

*Zrozumiałem, że odwaga to nie brak strachu, ale zwycięstwo nad nim.*

## Bójmy się strachu



**JACEK PAŁKIEWICZ**

*Podróżnik, odkrywca, reporter*

**T**rochę niefortunnie wybrałem sobie na temat dzisiejszego felietonu nieodłącznego kompana moich wypraw, który w ostatnim roku sparaliżował Polskę i świat. Opowiem o wszechobecnym, dławiącym strachu – integralnym elemencie życia, zaliczanym obok radości, smutku i złości do naturalnych emocji człowieka. Redaktor Margita Kotas uprzedzała, żeby tekst nie przekroczył 3700 znaków, ale kiedy zabrałem się do pisania, uświadomiłem sobie, że materiału mogłoby wystarczyć na kilkadziesiąt podobnych felietonów.

Takie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania uczucie otrzymaliśmy już w dniu narodzin. Ten głęboki, pierwotny sposób reagowania w obliczu zagrożenia stanowi rodzaj dzwonka alarmowego, hamulca wyznaczającego granice ryzyka. Daje o sobie znać przez szybsze bicie serca, zimny pot czy zawroty głowy. Jednocześnie wyostroża zmysły, ostrzega i powstrzymuje przed postawieniem jednego kroku więcej, który mógłby się okazać stąpnięciem do wieczności.

Niestety, strach ma też negatywne strony. Jeśli chwyci kogoś silnie, to stresuje i obozwładnia. Najgorsza jest jednak panika, która powoduje całkowitą utratę kontroli nad zachowaniem. I nie liczą się tutaj, jak mówią niektórzy, zrównoważenie emocjonalne, wysoka samoocena czy poczucie własnej wartości.

Człowiek pierwotny odczuwał trwogę przed przyrodą, piorunami, głodem, dzikimi bestiami, gniewem Bożym i przed wszelkimi nieznanymi elementami świata. Dziecko obawia się ciemności, duchów i burzy. A nas straszy głównie COVID-19, który spowodował kataklizm planetarny o nieprzewidywalnych skutkach. Przewrócił do góry nogami codzienne nawyki i zwyczaje, uwięził nas i spotęgował obsesje, przejął niepewnością i frustracją.

Kto twierdzi, że się nie boi, musi mieć coś nie w porządku z głową, ryzykuje, że nie wróci do domu, bo nie

rozpoznał sygnału ostrzegawczego. Znany mi filozof i teolog dodałby, że to psychiczny analfabeta, który nie potrafi odczytać rzeczywistości.

Znam temat w każdym calu, bo lęk idący w parze z instynktem przetrwania zwykle asystował moim wędrownikom. Zdarzało się, że szukałem u Stwórcy pocieszenia, nadziei i otuchy. Modliłem się, ponieważ wiara w krytycznych momentach uskrzydla, staje się kołem ratunkowym rozbitka. Nie jestem jednak bojaźliwy, bo jak pisał Fiodor Dostojewski: „Tchórzem jest ten, kto ma pietra i ucieka, a ja boję się, ale nie uciekam”. Zrozumiałem, że odwaga to nie brak strachu, ale zwycięstwo nad nim.

Paweł, mój stomatolog, uważa, że niepokój przed bólem usuwanego zęba jest gorszy niż sam zabieg, a brytyjska pisarka E.L. James uzupełnia, że najwięcej obaw kryje się właśnie w głowie. Ale nie oni to wymyślili. Gdy w Ameryce w 1933 r., w czasie wielkiego kryzysu gospodarczego, szalało bezrobocie i ludzie czuli się bezsilni, usłyszeli w radiu głos nowo wybranego prezydenta Franklina D. Roosevelta: „Najbardziej musimy obawiać się samego strachu”. Słowa, które dodały narodowi otuchy, nie były jego autorstwa. Wypowiedział je już XVI-wieczny francuski filozof humanista Michel de Montaigne, i prawdopodobnie przed nim byli jeszcze inni.

Przez rok oswoiliśmy się z lękami wymuszonej destabilizacji, przewartościliśmy dotychczasowe priorytety i nauczyliśmy się funkcjonować w zmienionym wymiarze. Teraz wraca nadzieja, liczymy, że szczepionka przywróci nieco elementarnej normalności, chociaż to na razie nie koniec tej arcytrudnej próby. Póki co, musimy sprzymierzyć się ze strategią obronną, ale przede wszystkim pójść naprzód razem, silni w jedno. Bez względu na to, jak długa i ciernista będzie jeszcze ta droga, efekt musi być jeden – zwycięstwo. Stać nas na to. **n**