

*Krystyna Ostrowska*<sup>1</sup>

## **UKRYTY LĘK JAKO ŹRÓDŁO ZABURZEŃ W SPOŁECZNYM FUNKCJONOWANIU JEDNOSTKI<sup>2</sup>**

### **Hidden fear as a source of individual social disorders**

Strach/lęk zaliczany jest do podstawowych procesów emocjonalnych ukierunkowujących i organizujących reakcje i zachowanie na obronę o charakterze ucieczki lub walki. K. Oatley i J. M. Jenkins piszą: „Mechanizm strachu i lęku jest zwykle bezcenny dla naszego przetrwania, lecz niekiedy dochodzi do tego, że zdaje się on być włączony na stałe, absorbując zasoby poznawcze ludzi, czyniąc świat miejscem przerażającym, podkopując pewność siebie osób cierpiących na to zaburzenie i przeszkadzając im w skupieniu się na innych sprawach” (2003: 265). Lęk uznawany jest za reakcję alarmową w różnych sytuacjach postrzeganych, jako zagrażające. Ze względu na kryterium sytuacji wyróżniany jest lęk egzaminacyjny, lęk przed utratą życia lub

---

<sup>1</sup>Prof. UW dr hab. Krystyna Ostrowska jest kierownikiem Zakładu Psychologii Dewiacji Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW. Adres e-mail: kostrowska@wp.pl

<sup>2</sup>Artykuł jest zmodyfikowanym referatem wygłoszonym do członków Bractwa Więziennego.

zdrowia, lęk przed rozłąką z osobami bliskimi, lęk przed utratą obiektu miłości, lęk przed cierpieniem, bólem, przed potępieniem przez ludzi lub Boga.

Arrindell i współpracownicy (1991, za A. Ohman 2005) prześledzili 25 różnych badań dotyczących lęku w wyniku czego uzyskali 194 elementy, które określili składowymi czterech czynników emocji strachu/lęku. Na pierwszy czynnik określony lękiem dotyczącym wydarzeń lub sytuacji interpersonalnych składają się: lęk przed krytyką, interakcjami społecznymi, odrzuceniem, konfliktami, oceną, agresją interpersonalną, widokiem aktów seksualnych i scen agresywnych. Drugi czynnik określony, jako lęk przed śmiercią, obrażeniami cielesnymi, chorobami, krwią i zabiegami chirurgicznymi tworzą: obawa przed chorobą, kalectwem, uskarżanie się na problemy somatyczne, psychiczne, lęk przed samobójstwem, homoseksualnością, niesprawnością seksualną. A także lęk przed zabrudzeniem, omdleniem i innymi zagrożeniami dla zdrowia somatycznego. Trzeci czynnik o nazwie fobie na punkcie zwierząt utworzyły takie składowe jak: lęk przed zwierzętami domowymi, przed małymi często nieszkodliwymi stworzeniami, przed gadami i owadami. Czynnik czwarty to lęki agorafobiczne, na który składają się: obawy przed przebywaniem w miejscach publicznych, przed byciem w tłumie, lęk przed zamkniętymi przestrzeniami, przed samodzielnym poruszaniem się pociągami, samolotem, autobusem, przed przechodzeniem przez mosty, kładki itp., a także przed otwartymi przestrzeniami.

Przytoczone wyżej klasyfikacje lęku ukazują, jak różnorodne mogą być jego źródła. Wyzwalaczami lęku mogą być inni ludzie, zwierzęta, przyroda, przedmioty materialne, wydarzenia i sytuacje. Przyjmuje się także rozróżnienie oparte na kryterium wyrazistości źródła zagrożenia. Strachem nazywa się taki stan, w którym źródło zagrożenia jest wyraźnie zdefiniowane, określone, spostrzegane w najbliższej czaso-przestrzeni np. zbliżający się człowiek z wycelowanym w naszą stronę karabinem, zbliżający się pies itp. Natomiast lęk występuje wtedy, gdy jakiś obiekt, sytuacja, wydarzenie są subiektywnie postrzegane jako zagrożenie, ale obiektywnie trudno je tak określić. Odczucie zagrożenia jest wynikiem antycypacji skutków zaistnienia danego wydarzenia, sytuacji. Obraz lęku przedstawię wykorzystując opis pewnej sytuacji dokonany przez A. Szczeklika (2007: 223):

Byłem młodym lekarzem we Wrocławiu zaczynałem jeden z moich pierwszych dyżurów. W słoneczne popołudnie szedłem długim, jasnym korytarzem szpitalnym, pod wysokimi sklepieniami neogotyckich łuków. Miałem przed sobą półkolisty zakręt i dalej już prosty odcinek — na salę chorych. Nagle zza zakrętu korytarza poczęła kłaść się ku mnie cień. Rósł i w mgnieniu oka pokrył mrokiem całą przestrzeń. Owiął mnie chłód i niezrozumiały lęk.

Lęk wyraża się nie tylko w reakcjach fizjologicznych, które można badać a następnie określać ich poziom natężenia, siły, czasu trwania. Lęk ujawnia się także poprzez widoczne zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu procesów psychicznych, takich jak: uwaga, pamięć, spostrzeganie, myślenie, podejmowanie decyzji. W zależności od postrzeganego źródła zagrożenia lęk może być krótkotrwały lub długotrwały. Niektórzy badacze, jak C.D. Spielberger (za Wrześniewski 1983) przyjmują, że można mówić o lęku, jako pewnej stałej właściwości psychicznej, cesze osobowości oraz o stanie lęku, jako reakcji na konkretną sytuację, wydarzenie.

Inną formą reakcji na nieokreślone zagrożenie jest niepokój. Przyjmuje się, że jest to rozlana, działająca w sposób ciągły o różnej sile i natężeniu reakcja alarmowa na całkowicie nie identyfikowalne obiektywnie źródło zagrożenia. W wypowiedziach osób przeżywających niepokój słyszymy: „niepokoję się o pomyślność w życiu moich bliskich”; „o dobre stosunki między ludźmi”; „o pokój na świecie”; „o swoje zdrowie” itp. Wszystkie te stany (strachu, lęku, niepokoju) cechują następujące właściwości: długotrwała ich obecność powoduje niekorzystne dla całościowego funkcjonowania jednostki, następstwa, mają nieprzyjemny charakter, dezorganizują dotychczasowy styl funkcjonowania w świecie, prowadzą do określonych zmian w strukturach poznawczych emocjonalnych i w konsekwencji w całej strukturze i funkcjach osobowości.

Współczesny badacz emocji A.R. Damasio (1999) przyjmuje, że emocje są samym centrum ludzkiego życia. Wiązą, to co jest dla człowieka ważne ze światem ludzi, rzeczy, zdarzeń. Są w jakimś sensie współtwórcami planu kształtu jednostkowej egzystencji.

Lęk podobnie jak inne emocje składa się z następujących elementów:

- a. wiedzy o sobie, świecie, innych ludziach, wiary, w co i komu wierzymy — jest to element poznawczy emocji,
- b. przyjemności lub przykrości,

- c. schematów działania np. walki, ucieczki,
- d. kryteriów oceniania i wartościowania siebie i świata (Oatley, Jenkins 2003: 16).

Debra Niehoff w znakomitej książce *Biologia przemocy. Jak zrozumienie mózgu, zachowania i środowiska może przerwać błędne koło przemocy* (2001) zadaje pytanie, które zapewne nieraz sami stawialiśmy. Co się stało z rozkosznymi, małymi niemowlakami, bezradnymi, potrzebującymi naszej pomocy, radującymi się naszym widokiem, uśmiechającymi się do wszystkich i z ufnością wyciągającymi rączki do tych, którzy się nad nimi pochylają? Co się stało, że stali się agresywni, brutalni, nieczuli, bezlitośni? Jakie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne doprowadziły do takiej zmiany? Kto zawinił: geny, rodzice, szkoła, obyczaje, Kościół, telewizja, internet, brak rodzicielskiej opieki, ubóstwo, stres, brak ambicji, poczucie własnej godności, zaniedbania wychowawcze, który z tych czynników? Oczywiście chcielibyśmy otrzymać odpowiedź bardzo precyzyjną, jednoznaczną. A tymczasem nauka podpowiada nam, że wszystkie te czynniki doprowadziły do agresji i przemocy. Nie możemy się nimi wszystkimi w tym rozważaniu zajmować. Omówimy jeden z nich lęk.

Badacze orientacji psychoanalitycznej zwracają uwagę, że jedną z możliwych przyczyn popełniania czynów karalnych o charakterze agresywnym (przeciwko życiu i zdrowiu) jest wyparty ze świadomości lęk, który jednak pełni funkcję motywacyjną i ukierunkowuje na zachowania obronne. Tym samym przyjmują także, że ujawnienie źródeł lęku, wydobyć go ze sfery nieświadomej i podjęcie działań zmierzających do wypracowania innych niż mechanizm wyparcia czy zaprzeczania sposobów reagowania na zagrożenie lub zmiana kontekstu środowiskowego doprowadzi do likwidacji lęku i agresji.

Również badacze zorientowani humanistycznie, jak np. A. Kępiński dostrzegają i analizują związek pomiędzy lękiem a agresją. W monograficznej pracy o lęku Kępiński napisał:

Agresja idzie w parze z lękiem, stanowi ona jednocześnie antidotum na lęk. W agresji bowiem człowiek wychodzi z lękowej pozycji zaszczucia i maksymalnego skurczenia się własnej czaso-przestrzeni, ze wściekłością i rozpaczą uderza w świat otaczający (1977: 292).

Amerykańscy badacze S. Yochelson i S. E. Samenow (1982) wykazali na podstawie długoletnich badań, że sprawcy najpoważniejszych

przestępstw: zabójcy seryjni, zabójcy na tle seksualnym, sprawcy zabójstw wyjątkowo okrutnych, cechują się wysokim poziomem lęku, mimo że ich zewnętrzne reakcje i działanie oraz myślenie sugerują, że emocje lęku są im obce, nie mają do nich dostępu. Badania oparte o psychoanalityczny model zbierania danych, dowiodły, że ich lęk został całkowicie wyparty ze sfery świadomości, nie pojawia się w formie werbalnej, a w strukturach psychicznych zastąpiony jest wysokim poziomem ryzyka, brawurą, demonstrowaną odwagą, odpornością na ból, a wreszcie brutalnym atakowaniem otaczającej rzeczywistości.

Nawet student psychologii wie, że wyniki badań dokumentują, iż dzieci, które doświadczały przez dłuższy okres w swoim dzieciństwie bicia, maltretowania, poniżania, upokarzania, eliminowania ze środowiska rówieśniczego, w okresie dorastania i jako dorośli będą przejawiać wiele form agresji w tym kryminalnej. Osoby te, często w długim procesie przystosowywania się do otaczającego ich środowiska nieustannie narażone były na czynniki, które niosły wiele zagrożeń dla zdrowia, życia, obrazu siebie, zaspokojenia potrzeb. Ich system obronno-adaptacyjny był nieustannie stymulowany zagrażającymi bodźcami wyzwalając, a następnie doskonaląc formy agresji. Przebywając w zagrażającym środowisku utrwalał się agresywny schemat poznawczo behawioralny radzenia sobie z wielorakimi zagrożeniami. Jak pisze D. Niehoff schemat ten ma swoje źródło w neurochemicznych procesach:

Zmiany w drogach wykorzystujących przekazańniki monoaminergiczne — noradrenalinę, dopaminę i serotoninę — wydają się szczególnie ważne dla zrozumienia agresji, nie powinno nikogo dziwić, jeśli weźmie się pod uwagę rolę jaką odgrywają one w regulacji bezpieczeństwa organizmu, nagradzającej wartości bodźców i wywoływania nastroju (2001: 245).

Autorka nie przesądza, że bezpośrednią przyczyną agresji jest stan neurochemiczny mózgu, ukazuje jedynie, że długotrwałe doświadczenia z bodźcami zagrażającymi prowadzą do określonych skutków w funkcjonowaniu układu neurochemicznego.

Psychologowie o orientacji poznawczej zwracają uwagę, że w strukturach poznawczych osób narażonych na sytuacje i wydarzenia o charakterze zagrażającym kształtuje się specyficzny, nieadekwatny do rzeczywistości zgeneralizowany obraz świata, jako zagrażającego, wrogiego, który dla własnego przetrwania trzeba ujarzmić, podporząd-

kowywać, zniszczyć. Każdorazowe, oparte na agresji zwycięstwo nad otoczeniem umożliwia budowanie poznawczej wizji „ja”, jako człowieka pełnego odwagi, możliwości, sukcesu. Przynosi ono także akceptację i uznanie innych. Pozwala budować zręby więzi interpersonalnej, chroni przed samotnością, wyizolowaniem, zaspakaja potrzebę bycia z innymi. Jednocześnie oparta na mechanizmie agresji więź społeczna wyznacza ramy relacji interpersonalnych i niejako determinuje wybór osób, z którymi tworzy się grupy koleżeńskie, zadaniowe. Zarówno mechanizm wchodzenia i tworzenia grup, jak i ich sposób funkcjonowania oparty jest od samego początku na akceptacji agresji. To zaś działa wzmacniająco na funkcjonowanie społeczne w modelu walki. W konsekwencji mogą pojawiać się nie tylko częstsze zachowania agresywne, ale także coraz poważniejsze jej formy, aż do zachowań o charakterze przestępczym. Jednostka taka znajduje się w zakłętym kręgu agresji. Stymulowanym i wzmacnianym tak przez czynniki zewnętrzne, jakimi mogą być różnorodne formy karania za agresję, w tym kary kryminalne, jak i czynniki wewnętrzne obraz świata i siebie oraz całkowite otamowanie alarmowej zdolności reakcji lękowej.

Kara kryminalna, a szczególnie kara utraty wolności postrzegana jest przez osoby o niezaburzonym procesie przystosowania się i rozwoju osobowościowym, jako najbardziej zagrażająca dla poczucia własnej wartości, więzi z innymi, autonomii. Tak jednak nie jest u osób, u których został wykształcony i utrwalony adaptacyjno-obronny mechanizm agresji/walki z zagrażającym światem. Ponieważ wyuczony mechanizm eliminowania alarmowej reakcji lęku, powoduje, że nie ma naturalnego systemu rozpoznawania, oceniania i wartościowania źródeł zagrożenia dla całościowej struktury jednostki, tak w jej wymiarze biologicznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Jednocześnie został zniszczony naturalny, pierwotny system profilaktyczny, który chroni przed zachowaniami naruszającymi granice, zasady normy wyznaczane tak przez naturę, jak i ustawowego prawodawcę. Konsekwencje tego stanu sięgają także sytuacji zastosowania samej kary kryminalnej, która wpisuje się w poznawczy schemat wrogiego świata i wzmacnia w dalszym ciągu istniejący model agresywnego funkcjonowania jednostki. Równocześnie umożliwia jego wzbogacenie o nowe argumenty, wzorce zachowań agresywnych, inspiruje do rozszerzenia kręgu osób uznanych za zagrażających i ostatecznie prowadzi do nowej koncepcji świata i siebie, jako ofiary agresji.

W samej istocie kary kryminalnej trudno doszukać się elementów ułatwiających odrzucenie agresji i przemocy, jako strategii przystosowawczo-obronnej. Kara kryminalna nie spełnia funkcji naprawczej, gdyż prowadzi ona do stałego wzmacniania stosowanego modelu adaptacyjno-obronnego. Utrwalony mechanizm adaptacyjno-obronny ma negatywny wpływ na taki system, również o charakterze przystosowawczo-obronnym, jak poczucie winy. Poczucie winy wiąże etycy i moralistów ze skruchą, a psychologowie z empatią prowadzącymi do zadośćuczynienia, zrozumienia wyrządzonej krzywdy i opracowania nowej strategii funkcjonowania opartej na prospołecznych zasobach osobowościowych. Kara kryminalna, a szczególnie kara pozbawienia wolności, mimo wszystko, przez swój radykalny charakter izolacji od dotychczasowego środowiska i umieszczenia w dotychczas nieznanym, zwłaszcza dla pierwszy raz karanych staje się źródłem lęku, któremu trzeba się przeciwstawić. Pobyt w więzieniu przynosi deprywację wielu potrzeb psychicznych i społecznych, ten stan jak głosi hipoteza frustracji-agresji, szczególnie wtedy, gdy osoba wcześniej przejawiała agresję, skutkuje jej nasileniem czy to w formie werbalnej, fizycznej, psychicznej czy seksualnej.

Rozważania powyższe mają na celu zwrócenie uwagi tych wszystkich, którzy są zainteresowani powrotem przestępców do normalnego środowiska społecznego na jeden bardzo ważny czynnik leżący u podłoża ich destrukcyjnych zachowań: ukryty lęk, jako źródło agresji. Niewątpliwie, że jest rzeczą niemożliwą dokonanie wymazania zakodowanych w różnych strukturach biologicznych (mózgowych) i psychicznych sytuacji i wydarzeń traumatycznych, które miały miejsce w dotychczasowym życiu każdej z jednostek. Ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby podjąć trud przerwania samonakręcającego się kręgu lęku i agresji.

Warunki izolacji więziennej są najmniej sprzyjającymi dla tego typu działań, a to z samego faktu, że materialna oraz organizacyjno-administracyjna formuła funkcjonowania więziennictwa oparta jest na schemacie lęk — agresja. Więzienie zazwyczaj otoczone jest wysokim murem, uzbrojonym w druty kolczaste i wieżyczki strażnicze, na których stoją wyposażeni w broń strażnicy więzienni. Funkcjonariusze ochrony są również wyposażeni w akcesoria wyrażające siłę i agresję. Mundury funkcjonariuszy niewiele różnią się od mundurów wojska — symbolu walki i obrony, a cała administracyjno-organiza-

cyjna struktura ma charakter instytucji totalnej. W takim środowisku, mimo wszystko oczekuje się pozytywnych zmian w funkcjonowaniu osobowości skazanych. Oczekuje się, że włączą się oni w trud zmiany obrazu świata, samego siebie i rozwijania innych niż tylko lęk czy wrogość emocji regulujących więź ze środowiskiem społecznym.

Przykłady osób, które odkryły Boga, jako źródło bezpieczeństwa, wiary w siebie i innych i w konsekwencji doprowadziły do wyrwania się z destrukcyjnej agresji pozwalają sądzić, że ważnym sprzymierzeńcem procesu określanego mianem resocjalizacji może i powinna być socjalizacja religijna. Socjalizację religijną rozumiem, jako dostarczanie wiedzy religijnej, wzorów zachowań religijnych, kryteriów wartościowania i oceniania świata i siebie z pozycji religii, uczestnictwo w praktykach religijnych. Jakikolwiek proces socjalizacji i resocjalizacji nie jest możliwy bez silnych więzów emocjonalnych z osobami socjalizującymi, stąd postulat, właściwego doboru kadr pracujących na różnych polach z osobami mającymi na swoim koncie przestępstwa, narkomanami, alkoholikami, agresorami w taki sposób, by nie byli oni kolejnymi osobami stwarzającymi sytuacje wzmacniające lęk i agresję. Słowem muszą te osoby, obok merytorycznego przygotowania mieć jeden podstawowy walor osobowościowy, a mianowicie wiarę w możliwość pozytywnej zmiany osobowości. Muszą także chcieć poszukiwać najlepszych środków, wykorzystujących zdobycze nauki o człowieku dla osiągnięcia założonego celu przewartościowania ocen świata, innych ludzi, siebie i swojego miejsca w świecie u tych, z którymi pracują. Ważnym jest, by osoby te były także źródłem bezpieczeństwa psychicznego, moralnego i duchowego. To jest możliwe wtedy, gdy występuje wysoka zgodność pomiędzy deklaracjami np. wartości, oczekiwaniami kierowanymi pod adresem innych a własnym stylem funkcjonowania.

### Bibliografia

- Damasio, Antonio R. (1999) *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg*. Poznań: Rebis.
- Kępiński, Antoni (1977) *Lęk*. Warszawa: PZWL.
- Niehoff, Debra (2001) *Biologia przemocy*. Poznań, Media Rodzina.
- Oatley, Keith, Jennifer M. Jenkins (2003) *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



- 
- Öhman, Arne (2005) *Strach i lęk z perspektywy ewolucyjnej, poznawczej i klinicznej*. [w:] Michael Lewis, Jaennette M. Haviland-Jones, red., *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 719–744.
- Szczeklik, Andrzej (2007) *Kore: O chorych, chorobach i poszukiwaniu duszy medycyny*. Kraków: Wydawnictwo „Znak”.
- Wrzeźniewski, Kazimierz (1983) *Wybrane zagadnienia lęku: Teoria i pomiar*. Warszawa: Akademia Medyczna.
- Yochelson, Samuel, Stanton E. Samenow (1982) *The Criminal Personality. Volume I: A Profile for Change*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.