

Pojęcie lęku i strachu oraz ich znaczenie dla prób samobójczych

Michał Kamiński

1. Wstęp

XXI wiek to okres rozwoju ludzkości, w którym nie ma miejsca na takie emocje, jak lęk i strach. To czas, w którym lęk jest oznaką braku właściwości dostosowawczych, nieudolności i wyrazem ogólnej słabości charakteru. Osoba odczuwająca strach staje się niepewna, rozemocjonowana, przez co nie można jej ufać. Tym samym jednostki bojaźliwe są marginalizowane i uważane za słabe ogniwo w grupie, w której egzystują. XX i XXI wiek to kreacja i propagowanie takich cech, jak: odwaga, zdolności przywódcze, pewność siebie, przebojowość itd. Tendencje te obserwujemy począwszy od kreowania obrazu idealnego bohatera na ekranach kin, po tworzenie idei nadczłowieka, czy obrazu idealnego przywódcy, przedsiębiorcy, pracownika, itd.

Rozwój kinematografii pozwolił przenieść indywidualne źródła strachu do świadomości zbiorowej. Horror emitowany na dużym ekranie z jednej strony pozwalał się bać, z drugiej – ukazywał prawidłowe zachowania wobec strachu, kiedy to główny bohater staje naprzeciw potworom, psychopatom i innym paraliżującym układ nerwowy strachom. Z czasem, poziom z jakim należy się zmagać wzrasta, film staje się coraz brutalniejszy, zaś przełamywanie własnych ograniczeń zbliża się do granicy biologicznej wytrzymałości.

Nazistowskie Niemcy stworzyły obraz człowieka doskonałego, którego siła fizyczna i psychiczna zbliża się do ponadludzkich możliwości. Jednostka, która bierze na swoje barki losy całego Narodu, nie może ulegać presji. Posiada świadomość ogromnej odpowiedzialności, ale nie może odczuwać strachu. Jest zdolna do wszystkiego, gdyż nie ogranicza jej żadna wewnętrzna bariera. Jakkolwiek kontrowersyjnie może to zabrzmieć, to właśnie nazistowskie Niemcy rozwinęły do perfekcji aparat propagandowy wyrażony chociażby w kreacji wizerunku idealnego przywódcy. Wykorzystano tutaj takie elementy, jak podziw, szacunek, pojęcie wspólnoty (przynależności) czy wyjątkowości. Zupełnie odmiennym były metody komunizmu stalinowskiego, gdzie siłę budowano głównie na poczuciu zagrożenia, strachu, lękach i nieustannej walce z bliżej nie sprecyzowanym wrogiem i zagrożeniem.

Wreszcie XXI wiek to czas zwrotu w kierunku rozwoju gospodarczego, zaś dobrem najwyższym stają się rynki kapitałowe. Walka przyjmuje zupełnie inne cechy i sprowadzona zostaje do poziomu egzystencjalno-konsumenckiego. Celem jest utrzymanie standardów życiowych,

wyników sprzedażowych, przepływu kapitałów, itd. Ponieważ bóstwo zostaje zastąpione walutą, zaś świątynie rynkiem zbytu, to idealną jednostką staje się ta, która potrafi wygenerować największą sprzedaż. Człowiek XXI to osoba obrotowa, podejmująca bez obaw wszelkie wyzwania i nade wszystko – dochodowa. Presja utrzymania standardów życia pozwala skupić się tylko na celu i dobieraniu wyłącznie skutecznych metod, aby cele te osiągnąć. Nie ma więc miejsca na żadną słabość, zawahanie czy wątpliwość. Pożąda się pewności siebie nawet, jeśli jest się całkowicie niepewnym w tym, co się robi.

A jednocześnie żyjemy w epoce, która niczym nie różni się od poprzednich stuleci. Fizjologia umysłu ludzkiego jest niezmienna, zaś zmianie podlegają jedynie źródła lęku i strachu. Niewątpliwie duże znaczenie ma tutaj zmiana wartości społecznych oraz liberalizm w poszczególnych sferach życia. Człowiek niezmiennie będzie lękać się tego, co może przynieść jemu bezpośrednie zagrożenie. I tak, jak kiedyś napawała ludzi trwogą wizyta złych duchów, tak teraz jest to strach np. przed utratą pracy.

Niezmiennym jest lęk przed tym, co nieuchronne, czemu nie możemy zapobiec i na co nie mamy wpływu – lęk przed śmiercią. I chociaż z jednej strony mamy trwającą od lat debatę na temat prawa do dysponowania śmiercią w postaci dopuszczalności aborcji, eutanazji czy otwartego neomaltuzjanizmu, to z drugiej strony widać ewidentny brak odwagi do wprowadzenia tak znaczących decyzji w polskim ustawodawstwie.

Artykuł niniejszy ma na celu analizę pojęcia lęku i strachu oraz wpływu obu tych czynników na próby samobójcze. Jednocześnie wykażę istotne różnice pomiędzy lękiem i strachem oraz rozważę kwestie manipulacji tymi emocjami i konsekwencje, jakie się z tym wiążą.

2. Pojęcie lęku

Lęk, podobnie jak strach, trwoga, gniew czy obawa to pierwotne, działające na poziomie instynktów samozachowawczych odczucia, w jakie jest wyposażony i jakimi dysponuje człowiek. To dzięki poczuciu strachu, jaki towarzyszy mu już w pierwszych chwilach życia, człowiek w ogóle był w stanie przetrwać w warunkach całkowitej bezradności adaptacyjnej i rozwijać się przez całe swoje życie unikając wydarzeń, które mogą przynieść zagrożenie. Lęk „powstaje w wyobraźni, sumieniu jako reakcja na odczucia wewnętrzne. Powoduje odczucie niepewności, bezradności, bezsilności. Ma charakter lęku subiektywnego na niebezpieczeństwo o cechach lęku najczęściej nieokreślonego. Jest emocją pojawiającą się przy społecznym zagrożeniu o mniejszym nasileniu od strachu. Jest to reakcja

na zagrożenie podstawowych wartości osobowości”⁷⁴. Lęk pojawia się z bliżej nie określonych powodów i wpływa na zakres oraz siłę oddziaływania strachu na podstawowe reakcje. Wówczas lęk ma wymiar podmiotowy (tzw. lęk podmiotowy), gdyż jest lękiem podświadomym, zaś człowiek wie, że się boi, ale nie potrafi wskazać źródła lęku. „Lęk jest u ludzi najczęściej występującym stanem emocjonalnym; jest wynikiem poczucia zagrożenia, jakie towarzyszy naszemu życiu. Nie ma lęku, bez uczucia zagrożenia. (...) Lęk jest wyrazem braku bezpieczeństwa i zaufania z uczuciem zagubienia”⁷⁵. Każda jednostka, która pragnie zachować życie w sposób naturalny wykorzystuje strach, jako zmysł pozwalający poznawać i oceniać realną sytuację. Lęk będzie pozytywnym wzmocnieniem strachu, w wieku dorosłym, kiedy to człowiek zdaje sobie sprawę z zagrożeń i ich konsekwencji. To dzięki lękom pojawia się niepewność, która wymusza pytania: czy bezpiecznym jest to, co robię, czy powinienem się tego podejmować, czy to nie zagraża bezpieczeństwu, czy to jest zgodne z sumieniem, z przyjętym systemem wartości itd.

3. Pojęcie strachu

Strach, jest czymś bardziej pierwotnym niż lęk, gdyż występuje w sytuacjach faktycznego wystąpienia problemu; w sytuacji bezpośredniej, która nie stanowi założenia hipotetycznego, przedmiotu analizy czy zmagania się z potencjalnym zagrożeniem. To odczucie na poziomie biologicznym, uwarunkowane jednak subiektywnym poczuciem zagrożenia. Jego stopień i nasilenie, choć ma konkretne odniesienie do przedmiotu wywołującego strach, zależy od indywidualnych cech osobowościowych. Strach, jest więc tym instynktem, który pozwala człowiekowi przeżyć, przez co jest obecny od pierwszych chwil życia, zaś w sposób wzmożony ujawnia się w sytuacji zagrożenia lub niepewności. Strach ma zatem wymiar przedmiotowy (tzw. lęk przedmiotowy), gdy człowiek konkretnie potrafi wskazać co mu grozi i co jest przyczyną jego strachu.

Pozytywny wymiar strachu pozwala nie tylko zapobiegać zagrożeniom, ale również je niwelować. Przecież każdy człowiek, posiadający prawidłowo funkcjonujące instynkty stara się unikać niebezpieczeństw i jedynie w wybranych sytuacjach funkcjonuje on tam, gdzie jego uczestnictwo może przynieść zagrożenie a nawet śmierć. Jednak i tutaj zaznaczyć należy, że świadomość śmierci jest świadomością zagrożenia, a nie celem w jakim dane działania zostają podejmowane.

⁷⁴ Klichowski L., *Lęk – strach – panika. Przyczyny i zapobieganie*, Poznań 1994, s. 8.

⁷⁵ Ibidem, s. 10.

4. Studium lęku i strachu

Lęk zawsze rodzi ambiwalentne odczucia, gdyż najczęściej jest tym, czemu człowiek ulega, co nad nim dominuje i co go zniewala. Jego oddziaływanie jest tak ogromne, że w chwilach strachu czy nadpobudliwości lękowej, człowiek albo całkowicie paraliżuje swoje zdolności poznawcze, albo przekracza granice oceny swoich wrodzonych możliwości. W naturalny sposób człowiek ucieka od strachu, od poczucia zagrożenia i godzi się na wiele niekorzystnych rozwiązań, aby tylko oddalić od siebie lęk. Może to być jednocześnie o tyle niezrozumiałe, gdyż to właśnie w chwili zagrożenia instynkty są bardziej podatne na odbiór otoczenia. Wyostrza się wzrok, słuch, węch. Organizm kumuluje wszystkie siły, aby sprostać jednemu zadaniu: przetrwać. Walka o przetrwanie powoduje zaś kreatywność. Można więc powiedzieć, że nie ma nic tak bardzo budującego jak strach, zaś lęk powinien być tym, co stymuluje do działania. Zatem jak to się dzieje, że lęk ma najczęściej negatywne znaczenie i bardziej niż z witalnością i zdolnością do tworzenia kojarzymy go, jako odpowiedź na niemoc i bezradność wobec pojawiającego się zagrożenia? „Ze wszystkich uczuć i przeżyć, jakich człowiek doznaje, lęk, łatwo narastający do stanu przerażenia, bardzo ujemnie wpływa na układ nerwowy, a zwłaszcza ma zgubny wpływ na układ krążenia i jest podstawową przyczyną wielu poważnych schorzeń. Lęk towarzyszący bliżej nie skonkretyzowanym zagrożeniem i poprzez swą ogólnikowość i nieokreśloność paraliżuje, przyprawia o bezsilność, prowadzi do odczucia beznadziei czy wręcz rozpacz⁷⁶. Niekontrolowany lęk, będzie przeradzać się w panikę i uniemożliwiać pozytywny rozwój człowieka. Wówczas też pojawia się niemoc zarówno psychiczna, jak i fizyczna. Lęk z jednej strony pobudza do działa, zaś z drugiej – uniemożliwia realną ocenę sytuacji, przez co często człowiek naraża się nie tylko na wszelkiego rodzaju niepowodzenia, ale również na śmierć.

Utrata poczucia bezpieczeństwa jest jednym z najczęściej pojawiających się przyczyn, które tworzą lęk. To wówczas pojawiają się podświadome obawy o przyszłość, o akceptację środowiskową, o swój status, życie, dokonywanie właściwych wyborów etc. „Sytuacje stwarzające zagrożenie i niebezpieczeństwo budzą lęk i strach. Człowiek w zagrożeniu zawsze będzie się bał, a jeśli mówi, że się nie boi, to jest tchórzem lub zarozumiałym głupcem. Każdy człowiek, nawet bardzo pewny siebie, ma zawsze jakieś stany niepewności, wątpliwości, wahania, które może przewyciężyć przesłankami rozumowymi i wolą. Uczucie niepokoju jest zawsze skutkiem czegoś nieznanego. Może ono być lękiem chwilowym lub przejść w lęk przewlekły⁷⁷.

Lęk może spełniać funkcję zachowawczą, obronną oraz przyczyniać się do całkowitego wycofania. To przyczyny, jakie wywołuje strach mają ostateczny wpływ na jego klasyfikację.

⁷⁶ Klichowski, *op. cit.*, s. 11.

⁷⁷ *Ibidem*, s. 10.

Roboczo możemy kategoryzować lęk na ten, który wywołuje strach przed utratą, chorobą, samotnością, brakiem pracy, kalectwem, niebezpieczeństwem, śmiercią, wypadkiem etc. „Nie mamy jak dotąd wszechstronnej, wyczerpującej i powszechnie przyjętej teorii lęku. Najczęściej autorzy zajmujący się tym zagadnieniem traktują lęk jako reakcję emocjonalną. Niektórzy zaliczają lęk do popędów. Inni traktują lęk jako zespół emocji podstawowych (...). Przy ocenie tego uczucia uwzględnia się przede wszystkim stopień jego nasilenia, stosując różne określenia jak: niepokój, obawa, bojaźń, lęk, wstręt, obrzydzenie, strach, trwoga, groza, przerażenie, lęk paniczny”⁷⁸, strach czy panika. Wszystkie te lęki możemy za Klichowskim nazwać sytuacyjnymi. Charakteryzują się one krótkotrwałym występowaniem, na skutek pojawienia się stresującej sytuacji. Ten rodzaj lęku występuje najczęściej jako stan krótkotrwały, nie dłużej jednak niż kilka dni.

W sporadycznych sytuacjach lęki sytuacyjne mogą osiągać stany przewlekłe i pojawiać się w momencie konkretnego wydarzenia, po ustaniu którego zanika również lęk. Często towarzyszą mu fobie lub sytuacje społeczne wywołujące dyskomfort. Np. ogólny lęk przed gryzoniami może być wywoływany lękiem przed brudem, zarazkami czy chorobą. Lęk przed ludźmi może mieć swoje źródło w strachu przed akceptacją itd. Lęk sytuacyjny można stosunkowo łatwo kontrolować i swobodnie nad nim panować, zaś w większości sytuacji będzie on pozytywnym motorem do działania. Ponieważ lęk jest czymś występującym na poziomie psychicznym, wystarczy odpowiednio kierować stanami psychiki przy jednoczesnym zapobieganiu realnych wydarzeń powodujących strach. W gruncie rzeczy jest to mechanizm naturalny, bowiem obawa przed czymś powoduje w nas intensywne działania, aby zapobiec temu co jest źródłem strachu. Niekontrolowany strach bardzo często przeobraża się w agresję, jako sytuację obronną, co znów może prowadzić nawet do autodestrukcji. Takie działania często możemy zaobserwować wśród zwierząt np. saren, które w sposób biologiczny posiadają wrodzony lęk przed otoczeniem (tzw. płochliwość) natomiast w sytuacji realnego zagrożenia strach powoduje, że rzucają się one ślepo do ucieczki, niejednokrotnie kończąc w ten sposób życie.

Również lęk przed życiem będzie mieścić się w tej samej kategorii lęków społecznych⁷⁹. To niczym nie podyktowane obawy przed kontaktem ze środowiskiem, lęk przed akceptacją w towarzystwie, przed samotnością czy śmiercią. Charakterystycznym dla lęków sytuacyjnych jest to, że bardzo szybko są one wypierane, jeśli tylko pojawia się zjawisko odwracające naszą uwagę od skupiania się na lęku. W takich przypadkach albo lęk zostaje *zapomniany*, albo zastępowany jest on innym rodzajem lęku. „Tak dzieje się w przypadku samobójców, którzy nie mają lęku przed śmiercią,

⁷⁸ Ibidem, s. 7.

⁷⁹ Klichowski włącza w lęki społeczne również lęki nerwicowe, do których zalicza: anakastyczne – pojawiające się w nerwicach natręctw oraz hipochondryczny a także biologiczny.

ponieważ lęk przed śmiercią został u nich zagłuszony innym lękiem, dla którego śmierć jest wybawieniem”⁸⁰. W ten sposób, kiedy następuje stłumienie wyobraźni, pojawia się najczęściej lęk zastępczy. Wówczas po ustaniu jednego lęku, pojawia się nowy i pozostaje aktywny tak długo, aż nie zostanie zastąpiony przez kolejny.

Druga odmiana, jaką może przyjąć lęk, to odmiana patologiczna występująca najczęściej w chorobach psychicznych. Tutaj pojawiają się różne, czasem bardzo ostre fazy lęków jak urojeniowy, schizofreniczny czy depresyjny oraz lęki o charakterze panicznym, jakie występują w przypadkach odstawiennych. Zwłaszcza ta odmiana lęków zasadniczo wpływa na ludzkie życie, skutecznie je ograniczając, a nawet uniemożliwiając codzienne funkcjonowanie. Patologia lęku prowadzi najczęściej do życia w nieustającym stanie zagrożenia, gdzie osoba cierpiąca na chorobliwy lęk, popada w stany paniki. Nasilenie takiego stanu powoduje agresja, która prędzej czy później zostaje skierowana przeciwko samemu sobie, gdyż lęk, nawet ten urojony musi znaleźć ujście.

Również A. Kępiński w swoim opracowaniu nad studium lęku wyróżnia podobny podział. U Kępińskiego lęk społeczny jest wyrazem obawy przed izolacją, lęk biologiczny jest wyrazem obaw przed chorobami lub utratą zdrowia, oprócz tego wyróżnia Kępiński lęk dezintegracyjny i lęk moralny, jednak za zasadniczy uważa on lęk przed śmiercią, który powiązany jest z lękiem przed zagładą, potępieniem lub śmiercią duszy⁸¹.

Brak możliwości redukcji sytuacji lękowych zwiększa ryzyko występowania stanów nerwicowych, które jako czynnik patologiczny degradują psychikę i przyczyniają się do coraz bardziej negatywnego widzenia samego siebie. Człowiek w obliczu wyzwania, któremu nie może sprostać, przy wzmocnieniach negatywnych typu: nie dam rady, nie potrafię, będą z tego same problemy itd. podejmuje decyzję o wycofaniu. Wyobraźnia w swoich nieograniczonych możliwościach nadbudowuje wizję negatywnego świata, w którym jesteśmy niezrozumiani, opuszczeni i samotni. Kiedy lęk przed sobą i światem osiągnie skrajne stadium, wówczas człowiek podejmuje decyzję najwyższego aktu odwagi, jakim jest samounicestwienie. „Lęk przedmiotowy nazywamy zwykle strachem. Przedmiotowość, jak zresztą w wypadku wszystkich reakcji emocjonalnych, jest względna. Drobne zagrożenie może wywołać nieproporcjonalnie silną reakcję i odwrotnie, duże zagrożenie – słabą reakcję lękową. Wielkość sygnału lękowego, podobnie zresztą jak bólowego, nigdy nie stanowi obiektywnej miary zagrożenia, jest wypadkową wielu czynników”⁸² od uwarunkowań genetycznych, po nastroje jakie towarzyszą nam danego dnia. Przedmiotowość lęku nie jest trwała i podlega zmianie tak samo, jak zmieniają się wszystkie epizody tworzące całość życia. Do

⁸⁰ Klichowski L., *op. cit.*, s. 12.

⁸¹ Por. Kępiński A., *Lęk*, Warszawa 1977.

⁸² *Ibidem*, s. 236.

części sytuacji zagrażających bezpieczeństwu czy życiu musimy się przyzwyczać, aż w końcu całkowicie ignorujemy ich obecność. Główny wpływ na indywidualny wymiar lęku bierze się z otoczenia, w jakim egzystujemy. Kępiński posługuje się pojęciem metabolizmu informacyjnego, co doskonale odzwierciedla wpływ „kręgu kulturowego, do którego należymy”⁸³. Lęk wywołuje zdaniem Kępińskiego przełamanie społecznego tabu, a nie samo zagrożenie. Owo tabu i zerwanie z nim jest straszniejsze niż śmierć. Jest to o tyle ciekawe spostrzeżenie, gdyż wyklucza ono indywidualny wymiar lęku i nadaje strachom wymiar społeczny, gdzie te zależne są od takich czynników, jak opinia czy ocena środowiskowa. Przyjmując takie stanowisko prowadzi to nas do wniosku, że najczęściej lęk jest dyktowany tym, co za bojaźliwe uznaje grupa. To oznacza, że na wzór platoński boimy się nie lęku, ale obrazu lęku, gdyż nie uczestniczymy w czymś realnym, ale jedynie w jego przedstawieniu. Przykładem na to może być strach przed padającym cieniem w lesie, który budzi skojarzenia z chowającym się za drzewem człowiekiem. Jednostka w wielu przypadkach boi się tego, co nie istnieje, co się zdawało, przewidywało, przesłyszało itd. Strach jest błędem, jest błędnym odczytem tego, co rzeczywiste. Boimy się tego, co potencjalne, a nie realne. Ptaki boją się nie człowieka, ale straszdyła imitującego człowieka na polu. Sarna lęka się nie przedmiotu zagrożenia, ale już samego faktu, że ktoś nadchodzi. Jest to antycypacja sytuacji realnej⁸⁴, zaś zwiastun czy to w postaci dźwięku czy obrazu, pełni rolę ochronną. To instynktowna walka o zachowanie życia, która dokonuje się na etapie pierwotnym. Istota znajdująca się w sytuacji zagrożenia wybiega naprzód, aby uniknąć faktycznego z nim starcia.

Najstarszym znanym nam opisem lęku jest historia biblijna, gdzie wraz z pojawieniem się grzechu człowiek utracił poczucie pewności siebie i zyskał odczucie zagrożenia. Wówczas też pojawił się lęk przed nieznanym. Strach przed światem, świadomością siebie, przed umiejętnością przetrwania i śmiercią. Z lęku wyrosła koncepcja boga jako realnego odniesienia, w którym człowiek ma znajdować schronienie, oparcie i pewność. Strach przed śmiercią stał się powodem do walki o życie i jego zachowanie, zaś koncepcja życia po życiu, jako kary lub nagrody za życie ziemskie stała się podstawą większości etyk i nauk o moralności.

Za sprawą lęków zrodzeni zostali bogowie. To, co napawało człowieka trwogą stawało się jego bogiem. Lęki były tłumione dzięki istnieniu bóstwa i mechanizmów, mających na celu przeblaganie jego woli. Duchy atmosferyczne, lasu, ciemności, śmierci itd., nie były niczym innym, jak personifikacją własnych obaw. Natomiast szereg czynności zapobiegawczych był sposobem walki z własnym strachem.

⁸³ Ibidem, s. 237.

⁸⁴ Por. ibidem, s. 238.

Dlatego możemy powiedzieć, że do powstania wiary przyczynił się również strach, nadając jej odpowiedni kierunek. Lęk kształtował nie tylko wyobraźnię, ale nadawał sensowność i celowość życia. Na przykładzie wiary w życie eteryczne (po śmierci ciała) zauważamy już u ludów pierwotnych, jak dużą rolę odgrywała wiara w codziennym życiu. Dzięki przekonaniu o dalszym trwaniu po śmierci ludzie nie tylko łatwiej poczytywali zjawisko śmierci, ale również prowadzili swoje życie w określonym celu. Wiara stanowi powszechnie aprobowaną ucieczkę przed lękiem i sposób na tłumienie strachu. Pozostaje ona czymś pierwotnym, czymś, co jest istniejące poza człowiekiem. Jej *poza* charakteryzuje się tym, że wiara zawsze bierze się z rodzącej się potrzeby bez względu na to, czy będzie ją rodzić strach, czy indywidualne pragnienie. Zjawisko religii i potrzebę wiary już od dawna starano się wyjaśnić za pomocą jej powiązań z siłami natury i zjawiskami przyrodniczymi. Miały być one tymi czynnikami, które bezpośrednio wpływają na ukształtowanie się ludzkiej świadomości. „Pierwotnie bowiem religia nie jest niczym odosobnionym, różnym od istoty człowieka. Dopiero z czasem, dopiero w późniejszym rozwoju staje się czymś odosobnionym, występuje ze szczególnymi roszczeniami. (...) w religii człowiek obiektywizuje swoją istotę”⁸⁵. Człowiek poza schronieniem, wyraża poprzez ucieczkę w religię to, jaki sam chciałby być. Dodatkowo, oprócz obiektywizowania samego siebie, również święta, tradycje, sposoby zachowań itd. „obiektywizują jedynie odczucia i wrażenia, jakie przyroda przez swoje najważniejsze zjawiska wywołuje u człowieka”⁸⁶. W ten oto sposób cały system wierzeń: religia, kult i obrzędowość, jest jedynie wyrażeniem przez człowieka tego, czym jest on sam, a co stara się przypisać wyższej sile sprawczej – Bogu.

Już człowiek pierwotny potrafił zapobiegać negatywnym czynnikom i zabiegać o ich pomyślne rozwiązanie. Obawy, jakie jemu towarzyszyły i sposoby ich eliminowania, były wyrazem lęków i strachu. Wówczas były to tak istotne kwestie jak zesłanie przez bóstwo deszczu, zdjęcie uroku, przekonanie duchów, aby nie wyrządzały szkód itd. Dzisiaj lęki mają swoje źródła proporcjonalnie do stanu wiedzy i nauki. Istnieje jednak uniwersalny katalog strachów, do których zaliczać będziemy utratę zdrowia czy życia.

U L. Feuerbacha widzimy wyraźną tendencję do poszukiwań przyczyn wiary w czynnikach przyrodniczych, kształtujących świadomość człowieka. Świadomość zaś najwyraźniej kształtuje zjawisko śmierci i niechęć rozstawania się z obecnym światem, bo choć dostarcza on wielu negatywnych aspektów, to jednak pozostaje czymś namacalnym, czymś, co jest znane. Śmierć oczywiście pozostaje naturalnym wydarzeniem, kresem definitywnym ludzkiego życia. Dlatego w sposób naturalny człowiek wypiera śmierć, przeciwdziała śmierci i unika jej. Jednym ze sposobów

⁸⁵ Feuerbach L., *Wykłady o istocie religii*, Warszawa 1953, s. 46.

⁸⁶ *Ibidem*, s. 46.

ucieczki, obawą śmierci jest właśnie religia, zaś większość systemów religijnych wyprowadzonych zostało z lęków, gdzie strach jest kardynalnym elementem religii i na nim, jako na zasadzie, opiera się system wierzeń.

Wraz z rozwojem religii strach zawładnął umysłem człowieka do tego stopnia, iż bał się on nie tylko śmierci i bezpowrotnej utraty życia, ale obawy przełożyły się również na elementy życia codziennego: lęk przed spojrzeniem, ruchem, słowem, zjawiskiem atmosferycznym itd. Człowiek zaczął bać się wszystkiego, co było poza zasięgiem jego możliwości lub zdolności poznawczych. „Strach to poczucie zależności od czegoś, bez czego jestem niczym, co posiada moc zniszczenia mnie.”⁸⁷ Wprawdzie z czasem zmienił się wymiar lęków, jednak zasada zależności pozostała ta sama.

Religia, jako rezultat ludzkich afektów, wynika z potrzeby miłości, lęku i zależności. Zależność pełni tutaj kluczową rolę, gdyż utrata źródła (czy to finansowego, czy innego) wywołuje lęk. Element ten szczególnie jest wykorzystywany na polu uprawianej polityki, życia zawodowego czy religii: „tak więc nie chcę i nie mogę uznać za jedynie źródło religii ani strachu, ani radości, ani nawet miłości. Jakąż jednak znajdę inną nazwę ogólną, która obejmowałaby obydwa rodzaje uczuć, jeśli nie poczucie zależności?”⁸⁸. Jednak zaznaczyć tutaj trzeba, że wiara w Boga nie wynika jedynie z lęku przed nim: „maksyma, iż lęk stworzył bogów pierwszych we wszechświecie, w świetle antropologii na pewno nie jest prawdą”⁸⁹. Lęk jedynie wyzwala konieczność odwołania się do istoty wyższej, która wysłucha, wspomocze, da poczucie bezpieczeństwa. Bóg rodzi się więc nie z siły, ale ze słabości i z bezradności, religia zaś tworzy kolektyw w którym człowiek nie jest sam. Jego strach i lęk nie posiada wyizolowanego charakteru, ale jest czym zbiorczym a jako masowe, jest tym bardziej rzeczywiste.

Religie pierwotne wynikają z ogarniających człowieka lęków i potrzeby miłości. Historia boga jest historią człowieka, jego lęków i pragnień. Ludzkość z czasem zatracą się w sobie, a jej bóg staje się ubóstwionym człowiekiem. „Człowiek czci jako boga to, o czym wie lub wierzy, że jego życie jest od tego zależne, i dlatego właśnie w przedmiocie jego czci uzewnętrznia się i ujawnia tylko ta wartość, którą przywiązuje do swojego życia i do siebie w ogóle. Zatem cześć oddawana bogu jest zależna od czci oddawanej człowiekowi”⁹⁰.

Cały katalog lęków i strachów, jakie towarzyszą człowiekowi na gruncie religii odnajdujemy jednak nie u Feuerbacha, ale u Kierkegaarda, u którego pojęcie grzechu tak bardzo zdominowało człowieka, że staje się on istotą osadzoną niemal wyłącznie w nieuzasadnionym lęku. Lęk podważa w człowieku pewność siebie, dewaluuje poczucie wartości i wzbudza niepokój przed czymś w gruncie

⁸⁷ Feuerbach L., *op. cit.*, s. 40.

⁸⁸ Ibidem, s. 40.

⁸⁹ Malinowski B., *Szkice z teorii kultury*, Warszawa 1958, s. 462.

⁹⁰ L. Feuerbach, *op. cit.*, s. 61.

rzeczy nieuzasadnionym. Lęk ten i jego doświadczenia stają się możliwe wyłącznie dzięki działaniu ludzkiego ducha, ale lęk choć dla Kierkegaarda nie jest zjawiskiem pozytywnym, prowadzi do pozytywnych skutków, gdyż z jednej strony wzbudza poczucie winy i grzechu, z drugiej zaś – zmusza człowieka do przewyciężenia tej zakorzenionej winy i osiągnięcia stanu wolności.

Inaczej niż u Kępińskiego, źródłem pierwotnego lęku jest dla Kierkegaarda niewinność wyrażona w Adamie, a im bardziej człowiek wychodzi poza tę pierwotną niewinność, tym bardziej nasila się jego poczucie lęku. Świadomość siebie sprawiła, że człowiek postanowił osiągnąć wiedzę a z tego swoje źródło bierze pojęcie grzechu. Naznaczenie grzechem, to umieszczenie człowieka w nieustającym poczuciu winy za to, że grzechu się dopuścił. Właśnie na winie i obowiązku odpokutowania tej winy wyrasta większość, jeśli nie wszystkie religie. Lęk przed tym, że robiliśmy coś niewłaściwego, że sposób naszego postępowania nie jest właściwy i zgodny z obowiązującymi standardami, rodzi strach przed konsekwencjami zawinienia i karalnością.

5. Rola lęku i strachu w próbach samobójczych

Świadomość śmierci jedynie rodzi pytania o niezbędność podejmowanych czynności, pozwala zachować większą ostrożność czy wymusić lepszą organizację pola swojego działania. „Przykładem może być każda niebezpieczna działalność, jak wspinaczka wysokogórska, kiedy to wzmocnienie płynące z uniknięcia groźby jest tym większe, im większe jest niebezpieczeństwo. Nieprawidłowość takiego zachowania, prowadzącego do śmierci, jest bardziej pogwałceniem praw doboru naturalnego, niż fototropizm ćmy, który decyduje o przeżyciu, gdy prowadzi ćmę do światła słonecznego, ale okazuje się śmiertelny w skutkach, gdy prowadzi ją w płomień”⁹¹. Instynkt życia wzrasta zatem proporcjonalnie do zagrożenia jego utraty. Świadome wystawianie się na zagrożenia wcale nie musi charakteryzować osoby o skłonnościach samobójczych, lecz przeciwnie. Im większe jest w kimś pragnienie życia, tym bardziej zbliża się on w kierunku śmierci, gdyż świadomość śmierci i zagrożenia powoduje w nim wzmożoną chęć życia. Człowiek zbliżający się do śmierci bardziej docenia życie i jego wartość. Inaczej nazwać możemy to permanentną potrzebą adrenaliny, zaś życie na krawędzi jest po prostu kultem witalności i radości życia. To drwina ze śmierci i zagrożenia. Zabawa w śmierć, gdyż nie traktuje się jej poważnie. Jest ona gdzieś w świadomości jako coś istniejącego, ale mimo wszystko bardzo dalekiego i na przestrzeni całości życia w zdecydowanie większej jego części, jako coś obcego, odległego, nie dotyczącego. Zupełnie inaczej problem ten widzi T. Ślipko, dla którego świadome narażanie się na śmierć jest formą ukrytych skłonności

⁹¹ Skinner R., *Poza wolnością i godnością*, Warszawa 1978, s. 131.

samobójczych. Jest to jednak dalece idąca interpretacja zagrożeń, na które decyduje się człowiek, aby osiągnąć wyznaczony sobie cel. Gdyby w istocie tak miało być, wówczas niemal każda inicjatywa dokonania jakiegoś odkrycia, zdobycia czy osiągnięcia czegoś nowego byłaby stawiana na równi z ukrytą próbą samobójstwa, o ile przeprowadzany eksperyment czy próba niosłaby zagrożenie życia w trakcie jej dokonywania. Bowiem w większości przypadków nowe wiąże się z ryzykiem, ryzyko zaś najczęściej wystawia nas na próbę, w tym próbę przeżycia. Przykładem świadomego narażania się na śmierć jest wyprawa na biegun południowy w 1911r., pierwsze wejście na Sagarmathę w 1953r, jedyne zejście na dno Rowu Mariańskiego w 1960 czy rok później pierwszy lot w kosmos. Takich przykładów można by wymieniać bez końca (podając wyłącznie te ważne dla nauki), jednak żaden z nich nie był ani przejawem prób samobójczych ani takich skłonności przez osoby podejmujące ryzyko. Trudno też przypuszczać, aby osoby biorące udział w tych dokonaniach myślały o samobójstwie. Dlatego Ślipko dokonując kategoryzacji rodzajów samobójstw dopuszcza się dalece idącej nadinterpretacji pojęcia samobójstwa, zaś opisywany przez siebie przykład włączony do rodzajów prób samobójczych, który nazywa *narażeniem życia na śmierć prawdopodobną* możemy uznać jedynie okolicznościowo. Dalej pisze Ślipko: „do tej kategorii zalicza się znowu wszystkie czynności określonej osoby, które powodują śmierć nie mocą właściwej sobie obiektywnej celowości, ale na skutek zabójczego działania przyczyny towarzyszącej (...) której sprawca czynu jednak nie zamierza, ale tylko dopuszcza i toleruje ze względu na proporcjonalny nie samobójczy skutek własnego działania”⁹². Tym samym również autor zauważa, że oprócz *działania przyczyny towarzyszącej*, istotnym jest tutaj rola woli i świadomości. Skoro intencja czynu jest wyrazem woli, to jeśli ktoś posiada wolę życia, wówczas nie przejawia intencji prowadzących go do śmierci. Zakładanie czy kalkulacja ryzyka jest akceptacją zaistnienia przyczyn, które wywołają odpowiednie konsekwencje, jednak trudno twierdzić tutaj za autorem, że właśnie godzenie się na konsekwencje ryzyka jest tożsame z przejawem skłonności samobójczych, skoro te w żaden sposób nie są intencją ponoszącego ryzyko.

Niemal wszystkie osoby uprawiające sporty ekstremalne lub wykonujące bardzo niebezpieczne zawody każdego niemal dnia narażają się na śmierć i posiadają świadomość, że każdy dzień może być tym ostatnim. Nie jest to jednak jednoznaczne z tym, że każda z tych osób pragnie zakończyć swoje życie i szuka tej możliwości w pracy czy w sporcie. Wręcz przeciwnie, większość z tych osób wykonuje swoje czynności wyłącznie z myślą o dalszym życiu. U niektórych jednostek wykształciła się po prostu umiejętność zarządzania strachem, która wyłącza obszar instynktownego lęku przed śmiercią. Lęk jest zepchnięty do tak odległych obszarów świadomości, że strach po prostu

⁹² Ślipko T., *Etyczny problem samobójstwa*, Kraków 2008, s.106.

nie występuje lub jest tłumiony w momencie pojawienia się. Ludzie tacy funkcjonują wyłącznie w oparciu o świadomość możliwości, bez lęku i strachu o tę możliwość. Następuje dewaluacja lęku, przez co granica strachu zostaje przesunięta na tyle daleko, że w większości przypadków nie zachodzą przesłanki, które mogłyby strach powodować. W przypadku alpinistów, grotolazów czy nawet przyrodników granica lęku jest tak przesunięta, że w pewnym momencie następuje swoista pogoń za strachem.

6. Pewność siebie. Szarża czy chęć życia?

Osobom kochającym życie towarzyszy oczywiście szereg innych odczuć, jakie występują w tej śmiertelnej zabawie. Weźmy na przykład poczucie pewności siebie oraz spełnienia. Oba są odczuciami na pograniczu przejścia, gdyż pewność siebie jest tak samo kluczem do pokonywania lęków i strachu, jak również staje się przejawem utraty instynktu przetrwania. Osoby wyposażone w naturalną pewność siebie potrafią kamuflować poczucie strachu, przez co podejmują się wyzwań, wykonania których by się w normalnych okolicznościach nie podjęli. Zdolność taka jest niezwykle istotna w starciu się z niemożliwym, kiedy to człowiek zмага się z czymś, co jest dla niego nienaturalne. Wróćmy do przytoczonego przykładu Skinnera, jakim jest wspinaczka górską. Jedyne osoba posiadająca pewność siebie, swoich zdolności i umiejętności potrafi stanąć na wysokości, na której z biologicznego punktu widzenia nie powinna się znaleźć. Nie bez znaczenia jest więc tutaj właściwa modulacja strachem, bowiem bariery jakie stwarza psychika są dokładnie tym, które mają przełożenie w świecie fizycznym. Przesunięcie lęku i granicy strachu może zarówno zmusić do działania, jak i spowodować jego zaniechanie.

Pewność siebie, motywowana dodatkowo gniewem, staje się kluczem do sukcesu pokonywania własnych ograniczeń i niedoskonałości. W obiegowej opinii uważa się jednak, że zbytnia pewność siebie zabija, trudno jednak zgodzić się z tym powiedzeniem, gdyż przyczyna zguby nie tkwi w pewności, ale w zaburzeniu umiejętności oceny faktu w stosunku do możliwości i posiada wyłącznie kontekst sytuacyjny. Śmierć spowodowana upadkiem z wysokości nie bierze się przecież z faktu zmierzania się z górą, ale z błędnej decyzji wyboru do trasy, wyposażenia, sposobu przejścia itd. Tysiące osób przecież zdobywały daną górę, zaś jedynie niektórym się to nie udało. Czy ci, którzy bezpiecznie wrócili do domu nie byli pewni siebie? Absolutnie nie. Brak pewności uruchamia lęk, a ten tworzy realny strach, jakim jest wysokość, przestrzeń, nachylenie, śliskość skał itd. Pewność siebie pozwala przełamać strach i przesunąć granicę lęku, zaś jedynie błędna ocena swoich możliwości – bo podpierana nie lękiem czy strachem, ale faktami, spowodowała śmierć. Zatem

jedynie w uproszczeniu powiedzieć możemy, że zbytńia pewność siebie ma negatywne skutki. Wówczas otrzymujemy moment przejścia z definicji pozytywnej do definicji negatywnej, jednak negatywna przyczyna zaistniałego zjawiska wynika z bagatelizacji faktów pośrednich, a nie z ignorancji dla głównego przedmiotu wyzwania.

Posiadana pewność siebie jest cechą wręcz pożądaną dla prawidłowego funkcjonowania społecznego. Otwiera ona człowieka na całkowicie obce mu obszary działania, zaś osoby pewne siebie znacznie łatwiej osiągają sukces niż ci, którzy dla bezpieczeństwa poruszają się wyłącznie po tych obszarach, gdzie mają pewność swojej skuteczności i umiejętności. Funkcjonowanie pod presją sukcesu innych jest narażaniem się na frustrację, depresję, aż wreszcie przyzwoleniem na aktywowanie się skłonności samobójczych, jako wyraz bezradności w zmierzaniu się z zastanym kształtem funkcjonowania świata. Godzenie się na dominację strachu i lęku, to rezygnacja z siebie, negacja siebie, aż wreszcie autodestrukcja. Osoba pragnąca wyrazić siebie dąży właśnie do zmierzenia się z tym, co uchodzi za ryzykowne, niebezpieczne i absurdalne, zaś pojawiający się w tym działaniu gniew staje się zaakcentowaniem szybkości działania. Ci, którzy nie mają pewności siebie i pozostają zdominowani przez szereg lęków, są bardzo sugestywni, a co się z tym często wiąże, łatwo takimi osobami manipulować, gdyż nie posiadają one własnego zdania i polegają niemal wyłącznie na opinii innych. Osoby lękliwe są doskonałym materiałem do poświęcenia siebie na rzecz innych, gdyż mają one wrodzoną skłonność do negacji samych siebie. Coś co społecznie uchodzić może za czyn godny naśladowania czy nawet za heroiczny, z punktu widzenia psychologii jednostki jest eutanazją własnej osobowości.

Podobnie, jak pewność siebie, tak i spełnienie bardzo często występuje w dwóch aspektach. Pobieźnie patrząc na spełnienie odnosimy wrażenie, że jest to stan ogólnego zadowolenia z życia, do którego dąży każda racjonalna jednostka. Jednak zaspokojenie wszelkich potrzeb, zarówno jak i brak tego zaspokojenia, rodzi podobne frustracje już to przed brakiem możliwości dalszego spełniania się, już to z możliwości braku – niedoboru. W pierwszym przypadku dopada człowieka marazm, poczucie wyczerpania dalszych możliwości. W drugim - człowiek spełniony również czuje się nieszczęśliwy, gdyż stoi przed nim perspektywa wyczerpania. Wyszukuje on oto szereg różnych przedsięwzięć, aby zająć swoje myśli i czas. Nawet w tej grupie zdarzają się próby samobójcze, które wcale nie należą do rzadkości.

W przypadku braku spełnienia mechanizm działa podobnie z tą różnicą, że tutaj zamiast braku dalszych możliwości pojawia się problem, że spełnienie w ogóle leży poza wszelkimi możliwościami. Presja braku zaspokojenia swoich potrzeb czy marzeń staje się tak ogromna, że często pojawia się myśl o odejściu, o zakończeniu czegoś, co nie ma szans się realizować i z góry skazane jest na klęskę.

Tym czymś jest właśnie życie. To lęk przed przyszłością, której nie można tworzyć tak, jakby się tego chciało lub jak nakazują przyjęte standardy. Pozytywnym jednak znaczeniem spełnienia jest zdolność do samorealizacji. Człowiek, wyznaczający sobie niebezpieczny cel, zmierza się nim wystawiając na próbę samego siebie. Nierzadko jest to ocieranie się o śmierć jedynie po to, aby poczuć i zrozumieć jak bardzo kocha się życie. Kontrolowany lęk hamuje poczucie strachu. Wówczas następuje poczucie pewności siebie, w którym człowiek przekracza granice własnych możliwości i osiągając cel, czuje się spełniony. Może być podziwiany, jest w centrum zainteresowania i może dzielić się sobą⁹³. Wszystkie te elementy: lęk, strach, gniew, pewność siebie, zaspokojenie itd. w obliczu śmieci zyskują pozytywne znaczenie pozwalające wyrazić, jak bardzo pragnie się życia.

7. Lęk i strach jako źródła postępu i rozwoju

Dzięki poczuciu zagrożenia, strachu i niepewności jutra człowiek wymyślił narzędzia, zaczął gromadzić żywność, nauczył chronić się przed głodem i zimą, w końcu zapobiegał chorobom i śmierci. To strach wymusił skonstruowanie szeregu rzeczy, gwarantujących bezpieczeństwo i unikanie przykrych konsekwencji. Pozytywny aspekt strachu gra zatem nieocenioną rolę w rozwoju gatunku ludzkiego, w rozwoju przez ten gatunek sposobów obrony, komunikacji, technologii itd. W zależności od etapu rozwoju cywilizacyjnego tworzono właściwe przedmioty, aby przeciwdziałać zagrożeniom. „Człowiek pozbawiony lęku nie mógłby unikać sytuacji niebezpiecznej. Lęk jest narzędziem, reakcją obronną instynktu samozachowawczego. Strach daje siłę do ucieczki przed niebezpieczeństwem, a gniew lub wściekłość wyzwalają agresywną siłę do przeciwstawienia się niebezpieczeństwu. W jednym i drugim przypadku człowiek wykorzystuje swoją potencjalną energię i swoje siły do ogromnego niejednokrotnie wysiłku mięśniowego. Uczucie lęku przed niebezpieczeństwem mobilizuje człowieka, zwiększa jego uwagę, obowiązkowość, ostrożność, przeciwdziała lekkomyślności, jest czynnikiem pozytywnym, przygotowującym go do pokonania zagrożenia”⁹⁴. Wśród pozytywnych aspektów, jakie tutaj wyróżnia Klichowski, pojawia się również obowiązkowość, jako pozytyw, wynikający z lęku.

⁹³ Warto tutaj zaznaczyć, że skierowanie uwagi społecznej może odbywać się w dwu aspektach: pozytywnym i negatywnym. Pozytywny to przekierowanie lęku i strachu na podziw dla tego, który stawił tym strachom opór. Negatywny wymiar to przekierowanie obaw i zagrożeń z „udziałowca” na obserwatora, co w szerszym działaniu zmierza do manipulacji społecznym lękiem i wykorzystaniem własnego strachu do manipulacji szerszym gronem odbiorców, co zauważamy jako regułę, jeśli prześledzimy sposoby działań dyktatorów i despotów. W tym przypadku inni tkwią w naszym własnym lęku, zaś my sami zrzucamy jarzmo strachu na społeczeństwo. Następuje feuerbachowska obiektywizacja lęku.

⁹⁴ Klichowski L., *op. cit.*, s. 11.

Strach może stać się ciekawym i przede wszystkim skutecznym narzędziem perswazji czy sposobem wymuszenia określonej czynności np. na pracownikach. W celu osiągnięcia takich efektów, jak: punktualność, wydajność, przeciwdziałanie kradzieży, zachowanie trzeźwości itd. wystarczy umiejętnie manipulować lękiem, a wówczas osiągniemy to, co leży w naszych oczekiwaniach. Oczywiście na uwadze musimy mieć zróżnicowany stopień odporności na strach, dlatego w jednym przypadku wystarczy tablica informacyjna: nie wolno, zaś w innym trzeba będzie posłużyć się informacją o grożącym niebezpieczeństwie, utratą zdrowia, karą czy zainstalowaniem kamer przemysłowych. Lęk przed utratą pracy będzie wówczas na tyle silny, że ludzie w sytuacji zagrożenia zaczną stosować się do zaleceń, wobec których w sytuacji braku zagrożeń ich stosunek byłby obojętny. Mechanizm zachowań wobec sytuacji trudnych ma przełożenie przede wszystkim w stosowaniu prawa, które jest skuteczne nie dlatego, że jest dobre, ale dlatego, że egzekwowane są sankcje. Zakazy, nakazy itp., w stosunku do których w przypadku braku zastosowania się są znikome kary lub których wcale nie można wyegzekwować, są nagminnie ignorowane. Nie ma bowiem strachu, zaś stosowanie się do zapisu jest częściej rezultatem wygody, niż potrzeby podporządkowania się.

Wyobraźmy sobie typową sytuację, w jakiej sami wielokrotnie uczestniczymy: stwarzamy strefę ograniczenia prędkości do 30km/h w miejscu, w którym swobodnie można jechać 90km/h. Za złamanie przepisu, kiedy kierowca zostaje na tym przyłapany, grozi bardzo wysoki mandat karny. Znikomy procent uczestników ruchu drogowego zastosuje się do postawionego znaku, ale jeśli w tym samym miejscu postawimy fotoradar, to ponad połowa osób prowadzących pojazd zastosuje się do ograniczenia. Jeśli umieścimy w tym miejscu dodatkowo kontrolę policyjną, wówczas niemal każdy będzie stosować się do przepisów. Oczywistym jest, że kierowcami nie powodują pobudki moralne, nie ma też tutaj większego znaczenia poczucie obowiązku, ale działa wyłącznie strach przed otrzymaniem wysokiej kary. Sankcja, jest czymś realnym, czymś, co naprawdę zagraża budżetowi kierowcy.

W ten oto prosty sposób widzimy, jak lęk może być wykorzystywany do osiągania pozytywnych rozwiązań. Właściwe zarządzanie lękiem przyczynia się do ujarzmienia społeczeństwa, daje kontrolę nad ludźmi i pozwala utrzymać w jedności zróżnicowane społeczeństwo. Idea wspólnego wroga, groźba wojny, to elementy wzmocnień negatywnych, które budują poczucie lęku, na którego podstawach można już do woli sterować społeczeństwem. Lęk, to klucz to nastrojów, poglądów, pragnień i obaw. Mechanizm polega wyłącznie na stworzeniu sytuacji, gdzie to, przed czym się ucieka, musi być silniejsze od tego, czego uciekający się obawia. Wówczas osoba cierpiąca na lęk wysokości przejdzie każdą górę w obawie przed tym, co może ją spotkać w dolinie.

8. Manipulacja lękiem i strachem

Każda władza, czy to duchowa czy państwowa najpierw stwarza sytuacje lękowe, a następnie je urealnia, aby na koniec wprowadzić mechanizm strachu w postaci szeregu sankcji za przeciwstawienie się lękom. Strach jest gwarantem porządku, porządku pojmowanego w subiektywny sposób, który pozwala władzy realizować swoje cele. Ponieważ od wieków istnieje podział władzy na państwową i duchową, to manipulacja lękami potrafi tworzyć złożony mechanizm, który dla jednych będzie budzić przerażenie przed utratą stanu posiadania, a u innych przed utratą zbawienia. Nierzadko władze pozostawały z sobą skonfliktowane, co powodowało, że odbiorca był jeszcze bardziej zdezorientowany w tym, co jest właściwe a co nie; co wzbudza zagrożenie a co pozostaje neutralne. Na skonfliktowanym społeczeństwie zawsze korzysta władza, zaś traci człowiek. Przykładów takich nie trzeba długo szukać wystarczy przytoczyć nieustanny konflikt przedstawicieli duchowieństwa z państwem, który występuje we wszystkich rodzajach kultur.

Wcześniej obywatel był uwikłany w aparat władzy ludowej, zaangażowany w strajki, prace społeczne czy wojny. Nieustannie odczuwał lęk i strach, który nadchodził z każdej strony. Jak nie ze strony państwa, to ze strony Kościoła. Jak nie ze strony pracodawcy, który zatrudniał na złych warunkach, to ze strony pracodawcy, który nie zatrudniał wcale. Jednocześnie człowiek sam prowokował poczucie strachu poprzez niesubordynację na wszystkich szczeblach i aspektach życia. W obecnych czasach zagrożenia płyną z przemysłu atomowego, masowej inwigilacji czy prywatyzacji. Człowiek dał się zdominować przez pieniądź, który kreuje wszelkie wartości. W końcu ludzkość osiągnęła stopień najwyższej sprzeczności, gdzie lęk rodzi już samo istnienie w społeczeństwie. Człowiek lęka się tak samo pracy, jak i jej braku. Przerażenie wywołuje marazm, jak i aktywizacja. Strach pojawia się tak przed samotnością, jak i kolektywizacją. Zaobserwować można unikanie bycia zdominowanym przez jedne instytucje, a jednocześnie poddawanie się dominacji przez inne.

Człowiek zawsze był manipulowany poprzez odpowiednie sterowanie strachem i tworzeniem sytuacji lękowych. Władza prowadzi z nami grę, w której uczestniczymy. Na tę grę większość z nas się godzi robiąc to nieświadomie, zaś ci, którzy posiadają ową świadomość zostają stawiani wobec sytuacji, gdzie nie pozostawia się im wyboru. Konsekwencje tej gry mogą okazać się tragiczne w skutkach, gdyż „u ludzi z obniżonym już samopoczuciem, o niezbyt głębokich cechach depresyjnych, reakcja lękowa w sytuacji zagrożenia jest zawsze niewspółmiernie duża w stosunku do zagrożenia

(wyobrażenia depresyjno-lękowa) i może zakończyć się ucieczką przed życiem, tzn. samobójstwem”⁹⁵. Tak dalece idący wpływ na ustrój psychiczny człowieka jest możliwy głównie dlatego, że z reguły lęk jest większy od źródła strachu. Dodatkowo u każdego występuje szereg przyczyn lękowych, które uruchamiają się w sytuacji zagrożenia. Dla jednych będzie to uraz z dzieciństwa – odniesienie do tego co było, dla innych obawa przed utratą czegoś – odniesienie do tego, co się może wydarzyć. Odrębną grupę stanowić będą lęki na poziomie wegetatywnym.

Niebezpiecznym dla wszystkich lęków jest ich łatwa zdolność do przenoszenia między poszczególnymi osobami czy grupami. Wówczas obawy jednej osoby, zaczynają stawać się obawami coraz większej ilości osób. „Strach zbiorowy może prowadzić również do zachowań aberracyjnych i samobójczych, wyzbytych właściwej oceny rzeczywistości: jak wybuchy paniki (...)”⁹⁶. Tak powstają masowe psychozy czy manipulacje i dokładnie ten sam mechanizm stosuje się dzisiaj w marketingu. Pierwszym przenoszeniem lęku, jakiego człowiek doświadcza, jest przenoszenie strachu z matki na dziecko. W tym wczesnym okresie kształtuje się cała zdolność poznawcza oraz pojawiają się zaburzenia poznania w postaci lęków i fobii, które wpływają na zachowanie człowieka. Przekroczenie bezpiecznej granicy strachu czy fobii może prowadzić do zaburzeń psychicznych, a nawet mieć wpływ na popełnienie samobójstwa.

Słowa klucze otwierają cały katalog możliwości sterowania człowiekiem i jego decyzjami. Wystarczy jedynie użyć właściwego wytrycha, a otworzymy nawet najbardziej niedostępny umysł. Obniżony nastrój, wzmożony smutek lub nerwowość jedynie ułatwiają przechodzenie i udzielanie się lęków innym. Pojęcie masowego strachu, lęku, gniewu, euforii itd. bardzo łatwo zaobserwować można podczas dużych uroczystości, żałoby narodowej, zwolnień grupowych, czy wydarzeń o charakterze mniej publicznym - rodzinnych. Wówczas emocje lidera, przechodzą na uczestników. Uczestnicy zaczynają w ten sam sposób myśleć, działać, pragnąć i lękać się. „Instrumentem lęku można posługiwać się w celu zastraszenia, obojętnienia jego ofiary, zniszczenia jej lub zdobycia nad nią władzy. Dlatego też posługiwał się nim niejednokrotnie władze duchowe i świeckie jako środkiem terroru i narzędziem wychowawczym. Z tego też powodu oba te ośrodki władz potępiały nieraz śmiech, jeśli zagrażał autorytetowi i osłabiał „święty lęk” przed nim”⁹⁷. Bardzo często lęk wiąże się z obawą o życie, niepewnością jutra, zachwianiem poczuciem stabilizacji itd., zdolność do jego ignorancji nazywa Kępiński sprzężeniem ujemnym „człowiek, a podobnie też zwierzęta przyzwyczajają się do niebezpieczeństwa, a w końcu przechodzą mimo, jakby nie zdając sobie z niego

⁹⁵ Klichowski L., *op. cit.*, s. 13.

⁹⁶ Delumeau J., *Strach w kulturze zachodu*, Warszawa 1986, s. 15.

⁹⁷ Kępiński A., *op. cit.*, s. 324-325.

sprawy”⁹⁸. Jeśli jednak zwiększymy sprzężenie dodatnie, wówczas zwiększy się również poziom lęku i obniży odporność na stres. Człowiek, który dodatkowo jest obdarzony bogatą wyobraźnią w bardzo krótkim czasie uaktywni w sobie atawistyczny strach.

Wspomniany już wcześniej błąd poznawczy, jaki pojawia się w związku z uprawdopodobnianiem obrazu strachu ze strachem faktycznym (cień, dźwięk itd.), kiedy wspomagany będzie takimi czynnikami jak przerażające opowieści, film grozy czy samotność, wówczas człowiek wykazywać zaczyna tendencje do lęków nerwicowych. Lęki te dodatkowo będą potęgowane, kiedy towarzyszyć będzie im symbol. Noc, jako symbol śmierci, zegar – jako symbol upływającego czasu, itd. „Lęk kształtuje osobowość nerwicową i agresywną (...). Realizacja agresywnego zachowania przynosi ulgę – poprawia samopoczucie, bo jest przeciwnością zachowań lękowych. Zachowanie agresywne tłumi lub zupełnie eliminuje lęk”⁹⁹. I chociaż lęk najczęściej stanowi mechanizm obronny w walce o życie, to w agresywnym zachowaniu dochodzi do skierowania się przeciwko samemu sobie. Brak akceptacji siebie prowadzi do autodestrukcji i unicestwienia swojej własnej osoby, jako źródła agresji i lęku. Ten sposób radzenia sobie z lękiem i brakiem akceptacji siebie, a nade wszystko z własną bezradnością obserwować możemy m.in. w zakładach karnych, kiedy odosobnienie, izolacja i ograniczenie zakresu działania bardzo często kończą się samobójstwem. Presja otoczenia, intrygi i zwierzęca wręcz walka o przetrwanie to czynniki, z którymi słabsze osobniki sobie nie radzą.

W zakładach karnych często dochodzi do dewaluacji człowieczeństwa, zaś „poszkodowani stanowią warstwę więźniów pozbawionych wspólnych cech, co służy za główny argument na rzecz tezy o ich braku godności i prawa do miana ludzi. Sami tworzą rzeczywiście zbiorowość anomijną, lokującą czasem swe aspiracje w idealnych wzorcach grup (...)”¹⁰⁰. Ten, kto nie potrafi znaleźć dla siebie miejsca w żadnej z grup, najpierw przechodzi etap wykluczenia, a następnie upokorzenia – „połączone to jest z podrzuceniem takiemu więźniowi jakiegoś kompromitującego przedmiotu, np. żyłki lub noża sprężynowego, który ujawniony w czasie niespodziewanej rewizji”¹⁰¹ ośmiesza więźnia, dowodzi jego słabości i dodatkowo wywołuje karę. Presja jest wówczas na tyle silna, że skazany próbuje popełnić samobójstwo, gdyż jest to jedyny sposób ucieczki z sytuacji w jakiej się znalazł. Analogicznie mechanizm ten występuje poza murami więzienia, jednak tutaj kompromitującym jest brak pracy, partnera i pieniędzy. Są to strachy współczesnego świata, które zastąpiły dawne duchy i demony, zaś kto pada ofiarą strachu, narażony jest na rozpad osobowości¹⁰².

⁹⁸ Ibidem, s. 62.

⁹⁹ Klichowski L., *op. cit.*, s. 45.

¹⁰⁰ Kosewski M., *Ludzie w sytuacjach pokusy i upokorzenia*, Warszawa 1985, s. 106.

¹⁰¹ Ibidem, s. 132.

¹⁰² Za: Delumeau J., *op. cit.*, s. 15.

9. Podsumowanie

Jak zatem zauważamy lęk i strach pełnią dwojaką rolę w życiu człowieka. Z jednej strony stanowią mechanizmy obronne, z drugiej – utwierdzać mogą w bezradności i popychać do śmierci. Z pewnością tym, co starano się tutaj wykazać jest ogromna rola, jaką odgrywa strach w przypadku samobójstwa i prób samobójczych i chociaż na przestrzeni wieków zmieniał się przedmiot strachu, to niezmiennym pozostał mechanizm i konsekwencje. Niezmienny pozostał też człowiek wyposażony w te samą zdolność obrony przed strachem i kreowania nowych lęków.

Możemy na koniec postawić pytanie czy warto się bać? Co realnie wnosi w nasze życie strach? Trudnym jednak będzie udzielenie jednoznacznej odpowiedzi, gdyż strach i jego wartość jest zależna od tego, czemu on służy lub przed czym ma nas ostrzegać. Najczęściej strach powoduje blokadę przed rozwojem, przed inicjatywą i osadza w konieczności godzenia się na społeczne tabu „nie da się”, „jest niemożliwym”, itd. Pokonanie tego tabu to pokonanie samego siebie, to zerwanie kajdan i wyjście z mroków jaskini, aby stawić czoło życiu. To godzenie się, często w pojedynkę, na oglądanie świata takim jaki jest, zamiast przyjmowania na prawdę jego cieni. Strach jest sprawdzianem nas samych i tego czy gotowi jesteśmy na to, aby wyjść naprzeciw życiu. Godząc się na życie nie należy się go obawiać. Strach, chociaż jest czymś wrodzonym, to może być przezwyciężony tak samo, jak może stać się przyczyną popychającą do samobójstwa.

Streszczenie

Niniejszy artykuł stanowi studium lęku i strachu, jako stanów emocjonalnych oraz ich wpływu i znaczenia dla prób samobójczych. To poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czy lęk i strach należy rozpatrywać wyłącznie, jako czynniki negatywnie oddziałujące na nasze życie? Kiedy strach bywa destruktywny, a kiedy jest on czynnikiem budującym społeczne relacje oraz pozostaje czymś na poziomie pierwotnym, jako instynkt samozachowawczy. Jednocześnie w artykule tym spostrzeżemy, jak istotnym są poruszane w jego temacie stany emocjonalne w przypadku stosowania manipulacji społecznych. Na koniec poznamy znaczenie strachu w grupach odizolowanych (na przykładzie więźniów) oraz jego analizę w kontekście błędów poznawczego.

Summary

The concept of fear and anxiety and their mining in suicide attempts. The following article represents a study on fear and anxiety as emotional states and also their impact and meaning in suicide attempts. The search in finding the response to question whether fear and anxiety should be seen as exclusively negative factors affecting our lives. When fear is destructive, when does it become a factor building social relations ? When does it stay on the primary level as a survival instinct? In the article we also witness the importance of emotional states when it comes to social manipulations. Finally, we discover the meaning of fear in isolated groups (as an example - prisoners) and its analysis in a cognitive errors context.