

MAŁGORZATA MICHEL  
ORCID: 0000-0002-2999-5270  
Uniwersytet Jagielloński

## Potrzeba wrażliwości

Magdalena Szpunar, *(Nie)potrzebna wrażliwość*, Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ, Kraków 2018, ss. 160.

Spośród wielu interesujących książek na rynku, których autorzy dokonują próby uporania się z problematyką wrażliwości i emocji, publikacja Magdaleny Szpunar zasługuje na szczególną uwagę. Powodów jest kilka. Choć jest to tekst naukowy, jest napisany przystępnie. Ma również charakter interdyscyplinarny. Ze względu na pierwszą z wymienionych cech spełnia warunek dostępności nie tylko dla wąskiego grona badaczy i naukowców, lecz z powodzeniem spodoba się ambitnym czytelnikom spoza świata nauki. Druga cecha powoduje, iż książka może być interesująca dla grona badaczy z różnych dziedzin humanistycznych i społecznych, takich jak psychologia, socjologia, pedagogika i filozofia. Z pewnością poszerzy wiedzę dotyczącą ludzkiej wrażliwości również praktykom na co dzień doświadczającym problemów związanych z brakiem ludzkiej wrażliwości bądź nadwrażliwością. Mam tutaj na myśli pedagogów i nauczycieli, wychowawców, pracowników socjalnych, a nawet terapeutów i psychiatrów.

Czym jest zatem tytułowa „wrażliwość” i czy na pewno w czasach współczesnych, w wysoko funkcjonującym świecie, nie jest już potrzebna? Autorka zdaje się pozostawiać czytelnika z tym pytaniem, dając mu jednak narzędzia do tego, aby sam próbował na nie odpowiedzieć.

Według *Słownika Języka Polskiego* wrażliwość to zdolność organizmu do reagowania na bodźce. Oznacza zarazem zdolność przeżywania wrażeń i emocji, lecz — co ciekawe — również brak odporności. Człowiek wrażliwy to taki, który silnie coś odczuwa, jest nieobojętny, reaguje bardzo mocno na coś i ma małą odporność. Podejmując problematykę wrażliwości w czasach mało wrażliwych, Magdalena Szpunar rzuca czytelnikowi wyzwanie, a jednocześnie sugeruje spojrzenie ponad

schematyczny i utarty dualizm, od lat kształtujący nasze spojrzenie na świat, nasze atrybucje i scenariusze interpretowania ludzkich zachowań. Linia demarkacyjną tych interpretacji jest zwykle ostra granica oddzielająca to, co rozumne, od tego, co uczuciowe, to, co racjonalne, od tego, co pozbawione pierwiastka rozumu. Mówiąc najprościej: oddziela rozum od serca. To drugie zwykle postrzegane jest jako słabość, niedojrzałość, coś gorszego, infantylnego, czasami wręcz niegodnego, proszącego o ujarznienie, stłumienie, wyciszenie. Emocji pokazywać nie wypada. A co wypada? Co nam wypada w świecie, w którym ogrom cierpienia, nienawiści i wyrachowania nie ma sobie równych? W świecie, w którym praktycznie nieograniczony możliwościami rozum poległ wobec prymitywizmu ludzkich zachowań? Może jedyne, co nam wypada, to przypomnieć sobie, że mamy serca?

Prowokacja Szpunar zawiera się już w samym tytule. Celowy zabieg wzięcia w nawias przedrostka „nie-” w słowie „niepotrzebna” uruchamia u czytelnika niepokój poznawczy, ciekawość i każe doszukiwać się czegoś więcej niż tylko przyjęcia tezy, iż współcześnie wrażliwość jest po prostu niepotrzebna. Nie da się już sądzić, że osoby wrażliwe są jakoś wadliwe. Że charakteryzując się zbyt intensywną recepcją świata, skazują siebie lub także są skazywane na alienację, wykluczenie, a już na pewno spotykają się z brakiem społecznego zrozumienia. Współcześnie mocniejsze odczuwanie rzeczywistości staje się atutem i przywilejem. Przywilejem o tyle niebezpiecznym jednak, iż granica pomiędzy zdefiniowanymi w klasyfikacjach psychiatrycznych normami jest płynna. Nie bez powodu w jednej z definicji słownikowych osoba wrażliwa to osoba nieodporna. Niestety nie jest doprecyzowane, czego owa odporność miałaby dotyczyć i jak się objawiać.

Jako ludzie mamy kulturowo wdrukowany schemat socjalizacyjny, zgodnie z którym osoba eksponująca swoją wrażliwość to osoba słaba, a czasami zaburzona czy społecznie niedostosowana. Ile razy dziecko słyszy, że nie wolno płakać, nie wolno krzyczeć, nie wolno tak mocno reagować. Oczywiście dodatkową komplikacją są kwestie genderowe związane z socjalizacją, albowiem wiadomo, że o ile dziewczynkom jeszcze wypada „okazywać słabość” w związku z wrażliwością, to chłopcom już nie. „Prawdziwi mężczyźni” przecież nie płaczą, nie wzruszają się, nie reagują. Socjalizacyjny ideał to osoba panująca nad swoimi emocjami, a najlepiej — nieokazująca ich wcale. Okazanie emocji może być bowiem niebezpieczne i skazać człowieka na społeczny ostracyzm. Dlatego tak wiele energii i wysiłków w procesach socjalizacji i wychowania poświęca się na kontrolę emocji, naukę sposobów ich wyrażania, standaryzację. Wszystko, co odbiega od normy, jest zauważane, naznaczone i karane. Chłopców i mężczyzn za wrażliwość karze się mocniej. Kobięcą można ostatecznie wytłumaczyć hormonami bądź histerią. To wielowiekowe przepuszczanie dzieci przez socjalizacyjną maszynkę odwrażliwienia doprowadziło obecnie do sytuacji, którą metaforycznie można ująć jako dojście do ściany i uderzanie w nią głową. Czasami, aby cokolwiek poczuć. Efekt tego odwrażliwiania, o ile był teoretycznie w miarę przewidywalny, o tyle w praktyce wymknął się spod kontroli. Zaczynamy wychowywać ludzi zimnych i obojętnych, makiawelistycznie nastawionych na cel.

Emocje ma niemal każdy, może poza 1–2% członków populacji, którzy diagnozowani są jako psychopaci i socjopaci, fizjologicznie niezdolni nie tylko do wyrażania emocji, lecz także do ich odczuwania. Niemniej Szpunar nie zajmuje się aber-

racjami, lecz przeciętnością. Jeśli zatem każdy przeciętny człowiek odczuwa stany zwane emocjami oraz ma uczucia, czyli stany psychiczne dotyczące afektywnej sfery życia, to co z nimi robi? Autorka pisze o pewnym paradoksie życia w świecie ponowoczesnym, który wyraża się w mechanizmie mającym na celu racjonalizację emocji. Samo w sobie brzmi to oksymoronicznie. Sensem owego mechanizmu jest, pomimo odczuwania emocji, powstrzymanie się od ich uzewnętrzniania. W tym skomplikowanym mechanizmie socjalizacyjnym problemem jednak staje się zaburzenie funkcji użyteczności emocji, a w konsekwencji wewnętrzny chaos. Z jednej strony bowiem nie wolno mi wyrażać emocji, z drugiej zaś oczekuje się ode mnie wrażliwości, empatii. Szczególnie w niektórych zawodach empatia jest cechą wielce pożądaną. Co zrobić z czymś, co jest immanentną częścią mnie, co posiadam jako element tożsamości, a czego nie wolno mi pokazać światu? Autorka wpada na pewien trop, pisząc o emocjonalnych zombie. To osoby relatywnie dobrze radzące sobie we współczesnym świecie, lecz tylko na zewnątrz. Konsekwencją wmawiania sobie, że nie posiada się emocji i jest się niewrażliwym, jest lawinowy przyrost zachorowań na depresję i uznanie jej za chorobę cywilizacyjną. Jest tak prawdopodobnie na skutek wieloletniego mechanizmu wypierania emocji, zakazu ich eksponowania. To zarazem efekt zabiegów socjalizacyjnych i wychowawczych, których celem jest racjonalizacja emocji, często rozumiana jako ich tłumienie i zaprzeczanie ich istnieniu.

Szpunar konsekwentnie prowadzi czytelnika do konkluzji, iż gwarantem przetrwania człowieka oraz wszelkich przejawów humanizmu i rozmaitych obszarów humanistyki jest wyjście poza nieaktualny i anachroniczny dualizm nakazujący oddzielać rozum od serca. Co za tym idzie uruchomienie wrażliwości bądź jej wydobycie z siebie i podjęcie próby eksponowania i posługiwania się nią na co dzień w relacjach społecznych, procesach podejmowania decyzji, przy realizowaniu obowiązków. Wiązą się z tym takie zjawiska, jak uświadomienie sobie, być może na powrót, że jako ludzie posiadamy emocje. Dotyczy to również kształtowania tak ważnych współcześnie kompetencji i cech oraz postaw, jak empatia, reagowanie na krzywdę i niesprawiedliwość, stawianie oporu przemocy i buntowanie się przeciwko takim zjawiskom jak nienawiść czy dyskryminacja.

W niektórych środowiskach, na przykład artystów lub osób chorych z zaburzeniami, w tym psychicznymi, wrażliwość jest akceptowana, o ile nie dotyka nas osobiście. Członkowie tych grup często uchodzą za nadwrażliwych, co zapewne również ma swoje konsekwencje. Interesujący jest paradoks mówienia w tym kontekście o zrównoważeniu. Równowaga z definicji zakłada równą proporcję między czymś a czymś innym. W tym przypadku pomiędzy rozumem a sercem. Równowaga jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania, a skoro tak, wrażliwość jest nam niezbędna. U jej podstaw leżą emocje. Jako ludzkość doszliśmy do wniosków w gruncie rzeczy banalnie prostych, lecz aby do nich dojść, potrzebne było zaoferowanie koła refleksji i przejście ze skrajności w istotę rozumienia takich zjawisk, jak podejmowanie decyzji. Proces ten jest racjonalny, lecz do jego zaistnienia konieczne są emocje. Przykładem są badania Antónia Damásia<sup>1</sup>, który wykazuje, iż podej-

<sup>1</sup> A. Damasio, *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg*, Poznań 1999.

mowanie decyzji i ludzka racjonalność sprzężone są z emocjami. W książce Szpunar czytelnik znajdzie więcej przykładów na potwierdzenie tej tezy. Inną kwestią są badania nad inteligencją emocjonalną. Jej powszechność zmieniła postrzeganie sfery społecznej i kulturowej. Wiadomo, że ten rodzaj inteligencji powiązany jest z wrażliwością na stymulację. Ostatecznie okazuje się zatem, że wzmocniona pobudliwość jest nie tylko przekleństwem, lecz również dobrodziejstwem, pozwalającym ludziom realizować się społecznie, rozwijać i samodoskonalić. Cała chyba sztuka polega na umiejętnym balansowaniu pomiędzy skrajnościami i życiu w równowadze, jednak ze świadomością posiadania emocji.

W rozdziale pierwszym, *Uwikłania i konteksty wrażliwości*, Szpunar szkicuje kontekst rozważań, w którym ugruntowuje pojęcie wrażliwości w refleksji na temat kultury emocji i związku pomiędzy procesem racjonalizacji emocji a empatią. W gruncie rzeczy to optymistyczny fragment książki, który przywraca emocje współczesnym narracjom o świecie i włącza je na powrót do dyskursu naukowego. Rzeczywiście dyskurs naukowy, zogniskowany wokół emocji, zdaje się obecnie przeżywać renesans. Po okresie deprecjonowania i usuwania na margines emocje wracają do głównego nurtu, docenione i uznane za wartość. To pociąga za sobą konsekwencję w postaci uwagi nakierowanej na fenomen wrażliwości. Jak pisze autorka, obecnie uprawnione jest mówienie o zwrocie emocjonalnym w nauce.

Rozdział drugi, *Lęk jako metanarracja o współczesnym świecie*, dotyczy właśnie lęku. Jak podkreśla Szpunar, niebagatelny wkład w generowanie kultury lęku mają media nieprzerwanie snujące metanarrację o rzeczywistości przesyconą lękiem, programującą odbiorców na ciągłe odczuwanie stanu napięcia i zagrożenia. Konsumenty medialnych treści poddawani takim zabiegom, mniej lub bardziej celowym, w sposób paranoiczny zaczynają węszyć spiski, tracić zaufanie interpersonalne i intrapersonalne, działać dysfunkcyjnie i instynktownie. Opierają swoje zachowanie na reakcji ucieczki-agresji, atakują pierwsi w obawie przed atakiem. Media podsycają dyskurs strachu, wprowadzając ludzi w stan moralnej paniki. Dlatego mówi się o hiperlękowej naturze mediów. Jest to w moim przekonaniu najbardziej interesujący fragment książki, boleśnie uświadamiający kondycję współczesnego *homo sapiens*, który tkwi w potrzasku paranoi i w pułapce psychotechnik. Szpunar tłumaczy czytelnikowi to uwikłanie w kulturę lęku bądź — cytując za niektórymi badaczami<sup>2</sup> — kulturę strachu. Pojęcie wprowadzone przez Franka Furedi<sup>3</sup> pozwala na spojrzenie na współczesność przez pryzmat tego, jak bardzo nasze czynności i decyzje podejmowane są nie w zgodzie z sobą i swoimi emocjami, lecz w zgodzie z wygenerowaną przez media narracją lęku, w którą jesteśmy zanurzeni. Chodzi tutaj nie tylko o lęk przed technologią, lecz o każdy niemal aspekt życia. Współcześnie znajdujemy się w specyficznym stanie umysłu, dającym nam permanentne poczucie egzystencji w niezdefiniowanym, rozlanym, wszechogarniającym zagrożeniu. Przedmiot tego stanu staje się drugorzędny. Nie jest bowiem ważne, czego się

<sup>2</sup> B. Glassner, *The Culture of Fear. Why Americans are Afraid of Wrong Things*, New York 1999, za: M. Szpunar, *(Nie)potrzebna wrażliwość*, Kraków 2018.

<sup>3</sup> F. Furedi, *Culture of Fear. Taking and the Morality of Low Expectation*, New York 2009, za: M. Szpunar, *op. cit.*

boimy i na ile lęk ów jest imaginacją, a na ile strachem z dającym się zdefiniować przedmiotem.

Rozdział trzeci ma za przedmiot emotywny aspekt recepcji muzycznej. Pozornie odbiegający od reszty książki, stanowi klamrę i zawiera wnioski z przeprowadzonych rozważań. Czytając ten rozdział, nasuwa się przypuszczenie: a może to jest metoda? Być może muzyka jest tym narzędziem, za pomocą którego obudzimy wrażliwość na tyle, że uznamy ją za potrzebną we współczesności? Skoro muzyka jest medium potrafiącym obudzić głębokie i uśpione pokłady emocji, może warto spojrzeć na muzykę jak na narzędzie generowania emocji, przydatne w nauce ich odczuwania i wyrażania? Tak zresztą chyba dzieje się na różnego rodzaju sesjach muzykoterapii czy choćby w procesie odbioru muzyki, którego może doświadczać każdy. Słuchając dźwięków, zaczynamy bowiem odczuwać, coś sobie przypominać, za czymś tęsknić, czegoś pragnąć.

Ostatecznie okazuje się, że aby normalnie i zdrowo funkcjonować, ludzie potrzebują wrażliwości. Interesujący jest swoisty mechanizm, który człowiek zdaje się uruchamiać w tęsknocie za wrażliwością. Na pomoc przychodzi wspomniana wcześniej muzyka, ale i kultura emotywna. Współcześnie emocja stała się klikkiem. Liczba czerwonych serduszek wysyłanych każdego dnia w wirtualną przestrzeń mogłaby nakarmić miłością i zaspokoić wszystkich potrzebujących uwagi ludzi. Z jednej strony ostentacja w manifestowaniu i narcystyczne pragnienie widoczności naszych emokomunikatów jest zaspokajaniem potrzeby uwidocznienia, często egzaltowanego, naszych emocji. Z drugiej zaś, w moim przekonaniu, rozpaczliwym wołaniem o dostrzeżenie. Jednym z licznych przykładów wołania człowieka o wrażliwość są miejskie ściany i mury oraz eksponowane na nich ikonografiki. Są miejsca, gdzie miejska ikonosfera woła o wrażliwość. Przykładem są choćby takie napisy na ścianach, jak: „ludzie, raz się żyje, mówcie o swoich uczuciach” lub „musimy sobie pomagać” z dorysowanym czerwonym serduszkem. Człowiek szuka kanałów mogących dać ujście nagromadzonej wrażliwości. Priorytetem zatem i zarazem imperatywem w dążeniu do utrzymania przy życiu humanistyki, lecz chyba również człowieka, jest tworzenie takiego klimatu emocjonalnego, który sprzyja ludzkiemu rozwojowi, wzrastaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Aby podjąć refleksję nad poruszonymi wątkami związanymi z fenomenem wrażliwości, z pewnością warto sięgnąć po omawianą książkę.