

# Lęk i strach

W psychologii często rozróżnia się lęk od strachu, choć w praktyce precyzyjne oddzielenie tych dwóch stanów bywa trudne. Strach jest zazwyczaj związany z konkretnym obiektem lub osobą, podczas gdy lęk jest bardziej nieokreślony i nie odnosi się do żadnego konkretnego zagrożenia.[1]

Według A. Kępińskiego, strach można określić jako „lęk przedmiotowy”, ponieważ wymaga percepcji konkretnego zagrożenia. Zauważa jednak, że w przypadku emocji przedmiotowość jest względna – ich intensywność zależy od wielu czynników, więc nawet niewielkie zagrożenie może wywołać silną reakcję.[2]

Niełatwo jest więc jednoznacznie odróżnić strach „realny”, wynikający z rzeczywistych sytuacji, od reakcji na zagrożenia urojone lub jedynie antycypowane. Nawet w obliczu bezpośredniego niebezpieczeństwa, różne czynniki osobowe mogą potęgować odczucie strachu. Społeczne modele reagowania na zagrożenia odgrywają tu istotną rolę – strach odczuwany przez jedną osobę stanowi sygnał alarmowy dla całej społeczności, gdyż zagrożenie może dotknąć każdego.[3]

A. Kępiński zwraca uwagę na podobieństwa między zachowaniami ludzi a zwierząt. Pozycja społeczna osoby wysyłającej sygnały lękowe ma duże znaczenie. Reakcje mniej znaczących członków społeczności mogą być pomijane, ale alarm podnoszony przez osobę na wysokiej pozycji w hierarchii nie jest ignorowany.[4]

Lęk, oddziałując na całą grupę społeczną, w niewielkich dawkach sprzyja integracji i wzmożeniu dynamiki działań. Jednak w dużych dawkach działa destrukcyjnie, prowadząc do działań bezcelowych, chaotycznych, impulsywnych, a nawet do paraliżu aktywności grupy.

W swojej klasyfikacji lęku A. Kępiński poświęcił wiele uwagi lękom biologicznym, wynikającym z zagrożenia zdrowia i życia.

Tego rodzaju lęk, skupiony na własnym ciele, niekiedy przybierający postać hipochondrii, może koncentrować się na określonej chorobie. „W zależności od epoki czy kręgu kulturowego, jedna z chorób staje się swoistą 'miss lęku biologicznego', a sama jej nazwa budzi strach wśród ludzi.” Przykładem współczesnego lęku jest strach przed rakiem, który, podobnie jak kiedyś gruźlica, trąd czy choroby weneryczne, budzi grozę w naszym społeczeństwie.[5]

## Panika

Analizując zmiany zachowań zbiorowych pod wpływem negatywnych emocji, warto zwrócić uwagę na stany skrajnego strachu. Najbardziej wyrazistym przykładem takiego stanu jest panika.

K. Obuchowski zauważa, że „panikę nazywa się także psychozą zbiorową. Setki, a czasem nawet tysiące ludzi o różnych cechach psychicznych i społecznych rolach, często zahartowanych w trudnych warunkach wojny lub niebezpiecznej pracy, nagle zmieniają swoją osobowość. Wszyscy zaczynają zachowywać się identycznie, widzą to samo i myślą to samo – jeśli w ich stanie psychicznym można jeszcze mówić o myśleniu. Tylko nieliczne jednostki potrafią oprzeć się naporowi 'psychozy zbiorowej'.” Taki opis, mimo swojej literackiej ekspresji, może pomóc w zrozumieniu wielu irracjonalnych zachowań zbiorowych, w tym tych, które pojawiają się w obliczu epidemii. Analiza historyczna przypadków paniki pozwala na wyróżnienie kilku zawsze obecnych elementów[6]:

1. Panika może wystąpić niezależnie od morale jednostek wojskowych czy obiektywnej sytuacji. Nawet elitarne oddziały uległy panice po zwycięskiej bitwie pod Wagram. Wystarczającym punktem wyjścia dla paniki jest deficyt informacji.
2. W warunkach braku informacji nawet niepewna, lecz związana z niebezpieczeństwem informacja wydaje się bardziej prawdopodobna. Panikę mogły wywołać źle

- zrozumiane słowa, przypadkowy strzał czy obłok kurzu.
3. Pojawienie się informacji zewnętrznej utożsamianej z sygnałem zagrożenia wywołuje silne pobudzenie emocjonalne, wzmacniane przez widok innych osób w tym samym stanie.
  4. W efekcie, ludzie zaczynają przyswajać informacje zewnętrzne przez pryzmat emocji, co osłabia ich krytycyzm.
  5. Stan ten może eskalować do rzeczywistej psychozy.
  6. Przerwanie tego stanu następuje dopiero wskutek fizycznego wycieńczenia lub pojawienia się czynnika zupełnie odmiennego, niepasującego do sytuacji, np. realnego zagrożenia, którego wcześniej nie było.

Ta analiza, oparta głównie na wydarzeniach wojennych, ukazuje interesujący mechanizm, który może działać w sytuacji deficytu informacji i silnego pobudzenia emocjonalnego.

Warto jednak zauważyć, że zachowanie zbiorowe w obliczu zbliżającego się bodźca nie musi przybierać formy paniki. Strach, irracjonalne rozmowy i wzajemne naśladowanie mogą prowadzić do stanu zbiorowej hysterii.[7]

Można więc zauważyć, że lęk i strach odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zachowań zbiorowych w obliczu zagrożenia. Lęk, będący bardziej nieokreślonym stanem emocjonalnym, może prowadzić do szeroko rozumianego poczucia zagrożenia, które niekoniecznie jest związane z realnym, bezpośrednim niebezpieczeństwem. W sytuacjach takich jak epidemie, strach staje się bardziej konkretny, skupiając się na zdrowiu i życiu, co może wywoływać skrajne reakcje emocjonalne, jak panika czy zbiorowa histeria.

W momentach kryzysu informacyjnego, kiedy brak jest rzetelnych danych, nawet niepewne informacje mogą zostać uznane za prawdziwe, zwłaszcza jeśli dotyczą potencjalnego zagrożenia. Takie warunki sprzyjają wybuchom paniki, gdzie ludzie pod wpływem strachu zaczynają działać irracjonalnie, wzajemnie

wzmacniając swoje obawy. Panika może rozprzestrzeniać się jak epidemia, prowadząc do dezorganizacji społecznej, a nawet do psychozy zbiorowej.

Zachowania zbiorowe w obliczu epidemii są więc silnie uzależnione od sposobu, w jaki społeczności przetwarzają informacje o zagrożeniu oraz od tego, jak lęk i strach wpływają na ich postrzeganie rzeczywistości. Skuteczne zarządzanie strachem, poprzez dostarczanie jasnych i rzetelnych informacji, może ograniczyć skrajne reakcje i pomóc w bardziej racjonalnym podejściu do kryzysu.

---

[1] A. Kępiński, Lęk, PZWL, Warszawa 1977, s. 249, 247.

[2] Tamże, s. 249.

[3] Tamże, 303-304.

[4] Tamże, 304.

[5] Tamże, s. 236.

[6] K. Obuchowski, Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych, PWN, Warszawa 1979, s. 268.

[7] S. Konieczny, Strach i odwaga w działaniach bojowych, Wyd. MON, Warszawa 1964, za: K. Obuchowski, Kody...dz. cyt., s. 268-269.

Jeśli szukają Państwo pomocy w napisaniu własnej pracy - potrzebują Państwo fachowych konsultacji to polecamy stronę [pisanie prac](#) - profesjonalna pomoc w pisaniu prac w granicach prawa.