

ANTONI KĘPIŃSKI
Lęk

Postowie
Kinga Wideliska

Wydawnictwo Literackie

wiem w ciągu milionów lat ewolucji utrwalilo się, ma swoje doświadczenie sięgające daleko wstecz poza ludzką świadomość, mieszcza się w nim doświadczenia tysięcy pokoleń istot żywych stojących niżej od człowieka na drabinie filogenetycznej. To, co w człowieku jest naprawdę ludzkie, jest w historii milionów lat ewolucji bardzo świeżego pochodzenia. Jest to cienka i delikatna warstwa pokrywająca jądro życia. A jednak ta warstwa, dzięki temu, że w niej właśnie skupia się aktualny wysiłek ewolucji, stanowi istotę ludzkiego życia i przenika jego cielosność.

Ta mieszanina cielosności i duchowości, jaką człowiek stanowi, burzy harmonię ludzkiego życia. Wprawdzie w człowieku rodzą się szlachetne myśli i piękne uczucia, ale też potworne zbrodnie, okrucieństwo, nienasycona żądza władzy. I człowiek rozdarty jest między dobrem i złem, nie może być ani aniołem, ani szatanem. Znacznie harmonijniej przedstawia się życie zwierząt, ich kodeks „moralny” jest uczciwszy.



LĘK PRZED ŚMIERCIA

Z ciałem wiąże się poczucie śmierci. Ciało jest śmiertelne, „duch” nieśmiertelny. Im dalej świat symboli odbiega od cielosności, tym bardziej uwalnia się on od cech z ciałem związanych, a więc przede wszystkim od śmierci. Nasze słowa i uczucia są nieśmiertelne. Nawet w dosłownym tego słowa znaczeniu, gdyż ludzie dawno się w proch zamienili, a ich idee wciąż trwają i zapładniają innych. Lęk przed śmiercią, typowy dla różnego typu stanów nerwicowych, wiąże się ściśle z naszą cielosnością. Jest to zwykle sygnał zwodniczy. Gdy człowiek jest w obliczu prawdziwego niebezpieczeństwa śmierci, wówczas często, ale nie zawsze, perspektywa śmierci zostaje oddalona, człowiek zachowuje się tak, jakby śmierć była bardzo daleko.

Zjawisko to jest dość typowe u ludzi starych, którym już niewiele z życia pozostało, a którzy jednak zamartwiają się o swoją przyszłość, jakby jeszcze mieli żyć nie wiadomo jak długo. Niekiedy chorzy ze śmiertelną chorobą nowotworową nie przyjmują do wiadomości faktu jej istnienia, łudzą się, że jest to inna choroba. Na froncie żołnierzy zazwyczaj nie myśli o swojej śmierci, tego rodzaju myśli porażałyby jego zdolność bojową. Więźniowie obozów zagłady, tych potwornych kombinatów śmierci, nie myśleli o śmierci, ale o tym, jak przetrzymać.

SPRZEŻENIE ZWROTNE DODATNIE I UJEMNE

Logicznie sprawę traktując, lęk przed śmiercią powinien występować w każdej sytuacji zagrożenia życia. Jeśli zagrożenie życia pochodzi z zewnątrz, sytuacja zwykle jest jasna, widzimy niebezpieczeństwo przed sobą, najwyższej jego proporcje mogą się zmieniać, zwiększać lub zmniejszać, zależnie od nasilenia lęku („strach ma wielkie oczy”). Istnieje więc ściśła zależność w formie sprzężenia zwrotnego między podmiotem odczuwającym lęk a przedmiotem lęku wywołującym.

Sprzeżenie to może mieć znak dodatni lub ujemny. W pierwszym wypadku lęk wzrasta, a w miarę jego wzrastania niebezpieczeństwo wydaje się coraz większe, co z kolei prowadzi do wzrostu uczucia lęku. Jak zawsze w dodatnim sprzężeniu zwrotnym układ traci swą stabilność i dąży do wybuchu, np. paroksyzmu lęku, który nawet może się skończyć śmiercią. Nie trzeba uzasadniać, że w takich sytuacjach nasilenie lęku nie jest zupełnie proporcjonalne do obiektywnej miary niebezpieczeństwa.

W sprzężeniu ujemnym lęk stopniowo maleje, dzięki czemu i proporcje niebezpieczeństwa zmniejszają się, przez co reakcja lękowa staje się coraz słabsza i w końcu może w ogóle zniknąć. Człowiek, a podobnie też zwierzęta przyzwyczajają się do niebezpieczeństwa, w końcu przechodzą obok niego mimo, jakby nie zdając sobie z niego sprawy. Jazda samochodem, przejście przez jezdnię jest w obecnym warunkach komunikacyjnych połączone ze znacznym niebezpieczeństwem dla życia, o czym świadczy wysoka liczba wypadków śmiertelnych na drogach. A jednak większość ludzi lekceważy sobie to niebezpieczeństwo i wsiadając do samochodu lub wchodząc na jezdnię, na ogół w ogóle o nim nie myśli. A gdy ktoś o tym myśli, kieruje się go do psychiatry, uważając taki lęk za nerwicową fobię. Analogicznie przyzwyczajają się członkowie do niebezpieczeństwa w niektórych zawodach, np. lotnika, kierowcy, górnika; w niektórych sportach, np. w alpinizmie; w czasie wojny itp.

Powiązanie lękowe z otoczeniem może służyć za przykład, jakim zmianom ulega w subiektywnym odbiorze obiektywna sytuacja; zależnie od znaku sprzężenia zwrotnego zostaje ona wyolbrzymiona lub pomniejszona, toteż w końcu trudno jest określić jej obiektywne wymiary.

BIOLOGICZNE ZNACZENIE SYGNAŁU LEKOWEGO

Można przypuszczać, że lęk przed śmiercią jest jednym z najbardziej pierwotnych przeżyć w świecie ożywionym. Na podstawie zachowania się zwierząt, stojących nawet na bardzo niskich szczeblach rozwoju, można przyjąć, że nie jest im obce to uczucie. Jest to sygnał dla zachowania własnego życia zasadniczy, bez niego rychło by świat ożywiony wyginał. Sygnał ten mobilizuje do ucieczki lub ataku. Pod jego wpływem ustrój przyjmuje postawę „od” otoczenia. Otoczenie nie jest przychylnie, trzeba je zniszczyć lub przed nim uciec. Świat otaczający pokazuje tu swe groźne oblicze. Sygnał niebezpieczeństwa dla życia nie mobilizuje jednak tylko do ucieczki lub agresji, lecz też do zmiany dotychczasowych struktur czynnościowych, a także morfologicznych (te ostatnie bowiem na niższych szczeblach rozwoju, jak się zdaje, łatwiej ulegają zmianom), tak by w nowej formie być lepiej przystosowanym do niebezpiecznych warunków życia. W ten sposób sygnał lękowy odgrywa niewątpliwie ważną rolę w procesie ewolucji. Dzięki niemu coraz lepiej ustroje żywe przystosowują się do trudnych warunków życia.

Za tym, że sygnał niebezpieczeństwa dla życia działa pobudzająco na naszą aktywność, świadczy i to, że wszelka aktywność zmniejsza nasilenie lęku, a brak aktywności je powiększa. Na przykład w czasie spania, gdy możliwość działania spada właściwie do zera, różnego rodzaju zagrożenia występujące w treści snu przeżywa się znacznie silniej niż na jawie. Nie możemy bowiem przeciwstawić się niebezpieczeństwu.

Człowiek skrzępowany, pozbawiony możliwości swobodnego ruchu, odczuwa lęk znacznie silniej niż ten, kto może się poruszać. Sama świadomość posiadania broni, a nawet sposobu pozabawienia siebie życia dodaje człowiekowi odwagi. W czasie okupacji posiadanie trucizny dawało ludziom poczucie pewnego bezpieczeństwa, w sytuacjach skrajnego zagrożenia nie czuli się całkowicie bezbronni, mogli w ostateczności pozabawić się życia. Nawet ta skrajna forma aktywności, której rezultatem jest identyczny z niebezpieczeństwem grożącym ze strony otoczenia, jest lepsza niż całkowita bezsilność.

Wspomniane sprzężenie zwrotne zmienia swój znak z dodatniego na ujemny, gdy istnieje tylko możliwość aktywności.

W ten sposób aktywność przyczynia się do stabilizacji układu. A przeciwnie, niemożność działania doprowadza układ do katastrofy: działa wówczas sprzężenie dodatnie, którego efektem końcowym może być rozbitcie całego układu. Istnieją więc dwa zasadnicze sposoby zachowania się w obliczu niebezpieczeństwa życia: wzrost aktywności, co stwarza powiązanie z otoczeniem typu sprzężenia zwrotnego ujemnego i tym samym zmniejsza napięcie lękowe i zwiększa stabilizację układu, oraz porażenie aktywności, przy czym powiązanie z otoczeniem jest typu dodatniego sprzężenia zwrotnego, lęk narasta do granic paroksyzmu, co może się skończyć całkowitym rozstrojem, a nawet śmiercią.

Sygnał niebezpieczeństwa dla życia jest bronią obosieczną; może on pobudzić do tworzenia nowych struktur czynnościowych, spełnia wówczas dodatnią rolę w procesie ewolucji, ale może też porazić dotychczasowe struktury czynnościowe, doprowadzić do zahamowania i rozbicia naturalnego porządku ustroju. W pierwszym wypadku negatywna entropia ustroju wzrasta, a w drugim maleje; w ten sposób niebezpieczeństwo dla życia może stymulować proces ewolucji lub go zahamować.

Zgola inaczej przedstawia się sytuacja w wypadku niebezpieczeństwa zagrażającego z wnętrza ciała. Tutaj rodzaj zagrożenia jest zazwyczaj nieznanymi, nie wiemy, czy niebezpieczeństwo polega na wewnętrznym krwotoku, zawale serca, zahamowaniu dopływu tlenu, braku wody i substancji do życia koniecznych. Wiedza lekarska pozwala nam uchwycić te wewnętrzne zagrożenia i w pewnej mierze im przeciwdziałać, ale w stosunku do samego siebie na ogół trudno być lekarzem. Niektóre zagrożenia na drodze automatycznej pobudzają do pewnych typów aktywności, np. szukania dopływu powietrza, szukania wody lub pożywienia, przyjmowania pozycji bezpiecznej i osłaniającej zagrożone miejsce ustroju itp. Na ogół jednak człowiek stoi wobec tajemnicy własnego ciała. Może w lepszej sytuacji są zwierzęta, u nich potrzeby cielesne łatwiej niż u człowieka determinują odpowiednie formy zachowania się.

Zagrożenie życia pochodzące z wnętrza ciała działa jakby dwuetapowo. W pierwszym etapie ustrój stara się sam sobie z nim poradzić, włączone zostają pod wpływem sygnału zagrożenia odpowiednie mechanizmy samoregulacyjne, które mają za-

danie doprowadzenia ustroju do stanu równowagi. Istnieje więc sytuacja analogiczna jak w wypadku niebezpieczeństwa pochodzącego z zewnątrz, gdy można być wobec niego aktywnym. Wszystko jednak dzieje się poniżej progu świadomości, na zasadzie automatyzmów fizjologicznych, do świadomości dociera tylko niejasne uczucie niepokoju lub lęku skoncentrowanego w formie ataków, złe samopoczucie, ewentualnie ból, który może służyć jako niezbyt precyzyjny wskaźnik lokalizacji zagrożenia.

Jeśli ustroj poradzi sobie z zagrożeniem, wszystko wraca do dawnego porządku. Jeśli nie może sam sobie poradzić, sygnał alarmowy (lęk) jest coraz silniejszy, wzrasta też złe samopoczucie i różnego typu dolegliwości wywołane wewnętrznym zagrożeniem ustroju. Zwykle dopiero w tym drugim etapie szuka się pomocy fachowej, a więc człowieka, który zna się na wewnętrznych czynnościach ustroju i może je w jakiś sposób z powrotem uregulować. W tym drugim etapie ustroj może dojść do pewnego stanu równowagi, ale już nie do takiego jak z okresu zdrowia; jest to jedynie stan ograniczonej adaptacji do życia. Może jednak zdarzyć się, że tendencje entropiczne wezmą górę, porządek ustroju ulegnie rozpadowi i wówczas przychodzi śmierć.

Widzimy więc, że świadoma aktywność w wypadku zagrożenia z wnętrza ciała jest raczej znikoma. W pierwszym etapie ustroj radzi sobie sam dzięki fizjologicznym mechanizmom samoregulacyjnym, w drugim etapie szuka się pomocy fachowej, wytwarza się nowy, znacznie uboższy stan równowagi lub gdy ten zawiedzie, zwycięża nad porządkiem ustroju entropia.

ZAGROŻENIE DRUGIEGO PRAWA BIOLOGICZNEGO

Sygnał niebezpieczeństwa z wnętrza ciała może być wywołany naruszeniem pierwszego lub drugiego prawa biologicznego. W wypadku zagrożenia życia własnego lęk jest uczuciem zrozumiałym. Natomiast gdy chodzi o prawo zachowania życia gatunku, znaczenie sygnału jest mniej jasne. Niebezpieczeństwo dla życia nie zagraża już jednostce, ale całemu gatunkowi. Jednostka występuje wówczas jako przedstawiciel całego gatunku. Mimo że niebezpieczeństwo nie dotyczy bezpośrednio jednostki, reaguje ona analogicznie jak w wypadku zagrożenia własnego życia. Przynajmniej u człowieka nie da się odróżnić

lęku wywołanego zagrożeniem prawa zachowania własnego życia od lęku wywołanego zagrożeniem życia gatunku.

U człowieka nieokreślone uczucie niepokoju, a zwłaszcza ataki gwałtownego lęku nierzadko mają podłoże seksualne. Nie zawsze lęki tego typu są wywołane brakiem współzycia seksualnego, raczej częściej ich przyczyną jest brak orgazmu przy pornie prawidłowym współzyciu seksualnym. Nie wpływa też na nie fakt, czy wynikiem stosunku seksualnego będzie potomstwo, tj. czy zostanie zachowane drugie prawo biologiczne, czy też stosunek nie będzie uwienczony tym biologicznym celem. Nierzadko zdarza się np., że kobieta ma już wiele dzieci, a więc złożyła swą jakby daninę prawu zachowania gatunku, ale mimo to cierpi na ataki lęku o podłożu seksualnym. Trudno więc sądzić, by geneza ich tkwiła bezpośrednio w naruszeniu drugiego prawa biologicznego. Działają tu inne czynniki, nie tylko potrzeba prokreacji.

Należałoby raczej przyjąć, że prawo zachowania gatunku obok zasadniczego czynnika — tworzenia potomstwa, obejmuje cały zespół przeżyć i zachowań związanych z prokreacją. Może się zdarzyć, że sam akt prokreacji jest spełniony, a tym samym cel prawa zachowania gatunku osiągnięty, a jednak przez niewypełnienie różnego rodzaju warunków towarzyszących temu prawu sytuacja przedstawia się tak, jakby prawo to zostało naruszone. Samo osiągnięcie celu nie wystarczy, razem z nim musi być osiągnięte wszystko to, co celowi temu towarzyszy, a więc cały zespół zachowań i przeżyć związanych z prawem zachowania gatunku.

Zdarza się więc często, że ktoś prowadzi na pozór normalne życie seksualne, a mimo to ma lęki o wyraźnym podłożu seksualnym. W trakcie rozmów okazuje się, że życie seksualne nie przynosi mu zadowolenia, że jest nieraz źródłem konfliktów, że nie może wyzbyć się negatywnych postaw uczuciowych w stosunku do partnera, że traktuje go jako przedmiot, że marzy o pełniejszym wyżyciu się erotycznym itp. Prawo zachowania gatunku nie ogranicza się, jak się wydaje, do samego aktu zapłodnienia, ale obejmuje bogaty i skomplikowany wachlarz przeżyć związanych zarówno z aktem seksualnym, męską i kobiecą w nim rolą, jak i z macierzyństwem. Wydaje się też, że wachlarz przeżyć jest bogatszy u kobiety niż u mężczyzny, choć-

by z tego względu, że macierzyństwo jest źródłem uczuć, które z natury rzeczy są obce mężczyźnie.

Dlatego na ogół trudniej kobiecie niż mężczyźnie objąć całość przeżyć związanych z własną płcią i dlatego lęki o podłożu seksualnym są częstsze u kobiet. Trudniej być kobiecie kobietą niż mężczyźnie mężczyzną. Prawdziwa „kobiecość”, którą tak często obserwujemy wśród zwierząt czy w trakcie ich seksualnych zachowań, czy w ich macierzyństwie, u człowieka jest zjawiskiem stosunkowo rzadkim. Czasem dopiero wyzwała się ona w macierzyństwie, często jednak i ono nie pomaga, przeżyca z nim związane są skarlałe i wykrzywione, co na pewno odbija się ujemnie na formowaniu się zasadniczej struktury emocjonalnej dziecka. I nierzaz jesteśmy świadkami, jak niekobiecość matki przenosi się na jej córkę, na zasadzie nie tyle dziedziczenia biologicznego, co społecznego. U syna znów niedostatek środowiska macierzyńskiego wywołuje nierzaz bardzo poważne zaburzenia życia uczuciowego.

SFERA „DUCHOWA” DWÓCH PRAW BIOLOGICZNYCH

I znów wracamy do zagadnienia „duchowości” i „cielesności”. Prawa zachowania własnego życia i życia gatunku są de facto prawami „cielesnymi”, dotyczą bowiem zachowania cielesności własnej i gatunku, a jednak nie da się ich oddzielić od sfery „duchowej”, od tego wszystkiego, co człowiek w swym symbolicznym świecie stwarza, i przez to są one tak trudne u człowieka do zachowania. Patrząc, jakie cierpienia, niezadowolenia, okrucieństwa itp. te zasadnicze prawa życia u człowieka wywołują, i porównując życie człowieka ze stosunkowo harmonijnym życiem zwierząt, często trudno powstrzymać się od uczucia zazdrości.

Również prawo zachowania życia własnego jest przeniknięte sferą symboliki, tj. duchowości. Człowiekowi nie wystarcza zaspokojenie podstawowych potrzeb, dąży do władzy, znaczenia, rozszerzania swej przestrzeni życiowej itp., a więc do celów, które tylko pośrednio wiążą się z prawem zachowania własnego życia. I te cele pośrednie stają się nierzaz ważniejsze od celów bezpośrednich. Dla ich spełnienia człowiek jest gotów swe własne

życie poświęcić. Dochodzi się w ten sposób do sytuacji paradoksalnej, w której dla zachowania własnego życia (w tym szerszym, ludzkim ujęciu) poświęca się je, a więc celowi temu się sprzeniewierza.

Prawa zachowania własnego życia i zachowania życia gatunku obowiązują w całym świecie ożywionym, ale na każdym szczeblu rozwoju inaczej są realizowane. Nie może zwierzę realizować ich tak, jak czynią to rośliny, zwierzęta niższe tak jak wyższe, roślinożerne jak mięsożerne itp. Każdy gatunek ma swój sposób ich realizacji, a nawet w obrębie jednego gatunku występują różnice w zależności od warunków otoczenia, sposobów wychowania (np. zwierzęta domowe i zwierzęta żyjące na wolności). Ta różnorodność jeszcze wyraźniej ujawnia się u człowieka, który dysponuje prawie nieograniczonymi możliwościami w tworzeniu potencjalnych struktur czynnościowych.

Zależnie od wpływów kulturowych, wychowania, wpływów otoczenia itp. inaczej kształtują się sposoby wypełnienia dwóch podstawowych praw biologicznych. Dlatego człowiek, choćby tego bardzo pragnął, nie potrafi żyć tak jak jego zwierzęcy przodkowie. Może najwyżej marzyć o „powrocie do natury”, sam na skutek skomplikowanego i rozbudowanego systemu symboli, tj. świata duchowego, jest nierzaz tej natury zaprzeczeniem.

ZWODNICZOŚĆ SYGNAŁÓW ZAGROŻENIA

Znaczenie sygnału nie zawsze odpowiada realnemu niebezpieczeństwu. Co się tyczy świata otaczającego, nie zawsze istniejące w nim zagrożenia są sygnalizowane w postaci określonego sygnału, a z drugiej strony sygnały odbierane jako wiadomości zagrożenia nie zawsze są z jakimkolwiek zagrożeniem powiązane (np. różnego rodzaju tabu). W ten sposób symbole grożącego zagrożenia są w pewnej mierze zwodnicze. Ta zwodniczość szczególnie wyraźnie występuje u człowieka dzięki bogactwu jego świata symbolicznego.

W zakresie sygnałów ze świata wewnętrznego również obserwować można brak właściwej proporcji między realnym niebezpieczeństwem a sygnałami je zwiastującymi. Zdarza się, że drobna niedyspozycja fizyczna wywołuje gwałtowny alarm lękowy, a poważna choroba, zwłaszcza w początkowych fazach,

zadnego sygnału docierającego do świadomości nie wyzwała. Człowiek poważnie chory, przynajmniej w pierwszych stadiach choroby, może czuć się zupełnie zdrowy, a człowiek z bląhą niedyspozycją lub nerwicowym rozchwianiem roślinnym może czuć się zagrożony i mieć silne lęki przed śmiercią, nie będące w żadnej proporcji do jego realnej sytuacji ustroju. Lęki na podłożu seksualnym można też traktować jako reakcje niewspółmierne do istotnego zagrożenia.

Rozpatrując związki między realnym niebezpieczeństwem a jego sygnałem (lękiem), nie można się oprzeć wrażeniu, że są one wyjątkowo niepewne i pokrętne. Nigdy nie wiadomo, jaka realna sytuacja w świecie otaczającym lub we wnętrzu ciała wyzwoli sygnał alarmowy, a jego brak nie zawsze oznacza, że wszystko jest w porządku.

Czyżby więc lęk był sygnałem zgoła zbytecznym, będąc tak zwodniczy? Na pewno tak nie jest; człowiek pozbawiony lęku byłby niezdolny do unikania sytuacji niebezpiecznych, analogicznie jak człowiek pozbawiony uczucia bólu jest niezdolny do unikania ciągłych uszkodzeń powierzchni swego ciała. Ból też jest sygnałem zwodniczym, tj. nieproporcjonalnym do realnego uszkodzenia ustroju, a jednak rolę swą spełnia.

Interesującym zjawiskiem, występującym na skalę ogólną w przyrodzie żywej, jest to, że przyroda właściwie nigdy nie postępuje się urządzeniami w stu procentach pewnymi. We wszystkich jej urządzeniach dopuszczalny jest duży margines błędu. Gdyby tego typu urządzenia były stosowane w technice, ludzie na pewno mieliby powód do narzekania. Naczynia krwionośne przepuszczają, kable mielinowe, izolujące włókna nerwowe, silnie przebijają, plemniki tylko w jednej milionowej mają szansę spełnienia swej biologicznej roli, tj. zapłodnienia komórki jajowej, receptory reagują tylko na niektóre sygnały, i to nie we wszystkich warunkach itp.; przykładowo takich można by znaleźć znacznie więcej.

Wszystkie, nieraz bardzo skomplikowane urządzenia przyrody żywej są zawodne. Ich zawodność rekompensowana jest ich dużą liczbą, w naszym ludzkim pojęciu rozrzutnością, brakiem ekonomii. Gdy jeden mechanizm zawiedzie, zastępuje go drugi lub trzeci. Prawie zawsze istnieje zdawałoby się niewyczerpane rezerwy. Ta zawodność urządzeń przyrody żywej

nej może ma znaczenie takie, że ułatwia dostosowanie się do zmiennych warunków życia. Gdyby jej urządzenia były całkowicie pewne i niezawodne, stosunek do istniejącej rzeczywistości byłby bardziej sztywny, zmiana byłaby trudniejsza.

To, co pewne, jest mniej labilne niż to, co zawodne. Patrząc historycznie na rozwój różnych form życia, widzimy, jak formy, które stały się zbyt pewne, stabilne — co często wiązało się z ich niezwykłym rozrostem (gigantyczne wprost rozmiary) — były skazane na zagładę, nie wytrzymywały zmian środowiska. Utrzymywały się zaś formy słabe, zawodne, niepewne. Przykładem może być zwiędnięcie słabych i drobnych ssaków nad gigantycznymi gadami. Smok jest symbolem siły, pewności siebie, niezawodności, a ssak — słabości, lęku, niepewności. Niepewność własnego istnienia, poczucie własnej omylności, wahanie, poczucie błędów własnej natury itp. są typowymi cechami ludzimi. Człowiek jest prawdziwie Pascalską trzciną chwiejącą się na wietrze. Ale właśnie może dzięki tej chwiejności jest tak niezłomny w swym rozwoju, dostosowuje się wciąż do nowych sytuacji, wciąż się zmienia, a jednak takim samym zostaje, wciąż nowe struktury interakcji ze swym otoczeniem wymyśla, a nie może się oderwać od struktur filogenetycznej i ontogenetycznej najstarszych, walczy ze światem otaczającym i z samym sobą, wiecznie niezadowolony, wiecznie szukający nowego, Pascalski „zbieg sprzeczności”, w nim jakby się skoncentrował cały wysiłek ewolucji.

Zwodniczość sygnałów niebezpieczeństwa dla życia mieści się zatem w ogólnej niepewności urządzeń przyrody żywej. Istnieją jednak też inne czynniki, które niepewność tę tłumaczą. Bezpośrednie zetknięcie się z niebezpieczeństwem dla życia właściwie oznacza śmierć, bo takie jest jego znaczenie; sygnał zagrożenia życia jest właściwie sygnałem śmierci, która czyha w pewnej odległości zarówno przestrzennej, jak i czasowej, i przed którą należy uciec. Dlatego sygnał ten gwałtownie mobilizuje postawę „od” otoczenia (ucieczki lub agresji). Sygnał tego, który jest w pewnym znaczeniu symbolem śmierci, nie można jednak sprawdzić. Sprawdzenie oznaczałoby śmierć, już więcej sygnały byłoby niepotrzebne.

Lęk jest więc sygnałem niesprawdzalnym. Nie opiera się on na sytuacji rzeczywistej, ale na swoistym dla każdej jednostki

rachunku prawdopodobieństwa. Jest prawdopodobne, że jeśli się nie cofnę lub jeśli niebezpieczeństwa nie zniszczę, wówczas sam zgine; ale sprawdzić tego nie mogę, gdyż zginać nie chcę. Jest to rachunek bez dowodu, zawsze tylko probabilistyczny.

Do pewnego stopnia analogiczna sytuacja istnieje w wypadku sygnałów bólowych. Tutaj ustroj styka się wprawdzie bezpośrednio z niebezpieczeństwem (tj. czynnikiem uszkadzającym), ale zetknięcie to jest jakby powierzchowne, w rodzaju ostrzeżenia „uwaga, zły pies, gryzie” lub „uwaga, coś w środku się opsuło”. Ale pies jeszcze nas nie pożałował ani zepsucie nie ogarnęło nas w całości. Gdy sygnał niebezpieczeństwa nie wywoła odpowiedniej reakcji, której następstwem powinno być usunięcie źródła zła, gdy sygnał staje się coraz bardziej alarmujący, dochodzi się w końcu do pewnej granicy, poza którą sygnał bólowy traci swój sens; człowiek traci zwykle przytomność, rezygnuje z walki. Walka ustroju o życie rozgrywa się już poniżej progu świadomości, prawdopodobnie w tej agonii (agonia-walka) już nie odczuwa się bólu, sygnał ten stał się zbyteczny.

Podobnie jak sygnał lękowy, sygnał bólowy nie jest proporcjonalny do stopnia zagrożenia. Ból zęba może być dotkliwszy niż ból występujący przy uszkodzeniu nieodpornych do życia narządów. Jak wspomniano, zarówno ból, jak lęk są sygnałami zagrożenia. Różnica sprowadza się do odległości zagrożenia na współrzędnych czasowo-przestrzennych. W wypadku sygnału bólowego zagrożenie jest bardzo blisko, już zetknięto się z ustrojem. W wypadku lęku jest dalej. Sygnał lękowy rzutuje więc znacznie dalej w przyszłość niż sygnał bólowy.

Jeśli by zdolność rzutowania się w przyszłość uznać za jedną z zasadniczych cech ewolucji, należałoby przyjąć, że siła i znaczenie sygnału lękowego wzrastają w miarę rozwoju filogenetycznego. W najprostszyc formach życia mielibyśmy przede wszystkim do czynienia z sygnałami bólowymi, a dopiero na ich tle — w miarę postępu ewolucyjnego — rozwijałyby się sygnały lękowe. Są to oczywiście wydedukowane hipotezy, wymagające empirycznego potwierdzenia.

Fakt, że tak zasadnicza dla życia informacja, jak sygnał zagrożenia życia bólowy czy lękowy, jest zwodnicza, zmusza nas do zastanowienia się nad sensem rzeczywistości. W jakiej mierze nasz świat — a podobnie też światy innych istot żywych —

jest rzeczywisty. To znaczy, w jakiej mierze to, co przeżywamy, jest wiernym odbiciem sytuacji rzeczywistej. Jeśli odbiór niebezpieczeństwa dla życia jest tak zwodniczy u różnych jednostek, a nawet u tej samej, może tak rozmaicie przedstawiać się zalednie od sytuacji wewnętrznej i zewnętrznej ustroju, to jak przedstawia się realność (sprawdzalność) innych sygnałów, mniej dla życia istotnych; a może zwodniczość właśnie jest największa w wypadku informacji o zasadniczym dla życia znaczeniu. Gdyby informacje te były pewne i zawsze prawdziwe, może żywe istoty nie miałyby odwagi żyć. Gdy zbliżamy się do jądra życia, tzn. do zagadnienia śmierci (prawo zachowania własnego życia) i nieśmiertelności (prawo zachowania życia gatunku), coraz więcej otacza nas tajemnic i pytań bez odpowiedzi.

Byłoby interesujące poznać wszystkie sygnały zagrożenia życia występujące w świecie zwierzęcym. Prawdopodobnie okazywałyby się wówczas, że zestaw tych sygnałów jest znacznie uboższy od zestawu sygnałów związanych z drugim prawem biologicznym. Sygnały te byłyby mniej urozmaicone i różnorodniejsze niż sygnały otaczające prawo zachowania gatunku. Lęk i ból właściwie u wszystkich zwierząt mają zasadniczo formę pokrewną, tak że obserwatorowi łatwo zorientować się w treści ich przeżycia. Zachowanie seksualne i macierzyńskie wykazuje znacznie większą rozmaitość w zależności od gatunku. Czego jednak zwierzęta się boją i na co reagują bólem? Odpowiedź jest tu znacznie trudniejsza.

Sygnał bólowy jest na ogół bardziej jednoznaczny niż sygnał lękowy. Ból jest zawsze sygnałem naruszenia integralności ustroju. Nasilenie bólu może być różne, ale jakość, a szczególnie jego powiązanie z uszkodzeniem prawdopodobnie są podobne w całym świecie zwierzęcym. Lęk, jak się zdaje, jest sygnałem bardziej zróżnicowanym. Różnorodne sytuacje mogą go wywołać, zależy to zarówno od predyspozycji gatunkowej, jak i osobniczej. Poza tym zestaw sytuacji wywołujących u danej jednostki sygnał lękowy nie zawsze, jak już wspomniano, odpowiada realnemu zagrożeniu. Sytuacje zupełnie nieszkodliwe mogą wywoływać silną reakcję lękową, a szkodliwe mogą jej nie wywoływać.

Zwodniczość ta jest większa w wypadku lęku niż bólu, może dlatego, że w wypadku bólu musi dojść do bezpośredniego ze-

tknięcia się z czynnikiem szkodliwym, a więc sytuacja jest zawsze bardziej konkretna niż wówczas, gdy niebezpieczeństwo znajduje się w pewnej odległości czasowej i przestrzennej od ustroju. Choć i w wypadku sygnału bólowego istnieje pewna zwodniczość, poważne uszkodzenie może nie wywołać tego sygnału, a błahe może wyzwoić nieproporcjonalnie silny sygnał.

Najłatwiej opisaną zwodniczość wytłumaczyć w kategoriach odruchowości warunkowej. Powiązania czasowe (warunkowe) powodują, że te a nie inne konstelacje bodźców wywołują sygnał bólowy czy lękowy.

Sygnał lękowy w procesie ewolucji pojawił się prawdopodobnie później niż sygnał bólowy. W wypadku sygnału lękowego „czasoprzestrzeń” żywego ustroju sięga daleko poza granice ciała, a w wypadku sygnału bólowego nie wychodzi poza nie. A miarą ewolucji jest ekspansja „czasoprzestrzeni”. Należy więc przypuszczać, że na niskich szczeblach ewolucji, na których ekspansja czasowo-przestrzenna jest minimalna, sygnałem zasadniczym jest ból, on ostrzega o niebezpieczeństwie. Natomiast dopiero w miarę rozszerzania się własnej „czasoprzestrzeni” sygnały niebezpieczeństwa rozdzielają się na dwie kategorie: bólu i lęku.

Za wspólnym pochodzeniem obu sygnałów przemawia też to, iż mają one dużo cech wspólnych i niejednokrotnie łączą się z sobą. Oba sygnały stanowią przeżycia najprzykrzejsze, z których każdy chce się jak najrychlej wyzwolnić, zmienić istniejącą sytuację na inną, mniej przykłą, stąd może ich biologiczne znaczenie jako silnego bodźca do aktywności. Ból zwykle się łączy z lękiem, a lęk — wskutek swojego przykrego tonu efektywne- go — jest nieraz przeżyciem prawie bólowym.

Różnica zasadnicza między obu sygnałami polega na tym, że ból jest czymś konkretnym — do jego powstania konieczne jest uszkodzenie ciała wywołujące zadrażnienie receptorów bólowych, a lęk jest abstrakcyjny — powstaje, nim jeszcze dojdzie do bezpośredniego zetknięcia się z urazem. Granica między obu sygnałami nie jest jednak tak ostra, jak by się zdawało. Istnieje, przynajmniej u człowieka, bóle powstające bez zadrażnienia receptorów bólowych przez jakiś czynnik szkodliwy, np. bóle histeryczne lub fantomowe itp. Jest to ból jakby abstrakcyjny, bo nic konkretnego w ustroju się nie dzieje, tkanka nie jest

uszkodzona. Patologicznie zmieniona jest struktura czynnościowa, a więc cała dynamika impulsów nerwowych, związana z sygnałem bólowym.

Sygnał lękowy rozwija się w procesie ewolucji prawdopodobnie równoległe z rozwojem funkcji motorycznych. Dzięki ruchowi bowiem istoty żywe rozszerzają swą „czasoprzestrzeń”. Sygnał lękowy straciłby swój sens biologiczny, gdyby istoty żywe pozbawione były możliwości ruchu. Wówczas sygnał trafiłaby w próżnię, nie mógłby wywołać typowej dla siebie reakcji, tj. ucieczki lub ataku. W wypadku sygnału bólowego reakcja ruchu nie odgrywa tak decydującej roli, reakcja występuje głównie wewnątrz ustroju, polega na różnego rodzaju zmianach fizjologicznych, ruch jest tu zjawiskiem wtórnym, nie tak istotnym, jak w wypadku sygnału lękowego.

Mimo wspomnianej zwodniczości sygnał lękowy na ogół spełnia swoje biologiczne zadanie, ostrzega ustroj przed zagrożeniem niebezpieczeństwem. Cała sytuacja nie jest tak prosta, jak- by się pozornie zdawało. Przede wszystkim niebezpieczeństwo jest oddalone w czasie i przestrzeni, więc jak je właściwie ocenić, można snuć tylko hipotezy i opierać się na własnym rachunku prawdopodobieństwa. Poza tym trzeba wybrać odpowiedni rodzaj reakcji na sygnał lękowy. Przede wszystkim zdecydować: ucieczka czy atak. Trzeba więc porównać własne siły z siłami zagrażającej sytuacji. Dalej trzeba wybrać rodzaj ataku czy ucieczki. Sygnał lękowy pociąga za sobą szereg decyzji nieraz trudnych i skomplikowanych. A wszystko dzieje się niejednokrotnie w bardzo krótkich odcinkach czasu, nawet w ułamkach sekundy. Nie ma tu mowy o logicznej, świadomej analizie zjawiska. Z codziennego zresztą doświadczenia wiadomo, jak mało skuteczne są tego typu analizy w wypadku przeżywania uczucia lęku.

NIEROWERWALNOŚĆ USTROJU I JEGO CZASOPRZESTRZENI

Sygnał lękowy wychodzi daleko poza aktualne „tu i teraz” ustroju. Sięga w przeszłość i poza granice ciała. Działanie tego sygnału staje się bardziej zrozumiałe, gdy rozpatrujemy żywy ustroj w ścisłym powiązaniu z jego otoczeniem, tj. gdy nie od-

działamy go od jego „czasoprzestrzeni”. Sygnały pochodzące ze środowiska i sygnały wychodzące z ustroju do środowiska tworzą jakby integralną całość z ustrojem. Ustrój i jego „czasoprzestrzeń” stanowią więc pewną całość. Wprawdzie działając na otoczenie, musimy oddzielić siebie od niego, musimy naszą „czasoprzestrzeń” rozdzielić na działający podmiot i odbierający nasze działania przedmiot. Nawet gdy w aktualnej sytuacji „czasoprzestrzeń” ta zamyka się w granicach naszego ciała, nadal dokonujemy tego podziału, przedmiotem staje się część naszego ciała lub część naszej świadomości, które chcemy przekształcić (tzn. wydajemy im jakiś rozkaz, np. naszym rękóm, myśłóm itp.).

Bardzo silnie przez człowieka odczuwany przedział między podmiotem a przedmiotem, między „ja” a światem otaczającym, w rzeczywistości może być sztuczny, konieczny w każdej sytuacji, w której występuje działanie. Działanie bowiem zmusza do podziału rzeczywistości na działający podmiot i odbierający działanie przedmiot. Człowiekowi trudno uwolnić się od widzenia siebie i otaczającego nas świata inaczej niż w kategoriach tego właśnie przedziału, gdyż życie ludzkie składa się z różnych form działania. Gdyby jednak udało mu się spojrzeć na rzeczywistość bardziej „panteistycznie”, tzn. tak, jakby się rozciągał w otaczającym go świecie, i przekroczyć granice oddzielające „ja” od otoczenia, wówczas łatwiej byłoby mu zrozumieć powiązania istniejące między istotami żywymi a ich otoczeniem. Wtedy każda żywa jednostka tworzyłaby wraz z otoczeniem względnie spoiistą całość, którą określono tu jako jej „czasoprzestrzeń”.

Sygnał lękowy, który stanowi jedno z ważnych biologicznych powiązań ustroju z otaczającym go środowiskiem, rozpatrywany jak całości czasowo-przestrzennej nie jest czymś tak dziwnym jak wtenczas, gdy rozpatruje się go w dwóch oddzielnych układach: podmiotu i przedmiotu. Nie trzeba wówczas wykrywać znaczenia sygnału pochodzącego z zewnątrz, tkwi on bowiem w tej samej „czasoprzestrzeni”, należy w tym samym stopniu do ustroju, co do otaczającego go środowiska. Nie trzeba się zastanawiać, jak zareagować na sygnał, bo reakcja jest ściśle z sygnałem związana. Część tych powiązań tworzy się w ciągu ontogenezy (odruchowość warunkowa), a część w ciągu filogenezy. Są bowiem sygnały zagrożenia, które działają

u wszystkich jednostek danego gatunku, i są w znacznym stopniu niezależne od historii ich życia.

Zwierzęta w miarę ewolucji rozszerzają swą „czasoprzestrzeń” i ona wraz z nimi ewoluje. Ewoluuja struktury czynnościowe, które łączą zwierzęta z otaczającym je światem i one właśnie tworzą to, co określono tu jako „własną czasoprzestrzeń”. Ewoluuje też odbiór sygnałów zagrożenia życia; te sygnały, które są niezdadne, zbyt zwodnicze, z czasem giną, a utrzymują się te, które rzeczywiście spełniają swe biologiczne zadanie.

Na naszej planecie jednak niebezpieczeństwa są różne i wciąż się zmieniają, dlatego też ewolucja sygnału zagrożenia, czyli lęku, nigdy nie ustaje, wciąż nowe konstelacje bodźców stają się sygnałami lękowymi. Na przykład co innego zagrażało ssakom w epoce gigantycznych gadów, a co innego obecnie, gdy największe niebezpieczeństwa grożą im ze strony najwyższego ssaka — człowieka. Dla człowieka też inaczej niebezpieczne sytuacje przedstawiały się w epoce lodowcowej, a inaczej w dobie atomowej.

Ponieważ jednak ewolucja sygnałów niebezpieczeństwa dokonuje się prawdopodobnie wraz z rozwojem pierwszej fazy metabolizmu informacyjnego, bo właśnie w tej fazie, która jest podstawą życia uczuciowo-nastrojowego, łączność z otoczeniem jest najściślejsza, przeto pozostaje ona daleko w tyle za ewolucją drugiej fazy metabolizmu informacyjnego, dzięki której przekształca się otaczający świat (sfera działania wolicjonalnego). W ten sposób łatwiej utrzymują się w pierwszej fazie stare, już często nieaktualne formy interakcji z otoczeniem. Dlatego też i sygnały lękowe nie zawsze są dostosowane do aktualnej sytuacji, a dużo jest w nich sygnałów z zamierzonych epok ewolucyjnych, i to nie tylko ewolucji człowieka, ale całego świata zwierzęcego.

Lęk ludzki mieści w sobie całą historię ewolucji gatunku i odzwierciedla się w nim archaiczne formy, do dzisiejszych warunków życia człowieka już zupełnie niedostosowane. Może dlatego człowiek boi się nieraz pajaków, niektórych gadów i płazów, które obecnie są dla niego niegroźne, ale w czasach, gdy był tylko małym ssakiem, przedstawiały nieraz największe zagrożenie życia. W marzeniach sennych przeżywa się niejednokrotnie sy-

tuacje zagrożenia, które nie odpowiadają zagrożeniom aktualnym, a są jakby reminiscencją z dawnych epok ewolucyjnych. Śnią się nam różne bajkowe potwory i gady, sceny wzajemnego pożerania itp. Trudno tłumaczyć tego typu treści snów wpływem bajek, raczej trzeba przyjąć Jungowską koncepcję archetypów. Oczywiście także aktualne wydarzenia nasyczone grozą wchodzą w treść wizji sennych, mimo że mogły one nie być faktycznie przez daną osobę przeżyte. W ten sposób dla ludzi najszybszej epoki i dla następnych pokoleń Oświęcim i Hiroszima stały się symbolem makabrycznej zagłady i niejednego człowieka w snach trapią. Każda epoka ma takie kataklizmy, które mogą zasilać treść snów w tym i w dalszych pokoleniach.

W ten sposób sygnał lękowy prócz indywidualnego znaczenia ma znaczenie kolektywne. Człowiek w swym repertuarze sygnałów lękowych prócz własnych ma te, które należą do historii całej ludzkości, a nawet całego świata zwierzęcego. Stąd częściowo wywodzi się zawodność sygnałów lękowych, część z nich nie odpowiada już aktualnym zagrożeniom, ale zagrożeniom o znaczeniu obecnie historycznym. Człowiek obciążony jest nie tylko własną historią życia, lecz także historią całej ludzkości i prawdopodobnie też całego świata zwierzęcego. Można by nawet spróbować sklasyfikować sygnały lękowe według ich historycznej hierarchii; byłyby to sygnały powstałe w trakcie ewolucji świata zwierzęcego, sygnały związane z historią ludzkości i wreszcie sygnały jakby osobiste, związane tylko z własną historią danego człowieka.

Sygnał zagrażającego niebezpieczeństwa nie trafia na teren nie przygotowany. W każdym człowieku, a prawdopodobnie też u zwierząt, istnieje pogotowie lękowe, które jest oczekiwaniem „złego”, jakie może nas ze strony otaczającego świata spotkać. Prawdopodobnie pogotowie to jest mniejsze w latach dziecięcych, gdyż człowiek, a także zwierzęta stojące wyżej w filogenezie są osłonięte od niebezpieczeństw macierzyńskim środowiskiem. Już u niemowląt jednak można zauważyć reakcje lękowe, np. przy nagłej zmianie pozycji ciała (tzw. odruch Moro), a w późniejszym nieco okresie, gdy już rozwinięte się percepcja wzrokowa, reakcje lękowe na nieoczekiwany widok, np. na obcą twarz. Każda zmiana w strukturze metabolizmu informacyjnego wywołuje tzw. odruch orientacyjny, w którym w mniej-

szym lub większym stopniu zawsze występuje komponent wegetatywny. Ten rodzaj lęku określono jako dezintegrujący, wywołany jest on bowiem dezintegracją, tj. zniszczeniem dotychczasowej struktury czynnościowej. Jeśli każde zjawisko niszczenia (dezintegracji) traktujemy jako cień śmierci w przeplatających się procesach budowy i niszczenia, jakie tworzą życie, wówczas lęk dezintegrujący można uważać za swoisty lęk przed śmiercią, choćby występował on w tak śladowej postaci jak w odruchu orientacyjnym.

Patrząc na życie jako na proces budowy i niszczenia lub, bardzo wzniosłe, jak na proces śmierci i zmartwychwstania, możemy łatwiej zrozumieć fakt pogotowia lękowego, śmierć bowiem jakby czyha na każdym kroku i nigdy nie wiadomo, czy konieczny dla życia proces niszczenia nie zamieni się w zniszczenie całkowite, w pełną dezintegrację, która jest już śmiercią całego ustroju.

POGOTOWIE LĘKOWE

Poziom pogotowia lękowego różnie się przedstawia, zależnie od aktualnej sytuacji, historii osobniczej, a w szczególności od klimatu wczesnego dzieciństwa, od cech konstytucjonalnych (genetycznych). Różnie też przedstawia się u zwierząt; wiadomo, że są gatunki zwierząt z natury odważne i gatunki tchórzliwe. W obrębie tego samego gatunku poszczególne jednostki wykazują różny poziom pogotowia lękowego. Stąd pochodzi tak duża rozmaitość reakcji na sygnał zagrożenia życia; u jednych wywoła on bardzo silną reakcję, a u drugich — tylko jej ślad. Należy też pamiętać o powiązaniach warunkowych, które, jak zawsze w wypadku struktur czynnościowych filogenetycznie i ontogenetycznie starszych, są silne i trwałe. Gdy sytuacja obiektywnie o nieznacznym ryzyku niebezpieczeństwa trafi na duże pogotowie lękowe, stanie się silnym sygnałem zagrożenia życia i na zasadzie utrwalenia będzie już zawsze — a w każdym razie przez długi czas — wywoływać nieproporcjonalnie dużą reakcję lękową.

Plamka życia istniejąca w nieogarniętych rozmiarach kosmosu jest naprawdę czymś niezwykłym i delikatnym, toteż trudno nawet zrozumieć, jak ona potrafiła się w ciągu milionów

wieków nie tylko utrzymać, ale też wspaniale rozwinąć. Może pogotowie lękowe jest ceną, którą żywe istoty płacą za fakt utrzymania się w kosmosie przyrody nieożywionej, przynajmniej te żywe istoty, które są zdolne do odczuwania, co — zakładając, że przeżycie jest subiektywnym aspektem życia — należy wszystkim im przynajmniej w śladowej formie przypisać. W tym sensie lęk byłby jakimś doznaniem najpierwotniejszym, bo wynikającym z samego procesu życia i jego przeciwstawienia się entropii panującej w przyrodzie nieożywionej. A prawdopodobnie dopiero później tworzyłyby się uczucia bardziej pozytywne, związane z zaspokojeniem pierwszego i drugiego prawa biologicznego.

Nie znamy i nie wiadomo, czy poznamy historię naturalną, tj. ewolucję naszych przeżyć, możemy się opierać jedynie na bardzo mglistych przypuszczeniach, ale fakt, że uczucia negatywne (lęk, nienawiść) u człowieka są zazwyczaj silniejsze i trwalsze niż uczucia pozytywne, może też przemawiać za ich filogenetycznie starszym pochodzeniem. Stare struktury czynnościowe są zazwyczaj lepiej utrwalone od nowych.

Utrzymanie życia na naszej planecie wymagało olbrzymiego wysiłku, odwagi i walki, z każdej strony zagrażała zagłada. Uczucie lęku byłoby więc immanentnie z życiem związane. Oczywiście na każdym stopniu filogenezy lęk w innej postaci się ujawniał i trudno nam sobie wyobrazić, jakie formy przybierał na znacznie niższych od naszego stopniach rozwoju. Mimo całej zwodniczości sygnału lękowego musiał on w trakcie ewolucji spełniać swoją obronną rolę, inaczej bowiem istoty żywe nie potrafiłyby unikać czyhających na nie niebezpieczeństw. Falszywe sygnały musiały być z czasem wyeliminowane. Ponieważ jednak nasze środowisko wciąż się zmienia i w związku z tym nowe sygnały i tu rachunek prawdopodobieństwa niejednokrotnie zawodzi.

Dzięki metabolizmowi informacyjnemu ustroje żywe są jakby oddzielone od otaczającej je rzeczywistości warstwą ochronną, warstwą sygnałów czy symboli, tą swoistą sferą „duchową”, dzięki czemu żyją one w świecie jakby stworzonym przez siebie we własnej „czasoprzestrzeni”. W tym świecie własnym jest już na ogół wiadomo, co bezpieczne, a co niebezpieczne; wiadomo,

jak się w nim poruszać i gdzie dążyć. Ten własny świat tylko w pewnym stopniu odpowiada prawdziwej rzeczywistości, gdyż wytworzony jest wyłącznie ze struktur informacyjnych (sygnałów, symboli). Do poszczególnych ustrojów docierają różne informacje; zależy to od stopnia ewolucji. „Z rzeczywistością otaczającą łączy żywe istoty metabolizm informacyjny (określony tu jako „warstwa duchowa” życia), a jednocześnie od niej oddziela. Bo nigdy właściwie nie mogą się one z tą rzeczywistością zetknąć bezpośrednio, ale tylko z jej sygnałami. Dzięki tej warstwie ochronnej żywe istoty czują się jakby pewniejsze, „na swoim gruncie” w bezkresnych obszarach kosmosu. Własny „światek” jest zawsze przytulniejszy niż prawdziwy wszechświat.

Prawa przyrody nieożywionej mają inną jakość niż prawa przyrody ożywionej. Są to prawa fizyki, ścisłe i bezwzględne, prawa, dla których nie liczy się jednostka, ale statystycznie wielkie liczby. Statystyczne prawidłowości stwarzają prawdopodobnie określony porządek w dążeniu materii do bezwładnego ruchu cząsteczek (entropii). Powstanie życia na naszym globie było niezwykłym przeciwstawieniem się materii nieożywionej. Wprawdzie przyrodę ożywioną obowiązują też prawa dotyczące przyrody nieożywionej, bo jest ona jej wykwitem, to jednak wytworzyły się w niej nowe prawa, już dla życia swoiste i nie mające odpowiednika w przyrodzie nieożywionej, to jest prawo zachowania życia własnego i życia gatunku.

Najważniejszy jest tu porządek indywidualny, a nie statystyczny; porządek ten, w najprostszej formie zawarty w kodzie genetycznym, przeciwstawia się entropii przyrody nieożywionej. Walka o ten porządek stanowi zasadniczy cel życia. Lęk byłby sygnałem ostrzegającym przed chaosem, entropią panującą w przyrodzie nieożywionej, sygnałem przed utratą własnej indywidualności (własnego porządku) na rzecz bezwzględnych praw przyrody nieożywionej. Lęk tkwiłby zatem w istocie życia, wynikałby z jego przeciwstawienia się prawom przyrody nieożywionej. Byłby zjawiskiem powszechnym w przyrodzie ożywionej, przybierając różne formy zależnie od stopnia ewolucji.