

Co,
jeśli...?

Roland
Paulsen

Co, jeśli...?

Dlaczego strach i niepokój
rządzą naszym życiem

przekład
Agata Teperek

Dla Anny

*Think of the old cliché about the mind being an excellent servant but a terrible master. This, like many clichés, so lame and unexciting on the surface, actually expresses a great and terrible truth. It is not the least bit coincidental that adults who commit suicide with firearms almost always shoot themselves in the head.**

DAVID FOSTER WALLACE

* Przypomnij sobie stary stereotyp umysłu jako wyśmienitego sługi, ale okropnego władcy. To, podobnie jak wiele innych z pozoru kulawych i nieciekawych wyobrażeń, ukazuje w gruncie rzeczy wielką i okrutną prawdę. Ani trochę nie jest dziełem przypadku to, że dorośli, którzy popełniają samobójstwo przy użyciu broni palnej, niemal zawsze strzelają sobie w głowę.

Okno na myśli

Według mitu Posejdon stworzył byka, Atena dom, a Zeus człowieka¹. Był to rodzaj zakładu, w którym na sędziego powołano Momosa, boga żartów i niezasłużonej krytyki. Na początku zganiał on Posejdona za ułożenie oczu byka – powinny znajdować się tuż pod rogami, żeby zwierzę lepiej widziało, gdy uderza w coś łbem. Dom też źle skonstruowano – nie miał kół i jego właściciel nie mógłby go ze sobą zabrać, kiedy będzie się przeprowadzał.

Defekt człowieka polegał zaś na tym, że jego umysł pozostaje niedostępny dla świata. Momos twierdził, że człowiekowi brakuje w piersi okna, przez które każdy mógłby zobaczyć, o czym myśli. Jak głosi mit, Zeus tak źle zniósł słowa Momosa, że wygnał go z Olimpu. Więcej o bogu krytyki już nie słyszeliśmy.

W bajkach Ezopa, najstarszym źródle, w którym ten mit został uwieczniony, Momos nie wyjaśnia, dlaczego pragnie mieć podgląd na wewnątrz człowieka. Domysły pozostają w gestii czytelnika. W późnoantycznej wersji mitu dodano, że Momos chciałby móc jednoznacznie rozstrzygać, czy człowiek kłamie, czy mówi prawdę. To dobre uzasadnienie, choć można sobie wyobrazić mniej cyniczny powód dla wbudowania okna ukazującego myśli. Między innymi taki, że dzięki temu człowiek czułby się mniej samotny².

¹ Istnieje kilka wersji tego mitu, w polskim piśmiennictwie częściej spotykana jest wersja z Prometeuszem, Ateną i Zeusem, którzy stworzyli odpowiednio człowieka, dom i byka. Zob. *Wielka księga bajek greckich: Ezop i inni*, tłum. M. Wojciechowski, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006 (przytłum.).

² L. Gibbs, *Aesop's Fables*, Oxford University Press, Oksford, 2002, s. 518.

Bagatelizowanie niepowodzeń innych ludzi to dobrze udokumentowane zjawisko. W pewnym badaniu uczestnicy dzielili się swoimi problemami i opisywali te, z którymi – ich zdaniem – zmagają się inni. Kiedy dokonano porównania, dało się wyraźnie zauważyć, że na ogół uważamy, że inni mają łatwiej, niż im się wydaje. Dotyczy to zarówno osób obcych, jak i naszych znajomych. Ci, którzy w najwyższym stopniu nie doceniają cierpienia innych, sami najbardziej cierpią. Wyobrażenia o szczęśliwym życiu innych łączą się z pewnymi obawami, co samo w sobie jest źródłem przynębnienia. Może to przypominać zazdrość, ale najpewniej chodzi o to, że nasze własne cierpienie staje się mniejszym niepowodzeniem, gdy wiemy, że inni też cierpią³.

Jak bardzo przerażałoby nas nasze wnętrza, gdybyśmy wiedzieli, co się czai w innych ludziach?

Myśli na poziomie 100 decybeli

Daniel jest muzykiem. Ma bujne brązowe włosy i łatwo sobie wyobrazić jego głowę kołyszącą się nad wiolonczelą podczas grania sonaty. Chociaż wiem, że Daniel ma problemy – to dlatego umówiliśmy się na spotkanie – obraz, jaki w pierwszej chwili maluje mi się przed oczami, przedstawia szczęśliwe życie. Widzę dzieciństwo, zdrowe jedzenie, zgodne małżeństwo rodziców, obozy

³To porównanie można znaleźć w A.H. Jordan i in., *Misery has more company than people think: underestimating the prevalence of others' negative emotions*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, t. 37, nr 1, 2011. Badania pokazują, że ludzie doświadczają mniej negatywnych emocji, gdy przebywają w towarzystwie innych ludzi i widzą, jak tamci się czują. Zob. E. Diener, R.J. Larsen i R.A. Emmons, *Person × situation interactions: choice of situations and congruence response models*, „Journal of Personality and Social Psychology”, t. 47, nr 3, 1984; R. Larson, M. Csikszentmihalyi i R. Graef, *Time alone in daily experience: loneliness or renewal* [w:] L.A. Peplau, D. Perlman, *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, Wiley, Nowy Jork 1982. Istotnym czynnikiem jest tutaj to, że człowiek woli przekazywać swojemu otoczeniu pozytywne emocje, a nie negatywne: zob. J.J. Gross, J.M. Richards, i O.P. John, *Emotion regulation in everyday life* [w:] *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*, red. D.K. Snyder, J.A. Simpson i J.N. Hughes, American Psychological Association, Waszyngton 2006.

tenisowe i niekończące się wakacje w domku letniskowym. Dorastanie pod znakiem przyjaźni z wiolonczelą – już od najmłodszych lat chłopiec dążył do tego, żeby nauczyć się na niej grać. Wysublimowane życie dzielone z bratnimi duszami w konserwatorium i na wymianach studenckich w Paryżu i Strasburgu.

Wiele z tego faktycznie pasuje do jego życia. Muzyka zawsze stanowiła jasny punkt, nawet monotonne ćwiczenia tworzyły bezpieczną przystań. Dziś Daniel żałuje, że nie poświęcił się bardziej graniu. Może to uratowałoby go od innych rzeczy, choćby od pustoszącego dążenia do bycia na wskroś dobrym człowiekiem.

Nie żeby sądził, że jest jakiś problem w byciu dobrym człowiekiem. W gruncie rzeczy nie ma nic złego w ambicji. Pytanie tylko, co to znaczy być dobrym. Według Daniela trzeba brać odpowiedzialność za swoje czyny. Tylko co to naprawdę znaczy?

Przez miejscowość, w której chłopiec dorastał, płynie rzeka. Latem dzieci się w niej kąpały, a zimą chodziły na przełaj po lodzie. Lubiły stać przy barierce na moście i wpatrywać się w przepływającą wodę. Rzucaly do niej kamienie i obserwowały, jak uderzają o ciemną taflę i znikają. Daniel też pozwolił sobie po szkole na tę przyjemność. Zebrał kilka kamieni, rzucił je do wody i poszedł do domu.

Nie od razu, a dopiero później, gdy leżał w łóżku i próbował usnąć, uświadomił sobie, że mógł zrobić coś głupiego.

Słyszał bowiem, że kilka lat wcześniej ktoś wrzucił do rzeki rower. Od tamtego czasu jednoślad zalegał na dnie, bo nikt go nie wyciągnął. Myśl o tym, że rower zaśmieca rzekę, niepokoiła Daniela. Złom i rdza zatopione w mule...

A co, jeśli...?

Daniel pamięta, że wtedy ta myśl, pół żartem, pół serio, po raz pierwszy przyszła mu do głowy. Nie traktował jej poważnie – była oderwana od rzeczywistości i nieprawdopodobna. Oczywiście nie całkiem nieprawdopodobna. Cień ryzyka był, nawet jeśli śmiesznie mały. Nierzeczywisty. Chociaż, rzecz jasna, mogło się zdarzyć, że kamień wrzucony przez niego do rzeki trafił akurat w ten rower na

dnie. Nieprawdopodobne – tak, ale mogło do tego dojść. A co więcej – choć to już naprawdę całkiem nieprawdopodobne – istniało minimalne ryzyko, że przez ten kamień z roweru odpadła rdza.

Małe ryzyko? Minimalne. Zawsze jednak ryzyko. Mniej więcej takie jak to, że spadnie samolot, myślał Daniel. Albo raczej asteroida trafi w Ziemię. Niewielkie, bardzo niewielkie ryzyko, które czasem może doprowadzić do katastrofy. A uwolniona do wody rdza może się przecież roznieść i... O pomijalnie małym ryzyku, tym niewiarygodnym, nie ma już nawet sensu wspominać.

Ale mimo wszystko.

Ta myśl go uderzyła.

A co, jeśli ta rdza, która być może się uwolniła na skutek uderzającego w nią kamienia, zatruje ryby w rzece?

Obłąkana myśl. Wiedział to w chwili, gdy przyszła mu do głowy. Mimo to istniało pewne ryzyko. A skoro mógł doprowadzić do takiej katastrofy, to czy nie powinien wziąć na siebie za to odpowiedzialności?

Wiercił się w łóżku. Nie brał tej myśli na poważnie, a mimo to nie dawała mu spokoju. Im więcej o tym myślał, tym bardziej go to przygniatało. Zwłaszcza że wyobraźnia zaczęła działać: już widział zdjęcia martwych ryb w lokalnej gazecie. Słyszał policjanta mówiącego, że na razie nie mają podejrzanych, ale według świadków jakiś chłopiec rzucał kamieniami do rzeki, w której na dnie leżał stary złom, a przecież wiadomo, co to znaczy dla „fauny”, „biotopu” i „ekosystemu”.

Zastanowił się. Bzdura! Chwilę później ta myśl znów go przytłoczyła. Dlaczego wrzucił do rzeki *kilka* kamieni? I dlaczego akurat ten duży?

Myśli nie dawały mu spać. Czy powinien coś zrobić? Porozmawiać z kimś dorosłym? Przecież to wariactwo, *wiedział*, że to nieprawda. Dlaczego więc o tym myślał? A co, jeśli faktycznie tak się stało? Powróciły do niego obrazy martwych ryb. Cały dom pogrążył się w śnie, tylko Daniel czuwał. Do późna. Następnego dnia, tuż po przebudzeniu, musiał się upewnić.

Czy ta myśl wciąż tam jest?

Była. Po kilku dniach nadal go prześladowała.

Chłopak prowadził dyskusje sam ze sobą. Czy powinien złożyć na siebie donos, po prostu się przyznać i niech się dzieje, co chce? Przecież go wyśmieją! To było najgorsze. Obawiał się tego, do czego mógł doprowadzić, ale bał się również swojej własnej psychozy z tym związanej. Wygląda na to, że traktuje tę myśl poważnie. Coś tu nie gra, coś się z *nim* stało.

W końcu postanowił przyznać się mamie. Ponieważ – jak się zdawało – nie dostrzegała problemu, możliwie najdokładniej objaśnił jej każdy szczegół niebezpieczeństwa, żeby było widać jak na dłoni, do czego doprowadził. Nawet dziś nie jest pewien, czy go wtedy zrozumiała, ale od tego zaczęła się ich długa historia wyznań i zapewnień.

Mogło w nich chodzić o wszystko: od lęku przed śmiercią z uwzględnieniem tego, co Daniel być może zrobił, żeby nabawić się raka, po niesprecyzowane obawy, gdy katastrofa nie była tak jasno zdefiniowana. Często się niepokoił, że zapomniał zabrać z domu podręczników. Albo kluczyka od szafki. Czy nie powinien się jeszcze raz upewnić? Nawet jeśli mama przekonywała go, że przed chwilą to sprawdzał, po drodze do szkoły otwierał plecak jeszcze dziesięć razy, żeby mieć stuprocentową pewność, że wszystko jest na swoim miejscu. Czysto teoretycznie zachodziło ryzyko, że wcześniej coś przeoczył. Nawet przy szafce mógł stać dwadzieścia minut tylko po to, żeby się upewnić, że to ta właściwa.

– Dlaczego było to dla ciebie takie ważne? – pytam.

– Nie umiem dokładnie powiedzieć, z czego to wynikało, ale zależało mi na tym, żeby dobrze się sprawować w szkole. Tygodniami przygotowywałem się do egzaminów. Nie wiem, czy to kwestia tożsamości, czy czegoś innego. Wydaje mi się, że towarzyszyło temu przeświadczenie, że jeśli nie będę dobrze się uczył, to wszystko trafi szlag. Przy tym dość niejasne pozostawało dla mnie stwierdzenie, że „wszystko trafi szlag”.

Jego niepokój przeszedł kilka metamorfoz i się uogólnił. Na czym w zasadzie polegała wina Daniela? Za każdym razem, gdy wyznawał coś mamie, wiedział, co mu powie, żeby go uspokoić,

i wiedział, że będzie miała rację. Mimo to rozterki go nie opuszczały, przypominały wieczne mamrotanie w głowie, a wytchnienie dawały mu jedynie trening fizyczny i intensywna gra na instrumencie.

Na studiach inżynierskich, kiedy wyprowadził się z domu, nadal dzwonił do mamy, szukając ukojenia. Po oddaniu pracy magisterskiej nie dawały mu spokoju wątpliwości, czy nie dopuścił się plagiatu. Kolega z zajęć podsunął mu kilka pomysłów, co można napisać w części teoretycznej. Choć Daniel w zasadzie wiedział, że to za mało, by kwalifikowało się jako plagiat, zaczął szukać w internecie jego kryteriów. Niezliczone debaty o tym, co zalicza się do szarej strefy, a co jest czystym plagiatem, nie miały żadnego związku z tym, co zrobił. Mimo to zdawało mu się, że w jakiś abstrakcyjny sposób mogą się one łączyć z jego przypadkiem.

Obawiał się, że błędnie interpretuje przepisy. Czytał precedensowe wyroki i spisywał argumenty, które prokurator mógłby przytoczyć, żeby doprowadzić do jego skazania. W innej kolumnie notował argumenty dla swojego obrońcy. Fantazjował o tym, że wyrzucają go z uczelni i co piszą o nim w gazecie studenckiej. Mama uspokajała go, jak tylko mogła, ale w jego głowie te procesy ciągnęły się godzinami. W końcu przeszło to w czysto logiczny rachunek zdań, a on stał się kimś w rodzaju eksperta od praw autorskich.

Dopiero gdy dopadły go inne obawy, myśli o plagiacie ustąpiły. W porównaniu z nowym lękiem wszystkie wcześniejsze zdawały się jednak wprawiać jego umysł we wręcz „medytacyjny” spokój.

Oglądanie pornografii w internecie było dla niego zawsze przyczyną konfliktów wewnętrznych. Nawet w młodym wieku powodowało to u chłopaka natłok myśli. Dlaczego to takie podniecające, że obca kobieta zaspokaja oralnie jakiegoś mężczyznę? A co, jeśli to nie jej widok tak go pobudza, tylko erekcja mężczyzny? Czy w takim razie ma skłonności homoseksualne? Nie byłby to problem, tylko że nie czuł się gejem. Pociągały go kobiety, nie mężczyźni. A co, jeśli oszukuje sam siebie? Co, jeśli w głębi duszy nim jest,

tylko o tym nie wie? Może jest nawet homofobem, tak jak księża, którzy uważają homoseksualizm za wymysł szatana, a sami mają skłonności homoseksualne?

Tym razem jego mama wzięła te rozważania zdecydowanie bardziej na poważnie. Nie chciała, żeby jej syn kiedykolwiek wstydził się tego, że jest gejem, i starała się nie demonizować tej kwestii.

Kiedy jednak Daniela dopadły podejrzenia, że jest pedofilem, nie mógł prosić mamy o pomoc. Właśnie dostał się na wymianę studencką do Strasburga, gdzie nawiązał nawet kontakt z orkiestrą, gdy podczas surfowania po stronie z pornografią jego ekran wypełnił się okienkami pop-up. Daniel zaczął je zamykać i zobaczył coś, co – jak mu się wydawało – było pornografią dziecięcą. Natychmiast zaszumiało mu w uszach. Ogarnęła go panika, mocno naciskał przycisk, żeby wyłączyć ekran.

– Tak się przestraszyłem, że schowałem się pod łóżkiem.

Czy pornografia dziecięca naprawdę mogła, ot tak, pojawić się na jego ekranie? Nie trzeba zapuszczać się do darknetu, czy jak to się nazywa? Czy w komputerze zdomowił się jakiś wirus i wyszukiwar-ka na to zareagowała? Czy Google nie pracowało przypadkiem aktywnie nad zapobieganiem rozprzestrzenianiu się tego typu stron?

Zaczął googlować.

Jego świadomość wypełniła masa zaskakujących myśli. Nigdy by nie przypuszczał, że będzie się nad czymś takim zastanawiać. Rozpoczęła się kolejna rozprawa. Jedno *a co, jeśli?* po drugim czepiało się stale powracających historii, które zdawały mu się równie prawdziwe, co nierzeczywiste, im dłużej nad nimi myślał.

A co, jeśli? 1: Co, jeśli naprawdę jest winny posiadania dziecięcej pornografii? W internecie napisano, że wystarczy, że ktoś pobrał takie treści, a już go to obciąża.

A co, jeśli? 2: Co, jeśli policja już wcześniej go podejrzewała i znalazła jakiś cyfrowy ślad na jego komputerze? Tylko dlaczego miałyby się interesować właśnie nim?

A co, jeśli? 3: A co, jeśli jego komputer zamrugał w jakiejś jednostce do zwalczania przestępstw internetowych, gdy sprawdzał, czy mógł zobaczyć pornografię dziecięcą? Boże, właśnie googlował

najbardziej podejrzany temat: „jak znaleźć dziecięcą pornografię”. Skoro nie wywołał tym żadnego alarmu, to nie najlepiej to świadczy o policji.

A co, jeśli? 4: Co, jeśli policja go śledzi i właśnie jest rozpracowywany? To może nawet dobrze? Wiedzą, że nie robił w internecie nic podejrzanego. Chociaż... patrz *A co, jeśli? 1*.

A co, jeśli? 5: Co, jeśli prokurator zdecyduje się wszcząć postępowanie? Jak pusto będą brzmiały wymówki Daniela? Chociaż prokurator powinien chyba to zrozumieć? Daniel nie zrobił nic złego, muszą to przecież pojąć. Nawet jeśli jest już prowadzone postępowanie, to prokurator może uznać materiał dowodowy za zbyt słaby i nie musi wносить aktu oskarżenia – Daniel o tym wie.

A co, jeśli? 6: Co, jeśli dojdzie do procesu i będzie musiał się skontaktować z adwokatem? Czy w ogóle sobie poradzi z tym procesem?

A co, jeśli? 7: Co, jeśli dojdzie do rozprawy i Daniel zostanie uniewinniony? Lepsze to niż zostać skazanym, ale czy da radę żyć ze świadomością, że był kiedyś podejrzany? A co, jeśli będzie to widoczne w jakimś rejestrze i przez resztę życia będzie musiał się mierzyć z tym, że „nie ma dymu bez ognia”?

A co, jeśli? 8: A co, jeśli go skażą?

Daniel mówi, że z każdym kolejnym *a co, jeśli?* narastał w nim niepokój.

– Tak samo jest dzisiaj. Wcale mnie nie uspokaja to, że ryzyko trafienia za kratki wynosi raptem ułamek promila. Już sam fakt, że istnieje, wystarczy, bym się całkowicie na tym skupiał. Wtedy doszło nawet do tego, że w końcu zacząłem planować, co zrobię, jeśli naprawdę zostanę skazany i wszyscy przyjaciele się ode mnie odwrócą.

– Co byś wtedy zrobił?

– Zostałbym mnichem gdzieś na odludziu, spędził resztę życia w samotności.

Równoległe do kwestii prawnych rozważania Daniela kręciły się wokół jego własnej seksualności – teraz jednak z taką intensywnością, że ledwie mógł je znieść. Co dokładnie tak go w tym poru-

sza? Czy tylko obawy przed więzieniem, czy chodzi też o coś innego? Całymi tygodniami zastanawiał się, skąd się bierze pornografię dziecięcą. Czy to nie dziwne? Jasne, robił to, żeby się upewnić, że nie popełnił przestępstwa, ale co, jeśli stały za tym jakieś ukryte motywy? Co jeśli *nieświadomie* był pedofilem? Jeśli *właśnie to* stanowiło źródło jego wszystkich wcześniejszych problemów?

Dudnienie myśli w jego głowie osiągało poziom 100 decybeli. Daniel miał poczucie winy jak pedofil, wstydził się jak pedofil, chociaż – jeśli o to chodzi – nie odczuwał wcale podniecenia jak pedofil. To było jego jedyna pocięcha, pocięcha, która mówiła mu, że chodzi tu tylko o jego urojenia: myśli o pedofilii napełniały go wyłącznie obrzydzeniem. Ale co, jeśli obrzydzenie jest oznaką podniecenia? Czy może być pewny, że w ogóle go to nie kręci?

Podczas wymiany w Strasburgu zaczął sam siebie testować.

– Zaszło to tak daleko, że trudno mi było w ogóle patrzeć na dzieci. Za każdym razem, gdy to robiłem, musiałem sprawdzić, czy nie odczuwałem do nich pociągu seksualnego. A to samo w sobie było podejrzane, bo skoro mnie to nie pociąga, to po co patrzeć?

Daniel znalazł się w sytuacji, w której nie miał jak sam sobie dowieść, że nie jest pedofilem. Wewnętrzny sąd odrzucał jego odwołanie za odwołaniem. Jeśli przychodziło mu do głowy, że to tylko urojenia, wypierał tę myśl. Jeśli kontrolował, czy go to podnieca, to zachowywał się jak pedofil. Jeśli starał się o tym w ogóle nie myśleć, to te myśli i tak mu się nasuwały. A to chyba o czymś świadczy? Nie może przestać myśleć o pedofilii.

Upływający czas niczego nie zmieniał. Potęgował wręcz stan lękowy, w którym Daniel się znajdował. Poszedł więc w Strasburgu do przychodni studenckiej i wyznał, że różne myśli nie dają mu spokoju. Nie mógł jednak przyznać się do wszystkiego, o czym myślał. Dopiero w Szwecji spotkał psychiatrę, która nalegała, aby się tego dowiedzieć.

Kiedy Daniel jej to zdradził, lekarka powiedziała coś, co uratowało mu życie: że gdyby kiedykolwiek się bała, że jej dzieci padną ofiarą przemocy, to by go poprosiła, żeby ich pilnował, bo Daniel zdecydowanie nie jest pedofilem. Wręcz przeciwnie – gdyby nie

miał do tego aż takiej awersji, to ten temat nigdy nie przerodziłby się u niego w obsesję⁴.

Życie w niepewności

Daniel cierpiał na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (ang. *obsessive compulsive disorder* – OCD), a dokładniej na takie z przewagą myśli obsesyjnych, czyli „Pure O”, bo niechciane myśli typu „a co, jeśli jestem pedofilem?” same mu się nasuwały i pochłaniały przeważającą część jego aktywności umysłowej. Każdego czasem dopadają podobne myśli, ale niektórym przysparzają problemów, bo osoby te na nie sobie nie pozwalają. Muszą te niechciane myśli „zneutralizować” – osądzić lub dowieść, że to nieprawda – przez co paradoksalnie zyskują one na znaczeniu i się nasilają.

Nie wyjaśniono, skąd się biorą takie problemy, ale przez lata prezentowano różne teorie. Z punktu widzenia medycyny szczególnie wpływowe okazały się dwie:

1. Problemy Daniela wynikają z dysfunkcyjnego połączenia w mózgu, prawdopodobnie między częścią oczodołową kory czołowej, jądrami podstawnymi a wzgórzem. Maksymalnie to uproszczając: część oczodołowa kory czołowej „obrabia” informacje sensoryczne, a potem przesyła sygnały do jąder podstawnych, które z kolei przekazują je dalej do wzgórza kontrolującego układ ruchowy i – prawdopodobnie – starającego się neutralizować niechciane myśli. Wzgórze wysyła informacje z powrotem do kory oczodołowo-czołowej – proces ten zachodzi stale w pętli. Problem powstaje, gdy wzgórze przesyła błędne sygnały ostrzegawcze do kory oczodołowo-czołowej, co – w związku z tym, że informacje sensoryczne mówią, że nie zachodzi żadne niebezpieczeństwo – prowadzi do nieoczekiwanych i rzeczywistych napadów,

⁴ Imię Daniel zostało zmyślone. Podobnie jak imiona pozostałych osób, z którymi rozmawiałem. Łącznie było ich 54. Zmieniłem także niektóre szczegóły biograficzne, na przykład miejsca zamieszkania i pracy.

gdy neutralizowana myśl nie znajduje pokrycia w rzeczywistości. To wywołuje poczucie, że znów trzeba ją zneutralizować jak w spirali: „zrób to jeszcze raz, teraz dobrze”⁵.

2. Daniel rozwinął hipermoralność, żeby ukryć i skompensować nieprzyjemne prawdy o samym sobie. Chodzi tu między innymi o nieświadomione poczucie winy spowodowane masturbacją we wczesnym wieku, jak również o agresywne impulsy, które hipermoralność wypiera ze świadomości, a one powracają pod postacią myśli obsesyjnych. W przypadku nazwanym przez Sigmunda Freuda „Człowiekiem Szczurem” pewien mężczyzna obawiał się, że jego ojciec i przyszła żona padną ofiarą tortur, podczas których wygłodniały szczur będzie wryzał im się w odbyty. Ta myśl – łącząca się z mękami i obrzydzeniem – natrętnie się go uczepiła i Freud wyciągnął wniosek, że chodzi tu o przejaw wypieranej erotyki analnej. Poprzez myśli o szczurze w odbycie ojca mężczyzna unikał myślenia o własnych skłonnościach do takiej erotyki. Natrętne myśli Daniela, jakkolwiek okropne mogą się wydawać, pomagały mu ukryć jeszcze bardziej nieprzyjemną prawdę o samym sobie⁶.

Może się zdarzyć, że obie teorie są prawdziwe. Jedna nie wyklucza drugiej. Ale żadna z nich nie jest wolna od niedoskonałości. Jedną z wad jest fakt, że tylko częściowo odpowiadają na pytanie, jak powstaje ten problem. Jeśli natrętna myśl jest wynikiem dysfunkcyjnego połączenia w mózgu, to skąd się bierze dysfunkcyjne połączenie? Jeśli taka myśl ma związek z hipermoralnością, gdy nie możemy się przyznać do wstydlivych pragnień, to dlaczego w ogóle dochodzi do rozwinięcia hipermoralności? Co poprzedza takie potencjalne nieszcześliwe wypadki?

⁵ Zob. np. D. Mataix-Cols i O. van den Heuvel, *Neuroanatomy of obsessive compulsive and related disorders* [w:] *The Oxford handbook of obsessive compulsive and spectrum disorders*, red. G. Steketee, Oxford University Press, Oksford 2011.

⁶ S. Freud, *Uwagi na temat pewnego przypadku nerwicy natręctw* [w:] tenże, *Charakter a erotyka*, tłum. R. Reszke i D. Rogalski, Wydawnictwo KR, Warszawa 1996, s. 23–82.

W tej książce sprawdzimy trzecią teorię. Proponuję spojrzeć na problem Daniela jako na pewne ekstremum wyuczony niezdolności. Większość ludzi cierpi na nią w jakimś stopniu, ale w ostatnich dwóch wiekach ta niezdolność radykalnie się pogłębiła. Nie wyraża się tylko w działaniach jednostki. Daje się zauważyć w życiu społecznym, polityce, prawodawstwie, technologii i pracy. O ile mowa tu o chorobie, nie jest to tylko indywidualna patologia; człowiek współczesny rozwinął *niezdolność do życia w niepewności* na poziomie zbiorowym.

A co, jeśli? jest narzędziem, dzięki któremu myśli radzą sobie z niepewnością. Wyobrażamy sobie rzeczy, które ewentualnie mogłyby się zdarzyć lub mogą się zdarzyć. Szacujemy prawdopodobieństwo, wazymy ryzyko. Kiedy piszę ten tekst, debata publiczna jest niemal całkowicie zdominowana przez *a co, jeśli?* na temat COVID-19.

Co, jeśli nie robi się wystarczająco dużo, aby zahamować rozprzestrzenianie się epidemii koronawirusa? *A co, jeśli* robi się aż za dużo? Co, jeśli te środki doprowadzą do globalnego kryzysu ekonomicznego? Co, jeśli kryzys będzie z kolei oznaczał, że więcej osób umrze na choroby spowodowane bezrobociem i biedą niż na sam COVID-19?

Na szczęście mamy mnóstwo informacji, żeby wyrobić sobie stanowisko wobec tych wszystkich *a co, jeśli?*. Odkąd pandemia zdominowała doniesienia medialne, ruch na wielu dużych portalach informacyjnych w internecie podwoił się. Mamy dostęp do statystyk, raportów naukowych i setek ekspertów, którzy poświęcili swoje życie zawodowe na studiowaniu tego typu kwestii epidemicznych. Mimo to przyszłość i każda decyzja zdają się niepewne. Eksperti nie są zgodni. A różnice poglądów widać choćby w różnych strategiach, jakie przyjęły poszczególne rządy na świecie, jeśli chodzi na przykład o obostrzenia na granicach, zakaz opuszczania miejsca zamieszkania, zamykanie szkół, uniwersytetów, restauracji i zakazywanie zgromadzeń. W każdym kraju trwają dyskusje na temat tego, czy te środki są zbyt skromne, czy może zbyt drastyczne⁷.

⁷ Zob. E. Koeze i N. Popper, *The virus has changed the way we internet*, „The New York Times”, 7.04.2020.

Kiedy jednostkę postawi się przed takim pytaniami *a co, jeśli?* w życiu prywatnym, może się to dla niej okazać bardzo skomplikowaną kwestią.

Na przestrzeni dziejów ludzi coraz wyraźniej zajmowały kwestie *a co, jeśli?*. Nie dalej jak w latach 70. XX wieku szacowano, że problem natrętnych myśli dotyczy od 0,005 do 0,05 procenta ludności Stanów Zjednoczonych. Było wówczas mało prawdopodobne, że praktykujący psycholog kiedykolwiek przyjmie w swoim gabinecie pacjenta z nerwicą natręctw. W 1973 roku pewien amerykański naukowiec pisał, że to „bez wątpienia jedna z najrzadziej spotykanych form zaburzeń psychicznych”⁸.

Obecnie Światowa Organizacja Zdrowia umieszcza zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne na liście najczęściej występujących problemów psychicznych. W większości ankiet wychodzi, że od około 2 do 3 procent mieszkańców Zachodu kwalifikuje się do postawienia tej diagnozy. Natręctwa są tylko jednym z wielu przejawów tego samego wzorca myślowego co niepokój, który zaczyna się od *a co, jeśli?* i skutkuje analizą ryzyka, co czyha w ukryciu. Przez lata wiele z tych *a co, jeśli?* dorobiło się konkretnych nazw⁹.

⁸ Zob. M.A. Jenike, L. Baer i W.E. Minichiello, *Obsessive-Compulsive Disorders: Practical Management*, Mosby Incorporated, Nowy Jork 1998, s. 4. Już słyszę zastrzeżenia: czy takie stare wyniki naprawdę można porównać z dzisiejszymi? Nie jest to całkowicie porównywalne, bo dane nie pochodzą z ustandaryzowanych ankiet. Pewien wpływ mają tu też prawdopodobnie medykalizacja i świadomość istnienia takich chorób. Wskazuje to jednak na pewną historyczną zmianę częstotliwości występowania OCD, co jest przedmiotem dyskusji w: L.J. Davis, *Obsession: a history*, University of Chicago Press, Chicago 2009, przede wszystkim s. 220–229. Patrz też rozdział *Podęjrzenia wobec samego siebie* tamże. Ogólne porównanie przekrojowych statystyk na temat zespołów lękowych znajdziesz w rozdziałach: *Jak się czujemy* i *W uścisku myśli*.

⁹ Warto może też wspomnieć, że jeśli się rozszerzy diagnozę OCD na wszystkich, którzy kiedykolwiek mieli ten rodzaj problemów przez okres dwóch tygodni lub dłuższy, zbliżymy się – przynajmniej w przypadku amerykańskiej populacji – do prawie 30 procent. Por. A.M. Ruscio i in., *The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the National Comorbidity Survey Replication*, „Molecular Psychiatry”, t. 15, nr 1, 2010. Zob. też A.M. Ruscio i in., *Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe*, „JAMA Psychiatry”, t. 74, nr 5, 2017.