

Jerzy Szymoła

"Człowiek coraz bardziej bytuje w lęku"

Studia nad Rodziną 3/1 (4), 91-97

1999

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

ks. Jerzy SZYMOŁON

„CZŁOWIEK CORAZ BARDZIEJ BYTUJE W LĘKU”¹

Wstęp

Znamiennym rysem współczesnego człowieka jest duża koncentracja na sobie. Modna dziś podmiotowość i samorealizacja, wyznaczają perspektywę rozwoju zamykającą jednostkę w wymiarze własnego JA. Chociaż nie jest to egocentryzm prymitywny, bo wynika on z samorealizacji odnajdywanych wartości, to jednak może się przyczyniać do powstawania konfliktów w układzie społecznym: ja – nie ja. Perspektywa ta jest bardzo ważna i dotyka istotnych problemów człowieka. Pełny rozwój domaga się poszerzenia samorealizacji o transgresję własnego ja, o horyzont rodzenia się człowieka społecznego. Wpisuje się weń świadoma i dobrowolna zgoda na życie pełne trudu, cierpienia i napięć. Jest to jednak jedyna droga prowadząca do przyjęcia perspektywy drugiej osoby, perspektywy TY, którą może stanowić zarówno człowiek, jak i Bóg. Przyczynia się ona do odinstrumentalizowania relacji międzyludzkich i oczyszczenia motywacji religijnej. Redukuje poczucie osamotnienia, wzmacnia odporność na frustrację i utrudnia rozwój narcyzmu. Może zatem stanowić ważny element tłumaczący mechanizm powstawania wielu lęków przeżywanych przez współczesnego człowieka. Niniejszy artykuł jest próbą wyjaśnienia ich genezy.

1. Pojęcie lęku

Lęk, który należy do najpowszechniejszych doznań człowieka, zajmuje wyjątkowo ważne miejsce w teorii i praktyce psychologicznej. Świadczą o tym liczne badania empiryczne nad lękiem, powstawanie wciąż nowych koncepcji lęku oraz tworzenie oryginalnych metod pomiarowych². W parze z powszechnością stosowania terminu „lęk” idą jednak kontrowersje związane z jego rozumieniem. Mają one swoje źródło w fakcie, że jest to fenomen bardzo złożony i niejednoznaczny. Może właśnie dlatego nie może się on ciągle doczekać takiej teorii, która wyjaśniałaby go w sposób zadowalający³. Niewątpliwie do

¹ RH, 15.

² Por. J. Szymołon, *Lęk i Fascynacja. Osobowościowe korelaty lęku i fascynacji w przeżyciu religijnym*, Lublin 1999.

³ J. Makselon, *Lęk wobec śmierci. Wybrane teorie i badania psychologiczne*, Kraków 1988.

pewnego uporządkowania rozumienia znaczenia lęku przyczyniło się wprowadzenie rozróżnienia między lękiem i strachem oraz lękiem jako stanem i lękiem jako cechą⁴.

Wspólną cechą wielu koncepcji lęku jest koncentracja tylko na jednym jego aspekcie, przy jednoczesnym marginalnym traktowaniu innych⁵. Zasadniczo przyjmuje się, że lęk jest grupą reakcji emocjonalnych, wyzwalanych przez bodźce działające z zewnątrz lub z wewnątrz organizmu. Są one związane ze zmianami fizjologicznymi jednostki, mają przykre zabarwienie, są uporczywe i sprawiają, że jednostka najczęściej czuje się wobec nich bezradna⁶.

2. Funkcje lęku

Bardzo rzadko pojawiają się w literaturze przedmiotu uwagi potwierdzające pozytywny wpływ lęku na funkcjonowanie człowieka. Zwraca się w nich między innymi uwagę na fakt, że lęk może stanowić rodzaj użytecznego systemu alarmowego, sygnalizującego człowiekowi zbliżające się zagrożenie⁷. Podkreśla się także, że lęk ma swój pozytywny udział w przyswajaniu przez człowieka odruchów moralnych. Takie przekonanie odnajdujemy w teorii H. J. Eysencka na temat przyczyn przestępczości. W myśl wspomnianej teorii, osoby dorosłe powstrzymują się przed antyspołecznymi czynami nie w obawie przed karami, jakimi grozi prawo, lecz dzięki trwającemu od wczesnego dzieciństwa procesowi takiego warunkowania, które sprawia, że reagują one lękiem na sytuacje zawierające elementy jawnie agresywnego zachowania się. Ten emocjonalny odruch warunkowy generalizowany jest następnie dzięki mowie i trwa w dorosłym człowieku, zapobiegając antyspołecznym zachowaniom. Wyniki dotychczasowych badań zdają się potwierdzać tezę o współzależności pomiędzy psychopatią a pewnymi stanami lęku⁸.

Niektórzy przedstawiciele psychologii humanistyczno-egzystencjalnej (J.F.T. Bugental, R. May, P. Tillich) widzą w lęku czynnik sprzyjający kształtowaniu się adekwatnego obrazu siebie i skłaniający do ciągłego poszukiwania celów życiowych. Lęk jest przez nich postrzegany jako nieodłączna cecha życia człowieka oraz przejaw dylematów wyboru pomiędzy rozwojem i re-

⁴ Kiedy mamy do czynienia z zagrożeniem ze strony konkretnego przedmiotu czy zjawiska, wówczas mówimy o strachu; kiedy źródło zagrożenia jest bezprzedmiotowe, wtedy stosujemy określenie lęk. Kryterium rozróżnienia lęku jako cechy i lęku jako stanu stanowi stabilność jego występowania. Cecha jest czymś bardziej stabilnym w porównaniu ze stanem.

⁵ W. Łosiak, Lęk i jego uwarunkowania – przegląd współczesnych teorii, *Przeegląd Psychologiczny* 1984, n. 4, s. 899-912.

⁶ S. Siek, *Formowanie osobowości*, Warszawa 1986.

⁷ A. Kępiński, *Lęk*, Warszawa 1987.

⁸ K. Pospiszyl, *Psychopatia*, Warszawa 1985.

gresją⁹. Ponieważ lęk jest składową wielu zaburzeń osobowości i chorób psychicznych, najczęściej mówi się o nim jako o zjawisku negatywnym¹⁰. Wprawdzie niewielki poziom lęku sprzyja mobilizacji organizmu, jednakże długotrwałe jego utrzymywanie się jest przyczyną groźnych chorób psychosomacyjnych (m.in. choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy), nerwic i fobii. Wysoki poziom przeżywanego lęku znacznie osłabia wydolność organizmu, obniża sprawność systemu odpornościowego i upośledza zdolność radzenia sobie w sytuacjach trudnych¹¹.

3. Lęk a religijność

Negatywna konotacja lęku ma również swoje reperkusje w obszarze rozważań nad religijnością człowieka, między innymi na gruncie teologii i psychologii religii. Zwraca na to uwagę kardynał Ratzinger, kiedy mówi o próbach ograniczania współczesnej teologii wyłącznie do chrystologii¹². Współcześnie obserwuje się częste przemilczanie idei Ojca Stworzyciela, bo nie akceptuje się koncepcji takiego Boga, do którego należy zwracać się na kolana. Dużo natomiast mówi się o partnerstwie, czasem wręcz o stosunku koleżeńskim. Usiłuje się – zdaniem kardynała Ratzingera – odsunąć problem Boga Stwórcy, aby nie eksponować zależności, w jakiej powinno pozostawać w stosunku do Niego stworzenie. Powstają nawet katechizmy nie zaczynające się już od Adama, od Księgi Rodzaju, lecz od Abrahama, od Księgi Wyjścia. Są to bardziej lub mniej świadome próby wyzwolenia człowieka z lęku przed Bogiem. Sam lęk jest wtedy interpretowany jako rzeczywistość niepożądana, wskazująca na niedojrzałość człowieka i jego religijności. Nadmierne zawężanie idei Boga, podobnie jak i nadmierne jej rozszerzanie, prowadzi do nieuchronnego zagubienia istoty. Jakikolwiek atrybut Boga wzięty oddzielnie grozi niebezpieczną skrajnością. Prawda o Bogu zredukowana wyłącznie do idei partnerstwa jest niekompletna i zniekształca Jego obraz. Atrybuty Boga stanowią bowiem swoistą jedność przeciwieństw. Jawi się On jednocześnie transcendentnie najdalszym i immanentnie najbliższym, nieubłagane sprawiedliwym, a jednak do głębi litościwym. Jest niepojęty, tajemniczy i zagadkowy. Jest Tym Bezimiennym, który posiada tysiące imion¹³. Towarzyszące przeżyciu religijnemu emocje są kombinacją lęku i fascynacji, stąd przeżycie to zwykle się nazywać *mysterium tremendum et fascinans*¹⁴. Lęk synowski nie gasi fascynacji, ale łączy się z nią harmonijnie i nie pozwala, aby nie przerodziła

⁹ P. Tillich, *Męstwo bycia*, Poznań 1994.

¹⁰ S. Steuden, *Dynamika zmian osobowości z rozpoznaną schizofrenią*, Lublin 1997.

¹¹ W. Tłokiński, *Lęk. Różnorodność przeżywania*, Warszawa 1993.

¹² J. Ratzinger, *Raport o stanie wiary*, Warszawa 1986.

¹³ L. Grabowski, *Wielki Nieznany. Zarys religioznawstwa*, Płock 1983.

¹⁴ R. Otto, *Świętość. Elementy racjonalne i irracjonalne w pojęciu bóstwa*, Wrocław 1993.

się w nadmierne spoufalenie. Religijność jest więc jednocześnie dystansem. Kiedy dystans zostanie usunięty, religijność ulega deformacji, zanika bowiem wtedy u człowieka poczucie *Sacrum*¹⁵. Niechęć do uznania zależności od Boga i nieuzasadniona obawa przed utratą własnej godności przyczyniły się do wzmocnienia lęku przed ideą Boga Ojca i wzmocniły zjawisko identyfikacji z grupą¹⁶. Identyfikacja ta nie może jednak rozwiązać wszystkich problemów. Uprzedzenia wobec idei Boga Ojca utrudniają pełne zrozumienie i przyjęcie sensu dziecięctwa Bożego i wpływają na wyobrażenie Boga Ojca jako Bardzo Surowego Sędziego¹⁷. Paradoksalnie więc przemilczanie idei Boga Ojca i nie ukazywanie jej teologicznej głębi w konsekwencji może prowadzić do tworzenia się religijnej nerwicy lękowej. Naturalny lęk przed Bogiem, wynikający z jakości Absolutu, przeradza się wtedy w rozbudzony egotyzm, postawy obronne, a nawet w lęk neurotyczny.

4. Specyfika lęku religijnego

W świetle dotychczasowych uwag zasadną wydaje się konieczność rozróżnienia lęku ogólnego od lęku specyficznego. Kryterium odróżniającym lęk pozytywny od lęku negatywnego nie może być wyłącznie intensywność. Między tymi rodzajami lęku występuje bowiem nie tyle różnica stopnia, co różnica struktury¹⁸, ma zatem ona głównie charakter jakościowy. Poznawczo ciekawe i heurystycznie owocne wydaje się wprowadzenie takiego rozróżnienia również do problematyki lęków religijnych. Nawet bowiem poznanie przednaukowe pozwala wnosić, że istnieje zasadnicza różnica pomiędzy neurotycznym lękiem religijnym i bojaźnią Bożą, budzącą się w człowieku pod wpływem przeżywania przez niego świętości i majestatu Boga¹⁹. Stan bojaźni ujmowany poza kategoriami religijnymi zbliża się z jednej strony do kompleksu niższości, z drugiej zaś do postawy bierności, potulności, aż do służalczości wobec ludzi wyżej postawionych²⁰. Jedyne pozytywne elementy tego stanu ukryte są w przeciwstawieniu się pysze i zarozumiałości. Istnieje zatem swoista różnica między potocznym rozumieniem pojęcia bojaźni a tym, jakie przekazuje teologia chrześcijańska. Ideał chrześcijański domaga się od człowieka radykalizmu. Przeciwstawia się on egoizmowi, widzeniu świata przez pryzmat własnego JA, szukaniu siebie, swoich korzyści i racji²¹. Chrześcijański sens bojaźni skła-

¹⁵ G. Marcel, *Tajemnica bytu*, Kraków 1995.

¹⁶ A. Ciencini, *Amerai Il Signore Dio Tuo. Psicologia dell'incontro con Dio*, Bologna 1990.

¹⁷ Jan Paweł II, *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin 1995.

¹⁸ Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1994.

¹⁹ J. Szymołon, *Specyfika lęku religijnego*, *Studia z Psychologii w KUL*, t. 9, s. 225-234.

²⁰ A. Wierzbicka, *Semantics Culture and Cognition*, New York 1992.

²¹ R. Grzegorzyczkowa, *Pokora, pycha i pojęcia pokrewne*, w: J. Bartmiński, M. Mazurkiewicz-Brzozowska (red.), *Nazwy wartości. Studia leksykalno-semantyczne*, Lublin 1992, s. 23-39.

nia do respektowania woli Bożej, płynie z miłości i prowadzi do nadziei, gdyż jedynie Bóg może udzielić łaski wytrwania i wierności. Taki rodzaj lęku nie zagraża zatem miłości, przeciwnie, jest takim jej kształtem, w którym osiąga ona swój szczyt. W teologii świętego Pawła często jest podnoszony problem współdziałania miłości i lęku. Chociaż najczęściej pojawiającym się rzeczownikiem jest *phobos* (lęk), to jednocześnie Paweł silniej niż inni autorzy podkreśla, że odniesienie człowieka do Boga powinno być dyktowane synowską miłością. Mówiąc o lęku Paweł ma na myśli stan posiadający znamiona bojaźni synowskiej. Bać się Boga znaczy dla niego nie tylko wypełniać wolę Bożą, lecz przede wszystkim miłować Go²². Trafnego rozróżnienia lęków religijnych dokonał święty Tomasz. Wprowadził on pojęcie bojaźni niewolniczej i bojaźni synowskiej. Pierwszy typ bojaźni nie ma charakteru religijnego i rodzi się z miłości do siebie, drugi jest religijny i stanowi owoc miłości Boga²³. Człowiek przeżywający bojaźń niewolniczą jest egotykiem, kocha Boga i siebie dla siebie; sam jest dla siebie najwyższą wartością. Boi się on Boga ze względu na możliwość utraty własnego szczęścia. Ten lęk odrywa człowieka od zła, bo dostrzega on groźbę kary. W bojaźni synowskiej chodzi nie o karę, lecz o winę. Tylko ta bojaźń pozwala odnosić się do Boga jako do Ojca i uznać zależność od Niego jako najwyższe szczęście. Wzrasta ona w miarę wzrostu w miłości, im bowiem bardziej ktoś miłuje drugą osobę, tym silniej lęka się ją obrazić. Autor „Sumy Teologicznej” nie jest wprawdzie psychologiem, ale obszar, w jakim się porusza, i racje, jakie przytacza, mają charakter refleksji teologiczno-psychologicznej. Są to intuicje tego myślenia, które uobecniają się we współczesnej psychologii przy okazji omawiania teorii narcyzmu i jego związków z lękiem. Narcyzm stanowi klucz do wyjaśnienia koncentracji na własnym *ego*, utraty więzi z otoczeniem i zagubienia poczucia realności. Wycofanie się ze świata innych osób przeradza się w fantazjowanie²⁴. Sprzyja to przemieszaniu elementów dotyczących JA oraz obiektu, z którym wchodzi się w relacje. Wtedy człowiek ma tendencje do przypisywania sobie ciągłej obrotnej tych prerogatyw, które przynależą tylko Bogu. Potrzeba wyodrębnienia dwóch jakościowo różnych odmian lęku religijnego wyłania się z właściwego odczytania relacji zachodzącej między człowiekiem i Bogiem. Kształt tej relacji w dużej mierze warunkowany jest sposobem, w jaki człowiek widzi siebie i Boga²⁵. Jest ona pochodną osobowości człowieka oraz jego otwartości na poznanie tych jakości, jakie wnosi ze sobą *Sacrum*. Lęk niewolniczy stano-

²² K. Romaniuk, Idea bojaźni Bożej w teologii świętego Pawła, w: W. Zalewski (red.), *Apostołowie Jezusa Chrystusa*, Poznań 1964.

²³ Tomasz z Akwinu, *Summa Theologica* (II-IIq.19 a 2 ad 3), Taurini 1939.

²⁴ A. Lowen, *Narcyzm. Zaprzeczenie prawdziwemu ja*, Warszawa 1987.

²⁵ J. Szymoń, *Psychologiczna struktura przeżycia religijnego*, Zeszyty Naukowe KUL 1998, s. 173-184.

wi taką reakcją emocjonalną człowieka, której towarzyszy koncentracja na sobie, na własnych potrzebach i deficytach. Jest to rodzaj postawy obronnej i instrumentalnego traktowania Boga. Badania empiryczne potwierdzają, że ten rodzaj lęku nie wykazuje wyraźnego i jednoznacznego powiązania z religijnością²⁶. Przeżycie religijne może być tylko okazją do jego wyzwolenia, ale w rzeczywistości tkwi on w osobowości człowieka. Lęk synowski jawi się jako lęk specyficzny, posiadający swoje źródło poza przeżywającym go podmiotem. Badania empiryczne potwierdzają jego współwystępowanie z wyższą intensywnością postawy religijnej i spadkiem symptomów kryzysu religijnego. Chociaż jego istota ujmowana w oderwaniu od kontekstu religijnego jest mniej czytelna i mniej zrozumiała, to jednak jego obecność przenosi się także poza ten kontekst. Lęk ten znajduje swoje głębokie uzasadnienie w psychiczno-duchowej kondycji człowieka. Staje się on sposobem na wyzwolenie człowieka od lęku przed samym sobą, przed innymi ludźmi, przed światem i jego mocami. Nie tkwi w nim, obecna w innych lękach, siła destruktywna, lecz moc twórcza. Nie ma ona nic wspólnego z przesadną troską o zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa czy z kurczowym trzymaniem się przeszłości.

Zakończenie

Lęk jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Może przejawiać się w różnych formach i ma wiele źródeł. Odnosi się do również do lęków obejmujących obszar religijności człowieka. Wyniki rozległych badań empirycznych upoważniają do stwierdzenia, że lęk niewolniczy i lęk synowski mają odmienne korelaty osobowościowe²⁷. Z pierwszym zdaje się łączyć osobowość mniej dojrzała, bardziej obronna i egotycznie zorientowana. Drugi powiązany jest z osobowością bardziej dojrzałą, otwartą na kontakty interpersonalne, zorientowaną na przekraczanie własnego JA i pozbawioną wyraźnych elementów wewnętrznego niepokoju oraz zagrożeń egzystencjalnych. Wnosić można, że pomiędzy tymi dwoma rodzajami lęku występuje wyraźna różnica psychologiczna. Wyniki badań rzucają więc nowe światło na naturę lęków religijnych i potwierdzają konieczność ich specyfikacji. Ma to ważne implikacje pastoralne i może stanowić rodzaj cennych inspiracji w tworzeniu optymalnego modelu oddziaływań duszpasterskich. W modelu takim lęk religijny traci konotację tylko ujemną i otrzymuje interpretację pozytywną, stając się ważnym korelatem dojrzałego funkcjonowania człowieka. Idea lęku synowskiego nawiązuje do biblijnej idei bojaźni Bożej. Lęk ten różni się od lęku opisywanego w koncepcjach kognitywnych, od lęku komunikacyjnego a na-

²⁶ J. Szymołon, Osobowościowe korelaty lęków religijnych, w: Materiały z II Ogólnopolskiej Konferencji Psychologii Religii, Warszawa 1999.

²⁷ J. Szymołon, Lęk i Fascynacja... dz. cyt., s. 73-130.

wet lęku neotypycznego. Nie znaczy to jednak, że się z nimi nie wiąże, przeciwnie, jego wzrost sprzyja ich redukcji. Obecność silnych lęków w życiu współczesnego człowieka wskazuje, że brakuje mu zdolności przekraczania siebie i przyjmowania perspektywy drugiej osoby. Zdolność ta kształtuje się najpierw w rodzinie, stąd można zakładać, że współczesny kryzys rodziny utrudnia rozwój postawy allocentryczno-rozwojowej, sprzyja zaś tworzeniu się postawy egocentryczno-obronnej.

Fr Jerzy Szymoła: Man abides in fear more repeatedly

The author presents here a quite precise psychological concept of religious fear. The religious fear is divided into "the fear of the slave" and "the fear of the son". Only the fear of the son is characterised as the reaction of a subject to the majesty and grandeur of the Holy. This is a way of acknowledging and praising the Authority, which seems to be a powerful personal object of love.