KONSTYTUTYWNE ELEMENTY LĘKU

Lęk miewa różne odmiany i stopnie natężenia. Może się wyrażać w zdenerwowaniu, tremie, obawie, fobii, przerażeniu, trwodze czy rozpaczy. W opracowaniach na temat lęku spotykamy różne typologie tego przeżycia. Kierkegaard w przywoływanym tu dziele odróżniał między innymi: lęk jako warunek, postęp i następstwo grzechu, lęk niewinności, lęk przedmiotowy i podmiotowy, lęk bezduszności i winy, lęk przed złem i przed dobrem oraz lęk zbawiający[22]. Tillich z kolei analizował trzy przejawy lęku egzystencjalnego (przed losem i śmiercią, przed pustką i bezsensem oraz przed winą i potępieniem) i odróżniał je od jakościowo innego lęku neurotycznego[23]. Horney, koncentrując się przede wszystkim na stanach neurotycznych, wskazywała na lęki rozlane i ataki lękowe[24], Kępiński zaś wyróżniał lęk biologiczny, społeczny, moralny i dezintegracyjny[25]. Wymienione tu, a także inne odmiany lęku mają w literaturze filozoficznej i psychologicznej szczegółowe opisy fenomenologiczne. Pełny opis obejmuje

---

[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 spróbujmy 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 utożsamiane[26]. 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 wydarzeń[27]. 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 doświadczający

[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 nieznośne 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".

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 agresywne.

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.