

Zarządzanie strachem. Perspektywa etycznospołeczna

Fear Management: A Social and Ethical Perspective

Jerzy Gocko

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Polska

jerzy@gocko.pl

<https://orcid.org/0000-0002-6513-5681>

Abstract: The article aims to analyse the mechanism of fear management, its psychological conditions, goals, and strategies from an ethical and social perspective and to propose practical ways of defending against this manipulation. During the research, the method of critical analysis of subject literature from the areas of sociology, psychology, ethics and theology was used. The broader background for the considerations was to show the importance of fear and anxiety in social life and to characterise two categories that appeared in the scientific and journalistic debate in the last decades of the 20th century: the risk society, described by Ulrich Beck, and the culture of fear, independently presented by Frank Furedi and Barry Glassner. This procedure enabled us to examine fear, and the risks associated with it not only as natural emotions but also as social constructs, the sources of which are subject to dynamic changes. The conducted reflection also provided an opportunity to propose practical strategies for managing fear. A key role in this respect is played by the community as a space of support and acceptance, facilitating dialogue aimed at overcoming fear in interpersonal relationships, and conveying the Christian message of hope.

Keywords: fear management; fear; anxiety; risk society; culture of fear; Christian hope; Ulrich Beck; Frank Furedi; Barry Glassner

Abstrakt: Przedmiotem artykułu jest analiza mechanizmu zarządzania strachem, jego psychologicznych uwarunkowań oraz celów i strategii z perspektywy etyczno-społecznej, a także zaproponowanie praktycznych sposobów obrony przed tą manipulacją. W toku badań posłużono się metodą krytycznej analizy literatury przedmiotu z obszaru socjologii, psychologii, etyki oraz teologii. Szerszym tłem dla rozważań było ukazanie znaczenia strachu i lęku w życiu społecznym oraz scharakteryzowanie dwóch kategorii, które pojawiły

się w debacie naukowej i publicystycznej w ostatnich dekadach XX wieku: społeczeństwa ryzyka, opisanego przez Ulricha Becka oraz kultury strachu, niezależnie przedstawionej przez Franka Furediego i Barry'ego Glassnera. Zabieg ten pozwolił spojrzeć na strach i towarzyszące mu ryzyko nie tylko jako na naturalne emocje, ale również jako na konstrukty społeczne, których źródła podlegają dynamicznym przemianom. Przeprowadzona refleksja stała się także okazją do zaproponowania praktycznych strategii zapobiegania zarządzaniu strachem. Kluczową rolę w tym zakresie odgrywają: wspólnota jako przestrzeń wsparcia i akceptacji, dialog jako środek przezwyciężania lęku w relacjach międzyludzkich oraz chrześcijańskie orędzie nadziei.

Słowa kluczowe: zarządzanie strachem; strach; lęk; społeczeństwo ryzyka; kultura strachu; nadzieja chrześcijańska; Ulrich Beck; Frank Furedi; Barry Glassner

Strach jest naturalnym elementem ludzkiego życia, pełniąc kluczową funkcję ostrzegawczą, która pozwala unikać zagrożeń. W dzisiejszym świecie, pełnym dynamicznych zmian, medialnego szumu i narastających konfliktów, strach bywa jednak wykorzystywany jako narzędzie manipulacji, destabilizujące relacje międzyludzkie i wspólnotowe. W tym kontekście ważną rolę ogrywa strategia manipulacji społecznej, polegająca na wzbudzaniu lub ukierunkowywaniu emocji strachu w celu kontrolowania jednostek, grup lub całego społeczeństwa.

Przedmiotem niniejszego artykułu jest etycznospołeczna analiza zjawiska zarządzania strachem. W toku rozważań zostaną omówione mechanizmy tego procesu, jego psychologiczne uwarunkowania oraz cele i strategie wykorzystywane w manipulacji. Szersze tło stanowi analiza znaczenia strachu i lęku w życiu społecznym, z uwzględnieniem takich kategorii, jak społeczeństwo ryzyka i kultura strachu, które zyskały na znaczeniu w debacie naukowej i publicystycznej w dwóch ostatnich dekadach XX wieku. Pozwoliły one spojrzeć na strach i towarzyszące mu ryzyko już nie tylko jako naturalną emocję, lecz również jako konstrukty społeczne, które, na skutek globalizacji i swobodnego przepływu informacji, przeradzają się w wydarzenia o zasięgu globalnym, tworzące podwaliny tzw. globalnej polityki strachu.

Choć pierwotnie globalna polityka strachu koncentrowała się na katastrofizmach, już od czasów Tomasza Hobbesa stanowi ona istotny fundament i narzędzie polityki. W końcowej części artykułu przedstawione zostaną praktyczne strategie, które pomagają przeciwdziałać zarządzaniu strachem i bronić się przed tego typu manipulacją. Kluczową rolę odgrywają tu wspólnota, która daje wsparcie i poczucie akceptacji oraz dialog jako sposób na przezwyciężenie lęku. Z perspektywy chrześcijańskiej, sytuacje lęku i strachu nigdy nie są beznadziejne – chrześcijanin, żyjąc w społeczeństwie ryzyka i w kulturze strachu, powinien zawsze pozostać człowiekiem nadziei.

I. Strach i lęk: wyzwanie dla osoby i wspólnoty

Strach, podobnie zresztą jak i lęk, są naturalnymi i pierwotnymi emocjami człowieka, pozwalającymi zasygnalizować i ostatecznie unikać niebezpieczeństwa, a przez to zwiększyć szanse na przeżycie dzięki uruchomieniu właściwych reakcji w postaci odpowiedzi adaptacyjnych względem nich. Oba pojęcia często występują jako synonimy i bywają uzupełniane innymi określeniami, takimi jak: trwoga, obawa, niepokój, przerażenie, groza czy panika (*Słownik języka polskiego* 1994). Większość badaczy zwraca jednak uwagę na istniejącą między nimi różnicę, istotną dla głównego przedmiotu niniejszego opracowania, czyli zarządzania strachem. W ujęciu psychologii strach (*fear*) to emocja, która jest następstwem określonego wydarzenia, jest odpowiedzią organizmu na zagrożenie mające źródło na zewnątrz osoby. Wraz z jego zanikiem emocja ta słabnie i zanika. Przeciwdziałać temu ma zarządzanie strachem, a najlepiej uczynienie zeń wydarzenia globalnego. Przedmiot strachu ma więc charakter obiektywny, zewnętrzny, jest znany i rzeczywisty. Lęk (*anxiety*) zaś pochodzi z wnętrza osoby i bywa wywoływany przez sytuacje, które nie uzasadniają jego pojawienia się. Jest bezprzedmiotowy, co oznacza, że osoba doświadczająca lęku nie potrafi w sposób jednoznaczny określić, co jest przyczyną tego stanu, z powodu czego odczuwa lęk. Lęk jest wytworem wewnętrznym, niesprecyzowanym, co z kolei niesie za sobą następstwa w postaci braku jakichkolwiek reakcji obronnych. Wszak trudno bronić się przed niezidentyfikowanym zagrożeniem (Bremer 2017; Horney 1982, 1987; Freud 2024; May 1995; Kozielecki 2006; Pieter 1971).

Odróżnianie przez psychologów strachu od lęku podzielane jest także na gruncie innych dziedzin nauki: neurobiologii (LeDoux 2017), filozofii i teologii (Kierkegaard 2002; Tillich 1994) czy historii (Delumeau 1986; Osiński 2009), zasadniczo pomijane natomiast przez socjologów (Furedi 1997; Bauman 2008; Beck 2002, 2012; Giddens 2008). W interdyscyplinarnej analizie porównawczej obu pojęć Małgorzata Szatan wskazuje na następujące detale dystynktywne obu pojęć: *strach* ma określony przedmiot, niebezpieczeństwo z nim związane jest widoczne i obiektywne, dotyczy sytuacji naocznych, dlatego istnieje możliwość trafnego rozpoznania konkretnych źródeł i przeciwdziałania mu, nie zagraża podstawowym wartościom, można go racjonalizować, jest uczuciem jednostkowym, nagłym, tymczasowym, wymuszającym reakcję, popęd do ucieczki. *Lęk* natomiast cechuje bezprzedmiotowość, jeśli już, to dotyczy sytuacji czy zagrożeń niedostrzeganych bezpośrednio, ale uprzytamnianych w wyobraźni, jego przyczynę stanowią obiekty niejasne, rozmyte, niepewne, niejednoznaczne, niebezpieczeństwo z nim związane jest ukryte i subiektywne, zaś jego siła proporcjonalna do nadawanego znaczenia zagrożenia. Jest uczuciem o stałym podłożu, trwającym długi okres, o dotkliwych skutkach, dostrzeganych dopiero

po jakimś czasie, towarzyszy mu bezradność, nie można go wyeliminować, nieadekwatny do postrzeganego zagrożenia, ale jego przyczyny nie są uświadamiane, stanowi zagrożenie dla samej istoty człowieka, jego poczucia tożsamości, określany jako trwoga, dotyczy tego, co nieznane.

Jako podsumowanie interdyscyplinarnej analizy porównawczej Szatan formułuje następującą konkluzję:

„Generalnie strach można traktować jako reakcję na obiektywnie postrzegane zagrożenie, które można właściwie rozpoznać i skutecznie mu przeciwdziałać. Obiektywność w postrzeganiu zagrożenia sprawia, iż najczęściej wielu ludzi odczuwających strach będzie podobnie na to zagrożenie reagowało. Podstawową cechą strachu jest zatem jego uniwersalna natura. Cechy tej nie można za to przypisać lękowi. Ma on bowiem charakter uczucia przeżywanego subiektywnie, inaczej dla każdego człowieka. Lęk nie posiada swojego konkretnego, jednoznacznego obiektu. Skoro nie można poznać jego przyczyn, to oczywistą konsekwencją jest również brak możliwości ich wyeliminowania. Lęk jest stałą i konstytutywną cechą człowieka” (Szatan 2012, 339).

Zarówno strach, jak i lęk, nawet jeśli nie są oceniane jako emocje negatywne, będące dużym obciążeniem dla danej osoby (Bremer 2017), jako takie zmniejszają dobrostan człowieka, zwłaszcza gdy zaczynają przeważać nad emocjami pozytywnymi i dominować nad ludzkim życiem i działaniem (Siewierska-Chmaj 2023). Nawet jeśli w pewnych okolicznościach uznaje się strach jako możliwy stymulator szeregu pozytywnych zmian w organizmie, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia, kiedy to obserwuje się znaczące wyostrenienie zmysłów, a jednostka staje się bardziej kreatywna w obliczu niebezpieczeństwa, to najczęściej jednak strach opisywany jest jako emocja, nad którą trudno zapanować, którego działanie jest dominujące, a wręcz paraliżujące. Nie dziwi więc fakt, że zdecydowana większość społeczeństwa unika sytuacji, w których mogłaby doświadczyć silnego strachu.

Dzieje się tak zwłaszcza w warunkach ekstremalnych, w kontekście współczesnych kataklizmów, klęsk żywiołowych, podczas konfliktów zbrojnych czy kryzysów społecznych, politycznych lub gospodarczych. Do takiej sytuacji dochodzi także w okolicznościach bardziej stabilnych, gdy emocje lęku, a zwłaszcza strachu podlegają manipulacjom społecznym w celu osiągnięcia pożądanego efektu. Tego typu strategię, jak już nadmieniono, określa się właśnie mianem zarządzania strachem i definiuje jako celowe i ukierunkowane na konkretny rezultat wzbudzenie emocji strachu, celem wywołania określonych postaw społecznych, przy jednoczesnym wyłączeniu racjonalnych argumentów, umożliwiające przeciwstawienie narzuconej narracji (Siewierska-Chmaj 2023; Chwast i Jaroszyński 2017).

Podmioty, odwołujące się do tego mechanizmu, bazują na negatywnych jego aspektach. Jednostki, u których zauważa się strach jako główny motor napędowy ich działania, dokonują częściej niż inni czynów nieracjonalnych, mało przemyślanych, pochopnych. Mocno przestraszonych ludzi można śmiało przyrównać do osobników bezwolnych. Milczą, gdy wyrządzana jest im krzywda, dając nieme przyzwolenie na stosowanie haniebných metod w swojej obecności. W strachu upatruje się przyczyny wielu patologicznych postaw społecznych, takich jak okrucieństwo czy nietolerancja, z których władza totalitarna czerpie swoją siłę i skuteczność działania. Z drugiej zaś strony strach jest w stanie wyzwolić także emocje pozytywne, takie jak heroizm czy odwagę oraz prowadzi do czynów szlachetnych.

2. Społeczeństwo ryzyka i kultura strachu

Obie kategorie pojawiły się w debacie naukowej w ostatnich dwóch dekadach ubiegłego wieku. 26 kwietnia 1986 roku doszło do katastrofy reaktora jądrowego w Czarnobylu, która stała się ważnym elementem świadomości zbiorowej i fundamentem dla kultury strachu. W tym samym 1986 roku (wyd. pol. 2002) Ulrich Beck opublikował książkę *Społeczeństwo ryzyka: w drodze do innej nowoczesności*, w której nie tylko dostrzegł ryzyko jako aspekt rzeczywistości społecznej, ale też uczynił z niego najistotniejszą kategorię opisu współczesności. Główną cechą społeczeństwa Zachodu stała się nadprodukcja *ryzyka modernizacyjnego*, innego niż zagrożenia wcześniejsze. Coraz silniej dostrzec można trend globalizacji rozmaitych form ryzyka i towarzyszącej mu coraz bardziej dominującej narracji lęku (Beck 2002; Beck 2012).

Badania Becka były też ważnym impulsem dla innych teorii, które chociaż nie odwołują się wprost do tradycji socjologii ryzyka, to jednak zdają się mieć z nią dużo wspólnego. Należy do nich koncepcja kultury strachu, niezależnie rozwijanej przez brytyjskiego socjologa z Uniwersytetu w Kent – Franka Furediego i profesora socjologii z Uniwersytetu Południowej Karoliny – Barry’ego Glassnera, który opisywał ją głównie w odniesieniu do społeczeństwa i kultury amerykańskiej (Glassner 1999)¹. Furedi, w opublikowanej w 1997 roku książce *Culture of Fear: Risk-taking and the Morality of Low Expectation*, zakładał, że w XXI wieku strach stanie się rdzeniem współczesnej kultury (Furedi 1997). Kiedy w 2002 roku dokonał jej wznowienia, świat był już w apogeum moralnej paniki

¹ Krytyczną rekonstrukcję koncepcji społeczeństwa ryzyka i kultury strachu oraz konfrontacji obu koncepcji dokonał na gruncie polskiej socjologii Franciszek Czech. Autor obie teorie traktuje jako odmienne wymiary tych samych zjawisk i traktuje, rozwijaną niezależnie przez Franka Furediego oraz Barry’ego Glassnera, koncepcję kultury strachu jako dopełnienie – opisane przez Ulricha Becka jako konsekwencja modernizacji społeczeństwa ryzyka (Czech 2007).

i kultury strachu po zniszczeniu World Trade Center (Furedi 2002). Strach jest dziś nieodłącznym elementem kultury, a jego obecność wywiera znaczący wpływ na życie publiczne, co nie budzi już żadnych wątpliwości (Furedi 2019). Paradoksalnie dzieje się to w czasach, w których środki ostrożności, stan higieny, ochrony, zabezpieczeń, procedur na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń, systemu opieki medycznej, ubezpieczeń społecznych zostały rozwinięte jak nigdy wcześniej. Z drugiej zaś strony w debacie publicznej pojawiły się takie tematy, jak: zmiany klimatyczne, terroryzm, pandemie, na których w ostatnich latach skupiała się uwaga społeczeństwa i wokół których narastały lęki i panika (Kampka 2020).

Furedi, który przeprowadził szeroką eksplikację pojęcia kultury strachu, jej istotę określa występowaniem szeroko rozpowszechnionego poczucia, że ludzkość stoi w obliczu destrukcyjnych sił, które są w stanie zagrozić jej egzystencji. Sam kategorię strachu łączy przede wszystkim z pojęciem ryzyka, które w kulturze strachu nie jest rozpatrywane w kategoriach pozytywnych ze względu na możliwe jego konsekwencje: „bycie w zagrożeniu” i „ocena wszystkiego z perspektywy bezpieczeństwa”, stały się permanentnymi cechami współczesnych społeczeństw (Furedi 2002, 4–5).

Przy czym to nie poziom przeżywania, czy doświadczenia strachu jest wyższy niż dawniej, lecz poziom nasycenia ludzkiej świadomości. To co dziś bywa nazywane strachem, dawniej mogłoby być uznane za ostrożność, roztropność, mądrość czy tchórzostwo. Odmienne jest też społeczne przyzwolenie na mówienie o emocjach, czy wyrażanie obaw (Furedi 2019). Strach stał się częścią zbiorowej wyobraźni, na którą składają się różne elementy. W konsekwencji określenia „ryzykowne” i „bezpieczne” jawią się jako etykiety nadawane niemal wszystkim przejawom ludzkiej aktywności (np. bezpieczny seks czy bezpieczna żywność). To, co dotychczas było uważane za zdrowe i przyjemne, jest weryfikowane pod kątem bezpieczeństwa (np. opalanie się). W konsekwencji w stosunku do dotychczasowych systemów normatywnych, gdzie rozróżniano czyny moralne i niemoralne, zwraca się uwagę na czyny ryzykowne lub niestanowiące ryzyka (Furedi 2002). W ten sam proces należy włączyć także wyodrębnienie się nowej dyscypliny naukowej „nauki o bezpieczeństwie” niezależnie od licznych kontrowersji, jakie jej towarzyszą, spośród których za główne uważa się trudności z określeniem jej domeny i zakresu badań (Lutostański 2018).

Odwołując się do konstruktywizmu społecznego, można uznać kulturę strachu jako konstrukt społeczny, którego źródła podlegają dynamicznym przemianom. Choć lęki i niepokoje wywodzą się „znikąd”, są wytwarzane w „niczym” interesie, powstają nagle, upowszechniają się i znikają po to, aby być zastąpione przez kolejne, to kultura strachu wytwarzana jest przez różne organizacje, systemy i struktury społeczne, w których w sposób jawny lub ukryty zarządza się poprzez strach, co prowadzi do jego kumulacji. W konsekwencji doprowadza się do obniżenia wzajemnego zaufania, osłabienia więzi

społecznych, solidarności społecznej, poczucia wspólnotowości oraz pogłębia się deficyt demokratyczny na skutek spadku odpowiedzialności społecznej i obywatelskiej. Przy czym, generowane w społeczeństwach Zachodu obawy, nie dotyczą jedynie wielkich katastrof, takich jak ataki terrorystyczne, globalne ocieplenie, pandemia, ale także praktyki życia codziennego. Ryzyko stało się przedmiotem doświadczenia codziennego, o czym ciągle przypominają ostrzeżenia i hasła typu „bądź czujny”, „uważaj”.

W opracowaniach wielu socjologów pojawia się teza, że kategorie strachu i ryzyka stają się problemem samym w sobie. Dzieje się tak, ponieważ strach ulega transformacji w kierunku klasycznego lęku w wymiarze makrospołecznym. W podobny sposób o strachu pisał Zygmunt Bauman, mówiąc o tzw. strachu rozproszonym jako elemencie ponowoczesności, a także o jego prywatyzacji, czyli przenoszeniu indywidualnych lęków w sferę publiczną (Baumann 2016).

Podczas, gdy w przeszłości ludzie wyrażali obawę przed konkretnym zjawiskiem, np. śmiercią, głodem, wrogiem, dziś strach istnieje niezależnie od obiektu lęku. W tej perspektywie można mówić już o autonomizacji strachu. Przykładowo, lęk przed nowotworem jest bardziej powszechny niż zapadalność na tę chorobę. Podobnie jest ze strachem przed przestępstwem, aktem terrorystycznym, oszustwem itp. Dziś strach nie jest mierzony możliwością wystąpienia danego zjawiska, lecz na podstawie potencjalnej dotkliwości skutków, które może przynieść samo już zagrożenie. Potwierdzeniem istnienia kultury strachu mogą być obiektywne wskaźniki, pokazujące, że ryzyko zagrożenia życia i zdrowia mieszkańców krajów rozwiniętych jest najmniejsze w całej historii. Jednocześnie ich obywatele mają większe poczucie zagrożenia i strachu niż poprzednie pokolenia.

3. Strach i polityka

Niezwykle istotny dla zarządzania strachem jest jego, zdawałoby się, nierozdzielny związek z polityką. Przedstawiona w Lewiatanie jedna z teorii państwa, autorstwa siedemnastowiecznego filozofa Thomasa Hobbesa, ze strachu czyni fundament politycznej wspólnoty:

„Jest więc oczywiste, że gdy ludzie żyją, nie mając nad sobą mocy, która by ich wszystkich trzymała w strachu, to znajdują się w stanie, który zwie się wojną; i to w stanie takiej wojny, jak gdyby każdy był w wojnie z każdym innym (*bellum omnium contra omnes*)” (Hobbes 1954, 110).

Dla Hobbesa to strach jest prawdziwym powodem, dla którego ludzie łączą się we wspólnoty, tworzą społeczeństwa i zawierają umowy społeczne,

rezygnując z określonego zakresu własnej wolności w imię bezpieczeństwa i ochrony przed agresją: „Ludzie, którzy wybierają swego suwerena, czynią to ze strachu jeden przed drugim” (Hobbes 1954, 175). Fundament wszelkiej umowy społecznej tkwi więc w ludzkim strachu przed niebezpieczeństwem, który jest logicznie pierwotny względem wszelkiej polityki. A sensem polityki w tej wizji jest właśnie to, że ma ona uśmierzyć, w jakimś przynajmniej stopniu, ów strach (z wyjątkiem strachu przed Lewiatanem), dostarczając ludziom pierwszego i najbardziej pożądanego przez nich dobra: bezpieczeństwa (Müller 2020).

Strach jest także źródłem idei rządów każdego rodzaju. Gdy bowiem, z jakiegoś powodu, społeczeństwo zapomina o strachu i eliminuje go zarówno z potocznego myślenia, jak i życia społecznego, władza powinna go sztucznie kreować. Tak więc zarówno społeczeństwo, jak i kultura, i cywilizacja nie są następstwem społecznej natury człowieka, lecz wynikiem przyrodzonych człowiekowi takich namiętności, jak strach przed śmiercią czy gwałtem, które skłaniają go do zrzeczenia się części wolności na rzecz suwerena (Stępnik 2012).

Opis Hobbesa można potraktować jako wnikliwe ukazanie, dobrze znanego współczesnym, fundamentalnego dylematu wszelkiej polityki: antynomii strachu i wolności. Na rzecz wolności od strachu, a tym samym bezpieczeństwa, człowiek jest gotowy ograniczyć własną wolność. Zarządzanie strachem przez suwerena daje mu możliwość kontrolowania indywidualnych popędów ludzi dla bezpieczeństwa ogółu. Natura polityki jest taka właśnie, że za bezpieczeństwo (wolność od strachu) płaci się walutą wolności, a za wolność – życiem w stanie podwyższonego ryzyka, a tym samym w strachu. Stąd całkowita eliminacja strachu z ludzkiego życia, poprzez powierzenie władzy kontroli nad nim, łączyłaby się z utratą wolności i ostatecznie prowadziłaby do nowej formy strachu, jakim jest terror:

„Odpolityczniając zatem strach (lub, mówiąc prościej, usuwając go z naszego życia) nie potrafimy go zażegnać i dlatego oczekujemy od rządzących, by się nim zajęli – i rządzący będą usiłowali obniżyć jego poziom, uciekając się do rozmaitych mechanizmów, instytucji i praktyk (czyli ograniczając nieubłagalnie naszą wolność). Wszystkie inne kwestie dadzą się sprowadzić do jednej: z jak dużej ilości wolności skłonni jesteśmy zrezygnować, aby się nie bać” (Filoni 2020, 164–165).

Polityka z premedytacją posługuje się strachem także w warunkach liberalnej demokracji, gdyż wywoływanie strachu zwiększa zarówno szanse na zdobycie władzy, jak i pozwala stabilizować władzę już zdobytą. Krótko mówiąc – strach ma w polityce silny walor mobilizacyjny. Z drugiej zaś strony polityka istniejące już źródła strachu wykorzystuje, zagęszcza, wyolbrzymia i rozciąga w czasie, czyli nim zarządza.

4. Mechanizmy pozwalające przezwyciężyć zarządzanie strachem

Istnieje wiele form i sposobów ograniczenia podatności na kulturę strachu, a tym samym na poddanie się manipulacjom, związanym z jego zarządzaniem. Ich skuteczność zależy w dużej mierze od rodzaju strachu oraz przyjętych celów i strategii jego zarządzania. Łatwiej uporać się ze strachem naturalnym, wywołanym przez zjawiska przyrody, trudniej ze strachem cywilizacyjnym czy, odwołując się do badań Becka, ryzyka modernizacyjnego, którego powstanie wiąże się z procesami produkcji przemysłowej (Beck 2004). Jeśli zaś chodzi o typologię celów i strategii zarządzania strachem można wyodrębnić trzy jej rodzaje: strategię odwrócenia uwagi w zarządzaniu strachem, strategię ukierunkowania uwagi oraz strategię jej uwspólnienia. Pierwsza zarządza ludzkimi lękami przez odwrócenie uwagi od problemów i tematów, którymi żyją i przekierowanie jej na wykreowane zastępcze źródła strachu. Nowe lęki, już jako wiodące przy odpowiednim doborze narracji i narzędzi, są w stanie zneutralizować dotychczasowe. Druga strategia polega na ukierunkowaniu uwagi poprzez wykreowanie, naznaczenie i skuteczną dyskredytację wrogów politycznych w świadomości odbiorców niezdolnych do dostrzeżenia zagrożenia, poprzez skuteczną obronę przed nim lub zaprzeczanie jego istnienia. Trzecia, z kolei, ma na celu zabicie kapitału politycznego za pośrednictwem wykreowania źródła zagrożenia i przedstawienia siebie jako gwaranta bezpieczeństwa tej społeczności. W tym przypadku poczucie zagrożenia staje się czynnikiem integrującym społeczność, mobilizuje ją oraz zwiększa gotowość do poparcia nawet sprzecznych z jej interesem rozwiązań, byleby tylko oddalić ryzyko związane z zagrożeniem. Skuteczne zarządzanie strachem korzysta ze wszystkich tych strategii jednocześnie. Jego efektywność ostatecznie będzie uzależniona od umiejętności zastosowania odpowiednich mechanizmów psychologicznych i metod manipulacji oraz od doboru źródła strachu. Im większą będzie budziło grozę i im bardziej będzie irracjonalne oraz oddalone od codzienności, tym większy będzie budziło strach i większe będzie prawdopodobieństwo jego zaistnienia (Cywiński, Katner i Ziółkowski 2019).

Jednym ze sposobów obrony przed strachem jest próba zrozumienia jego genezy oraz zasad rządzących sposobem jego doświadczania i wyrażania, zamiast traktować strach jako oczywistą emocję (Stochmal 2023). Człowiek w kontekście współczesnych katastrofizmów, żyjący w społeczeństwie ryzyka i w kulturze strachu, potrzebuje wiedzy na temat własnych lęków, musi uczyć się je rozpoznawać i próbować zrozumieć. Większe bowiem zagrożenie budzi to, co jest nieokreślone i zarazem przerażające, niż to, co jest przerażające, ale na tyle zrozumiałe, że można z tym się zmierzyć (Kampka 2020). Bauman, jak już nadmieniono, w tym kontekście mówi o lęku rozmytym, rozproszonym, niewyraźnym i niczym niezwiązanym, niezakotwiczonym, który

rozprzestrzenia się nie wiadomo skąd i dokąd, wyczuwalnym wszędzie, ale nigdzie niedostrzegalnym:

„«Lęk» to nazwa, jaką nadajemy naszej niepewności: naszej niewiedzy o zagrożeniu i o tym, co należy zrobić (...), żeby go natychmiast opanować – albo odeprzeć, jeśli opanowanie go jest ponad nasze siły” (Bauman 2008, s. 6).

Analogicznie skutecznym *antidotum* na bezwolne poddanie się zarządzaniu strachem jest jego publiczna demaskacja, czyli pokazywanie zarządzania strachem jako metody manipulowania społeczeństwem. Nie jest to trudne zadanie, zważywszy, że manipulacja ta odwołuje się do niskich pobudek, obcych większości ludzi.

Niezwykle ważną rolę w przezwycięzeniu emocji lęku i strachu odgrywają wspólnoty międzyludzkie jako przestrzenie wsparcia i akceptacji. Chęć uniknięcia zagrożenia może motywować człowieka do zachowań o charakterze afiliacyjnym, ukierunkowanych na uzyskanie wsparcia społecznego nawet za cenę rezygnacji z części autonomii i wolności. Pierwszą z nich pozostaje zawsze rodzina, ale nie należy zapominać o innych międzyludzkich przestrzeniach solidarności: wspólnotach sąsiedzkich, lokalnych, religijnych i różnych inicjatywach społecznych. Wszystkie one stają się bardzo żywotną odpowiedzią na doświadczanie strachu prowadzące do izolacji i dezintegracji społecznej.

W psychologii społecznej coraz mocniej podkreśla się znaczenie silnego przywództwa w przezwyciężaniu strachu. Jacek Borys Soiński, analizując różne modele silnego przywódcy, podkreśla, że w sytuacjach kryzysowych, gwałtownych i nieprzewidywalnych, które wymykają się ustalonym strukturom i procedurom, ujawnia się przywództwo charyzmatyczne. Jego największym kapitałem jest osobisty prestiż i zaufanie, istotne w sytuacji, gdy tłum pozbawiony racjonalnego myślenia, staje się masą kierującą się w swoim działaniu wyłącznie emocjami lęku czy strachu (Soiński 2023). Przywództwo charyzmatyczne można też określić mianem personalistycznego, gdyż oparte jest na zaufaniu, które, z kolei, prowadzi do wytworzenia silnej więzi emocjonalnej między przywódcą a podwładnymi.

„Przywódca charyzmatyczny imponuje swoim podwładnym. Zdobywa ich posłuszeństwo, zwłaszcza w sytuacjach nieznanych, problemowych i kryzysowych. Wtedy właśnie podwładni wymagają pokierowania, pokazania drogi wyjścia z impasu i są gotowi podporządkować się wytycznym osoby, która ma przekonujący program działania” (Babiak 2008, 91).

Zarządzanie strachem przestaje być skuteczne, gdy ludzie wspólnie i głośno, w sposób publiczny, wystąpią przeciw odczuwanej emocji, gdy opowiedzą się

przeciw strachowi lub jego reperkusjom. Tego typu manifestacje, mające także znaczenie autoterapeutyczne, służą pokazaniu siły społeczeństwa, które nie rozsypuje się w obliczu terroru (Cywiński, Katner i Ziółkowski 2019).

Dość paradoksalnym sposobem obrony przed strachem jest jego ignorowanie: ludzie w sytuacjach społecznych niejednokrotnie zaprzeczają istnieniu fenomenu strachu i lęku. Kozielecki zwraca uwagę na co najmniej dwa sposoby takiego optymistycznego wypaczania rzeczywistości. Pierwszy ma charakter manipulacji ze strony przedsiębiorstw, instytucji usługowych czy stronnictw politycznych ze względu na własne interesy ekonomiczne czy polityczne. Drugi powód, bardziej idealistyczny, jest związany z wiarą w doskonałość technologii, osiągnięć medycyny czy systemu prawnego. Niekiedy to przekonanie o perfekcji osiągnięć cywilizacyjnych przyjmuje formę *quasi* świeckiej religii (Kozielecki 2007).

5. Zarządzanie strachem w perspektywie chrześcijańskiej nadziei i męstwa

Dehumanizujące konsekwencje strachu w postaci izolacji, uprzedzeń czy rozpadu wspólnot, a także jako narzędzie kontroli i manipulacji lękiem w mediach i polityce z całą ostrością ujawniają się w odniesieniu do chrześcijańskiej wizji nadziei i męstwa. Opisane w różnych wymiarach społeczeństwo ryzyka i kulturę strachu można odczytywać jako wyraz zagubienia nadziei i to nie tylko tej nadprzyrodzonej, ale nawet czysto ludzkiej (Nagórny 2011).

Szczególnym czasem refleksji nad sensem nadziei w życiu chrześcijanina stał się obchodzony Roku Jubileuszowy 2025. Jego motto, „Pielgrzymi nadziei”, wskazuje na konieczność odnalezienia nowej nadziei i pocieszenia w wierze, które pomogą ludziom przezwyciężyć lęki, kryzysy i podziały. W obliczu wojen, pandemii, kryzysu klimatycznego i społecznych nierówności, tą siłą jest nadzieja, która opiera się na wierze i miłości (Franciszek 2019; Franciszek 2024).

Chrześcijańskie przesłanie nadziei jest szczególnie istotne w kulturze strachu i społeczeństwie ryzyka, będące wyrazem antysperancyjnego klimatu obecnych czasów. Charakteryzują go liczne paradoksy, takie jak: niebotyczny rozwój nauki i techniki, mające służyć człowiekowi, i jednocześnie krzewienie cywilizacji śmierci, uznawanie humanizmu jako wartość najwyższą i zarazem degradowanie człowieka do roli narzędzia produkcji i konsumenta oraz eliminowanie z życia ludzi nieużytecznych społecznie.

Paradoksy te są następstwem poglądów wielu myślicieli dwóch ostatnich stuleci: dla Martina Heideggera człowiek jest istnieniem ku śmierci; Jean-Paul Sartre mówił o absurdalności istnienia człowieka; w twórczości Alberta Camusa jednym z dominujących tematów było osamotnienie człowieka wobec jego otoczenia oraz niemożność zrozumienia jego zamierzeń i intencji; Arthur

Schopenhauer i inni nauczali o dramacie ludzkiego istnienia, bez możliwości przezwyciężenia go; Friedrich Nietzsche, ogłaszając śmierć Boga, opowiedział się też za absolutną śmiercią człowieka, a Ernst Bloch, niemiecki, marksistowski filozof i teolog nadzieję chrześcijańską uważał za brak wiedzy, która jest nadzieją istnienia ludzkiego. Poglądy wspomnianych i wielu innych myślicieli, filozofów, pisarzy były zarzewiem humanizmu tragicznego, w którym absurd istnienia człowieka stał się tworzywem i osnową interpretacyjną wszelkiej rzeczywistości, w której śmierć człowieka była uważana za wyzwolenie z absurdalności jego egzystencji (Rusecki 2002).

Wbrew tym ujęciom, będących najgłębszą przyczyną lęków człowieka i związanej z nią kulturą strachu, to nadzieja jest jednym z najbardziej fundamentalnych aspektów ludzkiej natury. Nie jest jedynie emocją czy optymizmem, ale głębokim, duchowym ukierunkowaniem ku temu, co transcendentne. Odniesiona do czasu i historii pozwala człowiekowi przezwyciężyć poczucie bezsensu historii oraz działań, dając fundament do ufności, że przyszłość ma sens i kierunek (Pieper 1991). Człowiek ufa, że to, co złe w różnych postaciach, może zostać przezwyciężone.

Zakończenie

Kultura strachu, charakteryzująca się wszechobecnym niepokojem, manipulacją informacjami oraz podsycaniem obaw, staje się jednym z kluczowych wyzwań współczesnego świata. W obliczu globalnych kryzysów, takich jak zmiany klimatyczne, konflikty zbrojne, pandemia czy niestabilność ekonomiczna, można zaobserwować, jak lęk i strach paraliżują indywidualne działania i społeczne wspólnoty. Procesy te są dodatkowo wzmacniane strategią manipulacji, polegającą na wykorzystaniu strachu do osiągnięcia założonych celów niewolną od licznych moralnych i społecznych dylematów.

Naukowe rozważania ukazały mechanizm zarządzania strachem, jego psychologiczne uwarunkowania oraz cele i strategie, do których się odwołuje. Uczyniono to na szerszym tle społeczeństwa ryzyka i kultury strachu, czyli kategorii, które pojawiły się w debacie naukowej i publicystycznej w dwóch ostatnich dekadach ubiegłego wieku oraz w kontekście ścisłej relacji strachu i polityki. W końcowej części dociekań, ze względu na ich etycznospołeczny profil, zaproponowano wybrane praktyczne narzędzia, jak zapobiegać zarządzaniu strachem i jak się bronić w obliczu tej manipulacji? W perspektywie Roku Jubileuszowego należy podkreślić, że najpełniejszą odpowiedzią pozostaje nadzieja chrześcijańska. Dla chrześcijanina sytuacje lęku i strachu nie są nigdy beznadziejne, i dlatego żyjąc w społeczeństwie ryzyka i w kulturze strachu – jest on zawsze i powinien być – człowiekiem nadziei.

BIBLIOGRAFIA

- Babiak, Jolanta. 2008. „Cechy przywódcze jako determinanty sukcesu organizacyjnego: odradzający się kierunek w badaniach przywództwa w organizacji”. *Przegląd Psychologiczny*, 51(1): 87–97.
- Bauman, Zygmunt. 2008. *Płynny lęk*, tłum. Janusz Margański. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bauman, Zygmunt. 2016. „Wszędobylski strach”. *Newsweek*, 7 sierpnia 2016.
- Beck, Ulrich. 2002. *Spółczesność ryzyka: w drodze do innej nowoczesności*, tłum. Stanisław Cieśla. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Beck, Ulrich. 2012. *Spółczesność światowego ryzyka: w poszukiwaniu utraconego bezpieczeństwa*, tłum. Stanisław Cieśla. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Bremer Józef. 2017. „Co kognitywistyka może nam powiedzieć o lęku i strachu?”. W: *Anatomia strachu: strach, lęk i ich oblicza we współczesnej kulturze*, red. Bogusława Bodzioch-Bryła i Lilianna Dorak-Wojakowska, 23–42. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Chwast, Agnieszka Anna i Kuba Jałoszyński. 2017. *Strach: narzędzie przemocy w rękach terrorystów*. Szczepiwo: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji.
- Cywiński, Paweł, Filip Katner i Jarosław Ziółkowski. 2019. *Zarządzanie strachem: jak prawica wygrywa debatę publiczną w Polsce*. Warszawa: Fundacja im. Stefana Batorego.
- Czech, Franciszek. 2007. „Spółczesność ryzyka a kultura strachu”. *Studia socjologiczne*, 4: 59–85.
- Delumeau, Jean. 2011². *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVIII w.: obłożony gród*, tłum. Adam Szymanowski. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Filoni, Marco. 2020. *Anatomia obłożenia. Strach w mieście*, tłum. Joanna Ugniewska. Warszawa: Fundacja Augusta Hrabiego Cieszkowskiego.
- Franciszek. 2019. „Pokój jako droga nadziei: dialog, pojednanie i nawrócenie ekologiczne”, *Orędzie na 53. Światowy Dzień Pokoju* (1 stycznia 2020). Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana.
- Franciszek. 2024. *Bulla Ogłaszająca Jubileusz Zwyczajny Roku 2025 „Spes non confundit”* (9 maja 2024). Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej TUM.
- Freud, Sigmund. 2024. *Wstęp do psychoanalizy*, tłum. Salomea Kempnerówna i Witold Zaniewicki. Warszawa – Ożarów Mazowiecki: Bellona.
- Furedi, Frank. 1997. *Culture of Fear: Risk-taking and the Morality of Low Expectation*. London – New York: Continuum.
- Furedi, Frank. 2002. *Culture of Fear Revisited: Risk-taking and the Morality of Low Expectation*. London – New York: Continuum.
- Furedi, Frank. 2019. *How Fear Works. Culture of Fear in the Twenty-First Century*. London: Bloomsbury Publishing.
- Giddens, Anthony. 2008. *Konsekwencje nowoczesności*, tłum. Ewa Klekot. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Glassner, Barry. 1999. *The Culture of Fear: Why Americans are Afraid of the Wrong Things*. New York: Basic Books.
- Hobbes, Tomasz. 1954. *Lewiatan, czyli materia, forma i władza państwa kościelnego i świeckiego*, tłum. Czesław Znamierowski. Warszawa: PWN.
- Horney, Karen. 1994. *Nowe drogi w psychoanalizie*, tłum. Krzysztof Mudyń. Warszawa: PWN [1987].
- Horney, Karen. 2023. *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, tłum. Robert D. Hloniátko. Kraków: Vis-à-vis Etiuda.
- Kampka, Franciszek. 2020. „Strach przed gwałtowną zmianą w społeczeństwie ryzyka”. *Rocznik Lubuski*, 46(2): 181–193.
- Kierkegaard, Søren. 2002. *Pojęcie lęku: proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierwotnego autorstwa Vigiliusa Haufniensisa*, tłum. Antoni Szwed. Warszawa: De Agostini.
- Kozielecki, Józef. 2006. *Psychologia nadziei*. Warszawa: „Żak”.

- Kozielecki, Józef. 2007. „Cywilizacja strachu i kultura nadziei”. *Nauka*, 2: 7–18.
- Le Doux, Joseph. 2020². *Lęk: neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, tłum. Kinga Wołoszyn-Hohol i Mateusz Hohol. Kraków: Copernicus Center Press.
- Lutostański, Marian. 2018. „Idea wyodrębnienia dyscypliny naukowej «nauki o bezpieczeństwie» i jej konsekwencje”. *Historia i Polityka*, 25: 9–22. DOI: <http://dx.doi.org/10.12775/HiP.2018.019>.
- May, Rollo. 1995. *O istocie człowieka: szkice z psychologii egzystencjalnej*, tłum. Mariusz Moryń i Zdzisław Wiese. Poznań: „Rebis”.
- Müller, Jan-Werner. 2020. *Strach i wolność. O inny liberalizm*, tłum. Paweł Masłowski. Warszawa: Kultura liberalna.
- Nagórny, Janusz. 2011. *Z wiary miłość i nadzieja*, red. Krzysztof Jeżyna, Jerzy Gocko i Wojciech Rzepa. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Osiński, Zbigniew Mirosław. 2009. *Lęk w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI-XVII wieku*. Warszawa: DiG.
- Pieper, Josef. 1981. *Nadzieja a historia: pięć wykładów salzburskich*, tłum. Piotr Waszczenko. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Pieter, Józef. 1971. *Strach i odwaga*. Warszawa: „Nasza Księgarnia”.
- Rusecki, Marian. 2002. Sperancyjny argument. W: *Leksykon teologii fundamentalnej*, red. Marian Rusecki i in., 1126–1132. Lublin-Kraków: Wydawnictwo „M”.
- Siewierska-Chmaj, Anna. 2023. *Polityka strachu: jak strach zabija demokrację*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Słownik języka polskiego*, red. Mieczysław Szymczak. 1994⁹. Warszawa: PWN.
- Soiński, Borys Jacek. 2023. „Model silnego przywództwa jako *antidotum* na strach”. *Teologia i Moralność*, 18(1): 225–252. DOI: <http://doi.org/10.14746/TIM.2023.33.1.14>.
- Stępnik, Andrzej. 2012. „Wizja natury ludzkiej u Hobbesa i Rousseau w świetle współczesnych nauk”. *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, 21(4): 389–402. DOI: <http://doi.org/10.2478/v10271-012-0119-x>.
- Stochmal, Małgorzata. 2023. „Widma reżimów terroru, strachu i lęku w ponowoczesności: ich społeczne przyczyny, konsekwencje i sposoby ich opanowywania”. *Colloquium Pedagogika – Nauki o Polityce i Administracji*, 2: 21–32. DOI: <http://doi.org/10.34813/12coll2023>.
- Szatan, Małgorzata. 2011. „Koncepcja strachu Franka Furediego”. W: *Ryzyko – między kulturą strachu a kalkulowaną niepewnością*, red. Katarzyna Stobińska, Franciszek Kampka i Wojciech Połec, 63–88. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Szatan, Małgorzata. 2012. „Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych”. *Studia Gdańskie*, 31: 325–342.
- Tillich, Paul. 1994. *Męstwo bycia*, tłum. Henryk Bednarek. Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”.

JERZY GOCKO – salezjanin, profesor nauk teologicznych, kierownik Katedry Teologii Moralnej Społecznej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, prezes Towarzystwa Naukowego Franciszka Salezego. Zainteresowania naukowe: problematyka moralna życia społecznego, nauczanie społeczne Kościoła.