

## ŁĘK JAKO ZJAWISKO EGZYSTENCJALNO-RELIGIJNE

Łęk jest nierozzerwalnie związany z życiem nie tylko ludzkim, ale i zwierzęcym. W przypadku człowieka, od pierwszych chwil jego istnienia aż po śmierć wypełnia on myśli, warunkuje jego decyzje, zamiary, działanie. Niezależny jest od kultury czy poziomu rozwoju jednostki. Pojawiać się mogą tylko nowe jego formy. Poniższa refleksja byłaby jednak trudem daremnym, gdyby nie była poparta danymi socjologicznymi czy psychoanalitycznymi. Te obszary naukowe pozwalają bowiem znaleźć odpowiedź na pytania: Czym jest lęk? Jak się objawia? Jakie jest jego znaczenie? Posiadanie tej wiedzy nada niniejszej refleksji właściwy sens. Skoro zaś człowiek jest nie tylko istotą społeczną i moralną, ale jest on także *homo religiosus*<sup>1</sup>, to trzeba stwierdzić już na wstępie, że również ten obszar życia ludzkiego nie jest wolny od lęku, chociaż różni się on niewątpliwie od tego doświadczanego w obszarze doczesności.

### 1. Dobry i zły lęk

W punkcie wyjścia badań należałoby zastanowić się nad samą definicją omawianego zjawiska. Otóż podstawowym założeniem lęku jest to, że odzwierciedla on sytuację niepewną. Można by więc określić lęk jako mniej lub bardziej odruchową reakcję człowieka (lub zwierzęcia) na uświadomienie (uprzytomnienie) sobie możliwości niebezpieczeństwa. Lęk odnosi się do realnych lub domniemyanych niebezpieczeństw, ewentualnych trudności, kłopotów, przykrości, nawet nieobecnych w danej chwili, ale uprzytomnionych sobie w wyobraźni (na przykład we śnie)<sup>2</sup> Dotyczy on „sfery” możliwości, czyli tego, co może lub mogłoby się wydarzyć. Jego przedmiotem jest sytuacja

<sup>1</sup> Por. M. Rusecki, *Istota i geneza religii*, Warszawa 1989, s. 179-182.

<sup>2</sup> Por. J. Pieter, *Walka ze strachem. Strach, odwaga w życiu ludzkim*, Katowice 1947, s. 41.

domniemana, dopuszczana w wyobraźni. Można by opisać okoliczności lęku czy też przewidzieć jego skutki, ale trudno jest niekiedy określić jego konkretną przyczynę. Dostyc trafnie chyba zdefiniował lęk S. Kierkegaard, określając go jako zjawisko, które jest „rzeczywistością wolności jako możliwość jej możliwości”<sup>3</sup>

Istotną cechę lęku zauważył ks. J. Szymołon: „(...) lęk jest grupą reakcji emocjonalnych, wyzwalanych przez bodźce działające bądź z zewnątrz bądź z wewnątrz organizmu. Są one związane z reakcjami fizjologicznymi jednostki, mają specyficzne, przykre zabarwienie, są uporczywe i sprawiają, że jednostka najczęściej czuje się wobec nich bezradna”<sup>4</sup> Definicja ta bardziej akcentuje źródła czy czynniki wywołujące lęk. Potrzebny jest – według niej – jakiś bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny, zrodzony w (ludzkiej) psychice.

Pojawia się jednak tutaj nowa cecha istotna. Określenia takie jak: „przykre zabarwienie”, „uporczywość” i „bezradność” podmiotowa – wskazują na ograniczenie wolności, jakie wynika z lęku. Człowiek czuje się zniewolony stanem, jaki wywołały w nim sytuacje lękowe. Negatywne strony lęku (są i pozytywne, o czym później) dały podstawy do tego, żeby wybitny psychoanalityk, R. May, określił go jako *great white plague*, czyli potężna siła niszcząca ludzkie zdrowie i dobre samopoczucie<sup>5</sup>

Psychologia egzystencjalno-humanistyczna zauważa, że wywołane przez lęk reakcje emocjonalne towarzyszą człowiekowi w sytuacjach wyboru, w poszukiwaniu celu i sensu życia czy też w procesie kształtowania własnej osobowości. Lęk jest obecny w ważnych etapach rozwoju psychicznego i duchowego. Dla R. May’a, lęk jest wyznacznikiem, który wskazuje, że człowiek toczy jakąś wewnętrzną walkę. Prawdopodobnie jest w trakcie poszukiwania odpowiedzi na dręczące go pytania. Bliski jest może podjęciu jakiejś ważnej decyzji lub stoi przed trudnym wyborem. „Tak jak gorączka jest symptomem wskazującym, iż organizm mobilizuje swą energią fizyczną i prowadzi zmagania z zakażeniem spowodowanym na przykład przez *tuberculosis bacili*, tak lęk jest dowodem, że człowiek prowadzi walkę psychiczną lub duchową”<sup>6</sup> Towarzyszy on człowiekowi, gdy ten zmierza ku czemuś nowemu, nieznanemu, dotąd niedoświadczanemu<sup>7</sup>

<sup>3</sup> S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku*, tł. A. Szwed, Warszawa 1996, s. 50.

<sup>4</sup> J. Szymołon, *Lęk i fascynacja*, Lublin 1999, s. 38.

R. May, *Man's search for himself*, New York 1953, s. 32.

J. Makselon, *Lęk wobec śmierci*, Kraków 1988, s. 13.

<sup>7</sup> Por. F. Riemann, *Oblicza lęku. Studium z psychologii lęku*, tł. U. Poprawska, Kraków 2005, s. 12.

Te wewnętrzne ludzkie zmagania pozwalają zauważyć pozytywne aspekty lęku. Według A. Kępińskiego, lęk jest czynnikiem pozwalającym walczyć z niebezpieczeństwem. Sygnalizuje on człowiekowi, że ten czyn może przynieść dobro, a tamten zło. Lęk uczestniczy w kształtowaniu dojrzałego sumienia. Stanowisko te zostało szczególnie wyeksponowane przez H. J. Eysencka w kontekście przyczyn przestępczości. Lęk, jego zdaniem, jest sprawcą tzw. odruchów moralnych. Człowiek dorosły unika antyspołecznych zachowań nie dlatego, że się obawia kary, ale emocjonalny odruch z dzieciństwa sprawia, że unika tego, co ma zabarwienie agresji<sup>8</sup>. Lęk pełni więc ważną rolę w życiu, bo uczestniczy w procesie doskonalenia człowieka. Lęk ubogaca życie, czyni je autentycznym i prawdziwym.

Szczególnie psychologia mocno podkreśla twórczy aspekt lęku, który sprzyja rozwojowi człowieka. Nawołuje przy tym człowieka do podejmowania trafnych poszukiwań i refleksji, które byłyby pewnym wyjściem z trudnej sytuacji.

Człowiek w sytuacjach lękowych szczerze je przeżywa. Postawiony jest przed koniecznością dokonania jakiegoś czynu, aktu. Lęk wyzwala w człowieku potrzebną energię do działania. Sprawia, że człowiek jest aktywny. Wspomniany już przedstawiciel psychologii humanistyczno-rozwojowej R. May podkreśla, że brak wszelkich lęków wprowadza człowieka w stan apatii i odrętwienia<sup>9</sup>.

## 2. Strach a lęk

Psychologia zwraca uwagę na różnice występujące między pozornie podobnymi stanami emocjonalnymi, jakimi są strach i lęk. „Strach i lęk są czymś różnym, jednak nie oddzielnym jedno od drugiego. Zawierają się jedno w drugim. Strach kłuje żądłem lęku, a lęk ma tendencje do przerodzenia w strach”<sup>10</sup>. Podobieństwo między strachem a lękiem jest więc niewielkie – „zazębiają się”, ale nie pokrywają. Strach dotyczy konkretnego wydarzenia, prawdziwego i namacalnego zagrożenia. Polega na odczuwaniu braku bezpieczeństwa, własnej niepewności w obecnie zaistniałym czasie, np. podczas bólu, śmierci czy w przypadku odrzucenia. Lęk natomiast związany jest z możliwymi skutkami zaistniałego i negatywnego emocjonalnie zjawiska. Na przykład takimi

<sup>8</sup> Por. J. Szymoń, dz. cyt., s. 39.

<sup>9</sup> Tamże, s. 39.

<sup>10</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, tł. H. Bednarek, Paryż 1983, s. 43.



Człowiek ma w sobie instynkt religijny, który – według J. Pastuszki – pełni równie ważne funkcje, jak np. oddychanie<sup>15</sup>. Przejawia się on w pragnieniu szczęścia, dążeniu do doskonałości, poczuciu zależności od Istoty wyższej. Świadomość ta budzi w nim bojaźń. Bóg bowiem jest tym owym „nic”<sup>16</sup>, które zawsze jest dla człowieka tajemnicą (*mysterium*). Fakt ten jest źródłem trwogi, wewnętrznej obawy i niepewności. Zawsze jednak bojaźni Bożej towarzyszy autentyczne przeżycie świętości w postaci *tremendum*. Uczucie to uobecnia się w chwili poznania czy objawienia Boga (por. Wj 3, 6; 20, 19n). Mistyczny lęk *tremendum* połączony jest z przeżyciem zachwytu i przyciągania – *fascinans*. „Doświadczenie religijne okazuje się osobliwym zespoleniem miłości i niechęci, fascynacji i lęku, poczucia bezpieczeństwa i poczucia zagrożenia. Doświadczana przez człowieka absolutna niedostępność, wszechmoc, niesamowitość i zawziętość bóstwa (gniew) w zestawieniu ze świadomością jego własnej nicości i bezsilności (uczucie zależności stworzenia) rodzi w nim nastrój pełen wewnętrznego drżenia, lęku i paraliżującej grozy (*mysterium tremendum*)”<sup>17</sup>. Tajemnica oznacza bowiem coś zakrytego, przerażającego, ale jednocześnie ma w sobie coś fascynującego. W tym przypadku nie można mówić o strachu czy lęku naturalnym (biologicznym). Spotkanie z Najwyższym przyprawia człowieka o drżenie, a nawet o pewien paraliż wewnętrzny. Przedmiotem takiego lęku nie może być inne stworzenie, tylko Ktoś „wszechmocny, niesamowity, zawzięty, niedostępny”<sup>18</sup>, trudny w poznaniu – Bóg.

#### 4. Patologie lęku religijnego

W przypadku, kiedy lęk w relacji z Bogiem będzie rzeczywistością niepożądaną czy wręcz zredukowaną, ta więź z Nim straci właściwy sens. Postać Boga-Ojca-Stwórcy ulega deformacji i staje się On Bogiem – bratem. Trudno mówić wtedy o synowskim oddaniu, posłuszeństwie, a w konsekwencji o dziecięctwie Bożym. Staje się On bardziej partnerem, Kimś, kogo lękać się nie należy. Promowana często postawa niestosownej i „niezdrowej” odwagi względem Boga ma negatywny

<sup>15</sup> Por. J. Pastuszka, *Struktura świadomości religijnej. Próba nowej interpretacji*, w: *Pastori et Magistro*, Lublin 1966, s. 334.

<sup>16</sup> Por. S. Kierkegaard, dz. cyt., s. 52.

<sup>17</sup> J. Filipkowski, *Doświadczenie sacrum i problem jego poznawalności*, w: Z. Kunicki (red.), *Czy sacrum jest jeszcze święte*, Olsztyn 2000, s. 27.

<sup>18</sup> Tamże, s. 27.

wpływ na nasz obraz Boga i nasze relacje z Nim („dystans ten zostaje usunięty, religia ulega deformacji”)<sup>19</sup>

Ta ucieczka przed lękiem, wszelkie próby eliminacji go z życia, są przeciwstawne skłonności do zaufania. Lęk stwarza możliwość ufności wobec Boga. Podkreśla to św. Tomasz, określając nadzieję i strach następująco:

– przedmiot nadziei: *bonum futurum arduum, quod quis potest adipisci* – trudne [do zdobycia] dobro przyszłe, które jest się w stanie osiągnąć;

– przedmiot strachu: *malum futurum arduum, quod non potest de facili vitari* – uciążliwe zło przyszłe, którego nie da się łatwo uniknąć<sup>20</sup>

Istnieje też druga, równie niebezpieczna skrajność, nazywana w psychologii „religijną nerwicą”<sup>21</sup> W tym przypadku różnica ontologiczna w relacjach: Bóg – człowiek, jest wyraźnie zaznaczona. Dystans ten jest nieprzekraczalny. Człowiek – grzesznik zna swoje miejsce. Widzi w Bogu bardziej surowego obserwatora niż Ojca. Lęk więc sprawia, że dany człowiek boi się przekroczyć Boży zakaz. Czyni dobro, kierując się nie miłością, ale obawą przed konsekwencjami złego czynu. Jest to rodzaj patologicznego dążenia do zapewnienia sobie bezpieczeństwa, które w rzeczywistości prowadzi do oddalenia się od Boga. Człowiek kierujący się taką formą lęku posiada zniekształcony i zafalszowany obraz Boga.

\* \* \*

Życiu towarzyszy ciągle opór sił niezrozumiałych dla człowieka. Jedną z nich jest niewątpliwie lęk. Jest on zjawiskiem bardzo złożonym i trudnym do zaakceptowania. Obecny jest on w sferze prywatnej człowieka, zawodowej, ale także religijnej. Przenika emocje, intelekt i warunkuje często wolę. Bogactwo czynników wywołujących trwogę wskazuje jej ciągle tendencje do rozwoju. Wraz z postępem cywilizacji pojawiają się coraz to nowe jej formy. Z jednej strony człowiek lęka się samotności, opuszczenia, a z drugiej paraliżuje go już sama obecność w pomieszczeniu drugiego człowieka. Przeszłość, terażniejszość w obecnych warunkach społecznych oraz brak perspektyw na przyszłość sprawiają, że człowiek czuje się niepewnie. Normalne,

J. Szymoła, dz. cyt., s. 40.

*STh.* 1,2, q. 42, a. 3, c; *C.G.* 1, 89.

J. Szymoła, dz. cyt., s. 40.

codzienne niepokoje, których nie sposób się pozbyć, w momencie wzmożonego nasilenia mogą przybrać chorobliwą formę. W tym przypadku mowa będzie o fobiach, których liczba ciągle się zwiększa. Człowiek może przesadnie lękać się ciemności (nyktofobia), duchów (demonofobia), gadów (batrachofobia) a nawet os (sfekosofobia)<sup>22</sup>.

Drogą do uwalniania się od lęku jest poznanie jego przyczyn, jego form, ale także pozytywnych i negatywnych działań z nim związanych. Szczególnie istotne dla człowieka jest prawidłowe rozumienie lęku odczuwanego przed Bogiem. Właściwa postawa względem Boga przejawia się w bojaźni Bożej, która wypływa z szacunku i miłości do Boga. „Bezpieczny w ramionach łaski, niesiony na skrzydłach miłości czuje drżenie, które upewnia go właśnie, że nie opiera się na sobie samym, że nie stoi na ziemi, lecz dzięki nowej sile potrafi latać”<sup>23</sup> Ten lęk bojaźliwy sprawia, że człowiek staje się pokorny, unижony i spokojny. Tak pojmowany lęk staje się siłą człowieka.

---

<sup>22</sup> Por. T. Whitehead, *Pokonać lęk*, Warszawa 1995, s. 115-116.

<sup>23</sup> H. U. von Balthasar, *Chrześcijanin i lęk*, tł. A. A. Klubowie, Kraków 1999, s. 88.