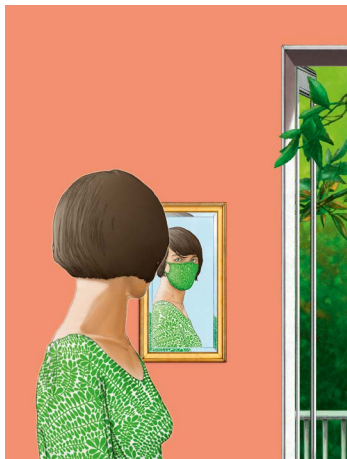




Damy radę

Nie chcemy udawać, że oto służymy naszym czytelnikom garścią złotych w swej prostocie rad i cudownych w swej skuteczności recept, jak oswoić i przetrwać pandemię koronawirusa. Wyroili się przy tej ponurej okoliczności, z jaką zdarzyła się ludzkość, rozmaici psychomądrze, którzy udają, że wiedzą, co tam kottuje się dziś w ludzkich umysłach i relacjach. Wiedzą mniej więcej tyle, ile wiadomo o samym koronawirusie – epidemiolodzy poruszają się wciąż w sferze przypuszczeń, sprawdzają rozmaite hipotezy, starają się przyłożyć dotychczasową wiedzę i doświadczenia do tego mikroskopijnego tworu, który postawił świat na głowie.

Idziemy jako redaktorzy „JaMyOni” tropem epidemiologów: wybraliśmy z dotychczasowych publikacji takie, które – jak przypuszczamy – mogą odpowiedzieć na pytania, co do tej pory działo się z człowiekiem i ludzkimi zbiorowościami w obliczu zagrożenia, lęku, izolacji, utraty kontroli nad własnym życiem, ale też zupełnie nowych wyzwań i życiowych prób. Poprosiliśmy autorów artykułów i naszych rozmówców, by przeczytali swoje teksty i wywiady z ostatnich kilku lat w kontekście pandemii i dodali do nich to, co uważają za konieczne.

Wierzmy, że nasi czytelnicy z tej lektury, choćby to była lektura powtórna, wyniosą nowe refleksje, a przede wszystkim wsparcie i pociechę. To nie jest tak, że wszyscy musimy nieuchronnie pogrążyć się teraz w marazmie, zwątpieniu, beznadziei, depresji. Człowiek, szczęśliwie, ma w sobie mnóstwo hartu, poznawczej elastyczności, zdolności do autorefleksji. A przede wszystkim zdolności nieustannego uczenia się i przekuwania klęsk w sukcesy. Po porażkach wielokrotnie odrasta niczym przydeptana trawa, a wybiórcza, niedoskonała pamięć litościwie eliminuje najgorsze nawet wspomnienia.

Powtórzmy: nie dajemy trywialnych rad. Ale zapewniamy, że większość z nas w sensie psychicznym da sobie radę. Trzeba tylko w to uwierzyć.

EWA WILK

♦ N o t y o a u t o r a c h ♦



dr hab. Aleksandra Cistał
dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS



dr Katarzyna Growiec
psycholog, socjolog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



Grzegorz Gustaw
psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, coach, akredytowany konsultant Insights Discovery



dr Magdalena Kaczmarek
psycholog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



dr Samuel Nowak
kulturoznawca, medioznawca. Wykłada na UJ i Wyższej Szkole Europejskiej w Krakowie.



Joanna Ulatowska
adiunkt w Katedrze Psychologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu



dr Anna Tylikowska
psycholog, doktor nauk humanistycznych, wykłada, bada, konsultuje, pomaga



dr Adrian Wójcik
prodziekan Wydziału Filozofii i Nauk Społecznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika

Dziennikarze i współpracownicy POLITYKI:



Katarzyna Czarnecka
redaktor wydania „Ja My Oni”



Juliusz Ćwieluch



Katarzyna Kazimierowska



Agnieszka Krzemińska



Joanna Podgórska



Agnieszka Sowa



Ryszarda Socha



Paweł Walewski



Ewa Wilk
redaktor naczelna „Ja My Oni”



Aleksandra Żelazińska

POLITYKA

Patrzymy dalej,
sięgamy głębiej.
Każdego dnia.

Dzięki prenumeracie cyfrowej:

- + masz dostęp do tekstów wybitnych publicystów na dowolnych urządzeniach
- + słuchasz najlepszych artykułów czytanych przez lektora
- + dzielisz się dostępem ze swoimi Bliskimi
- + czytasz newsy w aplikacji Fiszki Polityki
- + korzystasz z pogłębionych analiz i wywiadów z psychologami

wypróbuj za 1 zł!
polityka.pl/cyfrowa

[Kup książkę](#)



JA co się dzieje z człowiekiem

8 RAPORT Z CZASU PANDEMII Ewa Wilk

❖ Czy i jak inwazja koronawirusa zmieni człowieka, społeczeństwo, szalony świat współczesny.

14 ODSTRASZYĆ STRACH ❖ Czy lęk i strach to zawsze patologia. Z prof. dr. hab. Czesławem Czabałą rozmawia Agnieszka Sowa.

18 ŚMIAĆ SIĘ, BY PRZETRWAĆ Agnieszka Krzemińska ❖ Dlaczego humor pomaga w czasie zarazy.

22 DUSZA CHORUJE, CIAŁO WOŁA Agnieszka Sowa ❖ Jak osoby dotknięte różnymi kłopotami psychicznymi i psychosomatycznymi znoszą koronawirusowe zagrożenie.

26 NIE MARTW SIĘ, BĄDŹ SMUTNY Joanna Ulatowska ❖ Jak dobre lub złe emocje wpływają na poznanie.

30 WIRUS SZCZĘŚCIA Katarzyna Growiec ❖ Czy nastrojem można się zarazić.

34 UDRĘKI INNYCH Katarzyna Growiec ❖ Wokół epidemii kwitną niezwykle domysły i teorie spiskowe – jak ustrzec się zakażenia paranoją.

38 SCENARIUSZ WYJŚCIA Z PIEKŁA ❖ Czym naprawdę jest trauma i jak się po niej wraca do życia. Z dr Elżbietą Zdankiewicz-Ścigałą rozmawia Juliusz Ćwieluch.

42 SENS SNU ❖ Jak zasypiać, spać i się wysypiać. Z dr Anną Wojtas rozmawia Ryszarda Socha.

47 BĄDŹ I RADUJ SIĘ Anna Tylikowska ❖ Miniprzewodnik pozostawania przy zdrowych zmysłach.

52 DZIĘKI NA CO DZIEŃ Anna Tylikowska ❖ O dobroczynnych skutkach wdzięczności.

MY co się dzieje w związkach i rodzinach

56 RECEPNA NA SENSOWNĄ ROZMOWĘ

Anna Tylikowska ❖ Dlaczego zamiast tylko się komunikować, jak najczęściej powinniśmy prowadzić dialog.

61 MÓWMY Z UMIAREM Aleksandra Żelazińska

❖ Ludzie popełniają w rozmowach powtarzalne, proste błędy. Jak ich się ustrzec.

63 PODĄŻAJĄC ZA DZIECKIEM ❖ Wymuszona przerwa w szkolnej rutynie to dobry moment na refleksję, po co, czego i jak chcemy nauczyć nasze dzieci.

Z prof. Martą Białecką-Pikul rozmawia Samuel Nowak.

66 ANIOŁY DADZĄ RADĘ Paweł Walewski

❖ Jak rozmawiać z dziećmi o epidemii, niekiedy – o konieczności rozłąki z najbliższymi, a czasem – również o nagłej śmierci kogoś z nich.

70 ZA GRANICĄ DZIECIŃSTWA ❖ Dlaczego nastolatki są takie niedobre. Z Tomaszem Srebnickim

rozmawia Katarzyna Kazmierowska.

75 TYRANIA W CZTERECH ŚCIANACH ❖ Jak się rodzi i czym skutkuje przemoc w związku dwojga ludzi.

Z Renatą Durdą rozmawia Katarzyna Czarnecka.



80 CZY CZUĆ ❖ Jak polska historia wpływa na polskie rodziny. Z prof. dr hab. Katarzyną Schier rozmawia Katarzyna Czarnecka.

84 ŻYCIE ODDZIELNE Aleksandra Żelazińska

❖ Na długo przed pandemią psychiatrzy obserwowali syndrom zatraskiwania się młodych ludzi we własnych pokojach i własnym wnętrzu – czy to się teraz rozprzestrzeni.



ONI co się dzieje ze światem

88 ROZSYPAŃ OSTATECZNE

❖ Jak współczesna kultura zagłusza, a zarazem eksploatuje lęk przed śmiercią.

Z prof. Zbigniewem Mikołajko rozmawia Joanna Podgórska.

92 MEMENTO MORI Grzegorz Gustaw

❖ Jak wszystkie gatunki – chcemy trwać, jak żaden – zdajemy sobie sprawę ze swej śmiertelności. Jak z tym żyć.

98 ŻYCIE PO ŻYWIOLIE Magdalena Kaczmarek

❖ Co się dzieje z człowiekiem i ludzką społecznością w obliczu powodzi, pożaru, huraganu.

103 WIECZNA WINA DRUGICH Adrian Wójcik,

Aleksandra Cisiak ❖ Jak na człowieka wpływają wielkie kryzysy współczesności.

ja
my
onr

RAPORT Z CZASU PANDEMII

CZY I JAK INWAZJA
KORONAWIRUSA
ZMIENI CZŁOWIEKA,
SPOŁECZEŃSTWO,
SZALONY ŚWIAT
WSPÓŁCZESNY.

© BEATA ZAWRZEL/REPORTER

POLITYKA
Poradnik
Psychologiczny

8
kup książkę

EWA WILK

Co powiedzieliby państwo na zaproszenie do udziału w takim oto ćwiczeniu psychologiczno-filozoficzno-literackim: proszę wziąć pustą kartkę lub otworzyć nowy plik tekstowy w swoim komputerze i wyobrazić sobie, że będzie to dokument ostatni. Ostatnia rzecz, jaką piszecie w życiu. Coś, co pozostawicie potomkom, którzy za 10, 50, 100 lat zechcą na to rzucić okiem. A może nawet proszę pójść w swej imaginacji dalej – wyobrazić sobie, że będzie to jedyne pisane świadectwo po naszych czasach, ocalałe z jakiejś globalnej katastrofy przyszłości.

Trudne? No pewnie, człowiek z reguły wzdraga się przed napisaniem standardowej ostatniej woli dopóty, dopóki nie musi. Niepoważne? Zabawa dla 12-latków czy adeptów scenie fiction? Ale czyż nie takie właśnie zadanie stawiają sobie raz po raz co tętsze mózgi naszej epoki – badacze społeczni, myśliciele. Mierzą się z cząstkowymi, a czasem i generalnymi raportami o stanie świata, by sparafrazować tytuł znanej audycji radiowej. Próbuja opisać nasze czasy. Uchwycić ducha epoki, w której żyjemy.

Wstrząs

Jeśli przystąpilibyśmy do tego ćwiczenia teraz, za miesiąc czy nawet za rok, głównym wątkiem byłaby na pewno pandemia. Katakлизм bez precedensu w naszej pewnej sobie, zarozumiałej cywilizacji. Skalą przerasta powodzie i trzęsienia ziemi, akty terrorystyczne i kryzysy ekonomiczne, katastrofy ekologiczne i komunikacyjne, raki, zawały, alzheimery. Czyli wszystko to, co do tej pory wydawało się najpoważniejszymi zagrożeniami dla naszego świata, co wstrząsało społeczeństwami, a tyśiące ofiar i świadków tych zdarzeń wprowadzało w stan traumy.

Dziś doświadczają jej miliony. Tysiące chorych, wyprowadzanych nagle z domu przez ratowników w złowieszczych kombinezonach, z których co najmniej kilku wychodzi z niewielką torbą osobistych rzeczy już na zawsze. I zdrowych, świadomych, że każdy nieostrożny ruch może ich przesunąć do kategorii zarażony, siejący śmiertelne niebezpieczeństwo na innych. W tym najbliższych, którzy być może będą cierpieć i umierać w szpitalnej izolacie, bez nijakiej intymności, bez trzymania za rękę przez kogoś kochanego. I te ciężarówki wiozące trumny, i te pochówki bez pogrzebów...

Trauma w rozumieniu psychologicznym to bezpośrednia konfrontacja ze śmiercią. Dojmujące poczucie jej bliskości, bezradności i zagubienia w jej obliczu. Dotyka nie tylko ofiary dramatycznych zdarzeń, ale również całkiem często ich świadków. Odkłada się mniej lub bardziej boleśnie na życiu większości, nieliczni doświadczają – po trudnej psychokuracji – tzw. wzrostu posttraumatycznego.

Natura zgotowała naszemu gatunkowi okrutny w swej gwałtowności eksperyment. Obudziła na masową skalę lęk egzystencjalny. Jak chce wielu klasyków filozofii czy

psychologii, coś, co jest skutkiem ubocznym naszej fantastycznej zdobyczy – świadomości. To najgłębszy z ludzkich lęków. Maskowany jest przez instynkt samozachowawczy, który generuje chroniczne samouszostwo, że przecież choroba i śmierć mnie nie dotyczy, a jeśli już, to w dalekiej przyszłości, więc nie ma sensu zawracać sobie głowy. Gdy jednak ten lęk zostanie wzbudzony nawet przez jakiś z pozoru odległy epizod, staje się złym doradcą. Każę szukać pocucia bezpieczeństwa, często na oślep.

Pandemia po zaledwie kilku tygodniach trwania zdołała przeniknąć właściwie niemal wszystkie dziedziny życia społecznego. Ludzkość swój ewolucyjny sukces (to antropologiczny banał) zawdzięcza umiejętnością zadzierzganiam intensywnych relacji uczuciowych i silnych więzi grupowych, zdolności do współdziałania i współpracy. Zostało to wystawione na próbę, poddane – rzecz można – pantestowi. Czy wyjdziemy z tego załękni, poturbowani i zdewastowani, czy też doświadczymy przyspieszonej przebudowy naszego życia rodzinnego, zawodowego, politycznego? Czy czeka nas cywilizacyjny i obyczajowy regres, czy też przyspieszenie pewnych raczkujących dziś zjawisk? Wszystko, co się w naszych małych wspólnotach i wspólnocie państwowej dzieje, objawia zarówno jeden, jak i drugi potencjał. Dom, rodzina, edukacja, praca, styl życia to zaledwie kilka zainfekowanych – na dobre bądź złe – sfer naszego istnienia i współistnienia.

Koniec czy początek

Przecucie, że nasz świat zmierza ku jakiejś wielkiej zmianie, jest ludziom myślącym nieobce od wielu lat. „Nie ma chyba bardziej wyświechtanej frazy w naukach społecznych jak *koniec* ewentualnie *zmierzch*: »Koniec historii« (Fukuyama), »Zmierzch Zachodu« (Spengler), »Koniec człowieka« (Derrida), »Koniec pracy« (Rifkin), »Koniec ideologii« (Bell, także Aron), koniec kapitalizmu, koniec religii, koniec polityki, koniec rodziny. Trochę to wszystko równoważą *narodziny* i *świty*, ale *koniec* i *zmierzch* dominują w obrazie zjawisk społecznych” – ironizuje nieco prof. Jacek Raciborski w książce „Obywatelstwo w perspektywie socjologicznej” (gdzie – nawiasem – polemizuje z zapowiedzią końca państwa narodowego).

W myśli społecznej i publicystyce można zatem znaleźć mnóstwo materiałów pomocniczych do naszego eksperymentu.

Jaki był zatem nasz świat człowieka – kobiety i mężczyzny, Europejczyków, Polaków – tuż przed pandemią, na przełomie 2019/20 r.? Chciałoby się zacząć dość optymistycznie: Drodzy potomni, nasz świat był całkiem znosny. Relatywnie do setek pokoleń przed nami, a nawet tych dwóch, trzech z poprzedniego stulecia – wręcz fantastyczny. Czego większość naszych przodków nie miała, a my dzisiaj nieomal powszechnie mamy? Ciepłą wodę w kranach, umiejętność pisanie i czytania od 7. roku →



→ życia, prawa wyborcze, supermarkety, auta, komputery osobiste, telefony mobilne, antybiotyki. Żaden człowiek nie jest własnością ani niewolnikiem drugiego człowieka. Stosunkowo niewielu ludzi cierpi skrajną nędzę i głód. Wyciągają nas z rozmaitych chorób – żyjemy średnio o 20 lat dłużej niż nasi pradziadkowie. Wiele z nas ma szansę doczekać nie tylko dorosłości swoich wnuków, ale i prawnuków, co na początku XX w. praktycznie się nie zdarzało.

Co przeważającej liczbie pokoleń przed nami było dane, a nam zostało oszczędzone? 70-latkom i młodszym rocznikom Polaków udało się nie zaznać wojny. Żaden najeźdźca nie gwałcił nam córek, nie podpalał domów, nasi synowie nie poginęli w obronie granic, co więcej, granice – przynajmniej w Europie – poznoszono. Starszym spośród nas dane było powszechniej niż kiedykolwiek zasmakować przewidywalnego życia według schematu: edukacja, kariera, rodzina, własny dach nad głową, w końcu skromna, ale na razie dość pewna, emerytura.

To niepełna, ale chyba wystarczająca lista walorów, by uznać, że my – ludzie, którym zdarzyło się zaistnieć w tej części świata, mieliśmy szczęście, ogromnego farta.

Aż przyszła pandemia. Podważyła wrażenie, by świat był dobrym, bezpiecznym, przewidywalnym miejscem. Nie tylko wśród tych, którzy już wcześniej utkwili w kłopotach psychicznych, kwalifikowanych jako schorzenia i zaburzenia. Nawet nie wśród milionów borykających się z depresją – chorobie tak często diagnozowanej, że nominowano ją na przypadłość XXI w. Rzecz w strapieniach ludzi, których kondycja psychiczna wydaje się całkowicie mieścić w normie. A jednak. Nagły niepokój. Niepewność przyszłości. Przychodząca falami bezsenność. Poczucie obcości i samotności, niekiedy nawet wśród najbliższych, z którymi pozamykaliśmy się w domach. Wrażenie, że innymi ludźmi kierują niezrozumiałe emocje, przekonania, motywacje, sposób myślenia. Lęk. Stres. Kryzys po-

czucia własnej wartości. Kryzys sensu istnienia. Kryzys polityczny. Nieufność wobec władzy. Co zaczęło się dziać z naszym światem? Może to on jest zaburzony, szalony, mówiąc kolokwialnie: ześwirował?

Niektórzy z wymienionych przez prof. Raciborskiego myślicieli są katastrofistami, większość raczej wróży ludzkości świetlaną przyszłość – wszelako po trudnym przełomie. Wszyscy diagnozują nasze czasy jako moment kryzysu. Zmiany. Pęknięcia iluzji. I to ostatnie wydaje się szczególnie ważne z psychologicznego punktu widzenia. Bo pęknięcie iluzji zawsze jest bolesne.

Iluzja

To, czego bodaj najdotkliwiej dziś doświadczamy, to gwałtowne zawalenie się iluzji, że świat będzie zmierzał wyłącznie w dobrym kierunku. Jeszcze tylko pokonać rakę i alzheimera. Choroby zakaźne? Ponura historia, dawno zażegnana szczepionkami, antybiotykami itd. Kto z nas tak myślał? Pewnie większość.

Postacią symboliczną dla tej iluzji „wyłącznie lepsze jutro” stał się przywołany już amerykański politolog Francis Fukuyama. Tytuł jego bestsellerowej książki „Koniec historii” wszedł do globalnego użycia jako skrót myślowy – oto świat zachodni wymyślił najlepszy z możliwych systemów organizacji życia społecznego (demokrację liberalną) oraz gospodarczego (kapitalizm).

Kapitalizm? Byle z ludzką twarzą, a będziemy się wszyscy bogaci i coraz sprawliwiej dzielić ogólny dostatek dóbr. Nie ma lepszego pomysłu na gospodarkę. Powiedzcie to dzisiaj tym, którzy tracą pracę, albo tym, którym rozpada się wymarzony mały własny biznes.

Łudziliśmy się: rewolucja informatyczna niczym wielkie wcześniejsze przemiany (przejście od zbieractwa i łowiectwa do rolnictwa czy rewolucja przemysłowa) oznaczać będzie wyłącznie postęp, a dzieła ostateczne-

go uszczęśliwienia ludzkości dokona rewolucja biotechnologiczna. Nieco to, rzecz jasna, strywalizowany skrót myśli Fukuyamy, ale takiego właśnie wieszca ćwierć wieku temu świat musiał widocznie łaknąć. Zwłaszcza tu, na naszym cywilizacyjnym Wschodzie, gdzie potrzebny był zastrzyk energii do ciężkiej pracy, „brania losu we własne ręce”, „budowania kapitalizmu bez kapitalistów”, dołączania do Europy itd.

Demokracja? Nie miejsce tu na rozważania polityczne, ale nietrudno dostrzec, co się dzieje z demokracją. Zwłaszcza w naszym kraju. Jak wielu z nas czuje się przygnębionych i wściekłych na rządzących polityków, którzy w tej dramatycznej sytuacji widzą tylko jedno: sposobność na umocnienie swojej pozycji i zbudowanie ponurego reżimu. Ilu z nas czuje się wręcz upokorzonych tym, że odebrano nam – za naszą zgodą, bo przecież ta ogólnowiatowa kwarantanna jest logiczna i niezbędna – podstawowe prawa obywatelskie. Nie mamy jak protestować. Wielu. Jak wielu jednak zgadza się bez najmniejszego wahania sprzedać wolność za poczucie bezpieczeństwa? Za czczą obietnicę bezpieczeństwa właściwie? Również wielu.

Nierozwiązywalną dziś zagadką jest to, czy pandemia pogłębi procesy, w które brnął świat zachodni w ostatnich dziesięcioleciach, czy wyleje kubel zimnej wody na głowy możliwych tego świata. Przecież nierówności społeczne pogłębiły się – i u nas, i na całym świecie. Zależność pomiędzy wykształceniem, talentem, pracowitością a dochodami wcale nie jest oczywista. Pokolenie 30-latków ma raczej marne szanse, by powtórzyć awans rodziców lub nawet tylko utrzymać ich pozycję społeczną. Młodzi ludzie mają prawo do poczucia, że świat ich nabrał, oferując złudne wykształcenie i niepewną, zwykle – na początek rzeczy najmniej – śmieciową pracę. Ich rodziców ten stan rzeczy przyprawia o niepokój, tym bardziej że ich starość też wymyka się kontroli, choćby z powodu coraz bardziej zagrożonego systemu emerytalnego.

Bez reguł

Wielu z nas żyje dziś w poczuciu ograniczonego zaufania do świata. W niepewności co do reguł, które nim rządzą. Przenieśmy to na prostą analogię: oto człowiek wsiada za kierownicę. Przyjmuje, że i on, i inni kierowcy przestrzegają będą przepisów, co wszystkim zagwarantuje bezpieczeństwo oraz dotarcie do celu w wyobrażonym czasie. A gdyby tak któregoś dnia musiał ruszyć na autostradę, dowiedziawszy się, że zniesiono Kodeks drogowy, niektórzy będą jechać jego pasem w przeciwnym kierunku, nie wszystkie mosty są wytrzymałe, a znaki drogowe mogą być fałszywe?

Przez lata świat wmawiał ludziom, że są w stanie sprawnie zarządzać swoim losem, jeśli tylko nabędą odpowiednie kompetencje. Niemała w tym „zasługa” popularnej psychologii, która w tysiącach poradników kazała nam „budzić w sobie olbrzymów”, projektować kariery i związki, pracować nad nimi, stać się bez mała menedżerami własnego życia. Dziś jeśli tak wielu ludzi odczuwa utratę kontroli nad swym przyszłym losem, to niekoniecznie dlatego, że mają rozstrojoną psychikę, ale dlatego, że świat się rozstroił.

Jedną z najbardziej widowiskowych klęsk ponosi dziś utopia globalnej wioski. Znów nie obejdzie się bez pewnego uproszczenia, ale czyż nie oszukał nas świat wizją pokojowej, zgodnej koegzystencji ludów, narodów,

**PRZEZ WIELE LAT PRZED
PANDEMIĄ NAJWIĘKSI
MYŚLICIELE NASZEJ EPOKI
WRÓŻYLI JAKIŚ NADCHODZĄCY
WIELKI PRZEŁOM CYWILIZACYJNY.
NIE BYLI ZGODNI, CZY OZNACZA
TO KATASTROFĘ, CZY LEPSZE
JUTRO. KORONAWIRUS MOŻE
OKAZAĆ SIĘ KATALIZATOREM
WIELU ZMIAN.**

kultur, które ujednolicią się, będą tak samo żyć, to samo jeść, tej samej muzyki słuchać i te same wartości wyznawać? Dziś takie wróżby wydają się naiwne. Ledwie kilkanaście lat temu pootwieraliśmy w Europie granice. I co? Wystarczyło kilka dni i znów są szlabany, kontrole, kolejki. Ewentualność konfliktu między cywilizowanymi państwami wydawała się już na trwałe oddalać. Zwłaszcza tu, w Europie. Kto z kim i o co miałyby się bić? Kto przed kim zamykać, bronić? Zamknęli się wszyscy przed wszystkimi.

Strach

Wyobraźmy sobie: człowiek zbłądził w lesie, zapada zmierzch, komórka się wyczerpała, wałą pioruny, leje. Wcześniej czy później musi nadejść strach. Nie dlatego, że człowiek jest słaby psychicznie, ale dlatego, że natura (ewolucja) wyposażała go w tę emocję, by na czas ocenił zagrożenie i podjął stosowną decyzję: walczyć czy uciekać. Na wszelki wypadek cały organizm traktuje strach jako sygnał, by się sprężyć z odpowiednim ciśnieniem krwi, pracą serca, wydzielaniem kortyzolu itd. Wszystko to, jak powiadają psychologowie, jest przystosowawcze, czyli niepozbawione sensu.

Wyobraźmy sobie teraz, że na ten sprężony organizm ktoś zaczyna działać kolejnymi impulsami. Widzi z ukrycia przerażenie człowieka, ale zamiast pomóc, zabawia się, wydając jakieś dzikie, diabelskie odgłosy. Strach – stara to prawda – nie jest dobrym doradcą. W strachu człowiek szybciej uwierzy w diabła, niż zacznie domyslać się manipulacji.

Świat zabawiał się ludzkim strachem perwersyjnie. Sieli go do tej pory terroryści i tyrani. Ale także żądni władzy politycy mieniący się demokratami. Siały stabilizowane (albo propagandowe) media, wypełnione po brzegi toksyczną treścią: zamachy, katastrofy, epidemie, wypadki, choroby, afery, złodziejstwo, układy...

**ŚWIAT ZWIÓDŁ NAS
OBIETNICĄ, ŻE DZIĘKI
BŁYSKAWICZNIE
ROZPRZESTRZENIANYM
INFORMACJOM STANIE SIĘ
BARDZIEJ ZROZUMIAŁY,
A PRZEZ TO BEZPIECZNIEJSZY.
NIE JEST. ŻYJEMY DZIŚ
W POCZUCIU OGRANICZONEGO
ZAUFANIA DO ŚWIATA.**

→ Teraz naprawdę jest co siać. Naprawdę jest się, czego bać. A władzy nad ludzkimi umysłami niczym nie da się zdobyć skuteczniej niż strachem. Strachem przyciąga się uwagę, poparcie, pieniądze. To nie nasza wina, defekt albo słabość, że dajemy się przytłoczyć lękom sączonym poprzez radia, telewizory, smartfony. To cywilizacja zwiódła nas obietnicą, że dzięki ogólnie dostępnej, błyskawicznej informacji świat będzie zrozumiały i przewidywalny, a przez to bezpieczniejszy. Nie jest. A nawet gdyby był, to łatwo się o tym nie dowiemy.

Człowiek

Od oświecenia co najmniej, żeby już nie sięgać do starożytności, świat zaczął mieć nadzieję, że człowieka da się ulepszyć. (Pomińmy tu szatańskie projekty tworzenia nowego germańskiego nadczłowieka czy człowieka sowieckiego – zresztą wspomnianie o nich w kontekście oświecenia jest ryzykowne intelektualnie). Rzecz w wierze w moc powszechnej edukacji, co miało podnieść jednostkę nie tylko z nędzy myślowej i materialnej, ale – co ważne – także moralnej. Poziom wiedzy, jaką dysponuje ludzkość, trudno nawet zestawiać z tym, co było jej wiadome pół wieku temu. (Co nie zmienia faktu, że o koronawirusie więcej nie wiemy, niż wiemy).

Wiemy natomiast na pewno, że edukacja (nawet wnikliwa psychologiczna) nie uwalnia człowieka od przykrych tendencji w charakterze. Od złych intencji. Od owczych pędów, którym ulega. Nie wystarczy, by ten czy ów wybitnie sprawny na umyśle osobnik powstrzymał się przed podłością, mówieniem kłamstw (czy to anonimowo w sieci, czy z politycznej mównicy), manipulowaniem drugim człowiekiem. I że niezłe nawet wykształcenie nie wystarczy jeszcze, by obronić się przed niegodziwością. Nadzwyczajny poziom inteligencji ogólnej nie musi iść w parze z czymś, co nazwano inteligencją emocjonalną: umiejętnością wsłuchania się w drugiego człowieka, odczytania jego uczuć.

Pytanie, skąd w człowieku zło, albo też, jak to się dzieje, że w dobrych ludziach nagle rodzi się gotowość do krzywdzenia, łżenia, zabijania innych, pozostaje jednym z centralnych problemów psychologii, socjologii, antropologii. To, co człowiek robi, myśli, mówi, w jakiej mierze zależy od jego genetycznego wyposażenia, ale w co najmniej takiej samej – od tego, co mu się co tej pory przydarzyło, wśród jakich ludzi wyrósł i żyje. Jego osobowość może mu się wydawać niezmienna i nadzwyczaj szlachetna (taką się zresztą zwykle jawi). Ale o to, czy osobowość jest obiektywną rzeczywistością, czy też konstruktem stworzonym przez ludzki umysł, nauka wciąż się spiera. Natomiast poza dyskusją pozostaje fakt, że *Homo sapiens* jest gatunkiem społecznym. Przynależność do grupy jest jedną z najsilniejszych ludzkich potrzeb, a skłonność do dzielenia się na „my” i „oni” chronicznym nawykiem łatwym do zaobserwowania już u przedszkolaków. Prowadzi on ludzi do poświęceń, altruizmu, czasem bohaterstwa. Ale też do ślepego podporządkowania, rozmaitych fanatyzmów, czasem zbrodni.

Świat współczesny promował do tej pory twardzieli. Jak będzie po pandemii? Czy wzmocni ona tych wszystkich pseudoliderów dotkniętych zaburzeniami osobowości, jak makiawelizm, narcyzm, socjopatia?

Świat, w jakim do tej pory żyliśmy, postawił sprawy na głowie, jeśli za słabeuszy uchodzili ci, którzy nie mają potrzeby skrywać swojego człowieczeństwa: wrażliwości, umiejętności współczucia, a także poczucia własnej omylności i niedoskonałości. Psychiczni „odmieńcy” – którzy nie znoszą lania dzieci i zabijania zwierząt, współczują uchodźcom, nie zaglądają innym do łóżek i portfeli, nie hejtują w internecie – prawdziwie cierpią, gdy ktoś ich po chamsku zbeszta w zatłoczonym autobusie, płaczą na ślubach i komediach romantycznych. To wszystko ani wstyd, ani słabość, ani niedostosowanie do świata.

Koronawirus uświadomił nam chyba, jak wszyscy – twardziele i mięczaki – jesteśmy słabi. Czy człowiek jako gatunek wyjdzie z doświadczenia pandemii moralnie lepszy? Jak który – chciałoby się odpowiedzieć. Czy porzuci pazerność, przebiegłość, wizję świata jako społecznej dżungli? Jeśli choćby niewielki procent z tych, którym tak właśnie jawiła się rzeczywistość i sens własnego w nim istnienia, zrewiduje tę wizję, już będzie lepiej.

Badaj najboleśniejszym zderzeniem z rzeczywistością, jakie przyniósł człowiekowi koronawirus, jest świadomość własnej przemijalności. Świat robił bowiem wszystko, by nakarmić nas złudzeniem wiecznej młodości i wiecznego zdrowia. Ich zachowanie przedstawiał mu jako zadanie, któremu trzeba sprostać. Ma zdrowo żyć, zdrowo jeść, nie stresować się, ćwiczyć, bezustannie się monitorować, profilaktycznie badać, wspomagać suplementami (lub nie wspomagać), szczepić (bądź nie szczepić), łykać, wcierać, zakraplać. Słowem, ma nie szczędzić pieniędzy na młodość i zdrowie.

Świat nie przygotował człowieka do konfrontacji z tym aspektem ludzkiego życia, jakim jest choroba i umiowanie. Uparcie odsuwał człowieka od myśli, że czeka go jakiś kres. Zagłuszał tę myśl. Nie pozostawiał mu czasu na refleksję nad sensem istnienia. Trzymał go w stanie doczesności i doraźności, by pracował, kupował, dorabiał się, obrastał w rzeczy.



© ANDRZEJ SIDOR/FORUM

Nadzieja

Pandemia z całą ostrością pokazała, że stany psychicznej słabości, pogubienia, nawet zrozpaczenia są normalne, są niezbywalnym elementem ludzkiego życia psychicznego. Nie zawsze są przypadłościami, których trzeba się za wszelką cenę wystrzegać. To świat przesadza, żądając od nas chronicznego optymizmu i niewzruszonej, walecznej żądz trwania.

Co zatem wynika z tego raportu o stanie współczesnego świata? Czemu służyć miałyby ćwiczenie psychologiczno-filozoficzne, do jakiego zachęciliśmy na początku artykułu? Powie ktoś, że zabiciu resztek optymizmu, poczucia sensu i chęci trwania. Wielu zresztą pewnie zadanie to porzuci jako zbyt dołujące.

Ale dla ludzi myślących może być ono ponętne, ponieważ kryje się w nim potencjał uspokajający, kojący, zgoła terapeutyczny. Namysł nad współczesnym światem może w ogromnej mierze uwolnić człowieka z niepokoju o samego siebie. Sprawić, że nieco inaczej spojrzy na to, co sobie przypisuje: słabość psychiczną, nieporadność życiową, nadmierną emocjonalność. By w efekcie – zamiast „budzić w sobie olbrzyma” – zaakceptował swoje ułomne człowieczeństwo.

Choć nasze dzisiejsze emocje i obserwacje wydają się wykluczać jakiejkolwiek pozytywne następstwa inwazji koronawirusa, to są one całkiem możliwe. Nie ma, oczywiście, żadnych badań nad psychologicznymi czy psychospołecznymi skutkami takiej pandemii. Ale badacze społeczni dość wnikliwie opukiwali konsekwencje wielu innego rodzaju katastrof: huraganów, trzęsień ziemi, pożarów.

Co zatem sprawia, że człowiek potrafi przetrwać najgorsze i podnieść się niczym przygięty bambus do pionu? Szczęśliwie mamy w naszej psychice zbawienne mechanizmy.

Przede wszystkim to umiejętność adaptacji do zmieniających warunków, duża elastyczność, nie tyle twardość psychiczna, co sprężystość, zwana też rezyliencją. Nie je-

steśmy równo w nią wyposażeni, ale w niej tkwi tajemnica, dlaczego np. ludzie dotknięci chorobami przewlekłymi, choćby nowotworem, są w stanie żyć pełnią, choć przecież to stan stałego zagrożenia i często koniecznej izolacji społecznej.

Pomaga nam w przejściu przez nieszczęścia ludzka pamięć – wbrew naszemu przekonaniu bardzo selektywna, krótkotrwała i stronnicza, bo retuszuje, zacierza, a nawet całkowicie wypiera złe wspomnienia. Zdolność przypominania sobie dobrego znacznie się poprawia po 50. roku życia i nawet nie najlepsze momenty zyskują pozytywne konotacje w ludzkich głowach.

Istnieje też zjawisko wzrostu posttraumatycznego, czyli sytuacji, gdy po owej bezpośredniej konfrontacji ze śmiercią człowiek przewartościowuje swoje życie, dokonuje w nim zmian (nawet zmienia radykalnie zawód), ale przede wszystkim otwiera oczy na coś, co brzmi jak nieznośny komunał, ale nic mądrzejszego chyba ludzkość nie ma do powiedzenia. Chodzi o to, że największym sensem życia jest samo życie. Warunkiem, by do tego dojść, jest danie sobie prawa do pobycia osobą bezradną i zagubioną. Przejście przez swoisty czyściec. Zatrzymanie się w biegu.

Te dotyczące indywidualnych psychik mechanizmy w jakimś stopniu znajdują też potwierdzenie w zjawiskach społecznych, a nawet gospodarczych.

Historia naszego społeczeństwa wskazuje, że należy ono do tych twardszych, bardziej rezyliентnych. Wierzymy, że i tym razem da ono radę. A dramatyczny przestój, którego doświadczamy, zaowocuje choćby tym, że będziemy ostrożniej pędzić za (często pozornymi) urokami świata, mniej czasu marnotrawić, mniej zaśmiecać świat zbędnymi rzeczami, mniej marnować żywności. I może nawet mniej się kłócić politycznie i światopoglądowo, choć to najmniej prawdopodobne.

EWA WILK

Artykuł powstał na podstawie dwóch publikacji: „Raport o stanie świata” z tomu 27. (08.2017) oraz „Życie pod wirusem” (POLITYKA 15/2020).

Prof. dr hab. Czesław Czabała

Czy lęk i strach to zawsze patologia.

ODSTRASZYĆ STRACH

Rozmówca jest kierownikiem Katedry Psychoterapii i Poradnictwa Psychologicznego Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. Zajmuje się m.in. psychologią kliniczną, psychologią osobowości, psychoterapią, profilaktyką zaburzeń i psychopatologią.

ROZMAWIA AGNIESZKA SOWA, ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

AGNIESZKA SOWA: – Strach i lęk to najbardziej powszechne ludzkie emocje. Towarzyszą człowiekowi od momentu narodzin do śmierci. Teraz doświadczamy go wszyscy, na masową skalę.

CZESŁAW CZABAŁA: – I wszyscy możemy się przekonać, jak bardzo jest potrzebny. Strach przed zakażeniem i przed śmiercią mobilizuje do działania, które chroni najbliższych, nas samych, obywateli własnego kraju i całego świata. Tworzy wspólnotę ludzką, w której troska o innych, poświęcenie dla innych, solidarność z innymi ujawniają się jak nigdy dotąd w historii.

Czym te dwie emocje się różnią?

Nad tym ciągle trwa dyskusja. Wiemy jednak, że strach, w odróżnieniu od lęku, ma konkretny realny powód, bezpośrednią, zewnętrzną przyczynę. To mechanizm przystosowawczy: człowiek, który nie odczuwa strachu, naraża się na olbrzymie niebezpieczeństwo, bo nie ucieka przed zagrożeniem ani z nim nie walczy. Więc, choć niezbyt przyjemna to emocja, jest zdecydowanie pozytywna. Lęk tworzy się zaś z przyczyn wewnętrznych – myśli, wyobrażeń, przeczuć, interpretacji zdarzeń, sposobu postrzegania świata. To, co w jednych budzi radość i zadowolenie, w innych wywołuje niepokój. Normalna rzeczywistość wydaje się im zagrażająca.

Czy pierwszy krzyk noworodka to wyraz lęku przed nieznanym?

Niektórzy uważają, że to jest jednak strach. Noworodek ma prawo się bać: w momencie przyjścia na świat zmienia się całe jego otoczenie – temperatura, światło, dźwięki, wszystko. Strach, który budzi się w nim wtedy, występuje później w różnych sytuacjach przez całe życie.

A co z lękiem przed śmiercią? Ona jest nieunikniona, więc realna. A jednak w tym przypadku nie mówimy o strachu.

To wyjątkowa, przyrodzona, najbardziej istotna emocja – człowiek najczęściej nie potrafi się pogodzić ze świadomością skończoności swojej egzystencji. Ale to lęk, nie strach, bo w momencie jego odczuwania realnego zagrożenia życia nie ma.

Czy lęk jest elementem wszystkich zaburzeń psychicznych?

W zasadzie tak. Rolę główną gra w zaburzeniach lękowych, lęku napadowym i w fobiach. Ale jest wszechobec-

ny – w depresji, dystymii, zaburzeniach dysocjacyjnych. W PTSD, gdzie jest niezwykle silny. Tu zresztą jest o tyle ciekawy, że ma realną przyczynę. Od strachu różni go jednak to, że objawy nie ustępują, mimo że sytuacji realnego zagrożenia już nie ma. I to jest coraz powszechniejszy problem, nie dotyczy – jak się powszechnie sądzi – tylko weteranów. Około 40 proc. pacjentów po wypadkach samochodowych ma objawy PTSD. W schizofrenii też jest dużo lęku, on jest trochę inny, związany z poczuciem odmienności świata i siebie, wszystkie urojenia, które są charakterystyczne dla tego zaburzenia, budzą wielki lęk u chorego. W zaburzeniach osobowości jest trochę inaczej, bo tam w ogóle jest problem z odczuwaniem emocji. Ale już przy osobowości zależnej lęk występuje.

A jak jest w przypadku natręctw?

Tutaj oczywiście powodem też jest lęk, tyle że całkowicie ukryty. Człowiek wykonuje rytualne czynności, choć nie doświadcza lęku świadomie. Ma po prostu silne przekonanie, że jeśli postąpi w ściśle określony sposób, zgodny z rytuałem, to wszystko będzie dobrze, nie wydarzy się coś przerażającego. Ale co to miałoby być, nie zawsze jest sprecyzowane. Można więc powiedzieć, że lęk w tym przypadku manifestuje się tylko przez wykonywanie czynności mających zapobiec wydarzeniom, których chory się boi, nie wiedząc o tym, że się boi. Żyje więc w strasznym napięciu, kontrolując każdy swój gest.

W czasach przed pandemią nie mieliśmy wątpliwości, że człowiek, który myje ręce kilkaset razy dziennie, wyparza wszystkie naczynia, opieka chleb przed zjedzeniem, jest chory. Dziś robimy to wszyscy.

To zupełnie inna sytuacja. Dzisiaj robimy to, co jest uzasadnione, potrzebne, nawet konieczne. Robimy to, co zalecają nam specjaliści, a nie to, co podpowiada nam lęk. Nie lękamy się wyimaginowanego niebezpieczeństwa, tylko reagujemy na konkretne i realne zagrożenia.

Ale co z ludźmi, którzy po prostu mają takie swoje święte rytuały i źle się czują, jeżeli im coś ten porządek zaburzy? Tak jak główny bohater „Dnia świra”.

Jeżeli ktoś rzeczywiście musi codziennie w ten sam sposób wykonać określone czynności przed wyjściem z domu, bo inaczej jest pewien, że dzień ułoży się źle, to już jest sygnał alarmowy. Bo to oznacza, że odczuwa sil-

Ja | Co się dzieje z człowiekiem

