

## NIEPOKÓJ – ZNAMIEŃ ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO SPOŁECZEŃSTWA

Dostępna na rynku księgarskim literatura naukowa i popularna<sup>1</sup>, która omawia egzystencjalną sytuację współczesnego człowieka, zawiera przynajmniej dwa godne uwagi spostrzeżenia. Opisują one w jednoznaczny sposób ludzkie życie. Opis ten sprowadza się właściwie do hasła o podwójnej literze „T” Pierwsza litera tego hasła odnosi się do pojęcia „transgresji”, zaś litera druga odnosi się do pojęcia „traumy” Oba te pojęcia, jak można to łatwo zauważyć, charakteryzują współczesne życie człowieka w jego indywidualnym i zbiorowym wymiarze.

Źródłem niepokoju, za którym stoją nasze negatywne emocje i uczucia, jest obiektywnie w dużej mierze istniejąca rzeczywistość. Człowiek, doświadczając negatywnych emocji i uczuć, w pełnym wymiarze swego życia osobowego odnosi się do otaczającej rzeczywistości. W wyniku tego również towarzyszą mu smutek, cierpienie i lęk. Mówiąc o niepokoju, musimy bowiem pamiętać, że odwołujemy się do tych ujemnych emocji, które powstają wówczas, gdy procesy regulacyjne ulegają zakłóceniom pod wpływem negatywnych i złych okoliczności związanych, dla przykładu, ze zdarzeniami katastrof, wypadków, itp. Ale niepokój może mieć miejsce również wówczas, kiedy jakieś okoliczności czy też wydarzenia uniemożliwiają zaspokojenie konkretnych potrzeb człowieka i stanowią sytuacje zagrożenia dla życia i zdrowia.

Intensywność przeżywania niepokoju wynika z określonego pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego<sup>2</sup> Odwołując się do niego, możemy mówić o jego *continuum*. Innymi słowy, ma ono miejsce począwszy od postaci intensywnego niepokoju, objawiającego się

---

<sup>1</sup> Możemy tutaj wymienić: F. Fukuyama, *Koniec człowieka*, Kraków 2005; J. Staniszkis, *Władza globalizacji*, Warszawa 2003; W. J. Dynarski, *Globalizacja a spotkanie kultur*, Rzeszów 2003; *Przyszłość cywilizacji Zachodu*, Lublin 2003.

<sup>2</sup> M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Podstawy psychologii ogólnej*, Warszawa 1989, s. 209.

stanem nagłego silnego podniecenia, nad którym jest trudno zapanaować, do sytuacji, kiedy to podniecenie zostaje całkowicie zredukowane. Trzeba też pamiętać, że niepokój wpływa w zasadniczy sposób na aktywność człowieka. Raz potrafi wzmocnić procesy aktywności, innym razem je całkowicie zablokuje. Pod wpływem niepokoju mają miejsce u człowieka również nieodłącznie z nim związane różnego rodzaju ruchy wyrazowe. Ujawniają się one przede wszystkim w ruchach twarzy, szczególnie w mimice, ukazują się też w ruchach wyrazowych całego ciała oraz w wyraźnych zmianach sposobu zachowania.

Mamy ponadto także do czynienia z różnymi rodzajami niepokoju. Raz jest to niepokój moralny<sup>3</sup>. Występuje on wówczas, kiedy człowiek przeżywa stan własnej winy wobec kogoś. Można powiedzieć, że niepokój moralny wiąże człowieka doświadczającego winę z sytuacją, która otwiera u niego moralny dylemat. Ukazuje się wówczas nowa jakość wewnętrznego doświadczenia, a związana jest ona z zabieganiem o prawdziwe dobro. Zresztą przeżywanie winy przez człowieka wiąże się z nową jakością życia, która jest z reguły doznaniem nieprzyjemnym. Dlatego tworzy się w jego warstwie uczuciowo-emojonalnej ów obszar wewnętrznego napięcia, który staje się motorem następnych ludzkich czynów. W zasadzie prowadzą one do jeszcze większego wewnętrznego bólu i niemocy, która w efekcie przekłada się na wzrost smutku i niepewności oraz stanu stałego zatrwożenia. Taka sytuacja powoduje zachwianie osobowego sposobu bytowania. Szczególną formę przybiera to zachwianie w relacji do drugiej osoby. Wówczas pod jego wpływem często ma miejsce przerwanie więzi i przyjaźni pomiędzy tymi osobami<sup>4</sup>.

W odniesieniu do tych interpersonalnych relacji mówimy równie dobrze o niepokoju egzystencjalnym; pojawia się on w związku z pytaniem o sens życia, albo sens trwania przyjaźni. Zresztą płaszczyzna interpersonalnych relacji dostarcza nam wielokrotnie różnych momentów i impulsów, tak bardzo ważnych dla naszego osobowego życia. Pod ich wpływem dokonujemy osobistej refleksji, szukając odpowiedzi na pytania egzystencjalne. A zadaje nam je w jakimś sensie sam bieg wydarzeń. Wtedy pojawia się w nas często trwoga i zaniepokojenie, szczególnie w sytuacjach takich, jak nagła ciężka choroba bądź śmierć

J. Makselon (red.), *Psychologia dla teologów*, Kraków 1995, s. 259.

<sup>4</sup> Por. K. Wojtyła, *Osoba i czyn*, Lublin 2000, s. 181n.

kogoś bliskiego. Obecność takich sytuacji w polu naszej świadomości podnosi skalę problematyczności w naszym sposobie bytowania. Ilustracją są tutaj alarmujące pytania, jakie się pojawiają w związku z tak przedstawiającą się sytuacją: Co robić dalej? Co możemy zrobić w tej chwili? Pytania tak zadawane odsłaniają w jakimś sensie u danej osoby stopień emocjonalnego napięcia, stan niepokoju i niepewności co do biegu przyszłych wydarzeń.

Już w okresie fizycznego i osobowościowego dojrzewania człowieka ma zawsze miejsce dość intensywny proces wewnętrznego napięcia, jakie wynika z obecności w naszej naturze uczuć i emocji. Często, gdy są nie podporządkowane głównej sile życia, jaką jest rozum, wywołują one nowe problemy w naszej postawie moralno-intelektualnej. Natomiast podporządkowując się władzy rozumu, pozwalają budować dojrzałą postawę życiową. Dlatego mamy wówczas do czynienia z zarysowanym już krytycyzmem względem własnej osoby i świata zewnętrznego. Jeśli zaś krytycyzm w stosunku do własnej osoby ma charakter niepokoju egzystencjalnego, odnoszącego się do świata zewnętrznego, przybiera on wówczas postać niepokojów o charakterze światopoglądowym<sup>5</sup>

## 1. Transgresja

Współczesną cywilizację chyba słusznie się definiuje jako cywilizację transgresyjną, która sprowadza się do stałego ruchu w „przód” – ku czemuś nieznanemu. Jednak, precyzując, trzeba stwierdzić, iż tylko i wyłącznie od podmiotu zależy, czy transgresja jest faktycznie ruchem w „przód”, przez co stała się pojęciem wyłącznie subiektywnym. I dlatego transgresja jest nie tyle ruchem ku czemuś, jak wielu ją interpretuje, lecz raczej ruchem mającym swoją przyczynę w mechanizmie sprawiającym ruch „od czegoś” – i tutaj mamy do czynienia z istotą sprawy oraz prawidłową interpretacją tego terminu<sup>6</sup>

Transgresja ukazała własne oblicze poprzez zaistnienie na gruncie szerokiego prądu kulturalnego, jaki miał miejsce w świecie w latach sześćdziesiątych XX wieku. Wówczas pojawił się nowy prąd kulturalny, tzw. kontrkultura, skierowana przeciwko oficjalnej propagandzie kulturowo-społecznej, konsumpcyjnego stylowi życia i panującym

Por. J. Monbourquette. *Odkryj swoją wartość i idź*. Kraków 2003. s. 138.

<sup>6</sup> Por. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Transgresja>.

oficjalnie prądom intelektualno-moralnym. Największym wyróżnikiem tej kontrkultury jako ruchu o charakterze kulturotwórczym było to, że istniała ona zawsze na pograniczu oficjalnej kultury. Występowała poza oficjalnym obiegiem i przekazem mediów i była jakby cieniem wobec oficjalnej kultury. Obficie czerpała z nieoficjalnych źródeł inspiracje dla własnych działań. Przestrzeń kontrkultury nie ograniczała się tylko do jednej sfery działalności, ale obejmowała wszelkiego rodzaju aktywności człowieka bez wyraźnych granic rozróżniających. Dlatego ludzie związani z kontrkulturą posługiwali się różnymi rodzajami form działania, chętnie sięgali po taktykę szoku, obrzydzenia czy dezorientacji, których celem było przede wszystkim uświadomienie istniejących w każdym człowieku nawyków myślenia i działania, wytworzonych w toku socjalizacji jednostki, które ograniczają twórczy rozwój człowieka.

Ruch kontestatorski odwoływał się chętnie do wielu wcześniejszych filozofów, pisarzy czy artystów, których myśl starała się przeciwstawić oficjalnej kulturze i ustalonym zasadom moralnym i społecznym. Analizując podstawy filozoficzne, na jakich oparła się kontrkultura, warto podkreślić, że jej zwolennicy skupili się tylko na tych aspektach ich filozoficznej myśli, które były odpowiadające i przydatne ideologicznej warstwie tejże kontrkultury. Tak przyjęta metodologia jej tworzenia była tylko aprioryczną konstrukcją kontestacji tradycji i zastanego porządku cywilizacyjnego. I w zasadzie nic pozytywnego nie wносиła oprócz totalnej krytyki tego, co było w kulturze człowieka. Zaś jej głównym celem była całkowita zmiana mentalności współczesnego człowieka, już wyzwolonego, zdolnego do odkrycia nowych horyzontów myśli i doświadczającego nowych stanów zachowań. Tak atrakcyjny program nowej ideologii znalazł licznych zwolenników, głównie w Zachodniej Europie i Stanach Zjednoczonych. Choć kontrkultura znalazła licznych zwolenników, to jednak jej przedstawiciele nigdy nie określili siebie mianem jej twórców lub wyznawców.

Obecnie myśl transgresyjna w kontrkulturze odwołuje się nadal do podstaw, jakie zostały wypracowane przez markiza de Sade, Bataille'a, Artauda i innych, chociaż dzisiaj podkreśla ona bardziej znaczenie praktyki, niż miało to miejsce w przeszłości. Również mówi ona o potrzebie przekroczenia granic wyznaczonych przez cielesność, płęć czy rolę, która jest kontrolowana przez tradycyjną kulturę. Dlatego też podkreśla potrzebę przekroczenia w życiu człowieka tych wszystkich granic.

Samo przekroczenie musi się rozpocząć od rozpoznania tego, co ogranicza ludzkie życie, a dopiero potem można przejść do zakwestionowania zakazów. Celem transgresji jest bowiem nie tyle obalenie rozumu jako narzędzia poznawczego, co raczej jego wykorzystanie w rozszyfrowaniu życia ludzkiego w jego społecznym wymiarze oraz ponowne jego zaprogramowanie. To nowe zaprogramowanie na gruncie kontrkultury najczęściej się ujawnia w przestrzeni praktyk sadomasochistycznych, okultystycznych, eksperymentów ze środkami psychodelicznymi oraz w przetransponowaniu metod z innych kultur, takich jak: techniki medytacyjne, tantryzm, praktyki szamańskie czy pogańskie, na grunt tradycyjnych kultur. Owe działania zostają jednak często wyrażone poprzez charakterystyczne dla danego człowieka medium i w ten sposób doświadczenia transgresji w kontrkulturze są ściśle związane z działaniami artystycznymi.

Transgresja przeniosła się z kultury na cielesność i funkcjonuje jako tzw. transgresja cielesności. Jej głównym postulatem jest zdolność przekraczania własnej cielesności, w ramach kartezjańskiej *res cogitans*<sup>7</sup>, czy też freudowskiej jaźni<sup>8</sup>. Zdolność ta sprowadza się do przewyciężenia instynktu, albo osiągnięcia jakiejś czystej formy woli, czy też otrzymania w sferze doznań jakiejś czystej świadomości.

Przeprowadzając głębszą analizę tego zjawiska, należy stwierdzić, że chodzi tutaj o przekroczenie granicy, gdzie podmiot – sprawca własnego czynu – wyzwala się z jakichś ram szeroko rozumianego podmiotu i wkracza do czegoś, co jest już poza jego fizycznym doświadczeniem, a mimo to tkwi w jego sferze ducha, w jakimś sensie materializując jego doświadczenie poza sferą tejże jego własnej cielesności. Wówczas człowiek partycypuje w nowej przestrzeni, którą konstryuuje we własnym przeżyciu „Ja osobowego”<sup>9</sup>

Ta konstrukcja umysłowa znajduje się często poza wszelką realnością istnienia w rzeczywistości człowieka. Jest tworem i dalszym tylko stopniem generacji ludzkiego umysłu, który w swojej subiektywności kreuje do potęgi świat własnej przestrzeni życia psychicznego. Ta kreatywność jest mocno zasklepiąta w subiektywnym podejściu do życia jako takiego i budowana jest wyłącznie na zasadzie subiektywizmu, który nie ma praktycznie żadnego potwierdzenia w przeżyciach innych osób. Ten zaś rozdźwięk pomiędzy wyobrażeniem a zrozumie-

<sup>7</sup> Por. A. Anzenbacher, *Wprowadzenie do filozofii*, Kraków 2003, s. 61-69.

<sup>8</sup> Tamże, s. 384.

<sup>9</sup> Transgresja cielesności. [www.psf.org.pl/publication.php?pid=222](http://www.psf.org.pl/publication.php?pid=222)

niem staje się często rozwarstwieniem życia wewnętrznego człowieka i źródłem nowej fali niepokojów egzystencjalnych u człowieka. Taki stan rzeczy w życiu umysłowym człowieka jest spowodowany stylem jego życia. Wzmoczona ciekawość świata, brak higieny psychicznej, szczególnie w obszarze kontaktu ze źródłami różnych patologii, sprawiają, iż generowanie i snucie fantazji wymyka się spod kontroli władz umysłowych. I na kanwie fantazjowania pojawia się taka sytuacja, która zaciera różnicę pomiędzy światem rzeczywistym a tym, który jest tylko tworem wyobrażeń umysłu.

Mówi się wówczas o generacji „fantazji”, której nie można zatrzymać, a która staje się nowym źródłem komunikacji międzyludzkiej, wywołując coraz częściej między nimi niepokój. Wówczas paradoksem staje się nowo powstały język mowy ludzkiej, czy też funkcjonująca wokół niej meta-symbolika. Konsekwencją tej zindywidualizowanej treści ludzkiego komunikatu jest jego całkowita niezrozumiałość i dowolność interpretacji. Tak funkcjonując pomiędzy ludźmi, staje się on dla jednych instrumentem „władzy”, zaś dla drugich elementem ich marginalizacji w życiu społecznym.

W dobie współczesnej obserwujemy, że środki masowego przekazu wykorzystują z całą premedytacją tylko i wyłącznie dla własnych celów tą wiedzę, posługując się przy tym manipulacją, agitacją i propagandą. Wykorzystując ją, stają się one dodatkowym źródłem społecznego niepokoju. Zresztą instrument niepokoju jest wykorzystywany zwłaszcza w polityce medialnej, która najczęściej jest instrumentem ochrony *status quo*, społecznego czy też politycznego układu w danej społeczności.

## 2. Trauma – stygmat współczesności

Współczesny świat jest również naznaczony stygmatem traumy. Pojęcie to zrobiło dzisiaj nadzwyczajną karierę. Można powiedzieć, że jest swoistym fenomenem. Czym zatem jest trauma? Na to pytanie starają się odpowiedzieć liczne słowniki. Dla przykładu *Słownik psychologii* podaje taką definicję traumy: „*Trauma*, od grec. słowa rana. Terminu tego używa się swobodnie: zarówno w odniesieniu do urazu fizycznego, wywołanego bezpośrednio działającą siłą zewnętrzną, jak i do opisu urazu psychicznego, spowodowanego skrajnym przeżyciem emocjonalnym”<sup>10</sup> Inna definicja odnosi się do osoby, której

<sup>10</sup> A. S. Reber – E. S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2005, s. 813.

reakcje na to „zdarzenie charakteryzuje intensywny strach, bezradność lub przerażenie osoby, która doświadczyła, była świadkiem lub została skonfrontowana ze zdarzeniem lub zdarzeniami, w których ktoś poniósł śmierć, doznał poważnych obrażeń ciała lub istniała groźba śmierci lub poważnych obrażeń, albo doświadczyła lub była świadkiem sytuacji, w której jej samej lub innej osobie grożono uszkodzeniem ciała”<sup>11</sup>

Nauki zajmujące się naturą człowieka, szczególnie takie, jak medycyna i psychologia, definiują traumę jako jakies nagłe i szokujące zdarzenie o wstrząsowym charakterze. Może nim być na przykład: nagły wypadek komunikacyjny, zadana przemoc i gwałt seksualny na drugiej osobie, nielojalność przyjaciela czy też śmierć bliskiej i kochanej osoby. Nauki pokazują i to, że trauma nie tyle wiąże się z tymi wyszczególnionymi zdarzeniami i faktami, co raczej z ich skutkami, czyli ze skutkami tych zdarzeń, jakie przekładają się na stan psychiki czy organizmu. I wówczas mamy do czynienia z bólem, chorobą, urazem, czy też fizyczną raną. Ustępuje więc ona dopiero wówczas, gdy zostanie przywrócone zdrowie.

Często w naukach medycznych mówi się z tego względu o tzw. sekwencji traumatycznej<sup>12</sup>, czyli o jej dynamicznym charakterze. Wobec niego, medycyna, jak i inne nauki humanistyczne, używają na gruncie pewnej misji terapeutycznej określonych środków, by ograniczyć jej traumogenny potencjał.

Nauki te, mówiąc o traumie, dotyczą szczególnej kwestii, jaka ma miejsce w życiu jednostki i wspólnoty ludzkiej, a mianowicie kategorii „zmiany”<sup>13</sup>. W życiu ludzkim zmiany o charakterze traumatogennym mają miejsce wówczas, kiedy zachodzą nagle i dokonały się w bardzo krótkim czasie. Zachodząc tak szybko, obejmują one szeroki zakres różnych dziedzin życia społecznego. Obok tych powierzchownych, mamy również do czynienia ze zmianami radykalnymi, które dotyczą ważnych dla danej wspólnoty ludzi reguł lub przekonań. Często dzieje się tak, że zmiany są niespodziewane i całkowicie zaskakujące. Dobrą ilustracją takiego procesu są przewroty i przełomy ustrojowe. Wówczas zachodząca zmiana dezorganizuje całkowicie życie całej wspólnoty i jednostek, jak np. wprowadzenie „Stanu wojennego” w Polsce<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Definicja traumy na podstawie *Diagnostic Statistical Manual II\** Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego z 1994 r., w: C. Herbet, *Zrozumieć traumę*, Gdańsk 2004, s. 23.

<sup>12</sup> Por. P. Sztompka, *Socjologia*, Kraków 2006, s. 460.

<sup>13</sup> Tamże, s. 456.

<sup>14</sup> Por. G. Merelik, *Noc generala, 13 grudzień 1981*, Warszawa 1989.

Analizując zagadnienie zmiany w kontekście życia ludzkiej wspólnoty, nietrudno jest dostrzec, że wywołuje ona zawsze traumę, uderzając przy tym w najbardziej wrażliwą tkankę życia społecznego, jaką stanowi kultura. Wówczas uderza ona w sumę zbioru „wartości, norm, wzorów, symboli i sensów”<sup>15</sup>, który stanowi podstawę żywej tradycji i tkwi w zbiorowej pamięci danej wspólnoty ludzkiej. Bowiem kultura jest tą rzeczywistością ludzką, która jest podstawą ciągłości procesu budowania danej ludzkiej wspólnoty. Proces ten obejmuje z reguły takie elementy strukturalne, jak: ciągłość, pewność, stabilność, bezpieczeństwo, przewidywalność sytuacji społecznych, a także trwałość i jednoznaczność sytuacji jednostki w społeczeństwie i wynikających stąd imperatywów działania. Stanowi on również jednoznaczny wykładnię funkcjonowania wszystkich ludzi w danej wspólnocie. Naruszenie przez nagłą zmianę tego procesu budowania pociąga za sobą zawsze traumę, zwaną kulturową.

Rozważając traumę o charakterze kulturowym, dostrzec możemy z całą ostrością jej kontekst zbiorowy. Mówimy wówczas o traumie zbiorowej<sup>16</sup>, która dotyka zwykle większą część danej populacji. Ma ona wymiar dwóch skal: pierwsza – to skala mikro-społeczna; w zasadzie odnosi się ona na przykład do wypadku komunikacyjnego, bankructwa jakiejś firmy, czy nawet przegranego meczu danej drużyny piłkarskiej. Często zachodzi ona bardzo szybko i pociąga za sobą liczne zmiany traumatogenne, zarówno o charakterze krótkotrwałym, jak i długotrwałym. Obok niej, mamy również do czynienia ze skalą makro-społeczna, gdzie traumie, w wyniku jakichś nadzwyczajnych zdarzeń i faktów, ulegają wielkie populacje, ona zaś obejmuje całe społeczeństwa, narody, regiony, czy też cywilizacje. Wówczas zdarzenia i fakty, takie jak: wojny, przełomy ustrojowe, kryzysy ekonomiczne, masowe migracje i inne jeszcze masowe wydarzenia, przekładają się na wzrost niepokoju w szerokich warstwach społeczeństwa. Charakter tych zmian „wstrząsowych” odbija się zawsze niekorzystnie na życiu osobistym jednostki oraz całego społeczeństwa. Zadaje też istotne rany na spójności i wewnętrznej tożsamości danej populacji. Często dochodzi w tym przypadku do urazów psychicznych, które się odnoszą do wszelkich nieprzyjemnych doświadczeń o szkodliwych skutkach psychologicznych. Wówczas ma miejsce zaburzenie poczucia osobis-

---

<sup>15</sup> Por. P. Sztompka, dz. cyt., s. 457  
Tamże, s. 459.



tego bezpieczeństwa i tożsamości, które wpływa bardzo ujemnie na postrzeganie siebie i otoczenia<sup>17</sup>

Charakter tych zmian prowadzi do stanu zachwiania nastrojów. Pojawiają się wówczas u ludzi negatywne nastroje. Pojawia się u nich tzw. „dolek”<sup>18</sup> psychiczny, który doprowadza do zachwiania samej postawy intelektualnej i moralnej. Ów „dolek” przeradza się w uporczywy lub ostry stres i ma znaczący wpływ na ludzkie zdrowie fizyczne. Następuje bowiem w organizmie ludzkim zjawisko biologicznej dekompensacji, powszechnie znanej na terenie psychologii zaburzeń jako zespół ogólnej adaptacji. Zasadniczo reakcja organizmu ludzkiego przebiega w trzech fazach: 1) reakcja alarmowa, polegająca na postawieniu w stan gotowości obronnych sił organizmu poprzez aktywację układu wegetatywnego; 2) reakcja wyczerpania, w której adaptacja biologiczna pochłania najwięcej zasobów z organizmu; oraz 3) reakcja całkowitego wyczerpania, w której rezerwy są nadwyżężone i organizm traci zdolność do obrony, a dalsze narażenie na stres prowadzi do choroby, a nawet do śmierci<sup>19</sup>

Ważną rolę w reakcji na niepokój lub stan zagrożenia odgrywa układ współczulny. W momentach niepokoju lub zagrożenia pobudza on wydzielanie się adrenaliny i przygotowuje organizm do wycofania się lub do przyjęcia postawy walki. Wówczas następuje przyspieszenie czynności serca, zwiększenie przepływu i ciśnienia krwi, dające organizmowi możliwość reakcji na zagrożenie zewnętrzne; źrenice się rozszerzają, aby przepuścić więcej światła; skóra się kurczy, aby w razie zranienia zmniejszyć utratę krwi; podnosi się poziom cukru we krwi, aby zwiększyć wytwarzanie energii. Te zmiany w organizmie są bezpośrednio związane z reakcją organizmu w momencie pojawienia się niepokoju i przygotowują go do przyjęcia nadzwyczajnego wysiłku. Często dzieje się tak, że reakcja organizmu na niepokój trwa dłuższy czas lub potrafi przyjąć tak skrajną postać, iż trudno jest ją wyłączyć. Nic więc dziwnego, że badania nad działaniem układu współczulnego w sytuacji permanentnego niepokoju dowiodły, iż reakcja organizmu ma poważny wpływ na sercowo-naczyniowy układ człowieka. Sytuacja taka prowadzi często do zmian miażdżycowych w sercu i w naczyniach krwionośnych oraz naraża człowieka na ryzyko nadciśnienia, ataku serca lub wylewu.

<sup>17</sup> Por. R. C. Garson – J. N. Butcher – S. Mineka, *Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie*, Gdańsk 2005, t. I, s. 179.

<sup>18</sup> M. Rampie, *Odporność psychiczna, siedem filarów. Tajemnica naszej wewnętrznej siły*, Warszawa 2006, s. 47.

<sup>19</sup> Por. R. C. Garson i in., dz. cyt., s. 209.

Jeśli niepokój wyrządzi poważne szkody, jego naprawianie polega na reorganizacji procesów adaptacyjnych, obronnych i wprowadzeniu takich sposobów działania, które mogą przywrócić stan organizmu sprzed deorganizacji wywołanej niepokojem.

### 3. Rzeczywiste obrazy traumy

Można by zilustrować traumę poprzez liczne fakty i wydarzenia, jakie mają teraz miejsce. Jej oczywistą ilustracją są: liczne wypadki komunikacyjne, katastrofy kolejowe i budowlane, powodzie, huragany, gwałtowne trzęsienia ziemi, itp. Gdy zaś uwzględnimy coraz liczniejsze przypadki przemocy, przestępstw i aktów terroru, oraz dodamy inne jeszcze akty przemocy domowej, napady z użyciem broni, uprowadzenia i rozboje – to stwierdzimy, że skala traumy obejmuje coraz więcej ludzi. Dzisiaj już takimi obrazami dysponujemy, jak strzelaniny w szkołach powszechnych w Stanach Zjednoczonych i gdzie indziej, rozboje i gwałty w wielkich metropoliach świata, liczne wojny lokalne, itp.

Z traumą, która została wywołana różnymi działaniami człowieka, oraz taką, która jest związana z przemocą lub przestępczym działaniem, trudniej jest się pogodzić niż z traumą powstałą w wyniku klęski żywiołowej. Oczywiście, powyższa lista nie jest pełna, niemniej jednak pozwala się zorientować, jak wiele wydarzeń może stać się przeżyciem traumatycznym. Wydarzenia te pociągają za sobą liczne negatywne skutki dla naszego życia osobistego, rodzinnego, społecznego, a nawet narodowego i państwowego. Wydarzenia traumatyczne są na ogół nagle i niespodziewane. Do większości zmian w naszym życiu mamy czas się przystosować. Natomiast trauma nie daje się ani przewidzieć, ani zaplanować. Pojawia się nagle i niespodziewanie. Wówczas ludzie tracą poczucie bezpieczeństwa. Odczuwają niepewność swoich działań, często tracą też wiarę w sens lub słuszność obronnych działań. Ulegając tym nagłym wydarzeniom, tracą nad nimi kontrolę i często przegrywają.

Podawane w codziennych serwisach informacyjnych różnych środków masowego przekazu wydarzenia katastroficzne mogą nam uświadomić możliwość i niepewność czasu własnej śmierci. Wyzwała to w nas najsilniejsze uczucia: lęku, przerażenia, obawy i rozpacz. Amplituda wewnętrznych przeżyć rozkłada się w bardzo różny sposób w całej populacji ludzi. Prawdą jest, że intensyfikuje się ona wówczas, gdy wzrasta ilość informacji, które otwarcie propagują agresję, prze-

moc i katastrofizm. Skutkiem takiej polityki medialnej są przeważnie daleko idące frustracje. Wzrasta tym samym stopień rozluźnienia więzi społecznych i rodzinnych, zwiększa się stopień agresji i nieporozumień pomiędzy ludźmi, a w końcu wzrasta także stopień alienacji ludzi młodych. Te wszystkie negatywne przejawy ludzkich postaw i zachowań rzutują bezpośrednio na rozumienie procesów cywilizacyjnych, szczególnie zaś wyrażają się luźnym stosunkiem do kategorii czasu i ludzkiej pracy. Złe funkcjonowanie tych kategorii w obiegu społecznego życia ludzi przekłada się bezpośrednio na poziom ich kultury moralnej i intelektualnej, a ta z kolei na wzrost cywilizacyjnego poziomu życia.

Wówczas dochodzi w życiu do różnych reakcji, które możemy podzielić na trzy grupy: 1) reakcje ponownego, intensywnego doświadczenia wydarzenia traumatycznego we wspomnieniach; 2) reakcja odrętwienia i pustki emocjonalnej; 3) objawy zwiększenia pobudzenia<sup>20</sup> Należy zauważyć, że dwa pierwsze sposoby reagowania występują najczęściej jeden po drugim i rozpoczynają się zaraz po traumatycznym wydarzeniu. Trzeci typ reakcji – objawy zwiększonego pobudzenia – może wystąpić w każdej chwili i wzmaga się w określonej sytuacji, przywołany na ogół osobistymi wspomnieniami. Przechowywanie w pamięci tego, co się działo w czasie traumatycznego wydarzenia, sprawia, że człowiek nieustannie żyje traumą. To ponowne doświadczenie traumatycznego wydarzenia obciąża całą psychikę człowieka. Często bywa nawet tak, że podczas tych „powstań” mogą wielokrotnie się pojawiać uczucia, myśli, całe sytuacyjne obrazy, jakich człowiek wtedy doświadczył: towarzyszą mu stałe uczucia strachu, lęku, złości, smutku, bezradności, przerażenia, obawy, i inne. Mogą też występować załamania nastroju. Często towarzyszy temu złe samopoczucie, które może również wywołać taki strumień przemyśleń, że zatraci się zdolność do wyrażenia obiektywnego sądu o porządku otaczającej nas rzeczywistości. Może się też zdarzyć, że człowiek będzie ponownie widział obrazy, słyszał dźwięki, czuł zapach i smak, a nawet ból, słowem: będzie odczuwał wszystko to, czego już wcześniej doświadczył w czasie traumy. Te wspomnienia mogą być tak głęboko przechowywane w świadomości, że przypominają osobne kadry jakiegoś przerażającego i porażającego nas filmu.

W świadomości człowieka dokonuje się wówczas swoisty rachunek sumienia, połączony z pytaniem: co by było, gdyby postąpił inaczej?

<sup>20</sup> C. Herbert. *Zrozumieć traumę*, dz. cyt., s. 32.

czy wtedy też doszłoby do tych wydarzeń, które nastąpiły? Pojawia się wtedy poczucie winy, wstydu, występuje złość na siebie i innych. Często powracają koszmary senne i nęka nas długotrwała bezsenność. Takie uczucia i myśli są wyrazem pragnienia, aby minione wydarzenia potoczyły się inaczej. Jednak historia tych wydarzeń jest już skończona; zostaje więc tylko trwać i doświadczać traumę.

#### 4. Niepokój

*Encyklopedyczny słownik psychiatrii*, opracowany przez grupę polskich psychiatrów i lekarzy, określa *niepokój* jako „przejaw zaburzeń emocji, najczęściej związany z obecnością lęku, przejawiający się uczuciem napięcia, niemożnością odprężenia, brakiem poczucia bezpieczeństwa, niepewnością, zaburzeniami przebiegu procesów myślowych, niemożnością skupienia uwagi, dezorganizacją lub zniesieniem aktywności założonej. Stanowi temu towarzyszą zwykle zaburzenia układu wegetatywnego związane z lękiem oraz niepokój ruchowy (niemożność siedzenia w jednym miejscu przez dłuższy czas, potrzeba chodzenia). Niepokój może również być przejawem gniewu, niezaspokojonych popędów i potrzeb”<sup>21</sup> Natomiast *Encyklopedia Powszechna PWN* tak definiuje *niepokój*: „stan psychiczny, który charakteryzują: silne pobudzenie, napięcie, niepewność, niezdolność skupienia myśli i dokładnej oceny sytuacji, różne drobne przejawy fizjologii (bicie serca, pocenie się itp.), zbędna ruchliwość i niezdolność do prawidłowego, odpowiedniego do sytuacji działania; podłożem niepokoju jest zwykle lęk; bardzo silny lęk występujący bez dostatecznych przyczyn ma charakter patologiczny i zdarza się często w nerwicach i psychozach”<sup>22</sup>

Ludzie mają najczęściej do czynienia z tzw. *free floating anxiety*, co się tłumaczy na j. polski, jako „niepokój nieokreślony” Już w starożytnej medycznej księdze Żółtego Cesarza podano, że ten rodzaj niepokoju jest podobny do choroby, jako stan niespokojnego napięcia. Otóż nieokreślony niepokój wywołany na tle nerwicowym polega na odczuciu napięcia wewnętrznego, które odczuwa się w mięśniach, w narządach wewnętrznych i w psychice. W małym stopniu tego rodzaju napięcie może być korzystne, albowiem pobudza człowieka do większej

*Encyklopedyczny słownik psychiatrii* (red. L. Korzeniowski, S. Pużyński), Warszawa 1986, s. 327.

<sup>22</sup> *Encyklopedia Powszechna PWN*, Warszawa 1985, t. 3, s. 274.

aktywności, do większego wysiłku umysłowego i fizycznego. Jednak w większym natężeniu staje się ono paraliżujące. Wówczas bowiem człowiek jest niezdolny do myślenia, do podjęcia decyzji, czuje się rozbity, fizycznie i psychicznie obolały. Dlatego ten stan bywa często podobny do choroby<sup>23</sup>. Ten stan niedyspozycji – choroby rozwija się na podłożu zaburzeń afektywnych<sup>24</sup>, które przybierają często charakter zaburzeń nerwicowych. Zdaniem wielu psychiatrów, obejmują one nawet do 25 % dorosłej populacji ludzi.

Nieustanny stan niepokoju i obawy wynika najczęściej z faktu prowadzenia przez ludzi bardzo intensywnego, a przy tym chaotycznego, trybu życia. Socjologowie badający to zjawisko zwracają uwagę na fakt, że współcześni ludzie żyją kategorią tymczasowości. Ich wielka troska o wartości materialne i ziemskie otwiera ich tylko na zagospodarowywanie własnej przestrzeni życia ograniczonego linią horyzontu. Stan i kondycję ich życia moralnego i intelektualnego dobrze oddaje formuła „mieć”. Można ją określić jako postawę jednostronnego, pełnego niepokoju, osobowo biernego i tylko utylitarne, stosunku do świata w różnych jego aspektach. Człowiek o takiej postawie wyrósł z filozoficznych i światopoglądowych korzeni egocentryzmu, z narastającego poczucia odrębności i obcości własnej osoby względem świata. Jego cechą charakterystyczną i zarazem dominującą jest ciągle poczucie niepewności i zagrożenia płynącego ze świata, oraz wynikające stąd: ostrożność, koncentracja na sobie, utylitarne podejście do rzeczywistości, sztywność, schematyzm, podejrzliwość, zazdrość, zmienność, szukanie przyjemności, konformizm, łatwość wydawania jednoznacznych opinii, obawa przed śmiercią, tendencja do upraszczania, koncentracja na rzeczywistości materialnej, zawężone zainteresowania, niepewność własnej wartości, lęk przed sytuacjami nowymi, niejasnymi, wymagającymi improwizacji<sup>25</sup>.

Człowiek tak nastawiony przyszłość i jej ocenę odnosi do świata wydarzeń zewnętrznych względem niego. Nie dostrzega niczego stałego w sobie i w świecie. Uważa, że przyszłość nie jest w żaden sposób związana z teraźniejszością. Jest bowiem zawsze nieprzewidywalna. Sytuacja ta jest oczywiście niezależna od niego. Stąd też nie angażuje się wewnętrznie w to, czego oczekuje. Wie, że przyszłość napęlnia go

<sup>23</sup> Por. A. Kępiński, *Lęk*, Warszawa 1987, s. 13.

<sup>24</sup> Zob. *Zasady rozpoznania i leczenia zaburzeń psychicznych* (red. S. Pużyński, M. Beręsewicz), Warszawa 1993, s. 62.

<sup>25</sup> Por. B. Grulkowski, *Elementy motywacyjne postaw „być” i „mieć”*, Lublin 1996, s. 12.

niepokojem i niepewnością; dlatego pozbawia go motywacji do starania się o cokolwiek. Konsekwencją takiego nastawienia jest to, że przyjmuje on zawsze postawę widza wobec przyszłości, a nie jej uczestnika. Postrzega bowiem przyszłość pesymistycznie.

Z drugiej strony, człowiek o takiej postawie traktuje siebie samego jako osobę z uprzywilejowaną pozycją. Sam się wywyższa ponad innych, przypisuje sobie zasługi, których nigdy nie dokonał. Dla siebie jest „naj”-ważniejszym,-gorliwszym,-cnotliwszym, itp. Po prostu, jeśli jest cokolwiek dobrego w społeczeństwie, to jest to jego osobista zasługa. A jeśli jest źle w życiu społecznym, to na pewno dlatego, że go wtedy nie posłuchano. Jednym słowem: on sam jest kimś ważnym i niezastąpionym.

Tak nastawiony człowiek traktuje siebie i rzeczywistość „rynkowo”. Nie potrafi zaakceptować faktu ograniczoności i przemijalności życia oraz względnej zależności od innych ludzi. Dlatego, przynajmniej podświadomie, pojawia się u niego negatywne ustosunkowanie się do samego siebie, a tym bardziej do innych osób. Po prostu ich nie lubi, a to tylko dlatego, że są w jego bliskości.

W chwili doświadczania świata i jego wielkości, człowiek taki odczuwa zawsze pewne zagrożenie i lęk. Świat jest przezeń widziany jako „problem”. Dlatego poznanie służy mu nie tyle do zrozumienia świata, co umożliwieniu mu panowania nad światem. *Homo sovieticus* – jak nazwał go ks. J. Tischner – działa w myśl zasady: poznać – znaczy zapanować. Dlatego pomija w postrzeganiu świata to, co w nim tajemnicze, nieuchwytnie, nieużyteczne, niefunkcjonalne i zmuszające do refleksji. Te aspekty rzeczywistości świadomie lekceważy, bo uważa je za nierzeczywiste, albo bez znaczenia<sup>26</sup>

Człowiek tak nastawiony uważa rzeczywistość za całkowicie zdeteminowaną, opartą na „prawach dżungli” oraz na prawie zysku i strat. Wszystko dzieje się dokładnie według ustalonych reguł. Jest przewidywalne i możliwe do wyjaśnienia. Co więcej, cała rzeczywistość jest dla niego jednowymiarowa, materialna, zdeteminowana, „rzeczowa”. Wszystko w niej można sprowadzić do jednego poziomu. Rzeczywistość ta jest dla niego uboga i prosta. Stąd towarzyszy mu bierność wewnętrzna, całkowity brak „pracy wewnętrznej”<sup>27</sup>, która sprowadza się u niego do oczekiwania na działanie różnych czynników zewnętrznych, bez jakiegokolwiek własnego zaangażowania.

Por. tamże, s. 13.

<sup>27</sup> Por. M. Pedeli, *Temperamenty, charaktery, osobowości*, Kraków 2003, s. 141-150.

Profesor Antoni Kępiński, badając przestrzeń życia takiej postawy człowieka, twierdzi, że jest to niepokój „bezprzedmiotowy”<sup>28</sup>; dlatego dany człowiek nie bardzo wie, dlaczego go boli, co mu naprawdę dolega i nie potrafi zaradzić wobec takiej sytuacji. Bywa nawet i tak, że przy silnym nasileniu niepokoju człowiek nie ma „już odwagi wyjść naprzód, cofa się, zamyka się w czasie terażniejszym”<sup>29</sup>. W takiej sytuacji tworzy się karuzela pełnych niepokoju myśli i stanów wewnętrznych napięć. Człowiek staje się objęty mocą blokującego go niepokojem i przestaje cokolwiek czynić, by rozwiązać tę sytuację na przyszłość.

Stosunek człowieka dotkniętego niepokojem do czasu przyszłego jest zawsze pełen przerażenia. Budzą się bowiem w jego wyobraźni czarne scenariusze przyszłych wydarzeń. Dlatego nieustannie boi się przyszłości. W jego wewnętrznym świecie przeżyć i wyobraźni rozgrywa się prawdziwy świat duchowej walki, albowiem narasta wciąż napięcie: co i jak czynić, skoro przyszłość jest i tak nieuchronna. Rodzi się cała gama nowych wątpliwości, a przez to powiększa się stan niepokojem. Powstaje on na linii rozbieżności pomiędzy światem obiektywnym a jego substytutem w postaci subiektywnego doświadczenia. Konsekwencją takiego stanu rzeczy staje się lękliwa ucieczka od odpowiedzialności za swoje działania i oddanie inicjatywy osobom drugim, zależnie od okoliczności.

## 5. Zaburzenia lękowe a kryzys psychologiczny

Coraz częściej psycholodzy łączą obecnie zagadnienie niepokojem z zaburzeniami lękowymi. Wśród nich wyróżnić można następujące kategorie: agorafobia, fobia społeczna, fobia prosta, zespół paniki, zespół lęku uogólnionego i zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne<sup>30</sup>.

Rozpatrując dla przykładu agorafobię, mówimy o obawie odczuwalnej w sposób natrętny przy znajdowaniu się w otwartej przestrzeni, takiej jak plac lub ulice. Ogranicza się ona na ogół do pewnych miejsc lub okolic. Częściej występuje u kobiet niż mężczyzn. Trzeba dopowiedzieć dla pełnego zdefiniowania agorafobii, że obawa przestrzeni jest szczególnie charakterystyczna dla nerwicy lękowej i natręctw. Trzeba też dopowiedzieć, że agorafobii ulegają często te dzieci,

<sup>28</sup> Za: B. Grulkowski, dz. cyt., s. 13.

<sup>29</sup> Tamże, s. 14.

<sup>30</sup> Por. R. Meyer, *Psychopatologia. Jeden przypadek – wiele teorii. Studia przypadków*, Gdańsk, s. 59.

które mają „trwały i nadmierny lęk lub niechęć do przebywania w domu samemu lub bez towarzystwa osoby”<sup>31</sup>, do której są najmocniej przywiązane, albo bez towarzystwa znaczących dorosłych – w innych miejscach.

Mówiąc o fobii, należy stwierdzić, że związana jest ona z obecnością m.in. takich czynników, jak: stały i intensywny lęk, nieodparta potrzeba ucieczki, bądź unikania przedmiotów lub sytuacji wyzwalających reakcję fobijną. Trzeba również dopowiedzieć, że przy fobiach lęk jest czymś całkowicie nieuzasadnionym i irracjonalnym. Fobia może mieć na przykład swoje odniesienie do nowości dietetycznych. I wówczas jest podyktowana silną potrzebą unikania nowych potraw. Innym razem może przybrać formę reakcji na trwały lęk przed określonym przedmiotem lub sytuacją. Takiego typu fobie proste dotyczą przede wszystkim zwierząt, krwi, zamkniętych przestrzeni oraz wysokości. Cechą charakterystyczną jest również i to, że wielu ludzi nosi w sobie fobię społeczną. Wówczas fobia przybiera u nich charakter lękowego zaburzenia odznaczającego się uporczywym lękiem przed określonymi sytuacjami społecznymi, w których jednostka czuje się poddana wnikliwej obserwacji ze strony innych osób i się obawia, że może postąpić w ten sposób, który ją poniży lub wprowadzi w zakłopotanie. Fobia społeczna występuje również u dzieci, zwłaszcza gdy obawiają się one tego, że mogą zostać zawstydzone lub upokorzone, i dlatego unikają publicznych wystąpień oraz odpowiedzi na forum całej klasy.

Innym charakterystycznym zaburzeniem lękowym jest panika, powstała zwłaszcza w grupie społecznej. W zasadzie przyjmuje się, że jest to nagły wybuch niepohamowanego strachu, powodujący gwałtowną ucieczkę z miejsca rzeczywistego lub urojonego niebezpieczeństwa, przebiegający z krótszym lub dłuższym zawężeniem pola świadomości.

Osobnym blokiem zagadnień jest zespół lęku uogólnionego. W zasadzie obejmuje on triadę objawów: psychiczne, behawioralne oraz wegetatywno-somatyczne. Objawy psychiczne obejmują m.in.: uczucie napięcia, niepokoju, skrępowania, niemożności odprężenia się – relaksacji, uczucie zagrożenia z trwożliwym oczekiwaniem, zaburzenia koncentracji uwagi, sprawności pamięci, sprawności myślenia, zawężenie pola spostrzegania. Objawy behawioralne obejmują m.in.: niepokój manipulacyjny, lokomocyjny, podniecenie ruchowe albo zaha-

---

P. C. Kendall, *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Mechanizmy zaburzeń i techniki terapeutyczne dla praktyków i rodziców*, Gdańsk 2004, s. 104.



mowanie ruchowe, przerażony wyraz twarzy, drżący głos, drżenie rąk i ciała oraz zaburzenia snu. Zaś do objawów wegetatywno-somatycznych zaliczamy: rozszerzenie źrenic, wysychanie w jamie ustnej, wzmożoną potliwość, uczucie dławienia, zaciskanie w klatce piersiowej, przyspieszenie oddechu, uczucie bicia serca, niepokoju w okolicy serca, przyspieszenie czynności serca i tętna, podwyższenie ciśnienia krwi, niekiedy nagły jego spadek, wzmożoną perystaltykę jelit, biegunki, uczucie niepokoju w jamie brzusznej, częste oddawanie moczu, zaburzenia potencji płciowej. Można więc powiedzieć, że przy posiadaniu zespołu lęku uogólnionego ogólny stan zdrowia organizmu ulega nagłemu pogorszeniu i najczęściej wymaga hospitalizacji, względnie stałej opieki lekarskiej.

Mając na uwadze niepokój, który trwa przez jakiś bliżej nieokreślony czas, w literaturze psychologicznej mówi się o kryzysie, jako niebezpiecznie rozwijającej się sytuacji. Już w starożytnej Grecji Hipokrates rozumiał „kryzys”<sup>32</sup> jako kulminacyjny punkt choroby, czyli taki, w którym osiąga ona szczytowy moment nasilenia, po czym następuje jej przesilenie w kierunku pogorszenia, czyli śmierci, albo w kierunku wyzdrowienia. Od tego czasu zakres pojęcia „kryzys” uległ zasadniczej modyfikacji.

Obecnie kryzys bywa niekiedy zamiennie używany z takich kluczowymi terminami, jak: stres, konflikt, niepokój, napięcie emocjonalne, itp. Ta wieloznaczność stanowi pewien problem z wypracowaniem jasnego stanowiska psychologii w obszarze definicji kryzysu. Dlatego też wśród kryzysów wymienia się: a) kryzysy organizmu; b) kryzysy powodujące zagrożenie dla wewnętrznej integracji; c) kryzysy powodujące duże zmiany w przestrzeni życiowej; d) kryzysy interpersonalne i socjo-kulturowe; e) kryzysy rozwojowe.

Już samo miejsce pracy i życia wywołuje nierzadko stan kryzysu organizmicznego<sup>33</sup>, który jest związany z działaniem stresu pochodzącego z zewnątrz. Człowiek znajduje się wówczas w sytuacji, w której zaburzona zostaje wewnętrzna homeostaza organizmu na skutek działania silnego bodźca – stresu, który wywołuje istotne zagrożenie dla jego prawidłowego funkcjonowania. Tym bodźcem – stresorem może być długotrwała, wyczerpująca praca fizyczna albo umysłowa, działanie pod silną presją otoczenia albo zagrożenia, jakiś kataklizm lub katastrofa ekologiczna. Sam kryzys może się zakończyć pozytywnie

Zob. Z. Plużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 2002, s. 123.

<sup>33</sup> Tamże, s. 136.

dla danego człowieka, nie wyrządzając mu żadnych szkód. Ale może też się zakończyć czymś negatywnym, co przekłada się na liczne dolegliwości psychosomatyczne w postaci np. choroby wrzodowej żołądka lub dwunastnicy, schorzeń układu krwionośnego, które wprost przekładają się na zdrowie człowieka.

Są też kryzysy, które powodują zagrożenia dla wewnętrznej integracji. Znajdując się w ciężkiej i złożonej sytuacji kryzysowej, człowiek bywa często wewnętrznie rozdarty; przeżywa bowiem stan kryzysu pod wpływem jakiegoś nagłego przeżycia traumatycznego, m.in. takiego jak: utrata pracy, śmierć kogoś bliskiego, itp. Wówczas, pod wpływem takich sytuacji, zagrożony zostaje u niego sam sens życia. W następstwie utrwała się wewnętrzny stan niepewności co do dalszego postępowania. Paraliżuje on wszelkie próby rozwiązania problemu, co wpływa jeszcze bardziej na zaostrzenie samego kryzysu, powodując wzrost całej gamy nowych jego objawów. Wśród nich wyróżnić można: 1) poczucie zmęczenia i wyczerpania fizycznego; 2) poczucie „zamętu”, bezradności i beznadziejności; 3) niepokój i lęk, tendencje samobójcze; 4) dezorganizację funkcjonowania w pracy; 5) dezorganizację funkcjonowania w rodzinie; 6) dezorganizację funkcjonowania społecznego; oraz 7) nieumiejętność funkcjonowania w grupie<sup>34</sup> Ostatecznie kryzys tak doświadczany i przeżywany prowadzi do głębokiej dezintegracji i dezorganizacji osobowej człowieka. Nieustanny smutek i wewnętrzny zamęt, zwłaszcza co do planu organizacji własnego życia, staje się wówczas wyraźnym znakiem obecności tego rodzaju kryzysu.

Wśród różnych rodzajów kryzysów jest i taki, który powoduje duże zmiany w przestrzeni osobowego życia człowieka. Chodzi tutaj o sytuację, która umiejscawia człowieka w określonym polu, w pewnej przestrzeni życiowej, która ma swoją wewnętrzną i również swoją zewnętrzną. Dlatego mówimy, że życie ludzkie rozgrywa się w pewnej wielo-płaszczyznowej przestrzeni, której swoistym centrum i głównym ośrodkiem jest sam człowiek. Jeśli zaś człowiek tak właśnie funkcjonuje, to niekwestionowaną prawdą jest to, że każdy kryzys przeżywa on w podwójny sposób: raz w swojej wewnętrznej przestrzeni życia, a następnie w przestrzeni zewnętrznej, która go odwołuje w konkretnych relacjach do drugich osób. W tak zarysowanej sytuacji kryzysowej najczęściej zmienia on swoją rolę, swój sposób zachowania, patrzenia i rozumienia zaistniałych problemów<sup>35</sup> Taka zaś zmiana roli ma swoje

<sup>34</sup> Tamże, s. 138.

<sup>35</sup> Tamże, s. 141.

negatywne następstwa. Staje się też często źródłem nieprzystosowania społecznego.

Takim wyraźnym przykładem kryzysu przestrzeni życiowej, który dokonał wielkiej zmiany we wnętrzu człowieka i jednocześnie zaburzył jego interpersonalne relacje na zewnątrz, jest rozwód. Innym charakterystycznym przykładem tego rodzaju kryzysu może być zmiana światopoglądu, utrata zdrowia, czy też nabycie trwałego kalectwa w wypadku komunikacyjnym.

Innym rodzajem kryzysu, który wprowadza w życie człowieka stan niepokoju, jest kryzys interpersonalny. Często bywa tak, że z określonych powodów wchodzi ktoś bezpośrednio w konflikt z drugą osobą. Następuje stan konfliktu, zawieszenie rozmowy i kontaktu personalnego. Przykładem mogą być tutaj kryzysy przeżywane przez poszczególne osoby w rodzinie, choćby na skutek pijaństwa, awanturnictwa, itp. jednego z domowników. W tego typu kryzysach narasta często u ludzi wewnętrzny świat uprzedzeń i niechęci.

Dzisiaj, w związku z intensywnym rozwojem wysoko zaawansowanej technologii informatycznej, mówi się także o kryzysie wynikającym z braku dostatecznej informacji. Kryzys taki może być również źródłem licznych, lecz całkowicie nieuzasadnionych i niepotrzebnych, niepokoju u szerszej grupy ludzi. Coraz częściej dostrzegamy, jak konieczna jest informacja w organizacji życia społecznego, jak wiele kryzysów wynika ze stanu niewiedzy lub też z faktu zaskoczenia sytuacją, którą można było przewidzieć. Jednym ze sposobów obniżenia niepokoju u ludzi w sytuacji kryzysu byłoby wówczas przygotowanie człowieka do możliwych reakcji w razie zaistnienia takiego stanu rzeczy. Poczyniono już zresztą takie obserwacje w wielu miejscach świata, np. w czasie trzęsienia ziemi, powodzi, huraganu. Komunikaty medialne niejednokrotnie już doniosły, że uczestnicy tych wydarzeń, posiadając dostateczną wiedzę, w wielu przypadkach uchronili swoje życie i uratowali swój majątek. Dlatego też w takich sytuacjach podstawowa wiedza o zagrażających nam lub komukolwiek zjawiskach przyrodniczych, a także odpowiednia znajomość procedur i planów ewakuacyjnych bywa często najważniejszym warunkiem powodzenia akcji ratowania ludzi i ich trwałego majątku.

Źródłem niepokoju współczesnego człowieka jest również kryzys rozwojowy. Jest on z reguły związany z naturalnym procesem zmian, jakie zachodzą w całej przestrzeni jego życia, począwszy od okresu niemowlęctwa aż po ostatnią chwilę jego życia. W tym całym okresie życia ludzkiego mamy do czynienia z różnymi jego fazami, etapami

i stadiami rozwoju. Jednak we wszystkich momentach życia niepokój jest czymś nierozłącznym dla człowieka. Jest on towarzyszącym mu zawsze elementem, wpisanym w naturę ludzkiego życia. Stąd kryzys rozwojowy rozciąga się przede wszystkim na kryzys rozwoju osobowości i kryzys spowodowany zewnętrznymi wydarzeniami. W tej przestrzeni wyznaczonej przez oba te kryzysy ma miejsce, w przeciągu całego ludzkiego życia, stan permanentnego niepokoju, przekładający się w skutkach na traumatyczne przeżycia i zachowania, które są głównie wyrazem przeżywanego właśnie niepokoju.

### **Zakończenie**

Prawdą jest, że niepokój stał się trwałym elementem życia współczesnego człowieka. Poszukując zaś odpowiedzi na pytanie: dlaczego tak się dzieje, że wraz z dynamicznym rozwojem cywilizacyjnym powszechnie się obserwuje stale narastający trend do wzrostu niepokoju w życiu publicznym? – wydaje się, że można ją znaleźć na gruncie filozofii. Albowiem już Arystoteles zwrócił uwagę na fakt, że u podstaw życia jako takiego leży kategoria „ruchu” Odnosi się ona również do ludzkiej sprawczości i jeśli się przyjmie jej uporządkowany charakter, zgodny z wyznaczonym przez człowieka celem, wówczas mamy do czynienia z procesem rozwoju i postępu w jego życiu osobowym. Ale jeśli tego elementarnego czynnika zabraknie, to w całokształt aktywności człowieka wkrada się błąd, a z nim chaos.

Reasumując, można powiedzieć, że oprócz czynników obiektywnych, na które człowiek nie ma większego wpływu, na jego życie wpływają liczne czynniki subiektywne, za którymi stoi także jego nad-aktywność, która staje się często źródłem niepokoju.