

Ks. Kazimierz M. WOLSZA

FENOMENOLOGIA LĘKU

Struktura lęku jest pod pewnym względem analogiczna do struktury nadziei, którą możemy uznać za przykład postawy transcendentnej. Obie postawy zakotwiczone są w przeszłości, przy czym w lęku antycypujemy przede wszystkim zagrożenie, podczas gdy w nadziei – cel możliwy do osiągnięcia, wartość czy dobro. Przeciwnieństwem człowieka zalęknionego, widzącego w przyszłości jedynie zagrożenia (malum futurum), jest człowiek nadziei dostrzegający w przyszłości dobro (bonum futurum).

Kto nauczył się odczuwania lęku we właściwy sposób, nauczył się rzeczy najważniejszej.
Soren Kierkegaard, *Pojęcie lęku*

ŹRÓDŁA LĘKU

Angielski poeta William Collins napisał w roku 1746 *Ode do lęku (Ode to Fear)*, której pierwsze słowa brzmiały następująco:

Thou, to whom the world unknown
With all its shadowy shapes is shown;
Who see'st appall'd th'unreal Scene,
While Fancy lifts the Veil between:
Ah Fear! Ah frantic Fear!

(Ty, któremu świat nieznan
Ukazany jest we wszystkich jego widmowych kształtach,
Który widzisz zatrwającą nierealną scenę,
Gdy wyobraźnia unosi skrywając ją kurtynę:
O, lęku, straszliwy lęku!)¹

Autor tych słów, sam dotkliwie dręczony stanami lękowymi i depresyjnymi, zauważył, że lęk bywa odnoszony do czegoś nieznanego lub zniekształconego przez wyobraźnię. Niekiedy za cechę charakterystyczną lęku uważa się właśnie jego nieokreśloność, brak odniesienia do konkretnego przedmiotu. Przeżycie lęku należałoby zatem do przeżyć o charakterze nieintencjonalnym. Robert

¹ Cyt. za: J. M i t a r s k i, *Demonologia lęku. Niektóre formy ekspresji i symboliki lęku w dziejach kultury*, w: A. Kępiński, *Lęk*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1987, s. 354.

Piłat pisze: „Lęk jest niepodobny do innych doznań, ponieważ jego przedmiot się ukrywa. Spostrzeżenie, słuchanie mowy, odczucie niezadowolenia czy wahania, wreszcie strach czy przerażenie są, jak mówią filozofowie, intencjonalne, czyli odniesione do właściwych sobie przedmiotów. Tymczasem ogarnięty lękiem człowiek często nie potrafi powiedzieć, czego się lęka, a jeśli próbuje powiedzieć, często oszukuje siebie i innych”². Nientencjonalny lęk jest rodzajem dotkliwego nastroju, który ogarnia człowieka zewsząd, choć nie wiadomo, jakie jest jego źródło. Zostaje ono ujawnione dopiero w wyniku głębszej, egzystencjalnej analizy. O takim lęku pisał w jednej z klasycznych prac na ten temat – w *Pojęciu lęku* z roku 1844 – Søren Kierkegaard, który zauważył, że lęk często odnosi się do „czegoś, co jest niczym”³.

Trzeba wszakże zauważyć, że tak pojęty lęk – jako przeżycie nieintencjonalne, nieodnoszące się do niczego konkretnego – nie stanowi jedynej jego odmiany. Znany nam jest przecież także lęk przed czymś (przed samotnością, cierpieniem, starością czy utratą pracy) lub o kogoś czy o coś (o dzieci, o przeszłość) – Martin Heidegger różnicuje te odmiany lęku za pomocą przyimków „um” oraz „für”⁴. W takich też kontekstach używamy w naszym języku słów „lęk”, „lękać się”. Istnieją zatem również lęki intencjonalne, ukierunkowane na jakiś przedmiot, chociaż reakcja emocjonalna na ów przedmiot często bywa nieproporcjonalna do rzeczywistego zagrożenia od niego płynącego. Można – jak mówmy – lękać się nawet własnego cienia. Karen Horney pisze: „[Lęk] może być powiązany z konkretnymi sytuacjami czy rodzajami zajęć, np. wysokością, ulicą, wystąpieniami publicznymi, rakiem, połknięciem szpilki”⁵.

Lęk jest reakcją emocjonalną na odczuwane zagrożenie, choćby było ono tylko domniemane lub wyobrażane, ma więc dwie składowe: zewnętrzną (przedmioty i zjawiska stanowiące zagrożenie lub ich wyobrażenia) oraz wewnętrzną (subiektywną reakcję). W każdym zetknięciu z przedmiotem lub zjawiskiem uobecniają się także struktury „ja”⁶. Mówiła już o tym scholastyczna

² R. Piłat, *Lęk i królestwo możliwości*, „Res Publica Nova” 1998, nr 10, s. 16. Por. P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Éditions du Dialogue, Paris 1983, s. 43. Zob. P. Szczępaniak, *Strach i lęk – wybrane problemy*, w: *Czego obawiają się ludzie? Współczesne zagrożenia społeczne. Diagnoza i przeciwdziałanie*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2007, s. 77-90.

³ Por. S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku. Proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierworodnego*, tłum. A. Szwed, Wydawnictwo Antyk, Kęty 2000, s. 49. Por. K. Wolsza, *Lęki według Sorena Kierkegarda*, „Życie Duchowe” 2011, nr 67, s. 39.

⁴ Por. M. Heidegger, *Bycie i czas*, tłum. B. Baran, PWN, Warszawa 1994, s. 201.

⁵ K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, tłum. H. Grzegółowska, PWN, Warszawa 1982, s. 46. Por. M. Król-Fijewska, *Co mówi lęk?*, „Życie Duchowe” 2011, nr 67, s. 67.

⁶ Por. Tillich, dz. cyt., s. 84; Horney, dz. cyt., s. 44n., 55; Piłat, dz. cyt., s. 17; Szczępaniak, dz. cyt., s. 77.

maksyma: *quidquid recipitur ad modum recipientis recipitur* (cokolwiek jest odbierane, jest odbierane na sposób odbiorcy). Zwrócenie uwagi na tę cechę przeżycia lęku pozwoli nam dokładniej zrozumieć jego naturę.

Proporcje obu czynników w przeżyciach lękowych mogą być zróżnicowane i często są uzależnione od indywidualnych skłonności. Lęk może mieć podłoże obiektywne (na przykład lęk przed katastrofami, utratą zdrowia lub pracy, lęk przed wojną czy śmiercią) lub też czysto subiektywne (na przykład lęk przed samym sobą, swoimi przeżyciami, uczuciami, pragnieniami, wyobrażeniami czy snami), a najczęściej jest wypadkową obu tych składowych. Można utworzyć skalę przeżyć lękowych, biorąc za jej podstawę stosunek czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Na jednym krańcu skali znalazłyby się wówczas te przeżycia, w których reakcja emocjonalna jest proporcjonalna do faktycznego niebezpieczeństwa – wtedy mówimy jednak raczej o strachu niż o lęku, uważając strach za stan bardziej obiektywny. Gdy więc na przykład matka boi się, że poważnie chore dziecko umrze, albo gdy turysta zabłądzi wysoko w górach podczas gwałtownej burzy, wówczas obawy są uzasadnione, gdyż są reakcją na faktyczne niebezpieczeństwa⁷. W środku skali znajdowałyby się te sytuacje lękowe, które powstają jako wypadkowa czynników zewnętrznych oraz emocjonalnych na nie reakcji. Reakcje te są zróżnicowane, indywidualne, często też bywają nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia. Na drugim krańcu skali umieścilibyśmy wreszcie te przeżycia, w których występuje silna reakcja emocjonalna na przyczynę wyimaginowaną albo błahą, lecz wyolbrzymioną. Lęk matki, która obawia się śmierci dziecka, gdy dokucza mu katar, czy lęk prelegenta, który ma publicznie przedstawić dobrze znane sobie zagadnienie – widziane z zewnątrz – wydają się nieuzasadnione i przesadne. Subiektywnie odczuwane są jednak jako stany dotkliwe i dręczące. Ze skrajną odmianą lęku spotykamy się w sytuacji, gdy ktoś nim ogarnięty nie potrafi wskazać żadnej jego przyczyny. Występuje więc charakterystyczna dla lęku reakcja emocjonalna, ale nie wiadomo, na co jest ona odpowiedzią. Taki lęk z nieznaną przyczyną może mieć charakter chorobliwy, neurotyczny. Bywa on także nazywany trwogą, „która «nie wie», czym jest to, czego się trwoży”⁸. Jak jednak wskazują Kierkegaard i inni autorzy uważający trwogę za główną cechę naszej cywilizacji, sytuację lękową tego typu może wywołać ujawniająca się człowiekowi od czasu do czasu możliwość nicości lub perspektywa śmierci⁹. Według Antoniego Kepińskiego to właśnie lęk przed śmiercią leży u podstaw

⁷ Por. H o r n e y, dz. cyt., s. 44n.

⁸ H e i d e g g e r, dz. cyt., s. 264.

⁹ Por. K i e r k e g a a r d, dz. cyt., s. 48n.; M. S c h e l e r, *O istocie filozofii i moralnym warunku poznania filozoficznego*, tłum. A. Węgrzecki, w: tenże, *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, PWN, Warszawa 1987, s. 293; J. G a l a r o w i c z, *Przeciw nihilizmowi. W drodze do filozofii ludzkiego losu*, Oficyna Wydawnicza PAT, Kraków 1997, s. 132n.; K r ó l - F i j e w s k a, dz. cyt.,

wszystkich innych lęków: „Wszystkie [...] rodzaje lęku można sprowadzić do lęku zasadniczego, mianowicie lęku przed śmiercią. Śmierć bowiem jest tym ostatecznym zagrożeniem żywej istoty, które wyzwala sygnał alarmowy w postaci lęku”¹⁰. Dotkliwość tego lęku przedstawił też Zbigniew Herbert w wierszu *Potwór Pana Cogito*. Dręczony perspektywą nicości Pan Cogito znajduje się w gorszym położeniu niż walczący z realnym smokiem św. Jerzy:

Szczęśliwy święty Jerzy
z rycerskiego siodła
mógł dokładnie ocenić
siłę i ruchy smoka

[...]

potwór Pana Cogito
pozbawiony jest wymiarów
trudno go opisać
wymyka się definicjom

[...]

przez mgłę
widać tylko
ogromny pysk nicości¹¹.

Charakterystyczną cechą lęku jest to, że odnosi się on do przyszłości, jest związany z „malum futurum”¹², jak pisał Heidegger. Antycypujemy coś, co ma dopiero nadejść, a co już odbieramy jako źródło niebezpieczeństwa. Filozofowie z nurtu egzystencjalistycznego, określający ludzkie życie mianem „projektu” (niem. Entwurf)¹³, „bycia-antycypującym-się” (niem. Sich-vorweg-sein)¹⁴, „dochodzenia-do-samego-siebie” (niem. Zu-sich-selbst-kommen)¹⁵, zwrócili uwagę na egzystencjalne przeżywanie czasu. Czas przeżywany ma wówczas odwrotnie skierowany wektor niż czas fizyczny. Ten ostatni jest obrazowany jako strumień płynący od przeszłości, przez teraźniejszość, ku przyszłości. W przeżywaniu życia jako projektu natomiast pierwszą kategorią staje się

s. 9; W. Müller, *Jak uwolnić się od lęku?*, tłum. U. Poprawska, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012, s. 10n.; T. Hallik, *Cheć, abyś był*, tłum. A. Babuchowski, Znak, Kraków 2014, s. 197.

¹⁰ Kępiński, dz. cyt., s. 247.

¹¹ Z. Herbert, *Potwór Pana Cogito*, w: tenże, *Wiersze zebrane*, Wydawnictwo a5, Kraków 2011, s. 485-488.

¹² Heidegger, dz. cyt., s. 478. Por. Tillich, dz. cyt., s. 43; Piłat, dz. cyt., s. 17, 19; Szczępaniak, dz. cyt., s. 78.

¹³ Heidegger, dz. cyt., s. 206.

¹⁴ Tamże, s. 271.

¹⁵ Tenże, *Nietzsche*, tłum. A. Gniazdowski i in., Wydawnictwo PWN, Warszawa 1998, t. 1, s. 71; tenże, *Nietzsche*, Günther Neske Verlag, Pfullingen 1961, t. 1, s. 77.

przyszłość, którą się najpierw antycypuje, a która następnie poprzez realizację przechodzi w terażniejszość i przeszłość¹⁶. Ponieważ przyszłe stany nie mogą zostać poznane, a jedynie myślowo antycypowane, dużą rolę odgrywa tu wyobraźnia. Może ona zniekształcać i wyolbrzymiać źródło zagrożenia w antycypowanej przyszłości, wywołując lęk. Chociaż antycypacja dotyczy przyszłości, to jednak związana jest także z przeszłością, z pamięcią emocjonalną, która przechowuje przeszłe przeżycia, w tym także reakcje emocjonalne na sytuacje odbierane jako zagrażające¹⁷. Mówimy, że kto się sparzył, ten dmucha na zimne – oznacza to, że tego, kto w przeszłości miał przykre doświadczenia, napawać będzie lękiem perspektywa powtórzenia się ich w przyszłości.

Antycypacja obejmuje całe uniwersum możliwości, co może stanowić dodatkowe źródło lęku. Na sferę możliwości jako źródło lęku zwracał szczególną uwagę Kierkegaard: „Możliwość jest najcięższą ze wszystkich kategorii. [...] Nawet pełna znaczenia rzeczywistość nie jest tak straszna, jak możliwość”¹⁸. Dlaczego sfera możliwości, będąca przecież następstwem wolności, tak bardzo przerażała Duńczyka? Otóż możliwość zawiera w sobie dwa elementy, które mogą wywoływać lub potęgować lęk. Pierwszym z nich jest stan pewnego chaosu, w którym się znajdują możliwe warianty przyszłości. Siłą wyobraźni człowiek może ciągle poszerzać to uniwersum możliwości, dostrzegając wciąż nowe, także takie, które uważa za zagrażające. Często prowadzi to do zagubienia, bezradności i lęku. Dostrzegane zagrożenia dotyczą nie tylko fizycznej egzystencji, ale także świata wartości i systemu znaczeń, w którym człowiek żyje i który stanowi jeden z wyznaczników sensu jego życia. Kiedy system znaczeń jest zagrożony, na przykład wskutek kryzysów wewnętrznych lub przemian cywilizacyjnych, wówczas może pojawić się lęk przed pustką i bezsenssem (jest to jeden z lęków egzystencjalnych scharakteryzowanych przez Tillicha)¹⁹. Aby odzyskać poczucie sensu, trzeba dokonać rekonstrukcji tego systemu. Bywa jednak, że ludzie dotknięci owym lękiem szukają poczucia bezpieczeństwa tam, gdzie oferuje się im jasne sformułowania prawd i norm, na przykład w grupach integrystycznych lub fundamentalistycznych²⁰.

Drugim elementem sfery możliwości mogącym budzić lęk jest zawarte w niej novum. Novum obejmuje zawsze elementy niewiadome, które z jed-

¹⁶ Por. t e n ż e, *Bycie i czas*, s. 270-278, 478n.; J. B. L o t z, *Transzendentale Erfahrung*, Herder, Freiburg–Basel–Wien 1978, s. 31-33; C. J. O l b r o m s k i, *Kategoria „teraz” we współczesnej fenomenologii czasu*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2005, s. 197-204.

¹⁷ Por. G a l a r o w i c z, dz. cyt., s. 132; A. M a n e n t i, *Między lękiem a pragnieniem*, tłum. J. Kochanowicz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2005, s. 125-128; H a l i k, dz. cyt., s. 196.

¹⁸ K i e r k e g a a r d, dz. cyt., s. 158, 163. Por. H e i d e g g e r, *Bycie i czas*, s. 479n.; T i l l i c h, dz. cyt., s. 43; P i ł a t, dz. cyt., s. 17, 20; G a l a r o w i c z, dz. cyt., s. 246.

¹⁹ Por. T i l l i c h, dz. cyt., s. 50-55.

²⁰ Por. t e n ż e, dz. cyt., s. 55, 73-74; J. T i s c h n e r, *W krainie schorowanej wyobraźni*, Znak, Kraków 1997, s. 66n.; J. K r a c i k, *Święty Kościół grzesznych ludzi*, Znak, Kraków 1998, s. 360.

nej strony pociągają, zachęcają człowieka do podjęcia odważnych projektów, z drugiej jednak – wzbudzają niepokój i lęk, ponieważ zaburzają dotychczasowy stan bezpieczeństwa. Niektórzy ludzie są bardziej skłonni do podejmowania ryzyka, inni zaś są bardziej zachowawczy, unikają ryzyka i cenią bezpieczeństwo. Osoby zachowawcze częściej odczuwają wewnętrzny przymus obrony dotychczasowego, bezpiecznego stanu i odrzucania tego, co może ten stan zmienić. Lęk przed nowością przybiera czasem paradoksalne postaci, na przykład lęku przed własnym rozwojem i możliwościami. Abraham Maslow pisał: „Boimy się swych maksymalnych możliwości. Zwykle lękamy się, że staniemy się tacy, jakich siebie widzimy przez mgłę w niektórych specjalnych momentach. [...] Niektóre osoby [...] obniżają pułap swych dążeń, bojąc się robić to, do czego są zdolne, udają głupiego, przyjmują postawę fałszywej pokory. Są to sposoby obrony przed wielkością”²¹.

Oprócz przedstawionej tu głównej cechy lęku – jaką jest forma stosunku do przyszłości odbieranej jako malum futurum – przeżycie to ma jeszcze kilka charakterystycznych cech konstytutywnych, które spróbujemy przybliżyć.

KONSTITUTYWNE ELEMENTY LĘKU

Lęk miewa różne odmiany i stopnie natężenia. Może się wyrażać w zdenerwowaniu, tremie, obawie, fobii, przerażeniu, trwodze czy rozpacz. W opracowaniach na temat lęku spotykamy różne typologie tego przeżycia. Kierkegaard w przywoływanym tu dziele odróżniał między innymi: lęk jako warunek, postępek i następstwo grzechu, lęk niewinności, lęk przedmiotowy i podmiotowy, lęk bezduszności i winy, lęk przed złem i przed dobrem oraz lęk zbawiający²². Tillich z kolei analizował trzy przejawy lęku egzystencjalnego (przed losem i śmiercią, przed pustką i bezsenssem oraz przed winą i potępieniem) i odróżniał je od jakościowo innego lęku neurotycznego²³. Horney, koncentrując się przede wszystkim na stanach neurotycznych, wskazywała na lęki rozlane i ataki lękowe²⁴, Kępiński zaś wyróżniał lęk biologiczny, społeczny, moralny i dezintegracyjny²⁵. Wymienione tu, a także inne odmiany lęku mają w literaturze filozoficznej i psychologicznej szczegółowe opisy fenomenologiczne. Pełny opis obejmuje

²¹ Cyt. za: M a n e n t i, dz. cyt., s. 151n. Por. A. M a s l o w, *Neurosis as Failure of Personal Growth*, „Humanitas” 3(1967), s. 163-166. Por. też: t e n z e, *W stronę psychologii istnienia*, tłum. I. Wyrzykowska, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1986, s. 66n.; T i l l i c h, dz. cyt., s. 50, 73n.; M a n e n t i, dz. cyt., s. 125.

²² Zob. K i e r k e g a a r d, dz. cyt.

²³ Por. T i l l i c h, dz. cyt., s. 46.

²⁴ Por. H o r n e y, dz. cyt., s. 56.

²⁵ Por. K ę p i ń s k i, dz. cyt., s. 247.

trzy grupy objawów lęku: somatyczne (takie, jak bicie serca czy zimny pot), behawioralne (wyraz twarzy czy drżenie rąk) i psychiczne (niepokój, niepewność). W proponowanym tu opisie spróbujemy uwzględnić najbardziej charakterystyczne psychiczne elementy fenomenu lęku, które da się dostrzec w różnych jego odmianach, a które można uznać za jego momenty konstytutywne.

Pierwszym z nich jest odczucie niepokoju, uważane za rdzeń przeżycia lęku, a czasem nawet z nim utożsamiane²⁶. Niepokój to stan, który odznacza się poczuciem braku bezpieczeństwa, przy czym niekiedy trudno jest zidentyfikować przyczyny tego stanu. Przejawia się on w napięciu, zaburzeniach koncentracji, trwożliwym oczekiwaniu, skrępowaniu i niemożności odprężenia. Niepokój może być reakcją na jakiś bodziec; zdarza się jednak, że stan niepokoju trwa nadal, mimo że już zapomnieliśmy o tym, co go spowodowało. Dopiero w wyniku refleksji możemy (choć nie zawsze) ustalić źródło niepokoju. Niektórzy ludzie są przekonani o prospektywnym charakterze tego odczucia, uważają, że nie jest ono reakcją na coś, lecz zwiastunem dopiero nadchodzącego zagrożenia czy nieszczęścia. Osoby skłonne do nadawania takiego znaczenia stanom niepokoju często reagują niepokojem na przykład na sny, w których pojawiały się koszmary, osoby zmarłe lub obiekty uważane za zwiastun niepomyślnych czy tragicznych wydarzeń²⁷. Chociaż brak obiektywnych racji, by uznać tego typu niepokój za rodzaj prekognicji, to jednak subiektywnie bywa on tak przeżywany, i to nawet przez osoby, które z owego braku racji zdają sobie sprawę. Często oba momenty – retrospektywny i prospektywny – łączą się w jednym przeżyciu. Przykładem może być reakcja kogoś, kto wybierając się w daleką podróż autokarem, dowiedział się właśnie o wypadku podobnego autokaru, w którym zginęła grupa pasażerów. Jego przygotowaniom do podróży i jej przebiegowi towarzyszyć będzie niepokój o własne bezpieczeństwo. Normalne, choć zindywidualizowane co do intensywności zdenerwowanie przed podróżą (niem. Reisefieber) zostaje tu spotęgowane wdzierającym się do świadomości przypuszczeniem, że być może informacja o wypadku jest znakiem jakiegoś nieszczęścia. Niepokój ten ustąpi dopiero po szczęśliwym zakończeniu podróży.

Drugim elementem, który można wskazać w przeżyciu lęku, jest zakłócenie postrzegania. Z jednej strony, zawężone zostaje pole percepcji rzeczywistości – u człowieka ogarnionego lękiem znikają z pola percepcji sprawy, które zwykle go angażują i które uważa on za ważne – wydają mu się one nieistotne i najczęściej reaguje nerwowo, gdy ktoś „zawraca mu nimi głowę”. Obserwujemy to na przykład w przeżyciu zwykłej tremy, gdy ktoś jej doświadcza

²⁶ Por. Z. B a u m a n, *Płynny lęk*, tłum. J. Margański, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2008, s. 6; T i l l i c h, dz. cyt., s. 42n.

²⁷ Zob. K. W o l s z a, *Sny w refleksji filozofów*, „Życie Duchowe” 2014, nr 79, s. 15.

nie chce się zajmować sprawami innymi niż ta, na której się koncentruje. Z drugiej strony, wyolbrzymiane jest faktyczne źródło zagrożenia. Mówimy, że strach (czy lepiej: lęk) ma wielkie oczy. Temu, kto się lęka, wszystko wydaje się większe i groźniejsze, niż jest w rzeczywistości.

Kolejny moment w przeżywaniu lęku to bezradność i pokrewne jej stany: dezorientacja, niepewność, bezsilność, bezbronność. Człowiek przestaje się czuć panem sytuacji, w jakiej się znalazł, gdy ogarnia go lęk. Odnosi wrażenie, że nie ma na nic wpływu, rzeczywistość go przytłacza. W stanie lęku poczucie zagrożenia paraliżuje ludzką zdolność do podejmowania decyzji i działań. Jak pisze Horney: „Pewne elementy zawarte w uczuciu lęku mogą być dla jednostki szczególnie trudne do zniesienia. Jednym z nich jest bezradność. Można być aktywnym i odważnym w obliczu wielkiego niebezpieczeństwa; zaś w stanie lęku człowiek jest właściwie bezbronny. Skazanie na bezradność jest szczególnie niezdolne dla tych ludzi, dla których władza, siła, świadomość tego, że jest się panem sytuacji, jest ideałem przewodnim. Wstrząśnięci widoczną niewspółmiernością swojej reakcji są nią oburzeni, sądząc, iż jest ona przejawem słabości czy tchórzostwa”²⁸.

W przeżywaniu lęku uwidacznia się również irracjonalność zachowań. Zakłóceniu ulega nie tylko ogląd rzeczywistości, ale także zdolność do racjonalnego myślenia i działania. Pojawiają się reakcje paniczne, wybuchy złości, zachowania niezrozumiałe, a czasem agresywne²⁹.

Wymienione elementy – niepokój, zakłócenia poznawcze, bezradność, irracjonalność – nie wyczerpują zapewne całego zestawu składników fenomenu lęku. Wydaje się jednak, że są one najbardziej charakterystyczne, a ponadto wpływają na wystąpienie innych elementów, które są wobec nich wtórne. Spróbujmy zatem przedstawić niektóre skutki lęku.

SKUTKI LĘKU

Kierkegaard pisał, że nie ma nic bardziej dwuznacznego niż lęk³⁰. Jego ambiwalencja bierze się stąd, że z jednej strony, jako sygnał ostrzegawczy przed jakimś zagrożeniem, jest on nam potrzebny, a z drugiej – ma destrukcyjny wpływ na osobowość, jest więc niebezpieczny. Z tego powodu lęk bywa porównywany do bólu, który ma analogiczny dwuznaczny charakter: jest sygnałem ostrzegawczym, a zarazem źródłem cierpienia. Analogię bólu i lęku

²⁸ H o r n e y, dz. cyt., s. 47; por. tamże, s. 55-61. Por też: T i l l i c h, dz. cyt., s. 42n.; P i ł a t, dz. cyt., s. 16; A. V e r g a r a S J, *Radość bycia człowiekiem*, tłum. A. Morawetz, A. Nowak, Wydawnictwo WAM, Kraków 1993, s. 230-232. Zob. B. C i ż k o w i c z, *Bezradność intelektualna a styl wyjaśniania zdarzeń*, w: *Czego obawiają się ludzie?*, s. 180-187.

²⁹ Por. H o r n e y, dz. cyt., s. 47; P i ł a t, dz. cyt., s. 16.

³⁰ Por. K i e r k e g a a r d, dz. cyt., s. 50.

rozwija między innymi Kępiński, który zwraca uwagę na to, że „ból występuje, gdy zagrożenie styka się z ustrojem i dochodzi do jego uszkodzenia, natomiast lęk, gdy jeszcze do bezpośredniego zetknięcia nie doszło”³¹. Brak zdolności do odczuwania bólu byłby zabójczy dla organizmu, pozbawionego w ten sposób systemu ostrzegającego przed zagrożeniem zdrowia i życia. Brak lęku natomiast pozbawiłby człowieka hamulców wobec zachowań nazbyt ryzykownych. Lęk stanowi sygnał alarmowy, a także narzędzie sterowania zachowaniem w stanach zagrożenia. Zaliczany jest do pierwotnych (protopatycznych) przeżyć człowieka, zakotwiczonych w jego biologicznej naturze. (Tymi pozytywnymi skutkami lęku nie będziemy się tu bardziej szczegółowo zajmować, poprzestając na stwierdzeniu jego nieodzowności i nieusuwalności³²).

Analogia bólu i lęku ma jeszcze jeden istotny aspekt: Zbyt duża intensywność bólu jest dla człowieka nie do wytrzymania i trzeba ją niwelować środkami przeciwbólowymi. Zbyt duża intensywność lęku zaś, powtarzanie i utrwalanie się stanów lękowych, lęki patologiczne – wszystko to paraliżuje normalne funkcjonowanie osoby, prowadzi do zablokowania lub zaburzenia takich funkcji, jak podejmowanie decyzji, realizacja zadań czy budowanie relacji międzyludzkich³³. Potrzebne są nam zatem sposoby przezwyciężania lęków. Zwróćmy najpierw uwagę na niektóre zagrożenia płynące z przeżyć lękowych.

Jak wspomniano, lęk może rodzić agresję. Takie iunctim wydaje się nieco dziwne, człowiek załęknioty bywa bowiem kojarzony raczej z kimś wycofanym, nieobecnym, a człowiek agresywny jest aktywny i atakujący. A jednak często występuje wyraźny związek lęku z agresją. Pod wpływem lęku człowiek szuka kozła ofiarnego, na którym mógłby wyładować nagromadzoną w sobie złość. Ktoś, kto przez długi czas znosi stan zagrożenia i boi się niebezpieczeństwa, niejako zbiera w sobie złość, ta zaś w pewnym momencie może czy wręcz musi wybuchnąć. Kępiński tak pisze na ten temat: „Agresja idzie w parze z lękiem, stanowi ona jednocześnie antidotum na lęk. W agresji bowiem człowiek wychodzi z lękowej pozycji zaszczucia i maksymalnego skurczenia się własnej «czasoprzestrzeni», ze wściekłością i rozpaczą uderza w świat otaczający”³⁴. Być może u podstaw słownej agresji, jakiej często jesteśmy świadkami w naszym życiu publicznym, leżą także lęki i poczucie niepewności autorów napastliwych wypowiedzi.

Skutkiem lęków mogą być również różnego rodzaju uzależnienia i nałogi. Jednym ze sposobów opanowywania lęku jest bowiem odurzanie się alkoholo-

³¹ Kępiński, dz. cyt., s. 22.

³² Por. Szczepaniak, dz. cyt., s. 77, 88; Müller, dz. cyt., s. 13, 20-25; Hallik, dz. cyt., s. 191.

³³ Por. L. Niebrój, *Filozofia lęku Antoniego Kępińskiego*, w: *Czego obawiają się ludzie?*, s. 51; M. Jarosz, *Lęk a powołanie*, „Pastores” 2013, nr 3(60), s. 46.

³⁴ Kępiński, dz. cyt., s. 307. Por. Piłat, dz. cyt., s. 16; Vergara, dz. cyt., s. 234.

lem, narkotykami czy seksem³⁵. Lęk pozornie rozplywa się wówczas w innych intensywnych przeżyciach. Faktycznie jednak nie jest to przewyciężenie lęku, lecz ucieczka przed nim, dająca krótkotrwałe rozładowanie napięcia. Ponażwane stosowanie tego typu środków zaradczych może prowadzić do uzależnienia się od czynności, które lęk rozładowują. Osoby uzależnione nierzadko wskazują jako źródło nałogu na przykład nieśmiałość i wynikające z niej lęki, zwłaszcza lęk społeczny³⁶.

Następstwem lęku może być też postawa zamknięcia się wobec świata i ludzi, o której pisał już Kierkegaard³⁷. Człowiek dręczony lękiem myśli przede wszystkim o tym, by nie został urażony przez wroga mu (w jego mniemaniu) otoczenie. Dystansuje się od niego i zamyka, a jego życie wewnętrzne staje się „tak wąskie, że nie ma w nim żadnego miejsca na radość i wolność, zostaje tak bardzo ściśnięte, że nie da się w nim już oddychać”³⁸. Jak hipotetyczny człowiek pozbawiony lęku żyłby w świecie iluzorycznym, bo rzekomo wolnym od zagrożeń, tak ten, który żyje w nieustannym lęku, odbiera otaczający go świat jednostronnie jako smutny i ponury. Mądrość ludowa i dla tego stanu utworzyła sentencję: W nocy wszystkie koty są czarne. Cień lęku z wnętrza człowieka przenosi się na świat: „Nie ma w jego życiu radości, bo zabija ją uczucie leku. W tej «nocy i mgle» świat traci swą barwę i różnorodność, wszystko wokół staje się martwe i bez życia, zastygłe w jednym wyrazie wrogim i odpychającym. Świat taki jest straszny, chciałoby się przed nim uciec, ale nie ma gdzie”³⁹. Takie nastawienie wobec świata i innych ludzi może prowadzić do choroby lub być jej wyrazem, może też rodzić postawy cyniczne i nihilistyczne, rujnujące życie uczuciowe, a nawet zakończyć się samobójstwem, „gdy życie ogarnia ciemność”⁴⁰.

POKONAĆ LĘK?

Czy można pokonać w sobie lęk będący stałym elementem naszego życia?⁴¹ Otóż nie da się go całkiem wyrugować aktami naszej woli, a kierowane do nas w stanach lęku uwagi typu: „weź się w garść”, „musisz się przełamać”,

³⁵ Por. H o r n e y, dz. cyt., s. 50; K ę p i ń s k i, dz. cyt., s. 307.

³⁶ Zob. P. S m ó ł k a, *Lęk społeczny i nieśmiałość*, w: *Czego obawiają się ludzie?*, s. 91-100; B. B a n d e l o w, *Nieśmiałość. Czym jest i jak ją pokonać*, tłum. M. L. Kalinowski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011.

³⁷ Por. K i e r k e g a a r d, dz. cyt., s. 126; K ę p i ń s k i, dz. cyt., s. 305.

³⁸ H a l i k, dz. cyt., s. 197.

³⁹ K ę p i ń s k i, dz. cyt., s. 305.

⁴⁰ Por. R. W i n t e r, *Gdy życie ogarnia ciemność. Odnaleźć nadzieję w depresji*, tłum. J. Bielas, Wydawnictwo WAM, Kraków 2013, s. 135-148; G a l a r o w i c z, dz. cyt., s. 132n.; V e r g a r a, dz. cyt., s. 234.

⁴¹ Nie chodzi tu o lęk patologiczny, którego przewyciężenie wymaga najczęściej pomocy specjalisty, lecz o lęk „normalny”.

„nie ma się czego obawiać”, raczej potęgują jeszcze zdenerwowanie. Świadom tego Kierkegaard pisał, że „ten, kto nauczył się odczuwania lęku we właściwy sposób, nauczył się rzeczy najważniejszej”⁴². Myśl tę rozwija ks. Tomáš Halík (pośrednio nawiązujący do duńskiego filozofa): „Nie chodzi o to, by nie czuć lęku, ale o to, byśmy temu lękowi nie pozwolili, aby nas opanował i kierował naszym postępowaniem. Nie wolno nigdy dopuszczać lęku do steru naszego życia”⁴³. Lęk jest nieusuwalny, a w pewnych sytuacjach niezbędny. Należy zatem dążyć do tego, by odpowiednio go zintegrować z innymi przeżyciami oraz umieścić na właściwym miejscu.

Niewątpliwie lęk jest stanem dokuczliwym, dlatego też – świadomie lub nieświadomie – posługujemy się różnymi sposobami jego redukcji. Niektóre z nich są warte uwagi i stosowania, inne, choć na krótko łagodzą lęk, zwykle prowadzą do jeszcze większych problemów. Jak twierdzi Horney, znane są nam cztery podstawowe sposoby redukcji lęku: racjonalizacja, zaprzeczanie, „odurzanie lęku” oraz unikanie myśli, uczuć i sytuacji wywołujących lęk⁴⁴. O odurzaniu się alkoholem czy narkotykami w celu zagłuszenia lęku była już mowa, przyjrzyjmy się więc trzem pozostałym sposobom redukcji lęku.

Racjonalizacja polega na próbie zamiany lęku w strach przez podkreślanie (rzekomo) obiektywnych przyczyn przeżycia oraz przekonywanie siebie i innych, że reakcja emocjonalna jest uzasadniona rzeczywistym niebezpieczeństwem. Czasem zdystansowane i racjonalne spojrzenie na źródła lęku pozwala dostrzec ich pozorną i usunąć lęk lub go zminimalizować. Dużą rolę może tu odegrać rozmowa na temat lęku. Wunibald Müller pisze: „Wypowiadam swój lęk. Mówię o tym, co jest we mnie, a mówienie to sprawia, że lęk traci na sile. Daję też swojemu lękowi większą przestrzeń, skierowując swe odczucia i energie na zewnątrz. Lęk może niejako rozejść się w przestrzeni i nie uciskać już tak bardzo duszy”⁴⁵. Dodajmy jednak, że racjonalizowanie lęku przez podkreślanie jego obiektywnych przyczyn może także prowadzić człowieka do utwierdzenia się w nim, do utrwalenia przekonania o rzeczywistych zagrożeniach, jakie na niego czyhają.

Inną metodą redukcji lęku jest zaprzeczanie jego obecności przez zachowania wychodzące mu naprzeciw. Niekiedy są to zachowania wręcz brawurowe – na przykład ktoś odczuwający silny lęk wysokości decyduje się na dokonanie skoku na bungee z wysokości kilkudziesięciu metrów. Również i taki sposób postępowania może oswoić niektóre lęki. W procesach wychowania i samowychowania konfrontujemy wychowanka lub siebie z sytuacjami

⁴² K i e r k e g a a r d, dz. cyt., s. 157.

⁴³ H a l í k, dz. cyt., s. 192.

⁴⁴ P o r. H o r n e y, dz. cyt., s. 48-51.

⁴⁵ M ü l l e r, dz. cyt., s. 27n.. P o r. V e r g a r a, dz. cyt., s. 234n.; H a l í k, dz. cyt., s. 183.

wywołującymi lęk, co pozwala go przełamywać. Człowiek nieśmiały może się przyzwyczaić do publicznych wystąpień mimo ogarniającej go tremy. Człowiek z irracjonalnym lękiem przed dentystą może oswoić swój lęk przez regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym. Istnieją też różne odmiany terapii behawioralnej, mającej na celu wyzwolenie człowieka z różnych lęków, a zwłaszcza z irracjonalnych fobii⁴⁶. Trzeba jednak pamiętać o indywidualnych ograniczeniach właściwych poszczególnym ludziom. Nie wszyscy mogą to samo osiągnąć. Próby pokonywania konkretnych lęków przez zaprzeczanie nie zawsze więc mogą się powieść.

Unikanie sytuacji rodzących lęk może być świadomą i racjonalną decyzją (na przykład niepodejmowanie wspinaczek wysokogórskich przez kogoś cierpiącego na nieprzewycięzalny lęk wysokości), może być też podyktowane emocjami (na przykład podjęta przez studenta w ostatniej chwili rezygnacja z przystąpienia do egzaminu mimo dobrego przygotowania). Każdy człowiek musi indywidualnie określić granicę oddzielającą lęk przed jakimkolwiek ryzykiem (o takim lęku pisał Maslow), hamujący jego rozwój oraz powodujący zamknięcie się wobec nowych myśli i doświadczeń, od świadomej i racjonalnej rezygnacji (ze względu na własne ograniczenia i skłonności) z sytuacji wywołujących lęki. Zaprzeczanie i unikanie są ze sobą sprzężone: Zaprzeczanie, które często związane jest z transgresjami naszych ograniczeń, może pomóc określić taką indywidualną granicę, poza którą dalsze transgresje byłyby już ryzykanctwem.

Omówione tu pokrótce sposoby radzenia sobie z lękiem mają głównie charakter obronny, przynoszą krótkotrwałe, a niekiedy ambiwalentne efekty. Z jednej strony bowiem mechanizmy te likwidują dokuczliwość przeżyć lękowych i pozwalają niektóre lęki wyeliminować lub się z nimi oswoić, z drugiej strony jednak mogą prowadzić do powstania nowych problemów. Stałe unikanie sytuacji wywołujących lęk może prowadzić do zahamowań i postaw zachowawczych, do unikania wszelkiego ryzyka, a także do lęku przed nowością. Racjonalizacja, zaprzeczanie, odurzanie czy unikanie są ponadto skoncentrowane na samym lęku i chęci pokonania go, a to powoduje, że mimo krótkotrwałych redukcji lęk może jeszcze narastać. Szansą na wyzwolenie z niektórych lęków i na właściwe usytuowanie lęku w świecie naszych przeżyć może być postawa transcendentna. W postawie tej bowiem, jak pisze Kępiński, „w hierarchii ważności pierwsze miejsce zajmuje cel transcendentny, tj. wychodzący poza pole własnego życia”⁴⁷. Dodajmy, że nie chodzi tu tylko o transcendencję w sensie „mocnym”, o żywą relację człowieka z Bogiem, lecz

⁴⁶ Por. Müller, dz. cyt., s. 44-49. Por. też: Winter, dz. cyt., s. 184n.

⁴⁷ Kępiński, dz. cyt., s. 309.

o rozbić egocentryzmu, o „decentrację” lęku. Rozważmy kilka przejawów owej postawy.

Struktura lęku jest pod pewnym względem analogiczna do struktury nadziei, którą możemy uznać za przykład postawy transcendentnej. Obie postawy zakotwiczone są bowiem w przyszłości, przy czym w lęku antycypujemy przede wszystkim zagrożenie, podczas gdy w nadziei – cel możliwy do osiągnięcia, wartość czy dobro. Przeciwnością człowieka zależniowego, widzącego w przyszłości jedynie zagrożenia (*malum futurum*), jest człowiek nadziei dostrzegający w przyszłości dobro (*bonum futurum*). Na przykład biblijny pielgrzym, planując i rozpoczynając pielgrzymkę, antycypuje już jej cel, będący źródłem radości: „Uradowałem się, gdy mi powiedziano: «Pójdziemy do domu Pańskiego!»». Już stoją nasze nogi w twych bramach, o Jeruzalem” (Ps 122, 1-2)⁴⁸. Robert Piłat pisze o nadziei jako przeciwstawie lęku: „Lęk to pewien stosunek do przyszłości. Dlatego wydaje się oczywiste, że do walki z nim jest powołana nadzieja – oczekiwanie od przyszłości dobra, nawet wbrew narzucającym się wnioskom z obserwacji teraźniejszości”⁴⁹. Dodajmy: i z doświadczeń przeszłości. Nie chodzi tu o naiwną wiarę w świetlaną przyszłość, ale o postawę, którą za Tillichem możemy nazwać męstwem bycia, czyli „samoafirmacją bytu wbrew faktowi niebytu”⁵⁰, dostrzeganiem dobra wbrew zagrożeniom. W stanach lęku tracimy z oczu całościowy obraz i kontakt z całą rzeczywistością. Chodzi więc o poszerzenie spojrzenia, o szerszą perspektywę, o dostrzeganie innych, których postawa może umacniać nadzieję. Richard Winter pisze: „Są i dobre wiadomości. Większość ludzi nie jest skorumpowana i, na szczęście, ludzie oraz świat mają w sobie wiele piękna. Możemy odnaleźć nadzieję, którą niesie radość z dobrego małżeństwa, życia rodzinnego, dobrych uczynków wobec sąsiadów, wspaniałości pięknego zachodu słońca nad oceanem lub w górach, rozkoszy dobrego jedzenia, filmów, muzyki lub tańca. Dobrze jest, jak mówią słowa starej piosenki, «policzyć nasze błogosławieństwa, nazwać je jedno po drugim» i kultywować w sobie wdzięczność w celu utrzymania właściwej perspektywy i nadziei”⁵¹.

„W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk” (1 J 4,18) – do tego zdania z Pierwszego Listu św. Jana Apostoła nawiązuje Kepiński, ukazując miłość jako najwyraźniejszy przykład postawy transcendentnej: „Cel transcendentny ma zawsze w sobie podkład miłości, gdyż miłość właśnie jest

⁴⁸ Por. K. W o l s z a, *Homo viator. Fenomenologiczno-hermeneutyczna analiza znaku pielgrzymki*, w: *Ut mysterium paschale vivendo exprimatur. Księga pamiątkowa dedykowana księdzu profesorowi Helmutowi Janowi Sobeczce*, red. T. Dola, R. Pierskała, Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2000, s. 602n.

⁴⁹ Piłat, dz. cyt., s. 19n. Por. Niebrój, dz. cyt., s. 57.

⁵⁰ Tillich, dz. cyt., s. 153.

⁵¹ Winter, dz. cyt., s. 271.

[...] dążeniem do złączenia się z tym, co jest na zewnątrz nas. [...] Człowiek żyjący dla transcendentnego celu musi ten cel kochać⁵². Dzięki temu zyskujemy dystans wobec sytuacji zagrożeń rodzących lęki, lokujemy je w szerszej perspektywie, porządkujemy hierarchię wartości i ważności. Człowiek kochający „czuje się znów wolny, ma świat przed sobą, świat, który go przyciąga swą różnorodnością barw i form i swoją wieczną zmiennością, nieprzewidywalnością i tajemnicą”⁵³.

Nadzieja i miłość – omówione wyżej postawy transcendentne – zyskują nowe wymiary i podstawy w wierze religijnej, zatem również i wiara, czyli żywa relacja z Bogiem, jest postawą umożliwiającą przezwyciężanie lęku. Wiara, nadzieja i miłość pozwalają na zdobywanie męstwa – cnoty przeciwstawianej lękowi, który nami rządzi, a rozumianej jako wytrwałość w obliczu trudności i stałość w dążeniu do dobrych celów⁵⁴. Słusznie więc pisze ksiądz Halik: „Faktyczną przyczyną narastającego lęku nie są jednak [...] groźne fakty same w sobie, ale to, w jaki sposób je interpretujemy – i tutaj kluczową rolę odgrywają nasze filozofie życiowe, nasze moralne postawy i nasza wiara”⁵⁵.

⁵² Kępiński, dz. cyt., s. 309n. Por. Niebrój, dz. cyt., s. 56n. Zob. Z. Ryn, *Amo, ergo sum. Antoni Kępiński o miłości*, „Przegląd Lekarski” 45(1988) nr 3, s. 333-335; A. Kokoška, *Znaczenie twórczości Antoniego Kępińskiego dla filozofii spotkania*, „Kwartalnik Filozoficzny” 20(1992), nr 4, s. 29-61.

⁵³ Kępiński, dz. cyt., s. 310.

⁵⁴ Por. D. Kowalczyk SJ, *Mężczyzna przed Bogiem*, w: *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość, małżeństwo, rodzina*, red. J. Augustyn SJ, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014, s. 211; L. Nieścior OMI, *Męstwo według św. Grzegorza Wielkiego*, „Pastores” 2014, nr 64, s. 112n.

⁵⁵ Halik, dz. cyt., s. 193.