

ALEKSANDRA KONDRAT  
UNIwersYTET MIKOŁAJA KOPERNIKA, TORUŃ

## Wybrane teorie lęku egzystencjalnego i sposoby jego przezwyciężenia

„Nie można bez lęku przeżyć życia, nie można bez lęku stawić czoła śmierci.  
Lęk w tej samej mierze jest naszym wrogiem, co przewodnikiem,  
i może wskazać drogę do autentycznej egzystencji”<sup>1</sup>.

Znane nam słowo lęk<sup>2</sup> wskazuje na dolegliwości psychofizyczne, powodując niepokój, bojaźń i kołatanie serca. Indoeuropejskie słowo *angh*, które zostało przekształcone w greckie *angkito* tłumaczy się jako „duszenie”, „zawężenie” czy „wyciskanie”. Od łacińskiego *anxietas* rodowód swój

---

<sup>1</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. Anna Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008, s. 195.

<sup>2</sup> Pojęcie lęku wystąpiło już u Sorena Aabye *Kierkegarda*. Lęk skorelowany jest z wewnętrznym napięciem szamotającym człowiekiem, który musi dokonać wyboru między życiem ziemskim a absurdalnym „skokiem w wiarę”, który ma charakter ściśle egzystencjalny i indywidualny. Zob. S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku. Proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierwotnego autorstwa Vigiliusa Haufniensisa*, przeł. A. Szwed, Warszawa 2002. Duński filozof podkreślał, że „lęk jest rzeczywistością wolności jako możliwości dla możliwości”. Tamże, s. 58. U Martina Heideggera pojawia się rozróżnienie słów *Angst* i *Furcht*. Pierwszy tłumaczony jest jako trwoga, drugi zaś jako lęk. Trwoga stanowi rodzaj nastroju. *Angst* tłumaczy się również jako lęk, *Furcht* zaś odnosi się do strachu. Heidegger M., *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.

czerpią angielskie i niemieckie *Angst*<sup>3</sup>. *Existentielle Angst* i *anxiety* przyjmują także znaczenie lęku egzystencjalnego, który wpisany jest w ludzką naturę<sup>4</sup>. Celem tego artykułu jest przedstawienie kluczowych teorii filozoficzno-psychologicznych dotyczących problematyki związanej z lękiem egzystencjalnym oraz możliwych i konstruktywnych modeli przezwyciężenia jego symptomów. Niemieckie słowo *Angst* wywodzi się od wyrazu *Enge* („ciasnota”). Nie jest to odniesienie do lęku zewnętrznego, lecz chodzi tutaj o ciasnotę w sensie wewnętrznym, gdy osacza człowieka zbyt mała przestrzeń i ogarniają go duszności. Psycholog Wolfgang Schmidbauer wspomina o „pokoleniu lęku” (*Generation Angst*), ponieważ przyszło nam żyć w czasach niepewnych pod względem ekonomicznym i społecznym<sup>5</sup>. Inny badacz analizuje lęk z punktu widzenia przekraczania granic:

Dotarcie do granic własnej siły wzbudza w myślącym «Ja» ogromny lęk o charakterze egzystencjalnym. Kiedy człowiekowi przypomni się o granicach jego siły, stanowi to dla tej jego części, która chciałaby widzieć siebie jako bezgraniczną, podobną Bogu, zagrożenie egzystencjalne<sup>6</sup>.

Szukając źródeł w historii filozofii, musimy odwołać się w pierwszej kolejności do Epikura z Samos. W swym *Ogrodzie* nauczał on, jak osiągnąć stan szczęśliwości (eudajmonizm) oraz że przyjemność związana jest z nieobecnością cierpień fizycznych, jak też duchowych zgryzot<sup>7</sup>. Przeszkodą na drodze do szczęścia są cztery rodzaje lęku: lęk przed niemożliwością doświadczenia szczęścia, lęk przed cierpieniem, lęk przed bogami i lęk przed śmiercią<sup>8</sup>.

W istocie bowiem nie ma nic strasznego w życiu dla tego, kto sobie dobrze uświadomił, że przestać żyć nie jest niczym strasznym. Głupcem jest atoli ten,

---

<sup>3</sup> M. Fajkowska, B. Szymura (red.), *Lęk. Geneza – mechanizmy – funkcje*, Warszawa 2009, s. 7.

<sup>4</sup> Tamże, s. 8.

<sup>5</sup> A. Grün, *Przemień swój lęk. Jak odzyskać radość życia?*, przeł. Ryszard Zajączkowski, Kielce 2007, s. 7–9.

<sup>6</sup> Tamże, s. 12.

<sup>7</sup> Epikur, *List do Menoikeusa*, [w:] Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. I. Krońska, X, 131 n., Warszawa 1982. Por. P. Domeracki, *Filozofia Ogrodu jako filozofia, samotności*, <https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/1112/DOMERACKI%20Piotr%20%20Filozofia%20ogrodu%20jako%20filozofia%20samotno%C5%9Bci%20-%20Universitas.pdf?sequence=1> [dostęp z dnia: 15.01.2015].

<sup>8</sup> Tamże.

kto mówi, że lękamy się śmierci nie dlatego, że sprawia nam ból, gdy nadejdzie, lecz że trapi nas jej oczekiwanie. Bo zaiste, jeśli jakaś rzecz nie mąci nam spokoju swoją obecnością, to niepokój wywołany jej oczekiwaniem jest zupełnie bezpodstawny<sup>9</sup>.

Filozofia epikurejska miała chronić człowieka przed tymi lękami, dlatego też każdy człowiek winien panować nad swoimi namiętnościami i w każdej sytuacji kierować się oceną rozumu. Przyjemność staje się, w efekcie, ubocznym skutkiem roztropnego, umiarkowanego życia, pozbawionego niepokoju i złudzeń.

Jan Czabała w artykule, pt. *Lęk w ujęciu egzystencjalizmu* podkreśla, że lęk jest pierwotnym doświadczeniem człowieka, który odczuwa zagrożenie i pragnie się mu przeciwstawić<sup>10</sup>. Czabała zaznacza, że takim ‘nieproszonym gościem’ są konflikty natury psychicznej (np. mechanizmy obronne). Człowiek jak najprędzej chciałby pozbyć się osaczających go dokuczliwości<sup>11</sup>.

Lękamy się zazwyczaj tego, co nas krępuje, ogranicza, czego nie potrafimy „przeskoczyć”, „przetrawić”. Świat społeczny stawia nas wobec zbyt wielu sytuacji, w których czujemy się zagubieni, jakby ‘schizofreniczni’. Lękamy się o niepewne jutro, zastygłą przeszłość, niesatysfakcjonujące związki z ludźmi. Terapia filozoficzna powstała właśnie po to, by zdiagnozować oraz „wyrwać” człowieka z opresji jego iluzji. *Mentaloterapia* pragnie uświadomić człowiekowi, że można zbudować spójną harmonijną tożsamość umysłu, emocji i uczuć<sup>12</sup>, uwolnioną od destrukcyjnych skutków lęku.

Lęk podświadomie kwestionuje nasze zdolności adaptacyjne, kreuje wzorzec człowieka niezdolnego do czerpania radości z życia, obezwładnia, nakłada kajdany na potencje, zarówno te intelektualne, jak i zadaniowe. A jednak, w opinii specjalistów, lęk nie jest wyłącznie negatywnym stanem patologicznym. Jeden z najbardziej znanych polskich psychiatrów – Antonii Kępiński – zwrócił uwagę na aspekt poznawczy lęku oraz na jego związek z naszą przyszłościową wizją życia.

---

<sup>9</sup> Epikur, dz. cyt., X, 122–135 n.

<sup>10</sup> J. Czabała, *Lęk w ujęciu egzystencjalizmu*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, 1994, z. 3, s. 29–35.

<sup>11</sup> Tamże, s. 29.

<sup>12</sup> L. Ostasz, *Psychoterapia filozoficzna*, Warszawa 2011, s. 21.

Lęk jest uczuciem związanym z naszą przyszłością, z oczekiwaniem tego, co ma nastąpić. Przy słabym nasileniu lęku nie odgrywa większej roli, czy człowiek jest sam, czy razem z innymi wobec nieznanej mu przyszłości. Natomiast przy większym nasileniu zagadnienie to nie jest obojętne. Łatwiej zmierzyć się z przyszłością, opierając się na drugim człowieku, niż być wobec niej całkiem samotnym<sup>13</sup>.

Ten krakowski klinicysta podchodził z niezbędną troską do swoich pacjentów. Starał się każdego z nich traktować z poszanowaniem i godnością, przede wszystkim uczył swoich studentów zachowania podmiotowego, nie-przedmiotowego. Nie znosił „czczej deklaratywności” i fałszu, skrywającego się pod pozorem narzucających masek. Dlatego też do różnych przejawów lęku egzystencjalnego u ludzi podchodził z szeroko pojętą empatią i indywidualizmem. Z krytycyzmem i dystansem odnosił się do ‘wszechwiedzy’ naukowej obiektywności. W wyniku badań ustalił, że najbardziej destrukcyjny może być lęk dezintegracyjny, albowiem może on doprowadzić do wewnętrznego chaosu i labilności emocjonalnej, co w konsekwencji prowadzi do zachowań społecznych, depresyjnych i bezcelowych. Niepokój dezintegracyjny zmusza jednostki do szukania dróg wyjścia z impasu osobowościowego mroku.

Lęk działa hamująco na rozwój osobowości, w skrajnych wypadkach doprowadza do skarlówacenia człowieka. W epokach lęku i terroru ludzie nikiemniają, stają się karłami. Lęk bowiem zmusza człowieka do skulenia się, podobnie zresztą i zwierzęta. Człowiek myśli tylko o tym, by nie zostać zniszczony przez wrogie otoczenie. Jego stosunek do świata staje się drapieżny, „zniszczę albo sam zostanę zniszczony”. Pod wpływem lęku dominuje pierwsze prawo biologiczne, które jest raczej okrutne, drugie prawo – zachowania życia gatunku, które jest źródłem piękna i miłości – schodzi na daleki plan, a nawet całkowicie zanika<sup>14</sup>.

Opis Kępińskiego skłania do postawienia tezy, że lęk zasadniczo utrudnia albo uniemożliwia zajęcie postawy twórczej „do”, a więc, że sprzyja przyjmowaniu postawy powściągliwości czy, mówiąc precyzyjniej, ukierunkowaniu „od”. Świat przeraża, zawęża się ludzka percepcja, jednostki stają się bierne i sztywne, brakuje im wszechstronności czy kreatywności, a w dalszej

---

<sup>13</sup> A. Kępiński, *Lęk*, Kraków 1987.

<sup>14</sup> Tamże, s. 305.

kolejności dystansu, a nawet humoru. Człowiek dotknięty lękiem wszystko odnosi bezpośrednio do siebie, nie podchodzi z rezerwą do otaczającego go świata, zawęża się jego horyzont, cierpi na deficyt spontaniczności, traci swobodę tworzenia i wiarę w swoje możliwości.

Zdaniem Viktora Emila Frankla, twórcy logoterapeutycznej wizji życia, lęk egzystencjalny rodzi się, gdy zakwestionowana zostanie wola sensu<sup>15</sup>. Wola ta doprowadza do tego, że człowiek nie potrafi w sposób konstruktywny odnosić swych zamiarów do terażniejszości, jak również do przyszłościowych projektów życia<sup>16</sup>. Lęk o charakterze egzystencjalnym rodzi się wówczas, gdy dochodzi do kolizji naszych oczekiwań ze stanem faktycznym. Noodynamika<sup>17</sup> oparta jest na przekonaniu, że rozwój warunkowany jest przez napięcie psychiczne. W kontekście lęku, Frankl zwraca uwagę, że jedynie dzięki właściwemu ukierunkowaniu sumienia człowiek jest w stanie odnaleźć ważność w swoim życiu. Sumienie stanowi rdzeń właściwego funkcjonowania w aspekcie społecznym oraz niweluje destrukcyjny wpływ lęku. Dlatego dzięki temu człowiek może myśleć o przyszłości i być twórcą własnego życia.

W sumieniu nie odsłania się to, co bytujące, a raczej to, co niebytujące, co dopiero powinno być. To, co ma być, nie jest więc czymś rzeczywistym, jest czymś dopiero, co ma dopiero być urzeczywistnione, nie jest czymś rzeczywistym, lecz tylko możliwym<sup>18</sup>.

Kategoria woli sensu została opisana przez badacza myśli Frankla – Kazimierza Popielskiego. Zwraca on uwagę na istnienie podwójnej warstwy znaczeniowej pytania o sens życia. Podkreśla, że każdy z nas indywidualnie

---

<sup>15</sup> Wola sensu – główne pojęcie w psychologii Viktora Frankla. Jest siłą motywacyjną naszego codziennego działania, ale nadaje również sens całemu naszemu życiu, wzywa nas do wstąpienia się w głos płynący z naszego wnętrza, gdzie ukryte są nieświadomione pragnienia i potrzeby.

<sup>16</sup> Zob. V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Warszawa 2012.

<sup>17</sup> Noodynamika – termin wprowadzony przez Kazimierza Popielskiego. Noodynamika związana jest z dynamicznym wdrażaniem w życie określonych wartości przez człowieka. Wskazuje na nieustanne napięcie między preferowanymi, przeciwstawnymi wartościami.

<sup>18</sup> V. E. Frankl, *Nieświadomiony Bóg*, przeł. Bohdan Chwedeńczuk, Warszawa 1978, s. 14, 90.

poszukuje osobistego, namacalnego sensu, który jednak nigdy nie może odebrać się od ogólniejszego pojęcia sensu. Gdy dochodzi do zerwania człowieka ze światem znaczeń i wartości, mamy do czynienia z patologiczną formą zwątpienia i rezygnacji. Można więc powiedzieć, że „życie innych ludzi jest przepelnione sensem, zaś w moim życiu go kompletnie brak”<sup>19</sup>. Zdaniem Popielskiego niemożliwa jest sytuacja, w której człowiek, z jednej strony, uważa, że jego życie jest sensowne, z drugiej zaś jest przeświadczony, że wszystko wokół cechuje się bezsensownością. Trudno jest sobie wyobrazić, by człowiek tkwił w jakimś absurdzie, w którym nie ma miejsca na celowe działania<sup>20</sup>. Egzystencjalne doświadczenie sensu ma zawsze charakter intymny, jest skrajnie subiektywne. Z drugiej jednak strony, sens ma charakter obiektywny. Obiektywny dlatego, że dotyczy całego gatunku ludzkiego, choć w różnorodny sposób. Subiektywny, albowiem dotyka rdzenia potrzeb każdego człowieka w zindywidualizowany, unikalny sposób. Jednostka przeżywa oraz interpretuje sytuacje życiowe na swój niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju sposób. Popielski podkreśla:

Egzystencjalne doświadczenie sensu nie jest zwykłą formą interpretowania spostrzeżeń, prostym przejmowaniem gromadzonych doznań, wrażeń, emocji czy przeżyć. Głównym jego wyróżnikiem jest to, że jest ono efektem podmiotowego przetwarzania, akceptacji oraz interioryzacji, a także osobowej ekspresji, afirmacji i przyłgnięcia do wartości. Sens, aby był osobisty, musi mieć zawsze akcent podmiotowy. Realizuje się w procesie jego poszukiwania, doznania, odkrywania, doświadczenia, konstruowania czy spostrzegania na/w tle doświadczanej i przeżywanej egzystencji<sup>21</sup>.

Należy mieć świadomość, że sens nie może zostać wypełniony, jeśli jednostka biernie przyjmuje dary losu. Każdy człowiek jest świadomym sprawcą i ponosi odpowiedzialność za podejmowane przez siebie decyzje. Jako

---

<sup>19</sup> K. Popielski, *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa*, <http://kazimierzpopielski.pl/wp-content/uploads/2013/07/poczucie-sensu-zycia-jako-doswiadczenie-egzystencjalnie-znaczące-i-potrzeba-rozwojowa.pdf>, s. 27 [dostęp z dnia: 02.11.2014].

<sup>20</sup> Tamże, s. 28. „Czasem problematyka sensu życia intensyfikuje się szczególnie silnie dopiero w okresie starzenia się ludzi. Po okresie sukcesów, dokonań i osiągnięcia znaczenia pojawia się czas „wtórnej refleksji”. Wówczas dominują nie tyle młodzięcze pytania o sens życia, ile raczej pytania o sens dokonań, o wartość tego, co było treścią życia. Chodzi tu o pytania o przeszłość i o sens ostateczny”. Tamże, s. 30.

<sup>21</sup> Tamże.

osoba pytająca o sens swojego istnienia muszę samodzielnie samą postawą odpowiedzieć na to pytanie. Człowiek nie otrzymuje sensu w procesie dziedziczenia, nie otrzymuje go na receptę, ani sam nie może go nikomu podarować w prezencie. Sens życia wiąże się z prawidłową percepcją rzeczywistości, z „właściwym domykaniem figury na tle doświadczania rzeczywistości”<sup>22</sup>. Viktor Emil Frankl stoi na stanowisku, że wola sensu w dobie konsumpcyjnego i z informatyzowanego, antyekologicznego społeczeństwa została zdegradowana. Nasze czasy cechuje frustracja egzystencjalna. Wzrasta zagubienie, alienacja, zanika odpowiedzialność, maleje autorytet osób starszych, dominuje nieustanna ucieczka od rzeczywistości życia w różnego rodzaju używki dające pozór szczęśliwości. Ludzie popadają w intelektualną i emocjonalną próżnię, która zwalnia z odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym<sup>23</sup>. W tych okolicznościach łatwiej zrezygnować z rozumienia przejawów życia i nie podejmować świadomego wysiłku kształtowania własnej egzystencji. Ujawniają się postawy pełne nudy, beznadziei, cynizmu, agresji czy wręcz pogardy wobec życia<sup>24</sup>.

Wola sensu ogarnia każdego człowieka indywidualnie, jest siłą motywacyjną naszego codziennego działania, ale ukierunkowuje również całe nasze życie, wzywa nas do wsłuchania się w głos płynący z naszego wnętrza, gdzie kryją się nieuświadomione pragnienia i potrzeby. Nadajemy sensy artefaktom, symbolom, pojęciom, z którymi się stykamy, ale gdy zaczynamy zastanawiać się nad sensem własnej egzystencji, często doznajemy rozczarowania i zgorszenia, nie mogąc odpowiedzieć na pytanie o sens życia. Odsuwamy je więc na bok, mając nadzieję, że odpowiedź nasunie się sama bądź też ktoś inny udzieli odpowiedzi za nas<sup>25</sup>. Śnieżyński dochodzi do wniosku, że:

Jeśli powyższe pytania nie mają trafiać w pustkę i jeśli ma być na nie odpowiedź, a czujemy, że ona być musi, to może wskazywać tylko na jedno: sens jest metafizyczny, a zakorzeniona w nas wola sensu jest transcendowaniem. Każde transcendowanie jest próbą nawiązania dialogu z tym „ku czemu” transcenduje<sup>26</sup>.

---

<sup>22</sup> K. Popielski, *W kierunku psychoterapii „o ludzkim obliczu”: logoterapia i nooterapia*, „Roczniki Filozoficzne”, t. 13, 1994, z. 4, s. 19.

<sup>23</sup> Tamże, s. 20.

<sup>24</sup> Tamże.

<sup>25</sup> K. Śnieżyński, *Filozofia sensu jako odpowiedź na kryzys metafizyki. W stronę nowej „filozofii pierwszej”*, „Poznańskie Studia Teologiczne”, t. 22, 2008, s. 229.

<sup>26</sup> Tamże.

Kazimierz Obuchowski w jednej ze swoich książek przytacza przykład naukowca „W”, który po uzyskaniu habilitacji przeszedł długotrwały kryzys psychiczny. Załamanie psychiczne było w tym przypadku spowodowane nadmiernymi wymaganiami wobec siebie, destrukcyjną ambicjonalnością i racjonalizmem, degradującym wszelkie przejawy emocjonalności<sup>27</sup>. Kompulsywne pragnienia, by osiągnąć to, czego nie zdobył nigdy jego ojciec (licealny woźny) doprowadziły do poczucia bezsensu i zanegowania wszelkiej ważności w życiu. By spełnić wyznaczone cele, naukowiec nie założył rodziny, nie prowadził życia towarzyskiego, wiódł samotne i przepelnione pustką egzystencjalną i lękiem życie, mając zaledwie trzydzieści cztery lata. Obuchowski, analizując nerwicę egzystencjalną, dochodzi do przekonania, że główną przyczyną tego stanu jest wybrakowany, bo nadany z zewnątrz, krótkotrwały i zbyt skonkretyzowany, zacieśniony sens życia, „który bardziej osobę realizował niż był przez nią realizowany”<sup>28</sup>. Właściwą terapią może być w tym przypadku wspomaganie pacjenta w modyfikacji jednostkowego poczucia sensu życia, aby nabrał charakteru ogólnego i abstrakcyjnego, aby więc mógł być w ciągu życia spełniany ze świadomością, że nie zostanie zrealizowany do końca<sup>29</sup>. Dlatego Obuchowski definiuje potrzebę sensu życia w następujący sposób:

Sens życia jest to potrzeba dorosłego człowieka polegająca na tym, że bez utworzenia własnej, abstrakcyjnej koncepcji życia, w której może on się pozytywnie spełniać do końca istnienia, nie jest możliwy rozwój jego osobowości<sup>30</sup>.

Kazimierz Popielski wyróżnia lęk egzystencjalny i lęk noetyczny<sup>31</sup>. Ten drugi skoncentrowany jest wokół tak zwanego noo-stresu, który stanowi wypadkową egzystencjalnych zmagania ze światem, co budzi duchowe drżenie. Lęk egzystencjalny związany jest – podkreśla Popielski – z „eko-stresem”<sup>32</sup>. Można pokusić się o stwierdzenie, że lęk wpisujący się w egzystencję, doty-

---

<sup>27</sup> K. Obuchowski, *Przez Galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 2000, s. 242.

<sup>28</sup> Tamże.

<sup>29</sup> Tamże.

<sup>30</sup> Tamże, s. 256.

<sup>31</sup> K. Popielski, *Lęk i aktywność noetyczna w procesie bycia i stawania się człowieka*, <http://kazimierzpopielski.pl/wp-content/uploads/2013/07/lek-i-aktywnosc-noetyczne-w-procesie-bycia-stawania-sie-czlowieka.pdf> [dostęp z dnia: 17.11.2014].

<sup>32</sup> Tamże, s. 21.



ka jądra ludzkiego chaosu i zagubienia w przestrzeni ponowoczesnych niepewności i zgrzytot.

Nie jest to forma strachu doświadczanego w związku z „nieznany”. Jest tym rodzajem lęku i niepokoju, który wiąże się z niezaspokojonymi potrzebami, odniesieniami, napięciami i ludzkimi doświadczeniami świadomości niespełnionej oraz potencjalności niezrealizowanych czy zmarnowanych<sup>33</sup>.

Popielski podkreśla pozytywne znaczenie rozwijania w człowieku „jakości noetycznych”<sup>34</sup>, które mogą doprowadzić do wykształcenia możliwości podmiotowo-osobowych. Jakości te skupiają się wokół jednostkowej egzystencji nastawionej na bycie, a nie tylko na posiadanie<sup>35</sup>, co może wspomóc proces wychowawczy oraz zniwelować irracjonalny lęk. Oto one<sup>36</sup>:

1. Wolność<sup>37</sup> – najbardziej charakterystyczne dla osobowej egzystencji, podstawowe, naturalne pragnienie. Dzięki wolności jesteśmy w stanie doświadczać samych siebie i podejmować decyzję dotyczącą zmiany postawy „od” i „do” czegoś lub kogoś.
2. Odpowiedzialność – Wolność jest jedną stroną medalu, drugą jest odpowiedzialność, która wyraża się w przyjęciu określonej postawy wobec sytuacji. Postawa ta związana jest z osobową dojrzałością i rozwojem sumienia.
3. Godność – odnosi się do podmiotowego traktowania samego siebie jako istoty zdolnej do kreowania świata wartości, przyjmowania konstruktywnych postaw i wcielania w życie egzystencjalnych wartości, związane jest to z określoną samooceną.
4. Wartość – chodzi o wybór takich jakości, które są egzystencjalnie znaczące dla jednostki i kształtują jej sposób odnoszenia się do samej siebie oraz do środowiska zewnętrznego. Jeśli człowiek wciela w życie dane pryncypia, kształtuje się jego podmiotowość i osobowość, co daje mu poczucie satysfakcji.

---

<sup>33</sup> Tamże.

<sup>34</sup> K. Popielski, *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, „Chowanna”, t. 1 (30), Katowice 2008, s. 17–20.

<sup>35</sup> Por. E. Fromm, *Ucieczka od wolności*, przeł. Olga i Andrzej Ziemilscy, Warszawa 2000.

<sup>36</sup> K. Popielski, *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, dz. cyt.

<sup>37</sup> Tamże.

5. Sens/znaczenie – dzięki nim określamy siłę egzystencjalnego zakotwiczenia w samą istotę życia. Określa dążenie indywiduum do życia zgodnego z określonym systemem wartości; wyraża akceptację życia w jego emocjonalnym, intelektualnym i społecznym wymiarze.
6. Miłość/afirmacja – stanowi bazę i fundament ludzkiej egzystencji, osobiste zaangażowanie w dopełnienie sensu życia za pomocą bliskości drugiego człowieka, który konstytuuje moje życie. Wyraża tęsknotę za czymś nieuchwytnym i wzniosłym.
7. Cierpienie – człowiek jest istotą cierpiącą; cierpiąc, odczuwamy ból i może to doprowadzić człowieka do rozpacz, jednakże dzięki przyjęciu określonej postawy człowiek może nauczyć się rozumienia istoty cierpienia i dzięki temu intensywniej żyć.
8. Nadzieja/zaufanie – wyraża się w chęci pozytywnego podtrzymywania życia, mimo jego destruktywnych przejawów. Związane jest to z mężnym przeciwstawianiem się kolejom losu i dzielnym znoszeniem negatywnych oznak życia. Nadzieja nie jest biernym, martwym wyczekiwaniem, jest sprzeciwem wobec pokusy rozpacz, która się pasywna i bezwładna<sup>38</sup>.
9. Otwartość – dzięki niej człowiek może odnosić się do tego, co ponadjednostkowe, co przekracza sferę *profanum*. Otwartość odsyła do wartości sakralnych i duchowych.
10. Cele/ukierunkowanie – lęk jest redukowany, gdy człowiek ma jasno określone cele, które chce realizować. Jeśli dalekowzrocznie potrafi określić swoją kondycję psychoduchową, wówczas kierunek jego dążenia będzie się systematycznie zapełniał daną treścią egzystencjalną.
11. Samoakceptacja – gdy człowiek zaakceptuje siebie takim, jakim jest oraz sytuację społeczno-kulturową, w której się znajduje, może dojść wtedy do pogodzenia się z określoną życiową sytuacją. Autoakceptacja jest warunkiem wstępnym, by spojrzeć na rzeczywistość jako na scenę, na której realizujemy własne potencje.
12. Podmiotowość<sup>39</sup> – człowiek jest istotą sprawczą i nadaje swojemu życiu kierunek. Bycie podmiotem związane jest z przyjmowaniem określonej postawy wobec sytuacyjnych okoliczności (samostanowienie).

---

<sup>38</sup> Por. G. Marcel, *Homo viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, przeł. Piotr Lubicz, Warszawa 1984.

<sup>39</sup> K. Popielski, *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, dz. cyt.

Bardzo ważną kategorią, którą wprowadza Kazimierz Popielski, by podkreślić oddziaływanie lęku, jest dysonans egzystencjalny, który pojawia się, gdy jednostka nie potrafi skonsolidować i zintegrować treści psychicznych, biologicznych i duchowych. Nagromadzony lęk jest wypadkową tworzących się współcześnie rozdźwięków między wiedzą, którą zdobyliśmy a narzucającymi się zbytecznymi informacjami ze świata mediów i Internetu<sup>40</sup>.

Byłaby to taka sytuacja, gdy jednostka jest „czynna biologicznie”, „funkcjonuje społecznie”, ale traci zdolność do integracji tych doznań na poziomie osobowym. Następuje rozprzęganie się różnych wymiarów egzystencji. Człowiek traci panowanie nad czasem i przestrzenią<sup>41</sup>.

Człowiek ma wówczas problem z progresywną organizacją swojego życia. Taką egzystencję możemy porównać do Heideggerowskiej egzystencji nieautentycznej. Człowiek wówczas upada w anonimowość „Sieć” (*das Man*)<sup>42</sup>. Jednostki w sposób bierny przystosowują się do środowiska społeczno-kulturowego. Nieprzerwanie, na zasadzie przyzwyczajenia, powtarzają zastane wzorce i zachowania, zatracając indywidualność.

Lęk otwiera jestestwo przeważnie w prywatny sposób. Zbija z tropu i „odbiera rozum”. Lęk zarazem zamyka zagrożone bycie-w, gdy je uwidacznia, tak iż gdy lęk ustępuje, jestestwo musi się dopiero na nowo odnaleźć”[...] Wszystkie modyfikacje lęku<sup>43</sup>, jako możliwości samopoczucia (*Sich-befinden*) wskazują na to, że jestestwo jako bycie-w-świecie jest lękliwe. Tej lękliwości nie należy pojmować w ontycznym sensie faktycznej, odosobnionej predyspozycji, lecz jako egzystencjalną – oczywiście nie jedyną – możliwość istotowego położenia jestestwa w ogóle<sup>44</sup>.

Egzystencja nieautentyczna jest próbą pozbycia się wolności, jak również dowiedzenia się prawdy o sobie samym. Gdy żyjemy w sposób autentyczny i nie popadamy w *das Man*, wtedy egzystencja nie ulega presji konformizmu

---

<sup>40</sup> K. Popielski (red.), *Logoteoria i logo terapia w kontekście psychologii współczesnej*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte*, Lublin 1987, s. 45.

<sup>41</sup> Tamże.

<sup>42</sup> Zob. M. Heidegger, *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994. Por. J. Żelazna, *Egzystencjalizm i struktury heideggerowskiego Dasein*, Toruń 1993.

<sup>43</sup> [przestrach, groza, przerażenie, bojaźliwość, nieśmiałość, zaniepokojenie, zmieszanie – A. K.].

<sup>44</sup> Tamże, s. 201–202.

i eskapizmu, człowiek jest wówczas wewnątrzsterowny. Zdaje sobie sprawę, że „niemożliwe jest autentyczne komunikowanie się ludzi, a tylko współbycie (*Mitsein*) oparte na zrozumieniu i poszanowaniu wzajemnej niekomunikatywności”<sup>45</sup>.

Józef Tischner zwraca szczególną uwagę na fenomen dotyczący tak zwanych „ludzi z kryjówek”<sup>46</sup>. Ponowoczesność ‘bombarduje’ człowieka niezliczoną ilością bodźców, co w konsekwencji powoduje zmęczenie psychiczne i wywołuje lęk interakcyjny. „Miejsce, na którym stoi [człowiek – A. K.], otacza ścianą lęku. Ku wszystkim ludziom zbliżającym się do kryjówki kieruje podejrzenie, że zbliżają się po to, by go okraść i zniszczyć”<sup>47</sup>. Ludzie lękliwi budują swoje kryjówki, by żyć określonym systemem złudzeń. Tak się do niego przywiązali, że trudno jest się im przebić przez ten szczelny mur. „Kryjówka to miejsce wolności załęcznionej, wolności zatroskanej potrzebą chronienia siebie. Otwarta przestrzeń nadziei to przestrzeń wolności zatroskanej potrzebą realizowania wartości”<sup>48</sup>.

Tischner opisuje formę lęku przed drugim człowiekiem. „Inny” jawi się jako mój przeciwnik bądź, mówiąc ostrzej, wróg. Mamy tutaj do czynienia ze strukturą aksjologicznego przeciwieństwa, chcemy zawłaszczyć i zapanować nad „innym”<sup>49</sup>. Ludzie z kryjówki pamiętają głównie te gorsze momenty obcowania z innymi, które dają im wystarczające powody, by się za bardzo nie wychylać z kryjówki, która przecież zapewnia im znikome i kruche poczucie bezpieczeństwa.

Lęk ludzki karmi się swoistym wyobrażeniem człowieczeństwa człowieka: człowiek jest zawsze tym, komu nie wolno zaufać. Trzeba człowieka utrzymywać w bezpiecznym dystansie: niezbyt blisko, bo to grozi nową krzywdą, i niezbyt daleko, bo to grozi osamotnieniem. Ale właśnie dlatego trzeba nad drugim zapanować. Zapanować – znaczy: wtrącić w jakąś formę zależności<sup>50</sup>.

Ale przecież nikt z nas nie przychodzi na ten świat ze wszczepionym lękiem przed innymi. Tischner podkreśla, że ludzie zarażają się nawet nie sa-

<sup>45</sup> T. Jaroszewski, *Koncepcja życia autentycznego Martina Heideggera*, „Etyka”, t. 4, 1969, s. 133.

<sup>46</sup> J. Tischner, *Myslenie według wartości*, Kraków 1982, s. 454.

<sup>47</sup> Tamże, s. 455.

<sup>48</sup> Tamże, s. 456–457.

<sup>49</sup> Tamże, s. 462.

<sup>50</sup> Tamże, s. 463.

mym lękiem, ale różnymi reakcjami obronnymi na ten lęk (np. ucieczka, alienacja). Ostatecznie bowiem, jeśli człowiek chronicznie będzie tkwił w tym lęku, stanie się jego niewolnikiem<sup>51</sup>. Żywa obecność drugiego człowieka, jak podkreśla Tischner, jest źródłem autentycznych przeżyć moralnych, bez których mogą zaistnieć sztywne normy etyczne. Każde spotkanie z „Innym” na scenie życia ma charakter tragiczny. Inny człowiek, również ja sam, zderzam się z przejawami dobra i zła. Dopiero wówczas, gdy doświadczam tragizmu wynikającego ze spotkania, dostrzegam właściwy wymiar norm etycznych.

Spotkanie drugiego człowieka w jego tragiczności otwiera naszą świadomość na świat obiektywnego dobra i zła, obiektywnych wartości i antywartości — obiektywnych, bo wkorzenionych w realne ludzkie tragedie. Aby operować normami z sensem, trzeba dobrze widzieć ów świat. Etyka technologiczna, która usiłuje zaczynać od normy, stawia całą sprawę na głowie<sup>52</sup>.

Lęk egzystencjalny ma charakter duchowej trwogi i niestabilności. Dotyka holistycznego wymiaru naszego bycia w świecie, dlatego jest to fenomen bardzo złożony. Ludzkie przeżycia są nieopisanym bogactwem, w związku z tym także badanie lęku egzystencjalnego budzi nieufność i zastrzeżenia metodologiczne<sup>53</sup> (niejasność i niezrozumiałość wywodu). Człowiek od początku swojego istnienia jest wrzucony w świat, co oznacza, że jest istotą skończoną, która zderza się z nieskończonością. Oto źródło lęku, który okazuje się nieodłącznym atrybutem ludzkiego życia i, mówiąc potocznie, trucizną zatruwającą radość dnia codziennego, jego urok i unikalną przygodność. Marek Wójtowicz w swej publikacji porównuje znaczenie lęku egzystencjalnego do porannego dźwięku budzika<sup>54</sup>. Wprowadzony, z jednej strony, sen wydaje się przyjemną formą spędzenia czasu, jednak, z drugiej strony, wyrwanie się z niego to wyjście ku autentycznej egzystencji. O tym, czy „poranny lęk” doprowadzi do porzucenia niewłaściwej egzystencji, decyduje tylko sama jednostka, nikt inny nie weźmie na siebie tej totalnej odpowiedzialności<sup>55</sup>.

---

<sup>51</sup> Tamże, s. 464.

<sup>52</sup> J. Tischner, *Myslenie według wartości*, Kraków 1982, s. 369.

<sup>53</sup> C. S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, przeł. Joanna Kowalczevska, Józef Radzicki, Warszawa 2002.

<sup>54</sup> M. Wójtowicz, *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005, s. 114.

<sup>55</sup> Tamże.

Protestancki filozof Paul Tillich w swym dziele podkreśla, że „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”<sup>56</sup>. Pytanie brzmi, dlaczego część ludzi doświadcza tego lęku częściej niż inni? Czym spowodowany jest taki stan rzeczy? Niemiecki teolog powiedziałby, że jest to zależne wprost od poziomu samoafirmacji, która odnosi się do zoptymalizowanego poczucia własnej wartości i stabilnej samooceny.

Lęk przed pustką powstaje wskutek zagrożenia przez niebyt szczególnych treści życia duchowego. Wiara załamuje się wskutek wydarzeń zewnętrznych albo procesów wewnętrznych: człowiek porzuca twórcze uczestnictwo w sferze kultury, odczuwa frustrację wobec czegoś, co namiętnie afirmował, zrywa z przywiązaniem do jakiegoś przedmiotu, by poświęcić się innemu i jeszcze innemu, gdyż sens każdego z nich gdzieś się ulatnia i twórczy eros przeobraża się w obojętność czy w awersję. Wszystkiego próbuje się i nic nie zadowala<sup>57</sup>.

Jeden ze współczesnych, przytaczanych już przeze mnie filozofów egzystencjalnych – Irvin Yalom – wielokrotnie w swych publikacjach przytacza obraz lęku, który ma charakter antymotywacyjny, odzwierciedlający się w niesatysfakcjonujących, wręcz patologicznych relacjach interpersonalnych. Yalom i Karl Jaspers często podają przykłady lęku egzystencjalnego, który odnosi się do kruchości naszego bytu<sup>58</sup>. Dlatego też lęk egzystencjalny wynika z tego, że uświadamiamy sobie skończoność i przygodność naszego bycia w świecie. *Søren Kierkegaard* był jednym z pierwszych, który dokonał rozróżnienia między lękiem a strachem. Z jednej strony mamy do czynienia z bezprzedmiotowym lękiem, czymś, co nie istnieje realnie, w odniesieniu do niego nie potrafimy określić „ogniska” lękowego. To lęk, który dopada człowieka zewsząd<sup>59</sup>. Jak mo-

<sup>56</sup> P. Tillich, *Męstwo bycia*, przeł. Henryk Bednarek, Paris 1983, s. 45.

<sup>57</sup> Tamże, s. 51–52.

<sup>58</sup> „Byt człowieka ujmowany jest w perspektywie jego zagubienia i wielkości zarazem, w jego znikomości i możliwości, w zagadce, że to właśnie z jego kruchości wyrastają jego szansę i zadania”. K. Jaspers, *Wiara filozoficzna*, przeł. Grzegorz Sowinski, Kraków 1999, s. 39.

<sup>59</sup> S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku*, przeł. Antoni Szwed, Warszawa 2002, s. 81.

żemy go przezwyciężyć? Yalom powiedziałaby, że „przez przemieszczenie z niczego na coś”<sup>60</sup>, a duński filozof: „nicość, która jest przedmiotem lęku, staje się jakby coraz bardziej czymś”<sup>61</sup>.

Yalom na własnym przykładzie starał się przeanalizować źródło lęku. W okresie, w którym pisał książkę *Psychoterapia egzystencjalna* uległ wypadkowi samochodowemu. Nie doznał na szczęście żadnych trwałych cielesnych usterek i tego samego dnia wygłosił referat w innym mieście. Następnego dnia wybrał się do kina, by obejrzeć jakiś horror i tak się przestraszył, że wyszedł przed zakończeniem seansu. W późniejszym okresie miewał bezsenne noce i lękowe sny<sup>62</sup>. Silny lęk przed śmiercią pojawił się u niego zaraz po wypadku, jednak uległ przetworzeniu i przemieszczeniu [zamienił się w lęk przed lunchem z kolegami z pracy]. Lęk przed śmiercią przybrał postać lżejszych obaw, jak „obawa o poczucie własnej wartości, strach przed odrzuceniem bądź upokorzeniem”<sup>63</sup>.

Carl Rogers wychodzi z założenia, że głównym warunkiem osiągnięcia przez jednostki umiejętności przeżywania życia (jako zasadniczego procesu, który charakteryzuje się wpływem doświadczeń wewnętrznych na kształt i egzystencję osoby) jest wzrastająca otwartość na doświadczenie i wczytywanie się w swoje objawy lękowe. Osobą w pełni funkcjonującą jest taki człowiek, który samodoskonalni w sobie zdolność do pełnego przeżywania życia i ufa swoim cielesnym symptomom<sup>64</sup>. Maria Gołaszewska omawia koncepcję pewnej „formuły życiowej”, zawiera w niej szereg wartości, które można realizować w życiu<sup>65</sup>. Formuła ta zawiera takie oto pryncypia egzystencjalne:

- „Aspekt wolnościowy, czyli dążenie do bycia kimś autentycznym;
- Doskonalenie moralne jako niekwestionowanie praw innych i środowiska zewnętrznego;
- Subtelność emocjonalno-wolicjonalna, czyli redukcja lęku relacyjnego poprzez zdobywanie zaufania innych i zdolności empatycznej;

---

<sup>60</sup> I. D. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, s. 50.

<sup>61</sup> S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku*, s. 81.

<sup>62</sup> I. Yalom, *Psychoterapia egzystencjalna*, s. 51.

<sup>63</sup> Tamże.

<sup>64</sup> M. Kościelniak, *Zrozumieć Rogersa*, Kraków 2004, s. 86–92.

<sup>65</sup> M. Gołaszewska, *Hipotetyczna wartość wartości*, [w:] Kazimierz Popielski (red.), *Wartości dla życia*, KUL, Lublin 2008, s. 81–95. Zob. *W poszukiwaniu porządku świata*, Warszawa 1977, s. 303–312.

- Zdystansowany stosunek do samego siebie – „bez autoeuforii, ale i bez autopotępienia”<sup>66</sup>.

Ostatecznie, kończąc swe rozważania na temat natury lęku egzystencjalnego, możemy podać przykład z literatury, a mianowicie z opowiadania Franza Kafki, pt. *Przemiana*<sup>67</sup>. Metamorfoza głównego bohatera, Georga, w robaka jest ogólną metaforą. Lęk egzystencjalny ukazuje się tutaj pod postacią nieustannego napięcia między wymaganiami i oczekiwaniami społecznymi (rodziny) a brakiem możliwości ciągłego ich zaspakajania ze strony głównego żywiciela rodziny, który jest uważany za życiowego nieudacznika, co skazuje go na śmierć. Lęk nie został przezwyciężony. Ze strachem jest sobie w stanie człowiek poradzić, albowiem niebezpieczeństwo w tym wypadku ma jasno określone ramy, człowiek lękliwy odczuwa bezradność, zanurzony jest w bezsilności. Epoka, w której przyszło nam żyć, kładzie nacisk na myślenie racjonalne, dlatego też lękowy irracjonalizm nie jest do końca rozumiany w naszej kulturze<sup>68</sup>.

## Bibliografia

- Czabała J., *Lęk w ujęciu egzystencjalizmu*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, 3, 1994.
- Czeżowski T., *Sens i wartość życia*, [w:] *Filozofia na rozdrożu*, Toruń 2009.
- Domeracki P., *Filozofia Ogrodu jako filozofia samotności*, <https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/1112/DOMERACKI%20Piotr%20%20Filozofia%20ogrodu%20jako%20filozofia%20samotno%C5%9Bci%20-%20Universitas.pdf?sequence=1> [dostęp z dnia: 15.01.2015].
- Epikur, *List do Menoikeusa*, [w:] Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. I. Krońska, Warszawa 1982.
- Fajkowska M., Szymura G., (red.), *Lęk. Geneza – mechanizmy – funkcje*, Warszawa 2009.
- Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Warszawa 2012.
- Frankl V. E., *Nieuświadomiony Bóg*, przeł. Bohdan Chwedeńczuk, Warszawa 1978.
- Fromm E., *Ucieczka od wolności*, przeł. Olga i Andrzej Ziemilscy, Warszawa 2000.

---

<sup>66</sup> Tamże.

<sup>67</sup> Zob. F. Kafka, *Przemiana*, Warszawa 2003.

<sup>68</sup> Zob. K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, przeł. Helena Grzegołowska-Klarowska, Poznań 2009.



- Gołaszewska M., *Hipotetyczna wartość wartości*, [w:] Kazimierz Popielski (red.), *Wartości dla życia*, KUL, Lublin 2008.
- Hall C. S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, przeł. Joanna Kowalczevska, Józef Radzicki, Warszawa 2002.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.
- Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Poznań 2009.
- Jaroszewski T., *Koncepcja życia autentycznego Martina Heideggera*, „Etyka”, 4, 1969.
- Jaspers K., *Wiara filozoficzna*, przeł. Grzegorz Sowinski, Kraków 1999.
- Kafka F., *Przemiana*, Warszawa 2003.
- Kępiński A., *Lęk*, Kraków 1992.
- Kierkegaard S., *Pojęcie lęku*, przeł. Antoni Szwed, Warszawa 2002.
- Kościelniak M., *Zrozumieć Rogersa*, Kraków 2004.
- Marcel G., *Homo viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, przeł. Piotr Lubicz, Warszawa 1984.
- Obuchowski K., *Przez Galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 2000.
- Ostasz L., *Psychoterapia filozoficzna*, Warszawa 2011.
- Popielski K., (red.), *Logoteoria i logo terapia w kontekście psychologii współczesnej*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte*, Lublin 1987.
- Popielski K., *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, [w:] *Jakości egzystencjalne wyzwaniem dla pedagogiki i edukacji*, „Chowanna”, t. 1 (30), Katowice 2008.
- Popielski K., *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa*, <http://kazimierzpopielski.pl/wp-content/uploads/2013/07/poczucie-sensu-zycia-jako-doswiadczenie-egzystencjalnie-znaczace-i-potrzeba-rozwojowa.pdf>, s. 27 [dostęp z dnia: 02.11.2014].
- Popielski K., *W kierunku psychoterapii „o ludzkim obliczu”: logoterapia i nooterapia*, „Roczniki Filozoficzne”, t. XIII, 4, 1994.
- Śnieżyński K., *Filozofia sensu jako odpowiedź na kryzys metafizyki. W stronę nowej „filozofii pierwszej”*, „Poznańskie Studia Teologiczne”, 22, 2008.
- Tillich P., *Męstwo bycia*, przeł. Henryk Bednarek, Paris 1983.
- Tischner J., *Myślenie według wartości*, Kraków 1982.
- Wójtowicz M., *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005.
- Yalom I. D., *Psychoterapia egzystencjalna*, przeł. Anna Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008.
- Żelazna J., *Egzystencjalna i struktury heideggerowskiego Dasein*, Toruń 1993.

## Abstract

### Selected Existential Fear Theories and Ways of Conquering it

Existential fear is an essential human quality. It's objectless, man is unable to determine definitely the reason of its existence. We hide and we can't help it. Fear inhibits our cognition and decrease motivation to take action. Its effects has significant influence on mental health and interpersonal relationships. Awareness of the fear of death can positively affect quality of one's life. Existential anxiety can lead to decrease of self-esteem. To level and neutralize existential anxiety and its effects one has approach this with distance and reserve.

Key words: Existential fear, 'fear generation', philosophical counseling, 'man for the hideouts'

Przeł. *Marta Kuźba*