

Lęk przed lękiem – Michel Marzano, *Oblicza lęku, Oblicza lęku*, Wydawnicza Oficyna Naukowa, Warszawa 2013, ss. 190.

Albert Einstein powiedział, że „każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru: jesteśmy albo pełni miłości, albo pełni lęku”. Nic dziwnego, że Michela Marzano (ur. 1970) napisała książkę o uczuciu, które dotyczy każdego z nas, ponieważ wszyscy wiedzą, co to znaczy bać się. Według *Słownika Języka Polskiego* lęk to: „uczucie trwogi, obawy przed czymś; w psychologii: szczególny rodzaj strachu występujący bez wyraźnych zewnętrznych zagrożeń i przyczyn”. Istnieje też związek polityki i lęku, który aktualnie objawia się głównie w konfliktach terrorystycznych. Dziedziny, którymi zajmuje się Marzano, pozwalają jej spojrzeć na zagadnienie lęku z różnej perspektywy. Jest nie tylko aktywną działaczką polityczną, posłanką w parlamencie włoskim, ale przede wszystkim profesorem filozofii na Uniwersytecie Paris Descartes. Mimo istnienia definicji, znamy stany, w których nie potrafimy opisać, czego się boimy. Janusz Leon Wiśniewski dodałby, że „najgorszy jest lęk przed czymś, czego nie można nazwać”. Właściwym wydaje się w tym miejscu porównanie dokonane przez profesor Marzano, dotyczące pojmowania czasu przez św. Augustyna i lęku (s. 4). W *Wyznaniach* pisze on: „Czymże jest więc czas? Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem”¹. Dlatego w książce odnajdziemy sposoby przejawiania się lęku, z perspektywy różnych wydarzeń, przypadków czy doświadczeń innych ludzi.

Autorka podzieliła swoje dzieło na pięć rozdziałów, które prowadzą nas etapami od refleksji o lęku do jego konkretnych przejawów, aby ostatecznie go przezwyciężyć. We wprowadzeniu dowiadujemy się jak lęk działa na człowieka i z czym jest związany. Jest on stanem, który spotykamy na drodze w niemal każdej sytuacji życiowej. Jego nieodłącznymi elementami są niebezpieczeństwo, strach, niepokój. W filozofii pojmowany jest jako emocja (s. 7) w sytuacji zagrożenia. Nie ma wtedy znaczenie, czy jest to zdarzenie realne czy tylko wyobrażone. A właśnie wyobrażenia ma duży wpływ na intensywność naszego lęku. Dlatego nawet definicja podpowiada, że prawdopodobnie lękamy się czegoś, co nie istnieje. Francuski filozof Monteskiusz pisał: „Moje życie pełne było strasznych nieszczęść, z których większość się nie zdarzyła”. Mimo to, stan ten potrafi zaważać człowiekiem tak mocno, że nie ma on już możliwości normalnie funkcjonować.

Rozdział pierwszy: *Myśleć o lęku*, rozpoczyna się od możliwie szerokiego zasięgu opisującego lęk na przestrzeni wieków i kultur. Marzano podkreśla, że strach przed konkretnymi zjawiskami nie jest domeną konkretnego wieku.

¹ Św. Augustyn, *Wyznania*, tłum. Z. Kubiak, Warszawa 1978, s. 227.

W każdym czasie ludzie obawiali się upadku społecznego, apokalipsy, zarazy czy chaosu. Różnicą jest sposób, w jaki ludzie okazują swój strach czy jego natężenie. Każda epoka szukała obrony przed tym, co w danym okresie stanowiło przedmiot lęku. Często wykorzystywano tak zwanego „kozła ofiarnego”, aby „karmić” społeczeństwo pozornym bezpieczeństwem. Czasy współczesne również nie wyzwoliły się od tego zjawiska. Przykładem może być istniejący w Ghanie obóz przeznaczony dla kobiet oskarżonych o uprawianie czarnej magii i zsyłanie nieszczęść na wioski. Kobiety podejrzane o najgorsze czyny schroniły się więc w odseparowanym miejscu, aby uniknąć linczu.

Wzorcowym przykładem lęku spowodowanego przez chaos i strach są wydarzenia opisane w *Dżumie* Alberta Camus’a. Autor dokonuje analizy zachowań ludzkich w momencie tak ekstremalnej sytuacji. Pozostało już miejsce tylko na skrajność: ludzie kierują się albo tchórzostwem, albo bohaterstwem. Epidemia doprowadziła do odebrania wolności z jednej strony, a z drugiej do codziennego strachu przed śmiercią. Coś, co przyszło „z góry” okazuje się silniejsze niż każdy człowiek, jest niewytłumaczalne i nielogiczne. Udowodniło jedynie jak kruche jest życie ludzkie. Marzano zauważa, że zło jako coś niewyjaśnianego musi być tak pojmowane, aby ludzie mogli skonfrontować się z plagą. Najlepszym stanowiskiem, jakie człowieka mógłby przyjąć w ten sytuacji jest odszukanie swojej wolności poprzez opozycję do plagi i solidarność z innymi ludźmi. A nie jak myślano wcześniej, szukanie kozłów ofiarnych, na których można zrzucić odpowiedzialność za zło (s. 22).

Współcześnie największym lękiem paralizującym młodych ludzi jest lęk przed porażką. Presja społeczeństwa nakazuje osiągnięcie w każdej dziedzinie życia jak najlepszych wyników. Wystarczy jedna osoba z najbliższego otoczenia, której opinia wpływa na nas tak mocno, że często blokuje nawet duży potencjał. Marzano przytacza przykład Franza Kafki, który tak bardzo liczył się z opinią swojego ojca, że kiedy ten przewidywał klęskę, tak też faktycznie się działo. Strach przed opinią innych zaczyna się już w dzieciństwie, kiedy dziecko nie spełnia oczekiwań rodziców. Lęk przed porażką poprzedza lęk przed działaniem. Dlatego wydaje mi się, że dobrą pointą tego rozdziału byłby cytat z może naiwnego filmu dla nastolatków *Cinderella Story*: „Nigdy nie pozwól, by strach przed działaniem wykluczył cię z gry”.

Drugi rozdział: *Zażegnać lęk*, jest próbą ukazania sposobów nie tyle porażenia sobie z lękiem, a raczej z przyzwyczajeniem się do niego. Od wczesnych lat dzieci są zaznajamiane z tematyką grozy. W bajkach coraz częściej głównymi bohaterami są potwory, a chęć oglądania horrorów (mimo zakazu rodziców) jest największą pokusą dziecinnych lat. Powieści grozy i bajki zbudowane są na zasadzie lęku, który bohater musi przekroczyć. Niebezpieczeństwo zaczyna przedostawać się do codziennego życia. Ukazywanie porażek i niepowodzeń głównego bohatera w tego typu powieściach jest konieczne. Najczęściej jednak w finale i tak odnosi zwycięstwo, choć nie odbywa się to bez ofiar (s. 59). Nie dziwi mnie fakt, że w USA największą popularnością cieszy się serial o tematyce zom-

bie: *The Walking Dead*. Najnowszy, czwarty sezon podczas premiery oglądało 16,10mln widzów. Widzowie w wieku 18-49 lat stanowili 10mln – jest to współczynnik 8.2. To najwyższy wynik dla serialu w Stanach Zjednoczonych od 6 lat!

Pisarzem, który szukał nowych sposobów wyrażania lęku był Stephen King. Marzano stwierdza, że jego dzieła wpisują się w nową formę: fantastyki społecznej. Tu również wykorzystuje się motyw przewyciężenia zła przez bohatera. Czytelnik nie pozostaje bezsilny wobec lęku. I w tym przypadku mamy do czynienia z ogromnym sukcesem, najbardziej znana książka Kinga to *Lśnienie*, która doczekała się również adaptacji filmowej zrealizowanej przez Stanley'a Kubricka. Fabuła rozkręca się stopniowo, a czytelnik/widz jest rozdarty między dobrem i złem (dobro – dziecko mające wizję, zło – szaleństwo ojca). Negatywne aspekty człowieczeństwa przedstawione są jak demony, z którymi zmagają się główni bohaterowie. Wniosek jaki ukazuje Kubrick jest taki, że finalnie prawdziwe zło pochodzi z wnętrza człowieka (s. 69). Marzano świetnie dobiera przykłady postaci literackich, filmowych, które zdecydowanie lepiej pomagają w zrozumieniu koncepcji lęku. Tematyka jest na tyle specyficzna, że przyjęcie takiej formy dzieła powoduje, że dzięki przykładom, staje się ona lepiej zrozumiała.

Rozdział trzeci: *Institutionalizować lęk*, to propozycja ukazania związku między lękiem a polityką przedstawionego na przykładzie Stanów Zjednoczonych. Sytuacja zmieniła się przez wydarzenia 11 września 2001 roku. W dniu zamachu na World Trade Center politycy amerykańscy zmuszeni zostali do podjęcia walki. Ale przez wypowiedziane słowa, sami stali się propagatorami niepokoju. Obywatele dostrzegli bezsilność Zachodu wobec terroryzmu.

Marzano dodaje, że tym czym karmią się terroryści jest właśnie lęk. Paniczny strach bezbronnych ludzi czyni zamachowców „panami świata” (s. 85). Istotna zmiana zaszła w rozumieniu pojęcia terroryzmu od tych wydarzeń. Nie jest on już związany ściśle z polityką, ponieważ terroryści nie szukają porozumienia z władzą. Ich uzasadnienie ma często podłoże religijne i kulturowe. Jest to terroryzm globalny. Poszanowanie własnego życia schodzi na dalszy plan, ponieważ zamachowcy używają swoich ciał jako broni i zarazem komunikatu. Uważają się za silniejszych, gdyż w przeciwieństwie do ludzi Zachodu, nie boją się śmierci.

Po raz kolejny Marzano udowadnia, że dobrze dobrane przykłady mogą w pełni rozwinąć temat. Pomaga to uzmysłwić czytelnikowi różnice pojmowania rzeczywistości wynikające z samego faktu różnych miejsc kulturowego i fizycznego zamieszkania.

Rozdział czwarty: *Zinstrumentalizować lęk*, traktuje przede wszystkim o powrocie tortur i próbie utajnienia tego przez USA. Głośne sprawy związane z więzieniem w Abu Ghraib czy Guantanamo wywołały falę krytyki skierowaną przeciw amerykańskiemu rządowi. George W. Bush, który wzywał do budowy wolnego Iraku, demokracji, po wypłynięciu okrutnych zdjęć i filmów oświadczył jedynie, że jest mu przykro. W 2006 roku dodaje, że więzienia CIA poza

Stanami Zjednoczonymi traktują zatrzymanych humanitarnie (s. 111). Współcześnie ciężko kierować państwem stosując się do Kodeksu Hammurabiego. Autorka mówi o samonapędzającym się błędnym mechanizmie, który próbuje zwalcząć lęk lękiem.

Rozdział piąty: *Zwyciężyć lęk*, to przedstawienie pojęcia lęku w epoce starożytnej oraz podsumowanie tej koncepcji w aktualnym czasie, gdzie dużą rolę odgrywa zaufanie. Lęk w kulturze antycznej był racjonalny i uzasadniony. Człowiek nie był wobec niego bezradny, wręcz przeciwnie wyzwalał on w nim pozytywne stany, takie jak odwaga. Lecz w przeciwieństwie do zuchwalca czy tchórza, dążył do „moralnie pięknego celu” (według Arystotelesa) (s. 148).

Poczucie bezpieczeństwa jest związane z zaufaniem, którego szuka każdy człowiek chcąc żyć w świecie „trwałym”. Poszukiwanie oparcia w innych, dążenia do przewidywalności to sytuacja, której ludzie pragną od wielu wieków. Już prawo rzymskie jako jedną ze swych zasad zakładało zaufanie (s. 155). A współcześnie wielu filozofów uważa ufność za podstawę wszelkich ludzkich relacji. Pozornie odległe, choć nierozzerwalne z tym przekonaniem jest pojęcie zdrady. Niewierność może znaleźć ujście tylko w więzi, która zbudowana jest na zaufaniu. Tak właśnie przejawia się człowieczeństwo, ponieważ nasza natura jest słaba i popędliwa. Nie wolno jednak popaść w spiralę lęku przed nowo poznanymi ludźmi, a otwierać się na innych i akceptować (niestety) możliwość zdrady.

Podsumowując recenzowaną książkę można polecić ją czytelnikom zainteresowanym sytuacją polityczną na świecie, studentom politologii czy kierunkom związanym z bezpieczeństwem. Lekka forma pozwala zrozumieć tematy lęku, przemocy i wojny, które z natury nie należą do delikatnych. Co ciekawe, nie znajdziemy tu analiz czy teorii psychologicznych, bo książka skupiona jest na problematyce politycznej. Z drugiej strony, Marzano wydała dzieło, które może ma na celu podnieść na duchu ludzi ogarniętych fobią czy lękiem społecznym. Wnioski, które przewijają się przez wszystkie rozdziały wskazują, że nie jesteśmy bezradni wobec świata, w jakim przyszło nam żyć. A poczucie lęku to stan, który towarzyszy ludziom od starożytności. Sama autorka zmagająca się z lękiem przed jedzeniem (anoreksją), dlatego oprócz wydania książki *Lekka jak motyl* (tytuł oryginalny: *Légère comme un papillon*), *Oblicza lęku* mogły stanowić pewne, ostateczne oczyszczenie i autoterapię autorki.

Paulina Kalita