

W stronę Ziemi leci wielka asteroida. Jak zachowalibyśmy się w obliczu śmiertelnego zagrożenia?

Co nas fascynuje w mknącej ku Ziemi asteroidzie? Mgliste ryzyko, że w wyniku katastrofy zginiemy jak dinozaury? W tym przypadku podobna groźba kojarzy się bardziej z przygodą lub tajemniczym zjawiskiem, ale nie zagładą. Co jednak, gdy ten czy inny kataklizm przestaje być abstrakcją i zaglądamy śmierci w oczy? Czy z podobnej traumy możemy wyjść z pozytywnym nastawieniem?

Kto zachowa kontrolę w stresie?

O odkrytej w grudniu zeszłego roku asteroidzie 2024 YR4 wiadomo tyle, że ma wielkość dużego budynku (szer. od 40 do 90 metrów), mknie z szybkością 38 tys. mil na godzinę i może w nią trafić 22 grudnia 2032 r. Szanse na zderzenie obiektu z Ziemią są mizerne, choć początkowo nie wydawały się tak małe, sięgały bowiem ponad trzech procent. Wprawdzie potem ryzyko zweryfikowano o połowę w dół, niemniej asteroida wciąż działa na wyobraźnię, nawet jeśli sama w sobie nie jest w stanie wyrządzić porażających szkód.

Brytyjski The Observer, przytaczając zmienne wyliczenia NASA, zadał pytanie, gdzie byśmy się skierowali, gdyby ten okazał się kawał skały nieuchronnie zmierzający w nasze miejsce, w którym jesteśmy. Posiłkując się sceną z animowanego serialu The Simpsons Movie, tygodnik daje dwie możliwości do wyboru: pub lub kościół. Jak wielu zatem zdecydowałoby się uciec z baru do świątyni i odwrotnie. Jak wielu miotałoby się między jednym a drugim miejscem? Wreszcie, pozostaje pytanie, czy i kto byłby w stanie zachować kontrolę nad tak stresującą sytuacją?

Czy jest ratunek przed traumą?

Zdecydowana większość publikacji poświęconych traumatycznym przeżyciom zakłada, że ich efektem będą objawy stresu pourazowego. Psycholodzy stosują przy tym tzw. model patogenetyczny odnoszący się do stresujących doświadczeń i rozwoju zaburzeń. Nic dziwnego, ponieważ sytuacje ekstremalne, ze względu na swoją wyjątkową siłę, wywołują niemal u każdego człowieka wyraźną, często bardzo gwałtowną reakcję psychiczną. Jak pisał prof. Bogusław Borys, „spontaniczna reakcja większości osób w sytuacji nagłego, bezpośredniego zagrożenia życia stanowi swoistą mieszankę odrętwienia, zagubienia, szoku, wycofania, przeżywania horroru i tym podobnych doznań”. Różne mogą być też możliwości działania. Po pierwszym szoku jedni robią wszystko, by się ratować, inni drętwieją w bezruchu niejako separując się w ten sposób od zagrożenia. Przy czym żadna z tych reakcji nie chroni w pełni przed skutkami psychicznymi w wyniku doznanej traumy. Niemniej z dotychczasowych badań wynika, że „aktywna postawa człowieka usiłującego się ratować zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia głębszych skutków doznanego urazu psychicznego”.

Zrozumieć i kontrolować stres

Z drugiej strony można się jednak odwołać do tzw. modelu salutogenicznego, zaproponowanego przez prof. Aarona Antonowsky'ego. Nie zagłębiał się on w czynniki powodujące chorobę, uznał bowiem, że skoro te istnieją, to muszą też istnieć czynniki wzmacniające zdrowie i właśnie na nich oparł swoją teorię. Jak wszyscy naukowcy, zaznaczał, że stresu nie da się uniknąć, ale jednocześnie podkreślił, że nie na wszystkich musi on działać nieodwracalnie i jednoznacznie źle. Izraelsko-amerykański socjolog,

badając ocalałych z Holocaustu, zadał sobie pytanie, w jaki sposób część z nich mimo traumy zdołało zachować zrównoważone zdrowie psychiczne.

Prof. Antonowsky pracował głównie z kobietami, z których blisko 30 proc., pomimo wojennych doświadczeń, nie zostało upośledzonych przez stres. Czy były one tak „twarde”, że nie odczuwały grozy sytuacji? Gdyby tak było, z góry należałoby się nimi zająć jako przypadkami klinicznymi, ponieważ brak odczucia strachu i stresu bez względu na okoliczności jest również zaburzeniem psychicznym. Salutogeneza Antonowsky’ego podkreśla natomiast poczucie wewnętrznej spójności człowieka. Stan ten nie jest wcale częsty ani prosty do osiągnięcia, wymaga bowiem wcześniejszego przygotowania, „odwołania do głębszych warstw własnego światopoglądu, opierających się na religii, filozofii i przyjętych wartościach życiowych”.

Zatem, jak pisze wspomniany wcześniej prof. Borys, „podejście salutogeniczne koncentruje się na wzmacnianiu zasobów i aktywów, które pomagają ludziom radzić sobie z przeciwnościami losu, promować dobre samopoczucie i rozkwitać”.

To właśnie dzięki takiej postawie możliwe jest wsparcie, którego wzajemnie udzielają sobie osoby dotknięte traumą. Co więcej, postrzegając stres jako wewnętrznie spójną całość, można go zrozumieć i w pewien sposób okiełznać oraz kontrolować. To z kolei może nie tylko pomóc w przetrwaniu traumatycznej sytuacji, ale pozwala też uwierzyć w umiejętność kontrolowania jej w przyszłości i tym samym stawienia czoła najtrudniejszym wyzwaniom, z którymi zderzy się nasza psychika.

Mózg wyłącza empatię i samokontrolę

Dziś, żyjąc w „kulturze strachu”, gdzie media decydują za nas, czego powinniśmy się bać, obawiamy się często rzeczy statystycznie niegroźnych, ale pobudzających wyobraźnię, jak na przykład katastrof lotniczych, ataku rekinów czy wspomnianego zderzenia Ziemi z asteroidą. Jednak boimy się tego okazyjnie, np. przy lekturze artykułu czy seansie katastroficznego filmu. Na co dzień wierzymy natomiast, że rzeczy będą działać się niezmiennie, tak jak zawsze.

Większość radzi sobie jakoś z codziennymi kłopotami (nieporozumienia w pracy), a nawet z tzw. sytuacjami życiowymi (zmiana zatrudnienia), ale czas próby przychodzi wraz z sytuacjami ekstremalnymi, decydującymi o naszym życiu lub śmierci.

Ciężka choroba czy bliski kataklizm budzi naturalny wszechogarniający strach wprowadzając nas w tryb walki, ucieczki lub zamrożenia. Właśnie wtedy w większości przypadków mózg, by nie tracić energii, wyłącza wszystkie wyższe funkcje kory przedczołowej. Przestaje zatem działać myślenie refleksyjne, myślenie twórcze, empatia, samokontrola czy silna wola oraz cierpliwość wobec innych.

Wszystko może mieć ciąg dalszy

Asteroida zmierzająca ku nam nieuchronnie dzień po dniu jest symbolicznym zagrożeniem, które w jakiś sposób może skłonić nas do zastanowienia, jakiego wyboru byśmy dokonali i czy w ogóle zdołalibyśmy go dokonać w krytycznej chwili.

Dokładnie taki katastroficzny temat, tyle że z ogromną kometą lecącą wprost ku zagładzie Ziemi, podjął Adam McKay w filmie „Nie patrz w górę” („*Don’t look up*”). W jednej z ostatnich scen, tuż przed kataklizmem, widzimy dwa modele zachowań. Z jednej strony w opustoszałym barze, na tle biegnących w panice przechodniów, siedzi para dwojga

zblazowanych prezenterów telewizyjnych. Żadne z nich nie ma z nikim bliższych relacji, a ich samych łączy jedynie praca i głupkowane poczucie humoru. W ostatnich chwilach życia przychodzą im do głowy tylko dwie możliwości: albo uprawiać seks, albo się upić.

Z drugiej strony widzimy bohaterów, którzy próbowali ostrzec ludzkość przed niebezpieczeństwem. Oni również muszą zmagać się z oczekiwaniem na niechybny koniec, ale robią to w domu z rodziną i przyjaciółmi. Mając czyste sumienie, będąc ponad wszystko, po modlitwie jedzą kolację i rozmawiają, jakby wszystko miało mieć ciąg dalszy.

Która postawa przyciągnęłaby więcej osób?