Czym jest lęk? Lęk nie jest strachem (duń. Frygt). Ten ostatni stanowi reakcję psychiczną na zewnętrznie postrzegany konkretny przedmiot. Można przeżywać strach na widok wymachującego pistoletem bandyty czy bać się piorunów bądź silnych wiatrów i nawałnic. Lęk jest natomiast przeżyciem psychicznym, które nie ma określonego przedmiotu. Kierkegaard mówi o lęku przed niczym, czy też o „lękaniu się niczego”[6]. Podaje przy tym dosyć szczegółową charakterystykę tego lęku. Jest on obecny także wtedy, gdy nie jest uświadamiany. Nie powstaje więc za sprawą woli jednostki, choć domaga się uświadomienia, zwłaszcza wtedy, gdy dopada człowieka w najmniej oczekiwanym momencie. Ponadto jest czymś, czego nie można skutecznie stłumić, wyciszyć czy opanować. „I żaden szpieg nie potrafi z taką przebiegłością zaatakować podejrzaną osobę – pisze autor *Pojęcia lęku* – w chwili, w której jest ona najsłabsza, ani nie potrafi tak dobrze przygotować sideł, by ją usidlić tak, jak to potrafi [uczynić] lęk. Żaden bystry sędzia nie umie tak wnikliwie przebadać oskarżonego jak lęk, który nigdy nie pozwala mu uciec ani w rozrywkę, ani w hałas, ani w pracę, ni w dzień, ni w nocy”[7]. Lęk jest doświadczeniem dojmującym i potężnym, zachodzącym niezależnie od woli człowieka. Zjawia się jako niepokój o różnym natężeniu, niepokój, który przeżywany jest w sposób dwuznaczny. Kierkegaard nazywa tę dwuznaczność „sympatyczną antypatią i antypatyczną sympatią”[8]. Lęk jest bowiem czymś, co pociąga, fascynuje i budzi zainteresowanie, a jednocześnie odpycha, wzbudza obawę i niechęć. Jego najlżejsze objawy spotkać można już u małych dzieci, gdy poszukują one tego, co trąci przygodą, gdy skupiają swoją uwagę na rzeczach tajemniczych i groźnych[9]. Niezależnie od szkodliwego wpływu brutalnych scen na psychikę dzieci, lubią one patrzeć na tego rodzaju sceny, interesują się czynami okrutnymi, lubią uczestniczyć w niebezpiecznych zabawach. Dorośli zaś przeżywają lęk w różnych okresach swojego życia i z różnym natężeniem,

---

[6] Tamże, s. 48n.
[7] Tamże, s. 158.
[8] Tamże, s. 49.
[9] Por. tamże.

a jeśli nawet ktoś w danej chwili go nie doświadcza, nie znaczy to, że lęk nie nawiedzi go w przyszłości[10]. Lękowi często towarzyszą tęsknota, nostalgia czy oczekiwanie. W nich i poprzez nie jednostka odczuwa niejako przymus porzucenia stanu, w którym się znajduje. Kierkegaard porównuje lęk do „zawrotu głowy"[11], którego człowiek doznaje, gdy „zwraca oczy ku przepastnej głębi"[12]. Lęk ujawnia się również we wstydzie, obecnym w sytuacjach erotycznych, w sferze płciowej[13]. Towarzyszy też przeżywaniu winy i grzechu[14].

W *Pojęciu lęku* charakterystyka lęku zostaje wpleciona w szereg innych struktur pojęciowych o charakterze niepsychologicznym, ale mimo to trudno nie zadać pytania o źródła wiedzy pozwalającej na opis różnych rodzajów lęku. Na jakiej podstawie Kierkegaard dokonuje takiej charakterystyki? Skąd czerpie wiedzę na temat doświadczenia lęku? Otóż wyjaśnia on, że wobec innych osób zachowuje postawę „obserwatora"[15]. Jednakże nie jest obserwatorem niezaangażowanym w przedmiot obserwacji (drugą osobę), przystępującym doń z chłodnym dystansem. Przeciwnie, wchodzi z drugim w osobowy kontakt. Staje się poniekąd jego partnerem. Dyskretnie przygląda się drugiej osobie, starając się nie wpływać bezpośrednio na jej zachowanie. Rozmawia z nią jak równy z równym, jednocześnie jednak współodczuwając ze swoim rozmówcą. Dziś moglibyśmy ten rodzaj obserwacji nazwać obserwacją uczestniczącą. Duński myśliciel był zarazem psychologiem eksperymentatorem. Jako obserwator obdarzony był szczególną wrażliwością psychiczną i niezwykłym darem odczytywania stanów psychicznych na podstawie pojedynczych, niekiedy trudno zauważalnych dla innych gestów, na podstawie mimiki, ruchów i zachowań drugiej osoby. Tak odkrywane stany psychiczne poddawał refleksji, odpowiedniej idealizacji i wzmocnieniu, po czym – celem sprawdzenia ich poprawności – w tym samym nastroju kontynuował bezpośrednie kontakty z obserwowaną osobą. Stawał się poniekąd człowiekiem dla niej zaufanym, przed którym obserwowany mógł się bardziej otworzyć, któremu mógł on głębiej zaufać, w którym mógł zyskać powiernika i przyjaciela. W efekcie jako obserwator Kierkegaard zyskiwał wiedzę o konkretnych doznaniach psychicznych, które poddawał literacko udanej werbalizacji[16]. Nie był jednak psychiatrą[17]. Nie interesowały go sytuacje patologiczne, w których również występuje

[10] Por. tamże.
[11] Tamże, s. 67.
[12] Tamże. Por. tamże, s. 64.
[13] Por. tamże, s. 74.
[14] Por. tamże, s. 59, 108.
[15] Tamże, s. 62.
[16] Por. tamże.
[17] W tym względzie nie był podobny na przykład do polskiego psychiatry Antoniego Kępińskiego, autora między innymi *Lęku*.

lęk. Pomijał obsesje, fobie, przypadki paniki i rozszczepienia osobowości, bóle psychogenne, lęki traumatyczne, psychozy i nerwice. Tym bardziej nie zajmował się ich cielesnymi objawami w postaci drżenia kończyn, pocenia się, sztywnienia mięśni, bólów brzucha, zawrotów głowy, kołatania serca, zakłóceń oddychania, omdleń czy łzawienia oczu, chociaż czasami czynił wyjątki od tego nastawienia. Kierkegaard kierował swoją uwagę na jednostki „normalne", standardowe, psychicznie zdrowe. Wszystkie one bowiem, choć nie można im przypisać żadnych patologii psychicznych, doświadczają lęku. Lęk występuje u każdego człowieka, nawet u tego, którego w sensie psychiatrycznym uważa się za zdrowego.