy za chimerą ideału, który nie istnieje, zatem zrealizowanie go jest niemożliwe.

W społeczeństwach, w których przyznawanie się do słabości stanowi nieakceptowaną wadę, trudno otwarcie mówić o własnych lękach, niepewnościach i okazywać słabość. To, że jednak o czymś mówić nie chcemy, wykluczamy z dyskursu, odwracamy oczy, nie rozwiązuje problemu. W rzeczywistości polskiej edukacji brakuje tego, co proponuję określać mianem edukacji do słabości. Oznacza ona przyzwalanie na to, że ma się pełne prawo do gorszego dnia, że nie zawsze trzeba być na sto procent, że wątpliwości i rozterki powinny być akceptowane, wskazując na wysoki stopień autorefleksji. Przyznawanie się do własnych obaw i lęków nie powinno stanowić czegoś, przed czym należy się bronić i czego należy unikać za wszelką cenę. Trzeba dać sobie pełne prawo do słabości. Po latach pracy akademickiej jestem przekonana, że równie ważne jak przekazywanie różnorodnych teorii czy koncepcji, które stanowią istotę procesu dydaktycznego, jest uczenie tego, jak radzić sobie z trudnościami życiowymi, akceptować własną niedoskonałość, braki i egzystencjalne pęknięcia. To właśnie słabość czyni nas ludźmi, oddalając od perspektywy niezawodnie skutecznego, acz emocjonalnego zombie.

*Dr hab. Magdalena Szpunar, prof. UJ, socjolog, pracuje w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego.*