

OD REDAKCJI

„NIE LĘKAJCIE SIĘ!”

Większość z nas zapewne zna te słowa. To przesłanie, które w przemówieniu na rozpoczęcie pontyfikatu skierował do świata nowo wybrany Papież – Jan Paweł II¹. Czy jednak człowiek może wyzbyć się lęku? Wszak lęk to powszechne ludzkie doświadczenie. Definiowany jest jako „specyficzny, utrzymujący się dłużej stan emocjonalny (nastrój), w którym dominuje odczucie silnego zagrożenia lub zagrażającej zmiany, wywodzących się z nieznanego, niedostrzeganego źródła”².

Zwykle odróżnia się lęk od innych, podobnych stanów emocjonalnych. Słowniki synonimów podają wiele terminów, takich jak: „strach”, „przestrach”, „obawa”, „trwoga”, „bojaźń”, „panika”, „fobia”, „obsesja”, „psychoza”, „histeria”, „przerażenie”, „popłoch”, „groza”, „niepokój”, „zdenerwowanie”, „napięcie”, „stres”, „zmartwienie” czy „troska”. Wskazuje się też na dwa pola semantyczne czasownika „lękać”: lękać się czegoś lub kogoś i lękać się o coś lub o kogoś. Postać i siła lęku zależą od jednostkowych przeżyć, mogą go jednak wywołać również zjawiska natury społecznej i kulturowej – we współczesnym świecie może to być na przykład dezinformacja, objawiająca się nie tylko fałszywymi informacjami (o ile ten termin nie jest oksymoronem), ale też niezrozumiałym dla człowieka nadmiarem informacji.

Lęk stanowi nieodłączną część naszego życia, towarzyszy nam w wielu istotnych momentach – podczas podejmowania ważnych decyzji, zdawania egzaminów czy ubiegania się o pracę. Jest czymś całkowicie naturalnym, a niekiedy okazuje się potrzebny, gdyż może działać mobilizująco, ułatwiać działanie i przystosowanie się do zmiennych okoliczności. Pełni funkcję naszego naturalnego obrońcy: lęk przed egzaminem skłania do intensywniejszej nauki, lęk przed

¹ Zob. Jan Paweł II, *Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi* (Przemówienie podczas uroczystego obrzędu na rozpoczęcie misji Najwyższego Pasterza, Watykan, 22 X 1978), w: *Jan Paweł II. Nauczanie papieskie*, red. E. Weron SAC, A. Jaroch SAC, t. 1 (1978), Pallottinum, Poznań 1987, s. 13-17.

² Hasło „Lęk”, w: *Encyklopedia PWN*, <http://encyklopedia.pwn.pl/haslo/lek;3932148.html>.

wypadkiem – do ostrożniejszej jazdy samochodem, lęk przed bezrobociem – do podwyższania kwalifikacji. Gdy jednak lęk zaczyna nas paraliżować, sprawia, że przestajemy się rozwijać i przyjmujemy postawę zachowawczą. Gdy nie przemija wraz ze stresującą sytuacją, przeradza się w lęk patologiczny, któremu towarzyszy szeroki zakres objawów somatycznych, takich jak bóle i zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, przyspieszenie akcji serca czy szybszy oddech; objawom fizjologicznym towarzyszą zaś objawy psychiczne i psychomotoryczne: nadpobudliwość, wewnętrzne napięcie, podenerwowanie, problemy z koncentracją uwagi i pamięcią, zaburzenia w procesach rozumowania i planowania. Lęk występuje w wielu chorobach somatycznych i psychicznych, może także stanowić cechę osobowości, wyrażającą się stałą podwyższoną skłonnością do reakcji lękowych. Istnieje także lęk antycypowany, czyli lęk przed lękiem – lękowe oczekiwanie na napad lęku.

O lęku jako zjawisku typowo ludzkim, jego istocie, źródłach i odmianach piszą teologowie, filozofowie, poeci i naukowcy reprezentujący różne dziedziny wiedzy. Literaturoznawcy i historycy sztuki analizują lęk jako ważny motyw w kulturze. Psychologowie i psychiatrzy tworzą listy objawów lęku, wyliczają jego odmiany i funkcje, jakie pełni on w ludzkim życiu, szukają wskazówek, kiedy lęk naturalny przeradza się w lęk patologiczny.

Każdy człowiek boryka się z lękiem i musi odnaleźć sposób, aby sobie z nim radzić. Bezpieczeństwo zawsze było dobrem pożądanym, a obecnie w wyniku przemian cywilizacyjno-kulturowych nabrało szczególnego znaczenia – panuje powszechne mniemanie, że wszystko w życiu powinno być bezpieczne i zwiększać bezpieczeństwo człowieka. Za poczucie bezpieczeństwa niekiedy gotowi jesteśmy oddać nasze marzenia i przyjaźnie, a nawet prawdę i miłość. Próbuje się lęk oswoić, angażując wyobraźnię w budzące grozę, ale bezpieczne – bo fikcyjne lub niedotyczące nas bezpośrednio – sytuacje ukazywane w telewizji czy w Internecie, bądź zagłuszyć za pomocą alkoholu, narkotyków czy leków. Reklamy zachęcają do nabycia coraz innych preparatów przeciwłękowych, a rozmaite instytucje terapeutyczne oferują pomoc w pokonywaniu lęku przez ćwiczenia i zmianę myślenia. Kiedy jednak próbujemy opisać własny lęk, to mówimy zwykle o poczuciu pustki, samotności, niestabilności, zagrożenia, własnej bezwartościowości i bezcelowości życia bądź działania.

Antoni Kępiński w swej słynnej książce zatytułowanej *Lęk* stawia diagnozę: „Nerwicowa hiperaktywność, rzucanie się w wir życia, nadmierne życie towarzyskie i społeczne, ustawiczne podróże, unikanie skupienia i samotności, typowe dla naszej cywilizacji, w znacznej mierze wywodzą się z nerwicowego lęku przed samotnością”³. Stwierdza też: „Nieokreślony niepokój jest [...] przeżyciem związanym z samym faktem istnienia i występuje on u każdego czło-

³ A. Kępiński, *Lęk*, Sagittarius, Warszawa 1995, s. 87.

wieka”⁴. Można by rzec, że w różnych momentach naszego życia otrzymujemy – w postaci gwałtownego lęku – sygnał „twoje istnienie jest zagrożone” czy też „istnienie kogoś drogiego twojemu sercu (lub czegoś, co ma dla ciebie wielką wartość) jest zagrożone”. W takich sytuacjach często pojawia się poczucie, że zostaliśmy z naszym lękiem sami i że jesteśmy wobec niego bezradni. Poprzez lęk odkrywamy więc niekonieczność i kruchość istnienia, odkrywamy przygodność – swoją własną, innych ludzi i wszystkich ludzkich dzieł; odkrywamy, że świat jest nieprzewidywalny i niekontrolowalny mimo naszej rozległej wiedzy i zaawansowanej techniki. Co więcej, to właśnie rozwój nauki i techniki budzi coraz większy niepokój. Jan Paweł II w encyklice *Redemptor hominis* pisze: „Człowiek coraz bardziej bytuje w lęku. Żyje w lęku, że jego wytwory – rzecz jasna nie wszystkie i nie większość, ale niektóre, i to właśnie te, które zawierają w sobie szczególną miarę ludzkiej pomysłowości i przedsiębiorczości – mogą zostać obrócone w sposób radykalny przeciwko człowiekowi. Mogą stać się środkami i narzędziami jakiegoś wręcz niewyobrażalnego samozniszczenia, wobec którego wszystkie znane nam z dziejów kataklizmy i katastrofy zdają się blednąć. Musi przeto zrodzić się pytanie, na jakiej drodze owa dana człowiekowi od początku władza, mocą której miał czynić ziemię sobie poddaną (por. Rdz 1,28), obraca się przeciwko człowiekowi, wywołując zrozumiwały stan niepokoju, świadomego czy też podświadomego lęku, poczucie zagrożenia, które na różne sposoby udziela się współczesnej rodzinie ludzkiej i w różnych postaciach się ujawnia” (nr 15).

W lęku jest pewna ostateczność i nieskończoność. Paul Tillich, teolog i filozof, stwierdza: „Lęk w swej nagości jest zawsze lękiem dotyczącym ostatecznego niebytu, [...] w lęku dotyczącym jakiejś specjalnej sytuacji zawiera się lęk dotyczący ludzkiej sytuacji jako takiej. U podstaw każdego strachu tkwi lęk przed niemożnością zachowania swojego bytu – to jest właśnie element wywołujący strach. [...] Nie da się usunąć podstawowego lęku: lęku skończonego bytu przed groźbą niebytu. Należy on do samej egzystencji”⁵. O lęku egzystencjalnym mówił już Blaise Pascal: „Kiedy rozważam krótkość mego życia, wchłoniętego w wieczność będącą przed nim i po nim, kiedy zważam małą przestrzeń, którą zajmuję, a nawet którą widzę, utopioną w nieskończonym ogromie przestrzeni, których nie znam i które mnie nie znają, przerażam się i dziwię”⁶. Specjalista od zaburzeń lękowych Paul Foxman zauważa natomiast, że lęk jest sygnałem, że podążamy niewłaściwą drogą życia, że zagubiliśmy właściwy szlak i że zniknęły drogowaskazy, alarmuje, że należy skorygować swoje życie⁷. Lęk jest więc

⁴ Tamże, s. 16.

⁵ P. T i l l i c h, *Męstwo bycia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1994, s. 45n.

⁶ B. P a s c a l, *Mysli*, tłum. T. Żeleński, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1983, s. 56.

⁷ Zob. P. F o x m a n, *Dancing with Fear: Overcoming Anxiety in a World of Stress and Uncertainty*, Rowman & Littlefield, Lanham, Maryland, 2004.

ważnym doświadczeniem człowieka: z jednej strony konfrontuje go z ludzką przygodnością, z drugiej zaś sygnalizuje, że musi on odpowiedzieć na pytanie: „Kim jestem i dokąd zmierzam?”. Brak odpowiedzi na pytanie o sens i cel ludzkiego życia sprawia, że myślenie i działanie człowieka staje się przesiąknięte lękiem.

„Dlaczego człowiek się lęka? – pyta Jan Paweł II – Może właśnie dlatego, że w wyniku tej swojej negacji [Boga – A.L.K.] zostaje ostatecznie sam: metafizycznie sam... wewnętrznie sam”⁸. Jan Paweł II może skierować do świata wezwanie: „Nie lękajcie się!”, ponieważ jest w stanie wskazać sposób na przezwycięzenie ludzkiego lęku. Czyni to w następnym zdaniu: „Otwórzcie drzwi Chrystusowi”⁹. Owo otwarcie drzwi to zgoda na plan Boga wobec człowieka i nadzieja, że Chrystus będzie go prowadził ku życiu wiecznemu, życiu bez lęku.

Kard. Joseph Ratzinger dodaje: „Człowiek w sytuacji ostatecznej samotności boi się nie czegoś określonego, z czym można sobie w taki czy inny sposób, lecz odczuwa lęk samotności, poczucie grozy i odsłonięcia, którego nie da się przezwyciężyć drogą racjonalnej perswazji”¹⁰. Ów właściwy człowiekowi lęk i samotność może uleczyć tylko obecność kochającego „ty”¹¹.

Jest jednak taki moment, gdy człowiek wydaje się pozostawać sam ze swym lękiem i samotnością – to moment śmierci. Ten stan osamotnienia okazuje się jednak pozorny, Jezus Chrystus bowiem, umierając na krzyżu, „przeszedł przez bramę naszej ostatecznej samotności” i „w swej męce wszedł w otchłań naszego opuszczenia”¹². Jak pisze kard. Joseph Ratzinger: „Tam gdzie nie dosięga nas już niczyj głos, tam jest On [...]pośród śmierci pojawia się życie, bo pośród śmierci jest miłość”¹³. W Apokalipsie Syn Boży mówi do św. Jana: „Przestań się lękać! Ja jestem Pierwszy i Ostatni, i żyjący. Byłem umarły, a oto jestem żyjący na wieki wieków i mam klucze śmierci i Otchłani (1,17-18). To dlatego św. Augustyn powie: „Niespokojne jest serce nasze, dopóki w Tobie nie spocznie”¹⁴.

Autorzy zebranych w niniejszym tomie artykułów starają się oddać złożoność zjawiska lęku, ukazując biblijny strach Adama i Ewy przed Bogiem po grzechu pierworodnym, lęk jako przejaw wolności, sygnał zagrożenia i znie-

⁸ Jan Paweł II, *W obliczu lęku dzisiejszego świata* (Homilia podczas Mszy św. przed katedrą w Turynie, 13 IV 1980), „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 1(1980), nr 4, s. 20. Zob. też: niniejszy tom „Ethosu”, s. 13-18.

⁹ Tenże, *Otwórzcie na oścież drzwi Chrystusowi*, s. 15.

¹⁰ J. Ratzinger, *Wykłady bawarskie z lat 1963-2004*, tłum. A. Czarnocki, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2009, s. 66.

¹¹ Por. tamże, s. 67.

¹² Tamże, s. 68.

¹³ Tamże.

¹⁴ Św. Augustyn, *Wyznania*, ks. I, 1, tłum. Z. Kubiak, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1987, s. 7.

wolenia czy antycypację utraty czegoś cennego, ujęcia lęku w dziełach malarstwa i literatury, a także lęk w chorobie nowotworowej. Być może lektura tych artykułów pozwoli lepiej zrozumieć ludzki lęk, a przecież zrozumienie jest już sposobem jego osławiania i przezwyciężania.

W obecnym tomie zamieszczamy również dział szczególny – poświęcony Giovanniemu Realemu, zmarłemu niedawno myślicielowi, wybitnemu znawcy filozofii starożytnej, przyjacielowi św. Jana Pawła II i ks. Tadeusza Stycznia, uczonemu, który w roku 2000 otrzymał doktorat honoris causa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Dział ten nosi znamienity tytuł „Komentator mądrości”, ale przecież – jako filozof – Giovanni Reale był nie tylko komentatorem, ale też i miłośnikiem mądrości. A mądrość potrafi zrozumieć lęk i znaleźć nań właściwe lekarstwo.

*

Jego Magnificencja ks. prof. Antoni Dębiński, rektor KUL, powołał mnie z dniem 1 października 2015 roku na stanowisko dyrektora Instytutu Jana Pawła II, które łączy się ze stanowiskiem redaktora naczelnego kwartalnika „Ethos”. Obejmuję tę funkcję po znakomitych poprzednikach: ks. prof. Tadeuszu Styczniu i ks. prof. Alfredzie M. Wierzbickim, którzy zbudowali renomę „Ethosu” jako interdyscyplinarnego czasopisma naukowego, które powstało z osobistej inspiracji Jana Pawła II. Wyrażam za to głęboką wdzięczność. Fakt, że „Ethos” obejmuje osoba świecka, kobieta, to zapewne wyraz ducha czasów. Jako redaktor naczelna swój pierwszy artykuł odredakcyjny – „*Nie lekajcie się!*” – piszę do tomu zatytułowanego „Lęk”. Z poczuciem odpowiedzialności podejmuję zadanie kierowania „Ethosem” i zadania tego się nie lękam. Wszak mam znakomity i doświadczony Zespół Redakcyjny, nieocenioną pomoc poprzedniego redaktora naczelnego ks. Alfreda M. Wierzbickiego i wsparcie Kolegium Redakcyjnego. Czytelników proszę o życzliwe przyjęcie.

Agnieszka Lekka-Kowalik