

DMITRY LEONTIEV*

Lęk egzystencjalny i jak z nim nie walczyć**

Lęk egzystencjalny jest jednym ze zjawisk, które w pełni świadczą o śmiertelności ludzkiej egzystencji. Nie bez przyczyny w swych klasycznych dziełach duński filozof Søren Kierkegaard zainicjował trwający po dziś dzień rozwój egzystencjalnego spojrzenia na człowieka.

Psychologia egzystencjalna jako psychologia człowieka nieuwarunkowanego

Tradycyjna psychologia ukierunkowana jest na człowieka zdeterminowanego, natomiast psychologia egzystencjalna jest analizą człowieka nie do końca zdeterminowanego (określonego). Człowiek jest bowiem istotą zarówno zdeterminowaną, jak i niezdeterminowaną. Wpływają na nas czynniki wewnętrzne oraz zewnętrzne, które popychają nas w różnych kierunkach i zachęcają do dokonywania wyboru. Często zdarza się, że większość ludzi podatna na te wpływy zachowuje się w sposób całkowicie przewidywalny.

* D. Leontiev jest doktorem nauk psychologicznych, dyrektorem międzynarodowego laboratorium psychologii pozytywnej motywacji, profesorem Wydziału Psychologii Moskiewskiego Uniwersytetu im. Łomonosowa (MGU), Moskwa, Rosja, dleon@mail.ru.

** Przekład za zgodą autora na podstawie artykułu: D. Leontiev, *Ėkzistencjal'naâ trevoga i kak s nej ne borot'sâ*, „Konsul'tativnaâ psihologiâ i psihoterapiâ” 2003, nr 2, s. 107–119.

Z pewnością prawie 90% naszych działań można określić i zdefiniować, zwracając uwagę na konstelację działających na nas sił (wewnętrznych i zewnętrznych). Psychologia pozytywistyczna oraz znaczna część psychologii klinicznej opiera się na tym przekonaniu. Istnieją jednak w życiu dwa rodzaje sytuacji, gdzie nie mamy do czynienia z ani jednym podejściem tradycyjnym.

Po pierwsze, zachodzi to w sytuacji kryzysu, załamania życia, gdy „legły w gruzach” istniejące struktury kształtujące życiową rzeczywistość oraz gdy zostały zanegowane wszelkie ściśle wskazówki i normy wspomagające postępowanie. Sytuacje te nazywane są w filozofii egzystencji sytuacjami *granicznymi*, w praktyce klinicznej zaś – sytuacjami *kryzysowymi*. Sytuacje te wiążą się na ogół z pewną stratą, śmiercią bliskich, kataklizmem społecznym. Stale spotykają się z nimi ci, którzy pracują z uchodźcami, migrantami i innymi ludźmi. Wszystkie utarte tory, po których wcześniej toczyło się ludzkie życie, ulegają wykrzywieniu, człowiek zaś pozostaje sam, zmuszony zaczynać „od zera”. Wydaje się jasne, że wiemy, co mamy robić, ale tak naprawdę nie jesteśmy na to gotowi.

Druga sytuacja, w której wszystkie tradycyjne metody psychologiczne również zawodzą, to sytuacja przeciwna, sytuacja uporządkowana, gdy człowiek osiągnął pełnię dobrobytu, sukcesu, gdy zachowuje się jak „ryba w wodzie”, a jednak nie jest zadowolony, wciąż potrzebuje czegoś „więcej”, nieprzerwanie ku czemuś dąży. Wykracza poza granice wszystkich tych sił, które na niego działają i pragnie czegoś, co nie pochodzi z oczekiwań, które mu narzucono. To stan, w którym wszystko mu odpowiada, wszyscy dookoła są szczęśliwi, a potrzeby zostały zaspokojone, w tym potrzeba samorealizacji. A jednak mu to nie wystarcza, podobnie jak w znanym żartobliwym określeniu geniusza jako istoty, która doskonale zna swój wybitny talent, lecz wciąż pracuje i nieprzerwanie ćwiczy. W Związku Radzieckim występowało znane, ale obelżywe określenie: „on potrzebuje jak najwięcej”¹. Są ludzie, dla których jest to naturalne, którzy nigdy nie są „zaspokojeni”, nawet w najbardziej idealnej sytuacji. Popychani przez jakieś niepojęte dla przytłaczającej większości przyczyny dążą wciąż do czegoś „więcej”. Również i te sytuacje w żaden sposób nie należą do psychologii tradycyjnej i w żaden sposób nie mogą zostać przez nią wyjaśnione.

¹ W mojej ostatniej korespondencji mailowej z Leontievem psycholog zwrócił uwagę, że w czasach sowieckich poziom żądań miał być u wszystkich równomierny. Dlatego osobę, która sama sobie wyznaczała wysokie cele, traktowano z dezaprobatą, mówiąc, że potrzebuje więcej niż ktokolwiek. Oznaczało to, że nikt nie powinien pożądać więcej od pozostałych [przyp. tłum. – A. K.].

Należy podkreślić, że człowiek jest nieprzewidywalny nie tylko w tych dwóch skrajnych sytuacjach, w których jedynie podejście egzystencjalne może coś wyjaśnić. W pozostałych 90% bądź nawet w 99% sytuacji zdeterminowanych występują również możliwe alternatywy i wybór. Wynika to z określonej rzeczywistości, świadomości ludzkiej, która nie stanowi wyłącznie odbicia rzeczywistości i orientacji w niej, ale również krytycznej bądź refleksyjnej postawy umożliwiającej człowiekowi wzięcie pod uwagę nie tylko wpływu otaczającego go środowiska, lecz także własnego działania. W tradycyjnej psychologii deterministycznej, zwłaszcza w psychologii motywacji, wszelkie normy są właściwe, przewidywalne jedynie wtedy, gdy weźmie się pod uwagę warunek „niewłączenia” świadomości refleksyjnej, co występuje w większości przypadków. Wówczas, oceniając wszystkie wewnętrzne i zewnętrzne siły działające na człowieka (potrzeby, oczekiwania, wartości, zamiary) można oszacować zgodnie z podejściem poznawczym. Mając świadomość obecności określonej liczby alternatyw, można wyznaczyć wypadkową i skutecznie stwierdzić, w jakim kierunku człowiek zmierza oraz która z alternatyw okaże się dla niego najbardziej interesująca. Gdy człowiek uruchomi świadomość krytyczną, gdy podda refleksji sytuację własnego wyboru, zachodzi bardzo ciekawa okoliczność, odkrywa mianowicie, że nie ma takiego wyboru, którego nie mógłby on dokonać. Wybór najbardziej pociągającej alternatywy wcale nie jest konieczny, można wybrać również tę najmniej kuszącą bądź też żadną. Cała tradycyjna psychologia jest w tym przypadku bezradna. Dzięki „włączeniu” naszej świadomości wprowadzamy nową zasadę regulacji, nową zasadę determinacji, dzięki czemu cała sytuacja przekształca się, ulega zmianie. W większości przypadków sytuacja taka jednak nie zachodzi i zastosowanie psychologii tradycyjnej okazuje się usprawiedliwione. Zawsze trzeba uwzględnić taką ewentualność. Psychologia egzystencji może być rozumiana jako uzupełnienie psychologii tradycyjnej. Jest psychologią człowieka, która ujmuje go jako istotę nie do końca zdeterminowaną oraz przede wszystkim wyróżniającą się samodeterminizmem. Psychologia wolności i samodeterminacji stanowi dość rozległe zagadnienie, którego nie zdołam tutaj w pełni zgłębić², dlatego przejdę od razu do problemu lęku egzystencjalnego³.

² Zob. D. A. Leont'ev, *Psichologija svobody: k postanovke problemy samodeterminacii ličnosti*, „Psichologičeskij žurnal”, t. 21, 2000, nr 1, s. 15–25.

³ Zob. D. Leontiev, *Rozwój osobowości w naturalnych i utrudnionych warunkach*, przeł. A. Kondrat, „Studia z Historii Filozofii”, t. 7, 2016, z. 1, s. 157–175; D. Leontiev, *Fenomen wolności: od woli do autonomii osobowości*, przeł. A. Kondrat, „Studia z Historii Filozofii”, t. 7, 2016, z. 2, s. 89–110.

Strach, lęk, *Angst*

Można mówić o strachu i lęku w zwykłym, tradycyjnym sensie, ale możemy również mówić o strachu i lęku w sensie egzystencjalnym. Istnieje wiele niuansów wynikających z różnic terminologicznych. Często nazywamy tymi samymi słowami różne rzeczy i odwrotnie, za pomocą różnych słów opisujemy jedne i te same rzeczy. Jest to szczególnie ważne, gdy ma się do czynienia z zagadnieniami naukowymi. W rosyjskim wydaniu klasycznych dzieł Sorena Kierkegaarda pod zbiorczym tytułem *Bojaźń i drżenie*⁴ zawarto trzy główne rozprawy: *Chorobę na śmierć*, *Bojaźń i drżenie* i *Pojęcie lęku*. Przy czym to, co wyrażone zostało za pomocą jednego rosyjskiego słowa *strach* (*strah*), w oryginale Kierkegaarda występuje pod postacią dwóch różnych pojęć. W rozprawie *Bojaźń i drżenie* mamy do czynienia z duńskim odpowiednikiem niemieckiego pojęcia *Furcht* bądź angielskiego *fear*. Oznaczający konkretny strach, przedmiotowy i określony, natomiast w książce *Pojęcie lęku* występuje duński odpowiednik niemieckiego pojęcia *Angst* albo angielskiego *anxiety*. Warto na samym wstępie zorientować się w tej terminologii.

Słynna filolożka i kulturoznawczyni Anna Wierzbicka jest autorką obszernego cyklu prac poświęconych analizie porównawczej istniejących w różnych językach słów, które tradycyjnie wyraża się w formie ekwiwalentnych przekładów. Po zestawieniu uniwersalnego „alfabetu” elementarnych „cegiełek” poznawczych, a także całokształtu elementarnych przeżyć i sensów, na które można rozkładać znaczenia słów, Wierzbicka doszła do wniosku, że w różnych językach i kulturach treść, wydawałoby się, analogicznych słów nie zgadza się ze sobą, a zatem, nie należy mówić o uniwersalnych dla wszystkich kultur emocjach podstawowych. Wierzbicka specjalną rozprawę poświęciła pojęciu *Angst* w odniesieniu do koncepcji *Furcht*, a także bliskoźnacznym pojęć w innych językach europejskich w kontekście specjalistycznej terminologii psychologicznej⁵. Autorka odwołuje się do źródła znaczenia tego słowa w spuściźnie Marcina Lutra wywierającej ogromny wpływ na język i kulturę Niemiec oraz krajów skandynawskich, które przyjęły luteranizm. Jak zaznacza Wierzbicka, dla Lutra pojęcie *Angst* związane było z ideą piekła, nie tyle

⁴ S. K'erkegor, *Strach i trepet*, Moskwa 1993. Zob. S. Kierkegaard, *Bojaźń i drżenie*, przełożył i wstępem opatrzył J. Iwaszkiewicz, Warszawa 1969.

⁵ A. Vežbickaâ, *Sopostavlenie kul'tur čerez posredstvo leksiki i pragmatiki*, „Âzyki slavãnskoj kul'tury”, Moskwa 2001.

jednak z przerażającymi obrazami miejsca wiecznego potępienia, ile raczej z piekłem, czyli męką, której człowiek doznaje tutaj na ziemi, w subiektywnym przeżyciu gniewu Bożego i odrzucenia. Właśnie w tym znaczeniu słowo to weszło do kultury niemieckiej i języka niemieckiego oraz kultury i języka krajów skandynawskich, w tym Danii, ojczyzny Kierkegaarda. Interesujące jest, że podobne pojęcia pochodzące z innych języków, na przykład z angielskiego, nie nawiązują do słowa *Angst* w swojej treści poznawczej. Nie dziwi mnie fakt, że w przekładach angielskich pojęcie to zazwyczaj nie zmienia się.

Oto schematy poznawcze, które zostały zestawione przez Wierzbicką w odniesieniu do trzech słów: „strach” albo *fear* (A), „lęk” albo *anxiety* (B) i *Angst* (C):

A: Czasami człowiek myśli:

„W tym momencie może mi się przydarzyć coś złego”
z tego powodu osoba ta czuje się źle
X czuje się właśnie tak.

B: Czasami człowiek myśli:

„W tym momencie może mi się przydarzyć coś złego”
Nie wiem dokładnie, co i z tego właśnie powodu, osoba ta czuje się źle
X czuje się tak.

C: Czasami człowiek myśli:

„Może mi się przydarzyć wiele złych rzeczy
Nie wiem jednak, jakie to rzeczy
z tej przyczyny osoba ta odczuwa coś złego
X czuje się tak⁶.

W tych trzech schematach można zauważyć antycypowanie nieprzyjemnych wydarzeń, jak również pewne różnice: stopień nieokreśloności i przypadkowości tych wydarzeń. Strach jest oczekiwaniem czegoś skonkretyzowanego, lęk natomiast nieokreślonego, lecz sytuacyjnego i „jednorazowego”, natomiast *Angst* to oczekiwanie na stałą obecność nieprzewidywanych zdarzeń. Zdaniem Wierzbickiej wyniki te potwierdzają pogląd zarówno naukowców, jak i filozofów, że o ile strach i lęk może być doświadczany również przez zwierzęta, o tyle *Angst* jest właściwy jedynie człowiekowi.

⁶ Tamże, s. 73.

Lęk egzystencjalny jako element bycia: filozofowie od Kierkegaarda do Tillicha

Kierkegaard był najprawdopodobniej pierwszym filozofem, który zwrócił uwagę na zjawisko lęku egzystencjalnego, charakterystycznego wyłącznie dla człowieka i stanowiącego jeden z koniecznych, nieuchronnych warunków ludzkiej egzystencji. Duński filozof odniósł się do lęku ze specjalną uwagą i uczynił go przedmiotem analizy. Kierkegaard stwierdził, że zdolność do bycia sobą zależy od umiejętności zmierzenia się z własnym lękiem i podążania naprzód, pomimo tego lęku.

Kierkegaard zwrócił uwagę, że istnienie rozmytego, nieokreślonego i niedającego się usunąć lęku jest czymś całkowicie bezspornym. Po okresie zapomnienia Kierkegaarda, filozofowie egzystencji, teolodzy i psychologowie XX wieku uczynili ten temat centralnym. Nie zlekceważył go sam Heidegger. W *Byciu i czasie* podkreślił potrzebę rozróżniania strachu (*Furcht*) i nieusuwalnego lęku (*Angst*) przed byciem-w-świecie⁷ jako składnika ludzkiej egzystencji. U Heideggera problem lęku znajdował się jednak na peryferiach jego zainteresowań, choć w jego ontologii funkcjonował w charakterze egzystencjału. Ważniejszy wkład do analizy tego problemu poczynił kilka dziesięcioleci później Paul Tillich w klasycznej rozprawie *Męstwo bycia*⁸. Lęk stanowi dla Tillicha egzystencjalną świadomość własnego niebytu, innymi słowy, świadomość możliwości i nieodwołalności śmierci. Idei śmierci nie da się „przepuścić” przez wiedzę. Każdy człowiek posiada własną śmierć. Nie istnieje śmierć jako uogólnienie. Każdy człowiek musi mieć poczucie osobistej śmiertelności. Tillich interpretuje świadomość egzystencjalną w kontekście indywidualnych przeżyć własnej konieczności, lęk zaś właściwy jest człowiekowi jako istocie ludzkiej. Lęk i świadomość są ze sobą ściśle połączone. Nierozumienie czy nieświadomość są zawsze o wiele prostsze. Sądzę, że to właśnie u Tillicha (najwyraźniej z wszystkich filozofów i psychologów) spotykamy się ze sformułowaniem różnicy między strachem a lękiem. U podstaw strachu leży konkretny obiekt, który można po prostu spotkać, przeanalizować, można z nim walczyć, utrzymać go, w pewien sposób się do niego odnieść. Ze strachem lżej człowiekowi żyć, jeśli wie on, czego tak

⁷ M. Hajdegger, *Bycie i wremà*, „Ad Marginem”, Moskwa 1997. Wyd. pol. M. Heidegger, *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.

⁸ P. Tillich, *Teologią kul'tury*, „Ūrist”, Moskwa 1995.

naprawdę może się bać. Znacznie gorzej, gdy nie zdaje sobie sprawy, czego się obawia. Klasyczna metoda intencji paradoksalnej Viktora Frankla⁹ uczy, w jaki sposób walczyć ze strachem i fobią. Trzeba stanąć naprzeciw przedmiotowi własnego strachu, należy starać się wzmocnić strach, potęgować go, bez wszelkiego objaśniania. Praktyka wskazuje, że jest to sposób, który dość skutecznie pozwala poradzić sobie ze strachem. Jednak z lękiem egzystencjalnym metoda ta raczej sobie nie radzi, ponieważ w tym przypadku nie ma żadnego obiektu, który mógłby stanąć naprzeciw mnie samego, oprócz samego bycia. Gdy człowieka ogarnia lęk, podkreśla Tillich, człowiek traci oparcie, to zaś powoduje jego bezradność, dezorientację i nieadekwatne reakcje. Dlatego w stanie lęku człowiek zawsze dąży do określenia własnego przedmiotu strachu, z którym może sobie jakoś poradzić. Przemiana lęku w strach pomaga pozbyć się tej obawy. Pogląd Tillicha pozwala zrozumieć tajemnicę popularności wszelkiego rodzaju thrillerów, „horrorów”, które się nam oferują, które tak chętnie „konsumujemy”. Wyzwalają one szczególne obawy, zastępując miejsce rozmytego, egzystencjalnego, niedającego się usunąć lęku. Tillich klasyfikuje różne rodzaje lęku, odpowiadające różnym aspektom samostanowienia człowieka w świecie. Istnieją trzy poziomy autoafirmacji, a na każdym z nich występuje bezwzględne i względne zagrożenie dla jej funkcjonowania. Istnieje ontyczne samopotwierdzenie, wpływające na praktyczny kierunek naszego życia i jego konstrukcję. Niebył w dwójnasób zagraża temu aspektowi naszej autoafirmacji: w z g l ę d n i e , czyli w obliczu losu, który nie daje nam możliwości zmierzania tam, dokąd chcemy i w jaki sposób chcemy oraz zagraża mu w sposób a b s o l u t n y , w śmierci, która przerywa naszą empiryczną egzystencję. Kolejny poziom to duchowe samopotwierdzenie. Duchowemu samopotwierdzeniu niebył zagraża w z g l ę d n i e , w formie pustki, nudy, próżni oraz a b s o l u t n i e , w postaci braku sensu. Trzeci poziom stanowi moralne samopotwierdzenie. Jego w z g l ę d n y m zagrożeniem jest wina, a b s o l u t n y m zaś – dezaprobata. Lęk, zdaniem Tillicha, jest uświadomieniem tego potrójnego zagrożenia dla naszego bycia. W związku z tym istnieją trzy rodzaje lęku: lęk przeznaczenia i śmierci, lęk przed pustką i utratą sensu oraz lęk winy i potępienia. Wszystkie one odzwierciedlają formy lęku egzystencjalnego, ponieważ są nieodłącznym składnikiem egzystencji. Nie mogą zostać usunięte. Życie zawiera w sobie strach i lęk jako elementy procesu życiowego.

⁹ V. Frankl, *Čelovek v poiskah smysla*, „Progress”, Moskwa 1990. Por. wyd. pol.: V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2009.

Destruktywność i konstruktywność lęku egzystencjalnego: od May'a do Maddi'ego

Twierdząc, że lęk egzystencjalny ma ontologiczny charakter i że można go jedynie mężnie przyjąć, Tillich określił problem lęku patologicznego, który jest konsekwencją niemożliwości przyjęcia przez „ja” lęku, co prowadzi do samostanowienia, mającego ograniczoną, stałą i nierealistyczną podstawę.

Szczegóły relacji zachodzących między zwykłym lękiem a lękiem patologicznym zostały opracowane przez studenta Tillicha, Rollo May'a, którego dysertacja dotyczyła właśnie koncepcji lęku¹⁰. Z punktu widzenia May'a sam lęk jest sprawą normalną, nie warto się go obawiać i nie trzeba dążyć do jego pozbycia się w procesie psychoterapii. Zwykły lęk pojawia się wówczas, gdy dana osoba odczuwa, że jej wartości są zagrożone, że coś znaczącego dla niej jest w niebezpieczeństwie. Może być to fizyczne zagrożenie życia, ale też zagrożenie życia psychicznego, pozbawienie wolności lub zagrożenie wartości, z którymi określona osoba się identyfikuje, przykładowo: patriotyzm, miłość do konkretnej osoby itd. Jest to naturalne i w wielu przypadkach konstruktywne uczucie. Zwykły lęk jest proporcjonalny do niebezpieczeństwa i nie potrzebuje wyparcia bądź innych form ochrony psychologicznej. Można się do niego odnieść, opracować go na poziomie świadomości bądź, jeśli sytuacja obiektywna ulega zmianie, doświadczyć jego ustąpienia. Próba wyparcia lęku, wyeliminowania go, próba jego zniszczenia prowadzi jedynie do eskalacji zwykłego lęku i przeobrażenia go w lęk patologiczny¹¹. Lęk patologiczny czy neurotyczny jest niewspółmierny i zazwyczaj stanowi wynik niezdolności akceptacji zwykłego lęku. Lęk patologiczny związany jest z wyparciem, stłumieniem, z mechanizmami obronnymi. Lęk neurotyczny jest objawem bezradności osoby wobec wcześniejszego kryzysu. Możliwość pozbycia się lęku neurotycznego pojawia się jedynie w przypadku, gdy człowiek nauczy się w sposób konstruktywny radzić sobie ze zwykłym lękiem, bo lęku egzystencjalnego usunąć się nie da. Jeżeli człowiek stara się unikać lęków, to w konsekwencji unika całego swojego życia.

Nauka w „szkole lęku” pozwala człowiekowi kierować się ku przyszłości, pokonywać wszystkie drobne przeszkody i swobodnie ukierunkować się w stronę nieskończoności. Zderzając się z lękiem, człowiek uczy się we-

¹⁰ R. Mèj, *Smysł trevogi*, „Klass”, Moskwa 2001.

¹¹ R. May, *Psychology and the human dilemma*, Van Nostrand, Princeton 1967.

wewnętrznej wiary i autentycznego zaufania. Z wyjątkiem sytuacji, gdy mamy do czynienia z lękiem, którego nauczyć się nie można. Tylko w ten sposób osobowość może osiągnąć dojrzałość. May na podstawie badań ustalił, że wyższy poziom uświadomienia lęku towarzyszy wyższemu potencjałowi intelektualnemu. Żadne działanie twórcze nie jest możliwe bez zerwania z oczekiwaniami i rzeczywistością, dlatego zdolność odczuwania tej dysproporcji stanowi warunek występowania lęku i twórczości. Przy lęku neurotycznym człowiek ucieka się do neurotycznego zniekształcania rzeczywistości, a wówczas w wariacie produktywnym nerwicy przekształca rzeczywistość zgodnie ze swoimi oczekiwaniami, nie doświadczając konsekwencji lęku neurotycznego. Konstruktywny aspekt lęku rozwinął Salvatore Maddi w swej teorii egzystencjalnego wyboru¹². Maddi podkreśla, że wybory, których dokonujemy w ostateczności okazują się wyborem między dwoma członami alternatywy: przyszłością lub przeszłością¹³. W przyszłości zawsze jest obecna jakaś niepewność. Nie da się przewidzieć tego, co się stanie, nawet jeśli snujemy pewne plany. Przyszłość to ryzyko, z którym wiąże się każde nasze działanie. Usunięcie tego ryzyka jest niemożliwe, niezależnie od tego, jak byśmy się nie starali. Przyszłości nie można bowiem przewidzieć. Wybierając przyszłość, podkreśla Maddi, wybieramy niepewność i nieznanne. Na tym właśnie polega niedający się usunąć pierwiastek ludzkiego lęku. Gdy wybieramy przyszłość, zderzamy się z lękiem. Lęk to pewnego rodzaju niedający się usunąć emocjonalny akompaniament nieokreśloności, który towarzyszy przyszłości. Z kolei wybór przeszłości to wybór niezmienności, to chęć zachowania *status quo*. Jeżeli wybieramy przeszłość, pojawia się inny emocjonalny akompaniament: poczucie winy z powodu utraconych możliwości. Człowiek stoi przed wyborem: obarczyć siebie winą bądź narazić się na lęk. Zarówno jedno, jak drugie rozwiązanie wywołuje porównywalny stopień dyskomfortu¹⁴. Jednak wybory te nie mają jednakowej wartości z perspektywy rozwoju osobowości. Wybór przeszłości, wybór *status quo*, oznacza rezygnację z uświadomienia, próbę zatrzymania, nie może

¹² S. R. Maddi, *Existential Analysis. The encyclopedic dictionary of psychology*, R. Harre, R. Lamb (eds.), Blackwell, Oxford 1983, p. 223–224, tenże, *Creating Meaning Through Making Decisions*, [w:] *The Human Search for Meaning*, P. T. P. Wong, P. S. Fry (eds.), Lawrence Erlbaum, Mahwah 1998, p. 1–25.

¹³ Zob. D. Leontiev, E. Osin, *Utrata sensu życia i wyobcowanie*, przeł. A. Kondrat, „Studia z Historii Filozofii”, t. 8, 2017, z. 4.

¹⁴ S. R. Maddi, *Existential Analysis. The encyclopedic dictionary of psychology*, R. Harre, R. Lamb (eds.), Blackwell, Oxford 1983.

prowadzić do sukcesu. Wybór przyszłości, wybór tego, co nieznanne, wybór lęku, towarzyszącego tej możliwości, buduje potencjał i otwiera perspektywę dla rozwoju osobowości. W artykule *O sensie lęku przed śmiercią dla rozwoju osobowości*¹⁵ Maddi podkreśla, że w życiu, oprócz rzeczywistych sytuacji śmierci, mamy do czynienia z licznymi „małymi śmierciami”. Taką śmiercią jest każdy przypadek, gdy nagle coś gwałtownie i niezgodnie z naszymi oczekiwaniami przerywa istnienie, gdy w sposób niespodziewany ustają znaczące relacje, albo, gdy mamy do czynienia z sytuacją niekoniecznie związaną ze śmiercią człowieka, kiedy momentalnie zostają przerwane ważne wydarzenia. Typowym przykładem jest zerwanie związku i nieszczęśliwa miłość. Przeżycia te pod wieloma względami podobne są do doświadczenia śmierci. Właśnie w takich „małych śmierciach”, twierdzi Maddi, spełniana jest relacja człowieka do życia w ogóle, jego tak zwana filozofia życiowa. Idee filozofii życiowej stanowią jedną z kluczowych cech dojrzałej osobowości, którą Maddi zaczerpnął od jednego ze swych nauczycieli Gordona Allporta¹⁶. Maddi śledzi drogi kształtowania się pozytywnej filozofii życiowej, która pozwala nam z powodzeniem poradzić sobie z lękiem przed śmiercią, zmieniając go w wartościowy materiał służący rozwojowi naszej osobowości. Negatywna filozofia życiowa rozwija się natomiast u ludzi, którzy albo nie są zdolni do odczuwania sensu pewnych życiowych wydarzeń, na przykład konfrontacji ze śmiercią, bądź też poddają się w obliczu niepokonanych przeszkód i niewystarczalności określonych ludzkich zdolności.

Cechy osobowości, które wiążą się z tym wariantem rozwoju, Maddi określa mianem tchórzostwa. Relacja męstwo–tchórzostwo jest najbardziej charakterystyczna dla lęku egzystencjalnego. Kategoria męstwa egzystencjalnego, „męstwa bycia”, została wprowadzona przez Paula Tillicha, który rozpatruje ją z perspektywy zdolności do uświadomienia lęku, do przyjmowania go i współistnienia z nim bez wypierania go i bez przeobrażania w lęk patologiczny i destrukcyjny¹⁷. Naturalnym rozwinięciem Tillichowskiego pojęcia „męstwa bycia” są teoretyczne i eksperymentalne prace Maddiego z ostatnich piętnastu lat, w których rozwija on koncepcję odporności życiowej w kontekście studium psychologii stresu i konfrontacji ze stresem¹⁸. U podstaw „męstwa bycia” leży pozytywna filozofia życiowa, zawierająca w sobie konstruk-

¹⁵ S. R. Maddi, *Developmental value of fear of death*, „Journal of Mind and Behavior”, vol. 1, 1980, s. 85–92.

¹⁶ G. Olport, *Stanovlenie ličnosti*, „Smysl”, Moskwa 2002.

¹⁷ P. Tillich, *Teologią kultury*, „Ūrist”, Moskwa 1995.

¹⁸ S. R. Maddi, *Creating Meaning Through Making Decisions*, dz. cyt., p. 1–25.

tywne aspekty życia, w tym również niebycie, śmierć, a także to, co Luter określił jako gniew Boży. W związku z czym, elementami życia człowieka są warunki nieokreśloności.

Strach i ryzyko. Zamiast zakończenia

Istotę zjawiska lęku egzystencjalnego można wyrazić za pomocą formuły: „zrobić coś na własną odpowiedzialność”. Niewiele można odnaleźć tak dobrych, wyrazistych i lakonicznych formuł, które wyrażałyby istotę egzystencjalności życia człowieka.

Jak wspomniano powyżej, właściwością lęku w tradycyjnym sensie jest jego przedmiotowe ukierunkowanie. Boimy się czegoś konkretnego, doświadczamy nieprzyjemnych emocji w związku z przeżyciem czegoś niepożądanego, pragniemy, żeby coś nie nastąpiło. U zwierząt to jedyna forma strachu. U człowieka mamy jednak do czynienia z odmiennym stanem: strachem, niepokojem, dyskomfortem, niezwiązanym z jakąś ustaloną przyczyną. Różnica tego stanu nieodłącznie wiąże się jedynie z człowiekiem w przypadku braku odniesienia przedmiotowego (obiektywnego), gdyż taki jest sposób funkcjonowania świata.

Dotyczy to wykształcenia w sobie zdolności do życia w nieokreślonym świecie, nie nadając mu charakteru określoności i pewności. Próbujemy wdrożyć w szkole model stabilnego świata. Jednak należy nauczyć się żyć w świecie takim, jakim jest on naprawdę. Nieprzypadkowo w ciągu ostatnich pięciu czy dziesięciu lat powstały ciekawe innowacje w pedagogice związane z tym właśnie zadaniem. Jest to edukacja zmienna, którą popularyzuje Aleksandr Asmolov¹⁹ oraz edukacja prawdopodobieństwa, którą opracowuje i realizuje w praktyce Aleksandr Lobok²⁰. Oba podejścia ukierunkowane są na to, ażeby nie tyle dostarczać dzieciom pewnego zakresu wiedzy o tym, jak urządzony jest świat, ile raczej, by pomagać im kształtować własną drogę w warunkach nieokreśloności i nieprzewidywalności świata. Z jednej strony możemy wpływać na świat, z drugiej zaś nie zawsze możemy na niego oddziaływać. Psychoterapeuta Adam Blatner stwierdził, że człowiek w swoim

¹⁹ A. G. Asmolov, *Predislovie*, [w:] V. A. Åsvin, *Obrazovatel'naâ sreda: ot modelirovaniâ k proektirovaniû*, „Smysl”, Moskwa 2001, s. 3–5.

²⁰ A. M. Lobok, *Veroâtnostnyj mir*, Jekaterynburg 2002.

życiu przechodzi dwie podstawowe inicjacje. Pierwsza z nich odpowiada kryzysowi młodzieńczemu. Młody człowiek uświadamia sobie, że rzeczywistość istnieje coś, co od niego zależy, że jest w stanie wywierać wpływ na formę świata. Druga inicjacja odpowiada temu, co przyjęto nazywać kryzysem wieku średniego. Wiąże się to z uświadomieniem oraz przyswojeniem faktu, że w tym świecie nie wszystko od nas zależy, że czegoś nie możemy. Zarówno jedno, jak i drugie odkrycie stawia przed nami dość złożone zadania. Świat jest nieokreślony i nie możemy nic z tym zrobić. Przyszłość jest przecież nieprzewidywalna. Fiodor Tiutczew zwrócił uwagę, że ten: „kto ośmielił się wypowiedzieć słowa »do widzenia«, przepadł w otchłani na dwa lub trzy dni”. Obecnie, przyspieszone życie jawi się jako poczucie nieokreśloności, co znajduje odzwierciedlenie w precyzyjniejszym poglądzie. Michaił Szczerbakow zaznacza: „Któż o piątej godzinie wiedział, co się z nim stanie o szóstej”. Dlatego całe nasze życie jest ryzykiem. Z jednej strony planujemy swoje działania, wyznaczamy cele, z drugiej zaś zawsze będziemy mieli do czynienia z rozbieżnością pomiędzy celami i rezultatami. Musimy umieć przyjąć tę dysproporcję jako fakt, pogodzić się z tym, musimy zaakceptować to ryzyko i uznać, że wszystko, co planujemy, może być nieosiągalne. Nie oznacza to, że należy przestać działać i przestać żyć. W życiu nie ma niczego pewnego, oprócz śmierci. Żyjemy w świecie nieokreślonym, niepewnym, a kiedy próbujemy udawać, tworzyć strefę określoności, co jest psychologicznie zrozumiałe, staramy się w sposób maksymalny usunąć tę nieprzewidywalność. Ale w miarę, jak próbujemy tak działać, w coraz większym stopniu zniekształcamy obraz rzeczywistości i nasz stosunek do niej. Rzeczywistość pozostaje nieprzewidywalna, jej nieprzewidywalność jest absolutna. Każde moje działanie może prowadzić nie do tych następstw, których się spodziewałem. Muszę wziąć odpowiedzialność za ryzyko, którego się podjąłem. Stawiam sobie określone cele i oczekuję, że moje działania doprowadzą do określonych skutków, moje cele i rzeczywiste działania nie są identyczne. Powinienem liczyć się z możliwością, że moje działania doprowadzą nie tylko do tych skutków, których się spodziewałem. Osobista odpowiedzialność polega na tym, żeby działać, rozumiejąc, że skutek nie jest zagwarantowany. Jeżeli w tej sytuacji nie występuje u mnie lęk, oznacza to, że nie jestem gotowy na zaistnienie przyszłości. Zdaję sobie sprawę z tego, że w przyszłości zmiany mogłyby doprowadzić do sytuacji, że nie byłbym gotowy na ich przyjęcie. Trwałe oczekiwania stawiają nas w takim położeniu, że nie jesteśmy gotowi na przyszłość. Oczekujemy czegoś konkretnego, nasza uwaga jest bezpośrednio związana z czymś, czego pragniemy, a tym sa-

mym nie zauważamy niczego innego. Nie jesteśmy gotowi na niespodzianki, gdy zbyt wiele oczekujemy.

Lęk konstruktywny łączy się z gotowością człowieka na wydarzenia nieoczekiwane. Jedynie dlatego, że się czegoś obawiam jestem „uzbrojony” i przygotowany. W pewnym sensie lęk współdziała z naszą przyszłością, „ze-straja się” z nią. Jak mawiał Heraklit (choć z innego powodu), jeśli nie oczekujesz niespodziewanego, to nie poznajesz tego, co jest ukryte. To zaś jest strachem i ryzykiem, które w pewnym sensie wypełniają treścią nasze życie. Główne zadanie naszego życia odnosi się do integracji tego strachu i tego ryzyka. Rolą psychologów jest przede wszystkim integrowanie strachu i ryzyka w ludzkiej filozofii życia. Sam lęk egzystencjalny jest jednym z warunków ludzkiej egzystencji. Jak już wspomniano, jest tym, czego nie może zabraknąć w życiu. Dynamika jego funkcjonowania zależy od sposobu, w jaki się do niego odnosimy. Negatywna dynamika oznacza przejście lęku w formy patologiczne, powstaje przy zerwaniu ze świadomością lęku, przy jej wyparciu. Granicą normy psychicznej jest taki poziom lęku, który nie paraliżuje działania. Są to kryteria czysto funkcjonalne. Zbyt wysoki poziom lęku dokonuje destrukcji w chwili terażniejszej. Przy czym, nie można nie uwzględnić tego, co u każdego człowieka stanowi jego głęboko indywidualną konstrukcję psychologiczną, która u jednego może być większa, a u drugiego mniejsza. Kiedy lęk obecny jest w naszym obrazie świata, traci on znaczną część destrukcyjnego potencjału, chociażby dlatego, że duża część jego niszczącego oddziaływania wiąże się z napięciem wynikającym z walki przeciwko wyparciu: działanie zrównuje się z oporem.

Główny problem nie polega jednak tylko na tym, przez jakie choroby jesteśmy naznaczeni, ale na tym, w jaki sposób sobie z nimi radzimy. Dlatego kluczowe wydaje się pytanie nie tyle o granice normy i patologii, ile raczej o środki osobowościowego oporu przeciw patologiom i możliwości podporządkowywania się im. Zmiany osobowości, określone w przypadku niektórych schorzeń psychicznych zależą nie tylko od charakterystyki intensywności i głębokości choroby, ale również od niespecyficznych cech, które umożliwiają osobie zachowanie wsparcia, pomimo choroby. Kluczowe jest męstwo, dla którego istnieją pewne przesłanki osobowościowe. Pod wieloma względami są one połączone z męstwem, które należy wcielić w życie. Należy zaakceptować negatywne aspekty lęku, śmierci, niebytu jako nieodłączne elementy naszego życia.

W kulturze istnieje zarówno wiele form uświadomienia egzystencjalnego lęku, jak i jego wyparcia. Człowiek posiada skłonność usuwania z życia pro-

blemów i pozbywania się dyskomfortu. Pod tym względem lęk egzystencjalny postrzegany jest jako przeszkoda w życiu. Faktycznie, cała kultura masowa i popkultura służy za narzędzie wyparcia lęku egzystencjalnego. Milan Kundera w *Nieznosnej lekkości bytu* sprecyzował, czym jest „kicz” i „kiczowata” świadomość. Jest to, według Kundery, obraz świata, z którego wykluczona została obecność *fekaliów*. Wszystko jest niekomfortowe, narusza harmonijną percepcję rzeczywistości, wystarczy, że pojawia się to, co już dla nas nie istnieje. To właśnie jest świadomość kiczowata. Całe nasze życie jest walką pozytywnej filozofii życiowej z filozofią kiczu, walką o holistyczny wymiar życia i zaakceptowanie w obrazie świata tego, co wywołuje lęk i dyskomfort, co stanowi nieodłączną stronę naszego życia. Warto przypomnieć formułę Kanta: *robić to, co do nas należy, i niech się dzieje, co chce*. Zawsze istnieje dysproporcja pomiędzy celami naszych działań i ich rzeczywistymi skutkami, lecz naszym zadaniem jest przyjmowanie nieprzewidywalności i otwartość na możliwości, które się pojawiają.

Przełożyła i opracowała Aleksandra Kondrat
Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń, Polska
e-mail: moskwa.ros@gmail.com

Bibliografia

- Asmolov A. G., *Predislovie*, [w:] V. A. Āsvin, *Obrazovatel'naâ sreda: ot modelirovaniâ k proektirovaniû*, „Smysl”, Moskwa 2001, s. 3–5.
- Frankl V., *Čelovek v poiskah smysla*, „Progress”, Moskwa 1990.
- Frankl V., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Warszawa 2009.
- Hajdegger M., *Bytie i vremâ*, „Ad Marginem”, Moskwa 1997.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, przeł. B. Baran, Warszawa 1994.
- Leont'ev D. A., *Psichologiâ svobody: k postanovke problemy samodeterminacii ličnosti*, „Psichologičeskij žurnal”, t. 21, 2000, nr 1.
- K'еркеgor S., *Strah i trepet*, Moskwa 1993.
- Kierkegaard S., *Bojaźń i drżenie*, przełożył i wstępem opatrzył J. Iwaszkiewicz, Warszawa 1969.
- Lobok A. M., *Veroâtnostnyj mir*, Jekaterynburg 2002.
- Maddi S. R., *Creating Meaning Through Making Decisions*, [w:] *The Human Search for Meaning*, ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry, Lawrence Erlbaum, Mahwah 1998.

- Maddi S. R., *Existential Analysis. The Encyclopedic Dictionary of Psychology*, R. Harre, R. Lamb (eds.), Blackwell Oxford 1983.
- Maddi S. R., *Developmental value of fear of death*, „Journal of mind and behavior”, vol. 1, 1980.
- May R., *Psychology and the Human Dilemma*, Van Nostrand, Princeton 1967.
- Mèj R., *Smysł trevogi*, „Klass”, Moskwa 2001.
- Olport G., *Stanovlenie ličnosti*, „Smysl”, Moskwa 2002.
- Tillih P., *Teologiâ kul'tury*, „Ūrist”, Moskwa 1995.
- Vežbickaâ A., *Sopostavlenie kul'tur čerez posredstvo leksiki i pragmatiki*, „Âzyki slavânskoj kul'tury”, Moskwa 2001.

Abstract

Existential Anxiety and How not to Fight with it

A man goes through two basic initiations in his life. One of them corresponds with maturation crisis which applies to the realization that there is something that depends on us in the world and that we are able to influence the form of the world. The second initiation is connected with the midlife crisis. It concerns the recognition and integration of the fact that not everything is dependent on us, and that some things cannot be done. Given the unpredictability and indeterminacy of the world, the article reflects on the concepts of anxiety and fear as factors of existence. Anxiety is a constructive feeling. It makes a person ready for unforeseen events and unexpected eventualities. Anxiety is a tool for co-operation with the future; colloquially speaking: „getting on with it”.

Keywords: anxiety, fear, unpredictability, development, psychology of existence.