

MAŁGORZATA SZATAN

Wydział Nauk Humanistycznych
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego
Warszawa

Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych

Streszczenie: Artykuł koncentruje się na rozważaniach dotyczących pojęć „strachu” i „lęku” dokonywanych z perspektywy wybranych nauk humanistycznych. Zagadnienie to jest m.in. przedmiotem zainteresowania filozofii, teologii, psychologii, historii, a także socjologii. Przegląd koncepcji wybranych przedstawicieli tych poszczególnych nauk wskazuje na ważność zagadnienia i różnorodność ujęć. Osią porządkującą przedstawianą charakterystykę jest zwrócenie uwagi na wprowadzane przez autorów rozróżnienia na strach i lęk jako kategorie o odmiennych cechach. Najczęściej wskazywana różnica odnosi się do stwierdzenia, iż strach jest reakcją na konkretne zagrożenie, lęk zaś ma charakter bezprzedmiotowy.

Słowa kluczowe: bojaźń Boża, lęk, strach.

Wprowadzenie

Strach i lęk są emocjami, które nieodłącznie towarzyszą człowiekowi. Zagadnienie strachu/lęku może być analizowane z różnych perspektyw. Począwszy od biologicznego ujęcia traktującego strach jako determinantę określonych reakcji fizjologicznych poprzez ujmowanie go jako sygnału alarmowego przed określonym niebezpieczeństwem aż do traktowania jako czynnika warunkującego działania ekonomiczne, zwłaszcza gdy mówimy o funkcjonowaniu rynku strachu. W rozumieniu potocznym strach i lęk są zazwyczaj ze sobą utożsamiane, na gruncie poszczególnych nauk mamy najczęściej do czynienia z ich rozróżnianiem. Zagadnienie strachu/lęku jest przedmiotem zainteresowania szeregu nauk humanistycznych¹ – filozofii, teologii, psychologii, historii, a także socjologii.

Strach jest emocją podstawową, a więc uniwersalną dla każdego człowieka. Jest emocją negatywną, której źródłem są określone zagrożenia. Łączy się zarówno z nieprzyjemnymi zjawiskami psychicznymi (np. uczucie paraliżu), jak i nieprzyjemnymi reakcjami somatycznymi (np. dreszcze, przyspieszone bicie

¹ Określenie nauki humanistyczne odnosi się tutaj do szeroko pojętej humanistyki obejmującej też między innymi nauki społeczne.

serca). Wskazuje się jednak, iż strach/lęk spełnia zarazem funkcje negatywne, jak i pozytywne. Pozytywne funkcje sprowadzają się do traktowania strachu jako ostrzeżenia przed zagrożeniem, sygnału alarmowego, który umożliwia podjęcie określonych działań mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa, ponadto strach może motywować do działania, mobilizować do odpowiedniego przygotowania się do zadań, o których ewentualne niepowodzenie się obawiamy. Funkcja negatywna będzie wiązać się z nieprzyjemnymi reakcjami organizmu, a także odnosić do faktu, iż w przypadku nieadekwatnego do zagrożenia poziomu strachu/lęku może on skłaniać do podejmowania nieracjonalnych działań lub paraliżować wszelkie działania².

1. Potoczny sposób rozumienia strachu/lęku

Dla uporządkowania rozważań warto przywołać słownikowe definicje analizowanych pojęć. *Słownik języka polskiego* definiuje „lęk” jako „uczucie trwogi, obawy przed czymś”³, „strach” zaś jako „niepokój wywołany przez niebezpieczeństwo lub rzecz nieznaną, która się wydaje groźna, przez myśl o czymś groźnym; lęk, obawa, przerażenie, trwoga”⁴. Okazuje się zatem, że na poziomie językowym lęk, strach, obawa, przerażenie, trwoga traktowane są jako synonimy. W podobny sposób funkcjonuje to w języku potocznym. Badania wśród lubelskich licealistów⁵ pokazały, iż najczęstszymi skojarzeniami ze słowem „lęk” są „strach”, „obawa”, „niepokój”, „stres”, „przerażenie”. Uczniowskie definicje określały często „lęk” jako „uczucie niepokoju przed czymś, obawę”, a także jako „strach przed czymś”. Marek Wójtowicz poddaje analizie potoczny sposób rozumienia lęku. Wskazuje, iż pojęciem najbliższym „lękowi” jest właśnie „strach”, przy czym istnieje tu pewna różnica znaczeniowa. Twierdzi, iż strach jest reakcją na obiektywne przedmioty stwarzające zagrożenie, co czyni go odczuciem bardziej uniwersalnym, wspólnym wielu ludziom. Lęk zaś miałby raczej charakter subiektywny, odnosił się do konkretnych jednostek.

O ile o strachu można mówić także w przypadku zwierząt, o tyle lęk jest kategorią przynależną wyłącznie ludziom⁶. Trudno wskazać, iż różnica ta jest dostrzegana przez wszystkich ludzi, dlatego można przyjąć, iż w mowie potocznej pojęcia „lęku” i „strachu” są używane zamiennie. Wójtowicz

² Por. J. Koziński, *Psychologia nadziei*, Warszawa 2006.

³ *Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, Warszawa 1994, t. 2, s. 29.

⁴ *Tamże*, t. 3, s. 343.

⁵ M. Karwatowska, *Lęk. Portret językowy pojęcia w wypowiedziach licealistów*, w: *Przestrzenie lęku. Lęk w kulturze i sztuce XIX-XX wieku*, red. D. K. Sikorski, T. Sucharski, Słupsk 2006, s. 248-254.

⁶ M. Wójtowicz, *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005, s. 11.

charakteryzuje także inne wyrazy bliskoznaczne „lękowi”. „Niepokój” i „obawę” odnosi do pewnego rodzaju nastroju, tła emocjonalnego, twierdzi, iż pojęcia te określają niskie natężenie przeżyć. „Trwoga”, „przerażenie”, „groza”, „horror” to grupa określeń odnoszących się do znacznego nasilenia doznań lękowych, kojarzą się one także z bezruchem, zamieraniem, paraliżującym oddziaływaniem niebezpieczeństwa. Inaczej jest w przypadku „paniki”, wskazującej raczej na gwałtowne i nieprzemyślane zachowania. W języku potocznym funkcjonuje także specjalistyczny termin „fobia”, który w psychiatrii oznacza irracjonalny lęk przed konkretnym przedmiotem czy sytuacją, potocznie wskazuje raczej na niechęć do określonego obiektu. Innym terminem bliskoznacznym „lękowi” jest „bojaźń”. Pojęcie to, coraz rzadziej już stosowane, zarezerwowane jest do doznań natury religijnej⁷, o czym będzie jeszcze mowa.

2. Filozoficzne i teologiczne koncepcje strachu/lęku

Charakteryzując naukowe rozumienia pojęć „strach” i „lęk”, można wskazać, iż koncepcje Sørensa Kierkegaarda i Paula Tillicha prezentują te zagadnienia z perspektywy filozoficzno-teologicznej. Kierkegaard jest przedstawicielem egzystencjalizmu, autorem dzieła *Pojęcie lęku*. Mimo wymownego tytułu brak tutaj jednoznacznej definicji terminu „lęk”. Można wskazać, iż lęk w ujęciu tego filozofa odnosi się do wewnętrznego stanu człowieka, niezależnego od wrażeń zmysłowych. Mówiąc o pojęciu „lęku” wskazuje, iż „...jest ono całkowicie różne od pojęcia strachu i tym podobnych pojęć, które odnoszą się do czegoś określonego, podczas gdy lęk jest rzeczywistością wolności jako możliwości dla możliwości”⁸. Cechą lęku jest jego bezprzedmiotowość. Źródłem lęku jest natura człowieka. Składa się ona z trzech czynników: ciała, psychiki i – odpowiedzialnego za zjednoczenie dwóch poprzednich – ducha. Ducha cechuje jednak dwuznaczność, gdyż z jednej strony zakłóca on relację między duszą a ciałem, a z drugiej jest podstawą tej relacji. Reakcją człowieka na tę rozbieżność jest właśnie lęk⁹. Kierkegaard wiąże lęk z zagadnieniem niewinności jako stanem pełnej harmonii człowieka z naturą. W stanie niewinności duchowość pozostaje w stanie uśpienia, ale lęk jest obecny. Autor *Pojęcia lęku* przywołuje tu biblijną opowieść o grzechu Adama. Cechowała go niewinność i niewiedza, ale zarazem lęk wywołany zakazem Boga co do spożywania owoców z drzewa poznania dobra i zła. Kierkegaard twierdzi, że ten lęk doprowadził Adama do grzechu pierworodnego. W tym miejscu dokonał się „skok jakościowy”, decydujący o tym, iż grzeszność i seksualność stały się cechami człowieka. To one przesądzają o stałej obecności lęku

⁷ Tamże, s. 14–15.

⁸ S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku: proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierworodnego autorstwa Vigiliusa Haufniensisa*, Warszawa 2002, s. 58.

⁹ Tamże, s. 60.

w życiu człowieka¹⁰. Kierkegaard wiąże lęk z zagadnieniem wolności, która łączy w sobie sprzeczność: swobodny wybór z koniecznością. „Lęk nie jest określeniem konieczności, lecz także nie jest określeniem wolności; jest on wolnością skrępowaną, gdzie wolność nie jest wolna w sobie samej, lecz pozostaje skrępowana, nie z konieczności, lecz w sobie samej”¹¹.

Dla Kierkegarda lęk nie jest świadectwem ułomności człowieka, jako pierwotne doznanie stanowi miarę człowieczeństwa, jego autentyczności. Prawdziwa egzystencja potrzebuje wewnętrznych zmagania, odczuwania niepewności i lęku. W przeciwnym razie człowiek jest skazany na powierzchowność lub konformizm. W człowieku zazwyczaj jednak współistnieją te dwa sprzeczne dążenia, co przesądza o dynamice ciągłych zmian z niższych form człowieczeństwa do stawania się człowiekiem w pełni znaczenia tego słowa i odwrotnie¹².

Dla twórczości Paula Tillicha kategoria „lęku” stanowi ważne zagadnienie. W *Męstwie bycia* filozof definiuje „lęk” jako „...stan, w którym byt jest świadomy możliwości swojego niebytu. ...lęk to egzystencjalna świadomość niebytu. (...) Lęk to skończoność przeżywana jako nasza własna skończoność”¹³. Oznacza to, że lęk jest stanem zagrażającym istnieniu człowieka. Niebytu zagraża różnym sferom egzystencji człowieka: bytowej, tutaj zagrożeniem jest lęk przed losem i śmiercią; duchowej, dla której przeszkodą jest lęk przed pustką i bezsensownością oraz moralnej, odnoszącej się do lęku przed winą i potępieniem¹⁴.

Tillich wskazuje, iż w tych przypadkach lęk ma charakter egzystencjalny, mając na myśli, iż należy on do egzystencji jako takiej, jest stale obecny w doświadczeniu człowieka, a nie jest przejawem nienormalnego stanu umysłu, jak to ma miejsce w przypadku lęku neurotycznego¹⁵. Ponadto lęki te są ze sobą wzajemnie powiązane, ale z reguły jeden dominuje nad innymi. Za ich pomocą autor *Męstwa bycia* charakteryzuje historię cywilizacji europejskiej. Przedstawia ją jako kolejne zmiany na miejscu lęku dominującego nad innymi. W różnych epokach inny typ lęku zajmował tę pozycję i warunkował określone przemiany kulturowe. I tak w starożytności miejsce to zajmował lęk przed losem i śmiercią, w średniowieczu lęk przed winą i potępieniem, w epoce nowożytnej zaś lęk przed pustką i bezsensownością¹⁶.

Tillich również odróżnia lęk od strachu. „Strach w przeciwieństwie do lęku ma określony przedmiot (...), który można zobaczyć, analizować, atakować, podjąć. Można nań oddziaływać i oddziałując uczestniczyć w nim – również w formie walki”¹⁷. Dzięki męstwu człowieka może dojść do konfrontacji ze strachem. Lęk

¹⁰ M. Wójtowicz, *dz. cyt.*, s. 44-45.

¹¹ S. Kierkegaard, *dz. cyt.*, s. 66-67.

¹² M. Wójtowicz, *dz. cyt.*, s. 47.

¹³ P. Tillich, *Męstwo bycia*, Poznań 1994, s. 42.

¹⁴ *Tamże*, s. 47.

¹⁵ *Tamże*, s. 47-48.

¹⁶ *Tamże*, s. 63-69.

¹⁷ *Tamże*, s. 43.

zaś nie ma przedmiotu, dlatego towarzyszy mu zawsze bezradność. W sytuacji braku możliwości skoncentrowania się na obiekcie odpowiedzialnym za określone doświadczenia dochodzi często do utraty orientacji i nieadekwatnych reakcji. Mimo tych różnic trzeba jednak zauważyć, że elementy te współlistnieją ze sobą. „Strach kłuje żądłem, a lęk ma tendencję do przeradzania się w strach. Strach polega na baniu się czegoś: bólu, odrzucenia przez jakąś osobę czy grupę, utraty czegoś czy kogoś, momentu śmierci. W przewidywaniu groźby zawartej w tych sytuacjach przerażająca jest nie sama ich negatywność ujawniająca się podmiotowi, lecz lęk związany z możliwymi implikacjami owej negatywności”¹⁸. Tillich dowodzi tego na przykładzie sytuacji umierania. Towarzyszy jej bowiem strach przed cierpieniem, utratą wszystkiego, jak również lęk przed tym, co nieznane, przed tym, co po śmierci, czyli przed niebytem. W obliczu tych rozważań oczywistym staje się fakt, iż ludzie starają się przekształcić lęk w strach. Na tej podstawie Tillich określa umysł ludzki jako „wytwórnę strachów”. Uświadamia jednak, że mimo wszelkich prób ostateczna przemiana lęku w strach nie jest możliwa. Lęk przed groźbą niebytu jest niepodlegającą zmianie cechą samej egzystencji. Inną formą ucieczki przed możliwością niebytu niż próby przekształcania lęku w strach jest lęk patologiczny doprowadzający do nerwic. Ma on miejsce, gdy psychika nie wytrzymuje świadomości zagrożenia niebytem i następuje jej dezintegracja. Nie jest to sytuacja pożądana. Najwłaściwszym sposobem ochrony przed lękiem egzystencjalnym może okazać się uczestnictwo w życiu społeczno-kulturowym, poświęcenie się określonej idei pomniejszającej znaczenie biologicznych i psychicznych ograniczeń człowieka¹⁹.

Można stwierdzić, iż Tillich wykłada swoją koncepcję w precyzyjniejszy sposób niż robi to Kierkegaard. Wspólne dla obydwu ujęć jest odróżnianie lęku i strachu, a także traktowanie lęku jako nieodzownej cechy człowieczeństwa.

Kierkegaard włącza do swojej koncepcji wątki teologiczne, aczkolwiek dominuje tu podejście filozoficzno-psychologiczne. Próby ściśle teologicznego ujęcia zagadnienia lęku podejmuje się teolog i duchowny katolicki Hans Urs von Balthasar w książce *Chrześcijanin i lęk*. Nie dokonuje on rozróżnienia na lęk i strach. Charakteryzując lęk z perspektywy chrześcijaństwa, zauważa, iż lęk jest jednym z fundamentalnych stanów kondycji ludzkiej, uniwersalnym dla każdego człowieka, który zostaje przez Słowo Boże przewartościowany²⁰. Przewartościowanie to przybiera odmienne formy w Starym i Nowym Przymierzu. Życie i śmierć Chrystusa zmienia bowiem relacje Boga i człowieka. Relacja ta warunkuje poziom i charakter lęku odczuwanego przez człowieka, lęku w znaczeniu „bojaźni” jako terminu zarezerwowanego dla przeżyć religijnych. W Starym Testamencie można zidentyfikować dwa rodzaje lęku. Są to lęk złych ludzi i lęk dobrych ludzi. Balthasar charakteryzuje ich cechy. Zostały one przedstawione w tabeli nr 1.

¹⁸ Tamże, s. 44.

¹⁹ M. Wójtowicz, *dz. cyt.*, s. 75.

²⁰ H. U. von Balthasar, *Chrześcijanin i lęk*, Kraków 1997, s. 11-13.

Tabela 1. Lęk ludzi złych a lęk ludzi dobrych w ujęciu Balthasara

Lęk ludzi złych	Lęk ludzi dobrych
Jest skutkiem i przyczyną odwrócenia się od Boga	Bóg na niego zezwala, chce, aby ludzie go odczuwali.
Widomy znak gniewu Bożego	Widomy znak łaski Bożej
Zamyka i więzi	Otwiera na Boga
Jest nacechowany nicością	Ma określony sens i cel
Jest stanem trwałym	Jest stanem przejściowym
Śmieszny z perspektywy światła	Poważny i prawdziwy
Dotyczy grzeszników pozostających w ciemności	Jest epizodem między światłem a światłem

Źródło: opracowanie własne na podstawie H. U. von Balthasar, *Chrześcijanin i lęk*, Kraków 1997, s. 31-32.

Analiza tych cech może skutkować wnioskiem, iż bardziej zrozumiałym jest istnienie lęku złych ludzi jako tych, którzy nie wykazując się wiarą, nie traktują Boga jako swojego oparcia, swojego celu. Koncentrując się jedynie na życiu doczesnym, ograniczają swoje możliwości i są bardziej podatni na przeżywanie, roztrząsanie niepokojów. W przypadku drugiego rodzaju lęku sprawa wydaje się być bardziej skomplikowana. Wiara bowiem jest często utożsamiana z brakiem lęku. Psalmista pisze:

„Chociażbym chodził ciemną doliną,
zła się nie ulęknę,
bo Ty jesteś ze mną” (Ps 23,4).

Na czym zatem polega ten lęk ludzi dobrych? Jest on uzasadniony ze względu na relacje człowieka i Boga w Starym Testamencie. Jest powiązany z „...charakterem obietnicy całego przymierza, które jako takie nie jest jeszcze odkupieniem, nie jest jeszcze ostatecznym odpuszczeniem grzechów, lecz niepojętym dla człowieka zwróceniem Boga ku niemu. Bóg, który jeszcze nie stał się człowiekiem, pozostaje dla człowieka Całkiem-Innym. A ponieważ nie trwa w oddaleniu (...), a jest Bogiem przemawiającym, zbliżającym się, schodzącym w dół i wymagającym od człowieka całkowitej wierności oraz, jako znaku tej wierności, ścisłego przestrzegania Jego przykazań; ponieważ jest Bogiem, który w przerażający, nadmiernie wymagający sposób ukonkretnia się człowiekowi, dlatego właśnie – ponownie, nieuchronnie – budzi lęk²¹. Trzeba tu jednak podkreślić, iż jest to lęk, który otwiera na Boga.

Przyjście na świat Chrystusa uśmierza wszelkie ludzkie lęki. Krzyż zwycięża lęk w sposób ostateczny. Syn Boży ujarzma wszystkie potęgi – świat będący

²¹ Tamże, s. 24.

krainą ciemności, żywioły świata, śmierć, a także szatana²². Odkupienie odbiera władzę grzechowi i śmierci. W Nowym Testamencie sformułowany jest nakaz niełękania się. Pan Jezus często powtarza sformułowania: „nie lękajcie się”, „nie bójcie się”²³. Balthasar wskazuje, iż lęki współczesnego człowieka (przed byciem w świecie, przed zagubieniem, przed śmiercią czy przed światem w ogóle) to lęki neurotyczne, na które chrześcijanin się zgodzić nie może. Ich odczuwanie jest znakiem zbyt słabej wiary²⁴. Nie jest jednak tak, iż człowiek wierzący nie odczuwa lęku. Doznaje on bowiem łaski, która pozwala mu na uczestnictwo w lęku Chrystusa, lęku krzyża, który wynika z miłości Boga. Różnice między tymi dwoma rodzajami lęku przedstawia tabela nr 2.

Tabela 2. Lęk neurotyczny a lęk krzyża w ujęciu Balthasara

Lęk neurotyczny	Lęk krzyża
Zawężenie i utrata komunikacji	Poszerzenie i owoc komunikacji
Odwrócenie się, ucieczka	Udzielanie się i oddanie do dyspozycji
Odrętwienie życia, jałowość	Życie, płodność
Zagubienie, runięcie w otchłań bez dna	Bezpieczeństwo, stabilność
Uwięzienie, ukrycie się, banicja	Uwolnienie

Źródło: opracowanie własne na podstawie H. U. von Balthasar, *Chrześcijańin i lęk*, Kraków 1997, s. 49.

O ile lęk neurotyczny można zestawić ze starotestamentowym lękiem złych ludzi, o tyle nie ma tu raczej prostego przejścia między lękiem dobrych ludzi a lękiem krzyża. Prawdziwy chrześcijański lęk może wynikać jedynie z męstwa jako aktu wiary, która pozwala na całkowite oddanie się Bogu. W Nowym Testamencie pokuta nie ma już charakteru jednostkowego, nie jest karą za indywidualną winę, tak jak w Starym Testamencie, ale przybiera ogólną formę. Podstawą chrześcijaństwa staje się przykazanie miłości, dlatego również lęk można od niego wywodzić poprzez traktowanie go jako wyrazu troski o bliźniego. Na podstawie tych spostrzeżeń Balthasar formułuje pierwszą zasadę chrześcijańskiego lęku: „Chrześcijaństwo chce i może wybawić człowieka od lęku przed grzechem, o ile człowiek otworzy się na odkupienie i jego warunki; w miejsce lęku przed grzechem obdarowuje go pozbawionym lęku dostępem do Boga w wierze, miłości i nadziei; ale ponieważ wiara, miłość i nadzieja pochodzą od krzyża, mogą więc same z siebie wydobyć nową, łaskawą, wywiedzioną z katolickiej solidarności, charakterystyczną dla wspólnej ekspiacji formę lęku”²⁵.

²² *Tamże*, s. 44.

²³ Nakaz ten pojawia się m.in. w Mt 10,19.26.28.31.

²⁴ H. U. von Balthasar, *dz. cyt.*, s. 46-47.

²⁵ *Tamże*, s. 54.

Ujęcie to natrafia jednak na pewne komplikacje, ponieważ chrześcijanie, których odkupiono i którzy wierzą nadal pozostają grzesznikami. Dlatego Balthasar formułuje drugą zasadę chrześcijańskiego lęku: „Skoro jesteśmy grzesznikami i możemy, również jako wierzący, ponownie się nimi stać, to w takim razie, w wyniku obiektywnego czynu odkupienia na krzyżu, lęk przed grzechem nie został nam tak po prostu odjęty – przeciwnie: stawia go przed nami także Nowy Testament. Możemy go mieć za sobą o tyle, o ile naprawdę przyswoimy sobie zaproponowaną nam, wywiedzioną z krzyża, żywą, to znaczy obecną w naszym życiu, wiarę, przy czym jednak także w udzielonej łasce lęku krzyża dystans między tym, który współcierpi, a Tym, który cierpiał pierwotnie i odkupiająco, pozostaje całkowicie widoczny i człowiek, który podlega lękowi, jest tego świadomy”²⁶.

Dla dopełnienia Balthasar formułuje trzecią zasadę, która ma podkreślić to, iż nie ma prostego przejścia między lękiem przed grzechem a lękiem krzyża. Zasada ta brzmi następująco: „Bóg nie obdaruje (mistycznym czy też zwykłym) uczestnictwem w lęku krzyża swego Syna żadnego człowieka wierzącego, któremu wcześniej nie podarował całej siły chrześcijańskiego posłannictwa i radości oraz pełnego światła wiary, miłości i nadziei, czyli któremu nie odebrał wcześniej lęku przed grzechem. Założenie, że możliwa jest jakaś «synteza» jednego i drugiego, lub wręcz dążenie do niej, nie daje się pogodzić ze zdrową nauką chrześcijaństwa”²⁷. Ujęcie to powstaje w oparciu o wnikliwą analizę Słowa Bożego. Podobnie jak prezentowane podejścia Kierkegarda i Tillicha, tak i ujęcie Balthasara odnosi się do duchowej sfery funkcjonowania człowieka.

3. Psychologiczna perspektywa rozumienia zagadnienia

Przechodząc do problematyki strachu/lęku w ujęciu psychologii, można wskazać, iż na gruncie tej nauki mamy do czynienia z teoretycznymi, mniej lub bardziej skomplikowanymi ujęciami zagadnienia lub z poradnikami skierowanymi do szerokiego grona odbiorców, które wskazują jak walczyć z lękiem i które to zazwyczaj opierają się na sformułowanych wcześniej teoriach. Przykładami takich poradników są m.in. książki Louisa Masquina, *Jak pokonać lęk? Poradnik* (Kraków 2008); Wunibalda Müllera, *Jak uwolnić się od lęku* (Kraków 2005); Marshalla Cooka, *Oswoić lęk* (Poznań 2009). Poradnik Cooka ma charakter psychologiczno-religijny. Autor charakteryzuje tam pięć rodzajów niepokojów, a następnie podsuwa możliwe sposoby walki z nimi. Dla radzenia sobie z problemami konieczna jest pomoc Boga, o którą trzeba Go prosić. I tak na niepokój związany z informacją pozbawioną wiedzy Cook radzi, aby dowiedzieć się więcej i podjąć decyzję; biorąc pod uwagę lęk o przyszłość należy przygotować się w pełni, a resztę zostawić Bogu; na niepokoje dotyczące przeszłych zachowań

²⁶ *Tamże*, s. 60.

²⁷ *Tamże*, s. 66.

potrzebna jest decyzja co do ewentualnego podjęcia działań naprawczych i nieroztrząsania tego, co było; lekiem na inercję ma być zrzuć skóry leniwca, a na lęk związany z unikaniem pewnych decyzji – podjęcie wyzwania i świadomość, że to Bóg wszystkim kieruje²⁸.

Koncentrując się na teoretycznym ujęciu, należy wskazać, iż trudno o jednoznaczne podejście do problematyki lęku na gruncie psychologii. *Słownik psychologii* określa „lęk” (*anxiety*) najogólniej jako „niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości”²⁹. Poszczególne kierunki psychologiczne różnią się w tej kwestii. W behawioryzmie lęk stanowi wyuczoną reakcję na określoną sytuację kojarzoną z przykrymi doznaniem. Przyjmując charakter nawyku staje się ważnym elementem chroniącym człowieka przed szeregiem niebezpieczeństw. Zagrożeniem jest jednak lęk nieadekwatny determinujący zachowania irracjonalne. Ma to miejsce, gdy określony bodziec zostanie błędnie skojarzony z daną sytuacją zagrożenia³⁰.

Kategoria „lęku” pozostaje ważnym elementem teorii psychoanalitycznej. Dla Sigmunda Freuda lęk jest subiektywnym sposobem odczuwania zagrożenia. Naturalna jest dla człowieka gotowość lękowa, która umożliwia mu mobilizację organizmu w celu podjęcia odpowiedniej decyzji co do zastosowania wobec zagrożenia ucieczki, obrony lub ataku. Są to racjonalne reakcje na niebezpieczeństwa, które w rzeczywistości stosowane są rzadko. Najczęściej towarzyszy człowiekowi także strach i lęk, których występowanie wyklucza podejmowanie racjonalnych działań. Bo chociaż strach posiada konkretny obiekt, istnieje realne niebezpieczeństwo, to i tak człowiek go odczuwający nie jest w stanie podjąć odpowiednich, skutecznych rozwiązań. W przypadku lęku, który Freud określa jako odczucie bezprzedmiotowe, brak możliwości podjęcia racjonalnych działań zaradczych jest bardziej oczywisty. Freud uznaje, iż odczuwanie lęku jest świadectwem istnienia dysfunkcji psychiki człowieka³¹.

Freud wyróżnia trzy typy lęku. Pierwszy to lęk realny. Jest on „...reakcją na postrzeżenie niebezpieczeństwa zewnętrznego, tzn. szkodliwości oczekiwanej i przewidywanej, (...) jest związany z odruchem zmierzającym do ucieczki (...) trzeba nań spoglądać jako na uzewnętrznienie popędu samozachowawczego”³². Brak tu człowiekowi obiektu, którego się boi, ale to uczucie odnosi się do sytuacji obiektywnie z zagrożeniem związanej. W ten sposób lęk realny jest podobny do strachu.

Drugą kategorią jest lęk nerwicowy, neurotyczny. Jest on zawsze nieadekwatny do odczuwanego zagrożenia. Freud charakteryzuje trzy przejawy lęku nerwicowego. Pierwszy określa jako lęk oczekiwania. Osoby odczuwające ten

²⁸ M. J. Cook, *Oswoić lęk*, Poznań 2009, s. 109-116.

²⁹ A. S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2000, s. 340.

³⁰ M. Wójtowicz, *dz. cyt.*, s. 19.

³¹ *Tamże*, s. 21.

³² S. Freud, *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 2004, s. 279.

rodzaj lęku przewidują zawsze najgorszy scenariusz, postrzegają każde wydarzenie jako zwiastuna nieszczęścia. Skłonność do takiego lęku traktowana jest przez Freuda jako cecha charakteru. Ludzie ją posiadający nie są chorymi, lecz tylko zbyt lękliwymi czy też pesymistami. Dopiero znaczne natężenie tego lęku uznawane jest za przejaw choroby nerwowej, jaką jest „nerwica lękowa”³³. Innym rodzajem lęku nerwicowego są fobie. Freud klasyfikuje je ze względu na związek z obiektywnie zagrażającym niebezpieczeństwem. Mówi zatem o fobiach zrozumiałych, wykazujących związek z niebezpieczeństwem (np. lęk przed dużymi zwierzętami), o fobiach związanych z niewielkim zagrożeniem, które najczęściej ludzie lekceważą (np. lęk przed podróżą pociągiem) i o takich, gdzie trudno zidentyfikować jakiegokolwiek zagrożenie (np. lęk przed myszą)³⁴. Napady lękowe to ostatnia forma lęku nerwicowego, a do tego najmniej zrozumiała, gdyż nie są one związane z żadnym aktualnym ani nawet antycypowanym zagrożeniem.

Trzecim typem lęku, o którym mówi Freud, jest lęk moralny. Przejawia się on jako poczucie winy w sytuacji przekroczenia norm obowiązujących człowieka. Ma zatem swoje źródło w sumieniu³⁵.

Charakteryzując przyczyny lęków, Freud wskazuje, iż lęk wynika z konkretnego, traumatycznego przeżycia, z którym człowiek nie mógł sobie poradzić. Pierwszym takim przeżyciem są narodziny i towarzyszące im trudności w oddychaniu, w dalszym życiu różne niebezpieczeństwa sprowadzają często człowieka do stanu bezradności dziecka. Sytuacje te wskazuje Freud jako przyczynę lęków realnych. W przypadku lęku nerwicowego mówi o zahamowaniu seksualnym i stłumieniu pewnych uczuć i pragnień jako odpowiedzialnych za jego występowanie. Lęk moralny ma swoje źródło w lęku przed autorytetem i w lęku przed „nad-ja”. Egoistyczne dążenia dziecka zostają ograniczane przez postanowienia rodziców i opiekunów, dlatego lęk przed karą staje się zasadą postępowania, z czasem miejsce autorytetu zewnętrznego zajmują zinternalizowane normy („nad-ja”) i to już lęk przed nimi kieruje zachowaniem człowieka³⁶.

Bez wątplenia trzeba tu także przedstawić koncepcję Karen Horney, czołowej przedstawicielki neopsychoanalizy. Rozróżnia ona pojęcia „lęku” i „strachu”. Bo chociaż obydwa stanowią reakcję emocjonalną na niebezpieczeństwo i mogą towarzyszyć im podobne objawy somatyczne, to „...w przypadku strachu niebezpieczeństwo jest widoczne, obiektywne, (...) w przypadku lęku jest ono ukryte i subiektywne. Znaczy to, że siła lęku jest proporcjonalna do znaczenia, jakie dana sytuacja ma dla człowieka, ale przyczyny tego lęku nie są przez niego uświadamiane”³⁷. Czynnikiem lęku są zagrożenie i bezbronność. Jak wskazuje Horney, ze strachem związane jest prawdziwe niebezpieczeństwo,

³³ *Tamże*, s. 282.

³⁴ *Tamże*, s. 282-283.

³⁵ M. Wójtowicz, *dz. cyt.*, s. 22.

³⁶ *Tamże*, s. 23-24.

³⁷ K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Warszawa 1982, s. 46.

a poczucie bezsilności warunkowane jest przez sytuację zewnętrzną³⁸. W przypadku lęku niebezpieczeństwo jest produkowane lub wyolbrzymione przez czynniki psychiczne, a poczucie bezradności wynika z własnej postawy. Horney dzieli lęki na podstawowy, będący reakcją na potencjalne niebezpieczeństwo, i jawny jako reakcję na niebezpieczeństwo jawne³⁹. Lęk jawny jest kategorią bliską freudowskiemu lękowi realistycznemu i strachowi, lęk podstawowy jest kategorią oryginalną dla koncepcji Horney.

O ile Freud zwraca uwagę na czynniki kulturowe tylko w sposób jednostronny, uznając je za odpowiedzialne tłumieniu instynktów, o tyle dla Horney wpływ tych czynników na zagadnienie lęku ma większe znaczenie. Autorka odwołuje się do socjologii w celu uzasadnienia wpływu warunków kulturowych na kondycję psychiczną ludzi. Wskazuje czynniki przyczyniające się do powstawania nerwic. Po pierwsze, uznaje za takie czynniki elementy przyczyniające się do powstawania emocjonalnej izolacji, głównie nieporozumienia między ludźmi, brak bezpieczeństwa i poczucie bezradności⁴⁰. Uznaje, że w dużej mierze przyczyniają się do tego zasady indywidualnej konkurencyjności warunkujące rywalizację przybierającą postać gry o sumie zerowej. Za przyczynę braku poczucia bezpieczeństwa uznaje Horney niepewność względem spraw ekonomicznych i socjalnych, „...potencjalnie wrogie napięcia; lęk przed zawiścią w przypadku sukcesu, przed pogardą w przypadku niepowodzenia, lęk przed byciem znieważonym, a z drugiej strony – zwrotne lęki z powodu chęci zepchnięcia innych na bok, lekceważenia i eksploataowania ich”⁴¹, a także emocjonalną izolację jednostek w wyniku zaburzeń relacji interpersonalnych i braku solidarności. Lęk podstawowy określa jako poczucie, „...że jest się małym, nieważnym, bezradnym, opuszczonym człowiekiem, który czuje się zagrożony w świecie nastawionym na wykorzystanie, oszukanie, atakowanie, poniżanie, zdradę i zawiść”⁴². Można stwierdzić, że nerwicowe zaburzenia jednostek są powodowane przez niemożność pogodzenia pragnienia bezpieczeństwa z zadowoleniem, przewyciężenia sprzeczności między rywalizacją w dążeniu do sukcesu a etyczną zasadą braterstwa, między potrzebami konsumenckimi a potrzebami emocjonalnymi. Horney wskazuje, iż badając wpływ kultury na kondycję psychiczną ludzi trzeba szukać odpowiedzi na szereg pytań: „W jaki sposób i w jakim stopniu dana kultura stwarza wrogość między ludźmi? Jak wielki jest deficyt osobistego bezpieczeństwa jednostki i jakie czynniki się do tego przyczyniają? Jakie czynniki osłabiają wiarę jednostki we własne siły? Jakie w danej kulturze istnieją zakazy społeczne i tabu oraz jaki jest ich wpływ na zachowania i lęki jednostki? Jakie ideologie dominują i jaki rodzaj celów lub racjonalizacji

³⁸ *Tamże*, s. 56.

³⁹ Tenże, *Nowe drogi w psychoanalizie*, Warszawa 1987, s. 192.

⁴⁰ *Tamże*, s. 163.

⁴¹ *Tamże*, s. 164.

⁴² Tenże, *Neurotyczna osobowość...*, s. 74.

zabezpieczają? Jakie potrzeby i dążenia są stwarzane, popierane lub deprecjowane poprzez dane warunki?”⁴³

Widoczna jest tutaj polemika Horney z Freudem. Biologiczno-mechaniczne podejście Freuda do psychiki człowieka zastąpiła ona interpretacją społeczno-kulturową.

Podobne do Horney podejście do zagadnienia lęku i jego przyczyn prezentuje Rollo May, przedstawiciel psychologii egzystencjalnej. Tak jak inni autorzy wskazuje on różnice między lękiem a strachem. Twierdzi, że nie przejawia się ona w innej intensywności doświadczenia, ale dotyczy różnych aspektów życia. Lęk bowiem atakuje samo centrum istnienia człowieka, jego poczucie tożsamości, strach zaś ma swoje źródło w „peryferiach egzystencji”, jednostka może go zrationalizować, nie zagraża on podstawowym wartościom przesądzającym o istocie człowieka⁴⁴. Tak jak Horney, May, wskazując na przyczyny lęku, odwołuje się do czynników społecznych. Za główną jego przyczynę uznaje dążenie do sukcesu w drodze rywalizacji. Sugeruje, że jeżeli w społeczeństwie istnieje presja na osiągnięcie w ten sposób bogactwa czy prestiżu, to wiąże się to z rozwojem instytucji, w których relacje między ludźmi budowane są na zasadzie wrogości, a to z kolei prowadzi często do społecznej izolacji⁴⁵. Wiele osób traktuje współzawodnictwo i pogoń za sukcesem jako ucieczkę przed bezsilnością, co jednak w rezultacie okazuje się przyczyną lęku, dlatego May mówi o „błędnym kole” ciągle narastającego lęku⁴⁶. Twierdzi, że próby zrozumienia lęku nie mogą ograniczać się do analizy doświadczeń z dzieciństwa czy zaburzeń psychosomatycznych, muszą one także obejmować rozważania nt. warunków społeczno-ekonomicznych i kulturowych jako prawdopodobnych źródeł lęku⁴⁷.

Mówiąc o zagadnieniu strachu/lęku nie sposób nie wspomnieć o pozycji polskiego psychiatry Antoniego Kępińskiego zatytułowanej *Lęk*. Autor charakteryzuje tam szereg rodzajów lęku – nerwicowy (który obejmuje między innymi niepokój, ataki lękowe, lęk hipochondryczny, lęk przed śmiercią czy lęk przed samotnością), depresyjny, schizofreniczny, psychoorganiczny, oligofreniczny i urojeniowy⁴⁸.

4. Strach/lęk w ujęciu historii

Kolejną nauką zajmującą się zagadnieniem strachu/lęku jest historia. Jean Delumeau jest autorem książki *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVIII w.*, będącej

⁴³ Tenże, *Nowe drogi...*, s. 167.

⁴⁴ R. May, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, Poznań 1995, s. 138.

⁴⁵ I. Wilkinson, *W stronę socjologicznej konceptualizacji problemu lęku*, w: *Socjologia codzienności*, red. P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, Kraków 2008, s. 864.

⁴⁶ *Tamże*, s. 865.

⁴⁷ *Tamże*, s. 866.

⁴⁸ Por. A. Kępiński, *Lęk*, Kraków 2002.

skarbnicą wiedzy nt. roli tej emocji wśród minionych pokoleń. Historyk wskazuje, iż długo nt. strachu nie mówiono, gdyż był on mylony z tchórzostwem. Funkcjonował wzór rycerza bez trwogi. Był on przeciwstawiany masom pozbawionym odwagi i odczuwającym strach. Strachu utożsamianego ze słabością, bezradnością należało się wstydzić⁴⁹. Uznanie go za obiekt godny analizy musiało zostać poprzedzone zmianą nastawienia. Strach zaczął być postrzegany jako element naturalny, jako niezbędny odruch człowieka dążącego do zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Delumeau określa „strach” jako uczucie-wstrząs spowodowane uświadomieniem sobie istniejącego niebezpieczeństwa, które zagraża przetrwaniu człowieka⁵⁰. Historyk wprowadza rozróżnienie między strachem a trwogą. Strach odnosi się do tego, co znane, co ma konkretny przedmiot, któremu można przeciwdziałać. Trwoga zaś obejmuje reakcje na to, co nieznanne, nie posiada określonego obiektu, jest rodzajem dręczącego oczekiwania na to, co się stanie, „...stanowi ona globalne poczucie braku bezpieczeństwa”⁵¹. Z tego względu trudniej ją znieść niż strach. Jest to rozróżnienie analogiczne do podziału na strach i lęk u Tillicha czy Kierkegaarda, chociaż samo pojęcie „lęku” Delumeau utożsamia ze strachem, podobnie jak grozę, przestrasz i przerażenie. Do trwóg zaś zalicza niepokój, obawę i melancholię⁵². Analizując dzieło Delumeau, można wskazać, iż w minionych wiekach bano się niemal wszystkiego (charakteryzowany jest tutaj lęk przed Bogiem, przed morzem, nocą, chorobami, szczególnie epidemią dżumy, lęk przed śmiercią, nowością, czarownicami i urokami, kobietą, głodem, a także ogromny lęk przed szatanem i piekłem), przy czym ze względu na pewne wydarzenia historyczne czy przemiany kulturowe poszczególne obawy w określonym czasie nasilały się, inne zaś słabły.

Warta polecenia jest także pozycja polskiego historyka Zbigniewa Osińskiego, autora *Lęku w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI-XVII wieku*. Osiński charakteryzuje tutaj lęk przed klęskami elementarnymi, zarazami, chorobami, lęk przed karą Bożą, przed przesądami, istotami pozaziemskimi, czarownicami, diabłami, wilkołakami, lęk przed podróżą, lęk przed miastem jako siedliskiem zła i rozpusty i wreszcie lęk przed obcymi – innowiercami, a zwłaszcza przed Żydami. Lęk przed nimi jest szczególnie silnie zakorzeniony w naszej kulturze⁵³. Osiński również wprowadza rozróżnienie między lękiem a strachem. Strach w jego ujęciu jest uczuciem jednostkowym, nagłym, tymczasowym, wymuszającym reakcję, lęk zaś to uczucie o stałym podłożu, trwające długi okres czasu, o dotkliwych skutkach dostrzeganych dopiero po jakimś czasie. Lęk związany jest z jakąś tajemnicą⁵⁴.

⁴⁹ J. Delumeau, *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVIII w.*, Warszawa 1986, s. 8-9.

⁵⁰ *Tamże*, s. 18.

⁵¹ *Tamże*, s. 20.

⁵² *Tamże*.

⁵³ Z. M. Osiński, *Lęk w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI-XVII wieku*, Warszawa 2009.

⁵⁴ *Tamże*, s. 8.

5. Zestawienie perspektyw i socjologiczne ujęcie zagadnienia

Oprócz przedstawianych wyżej autorów na różnice między lękiem a strachem wskazują także Józef Koziński⁵⁵ i Józef Pieter⁵⁶ (ujęcie psychologów) oraz Zdzisław Cackowski (ujęcie filozofa)⁵⁷.

Poniższa tabela przedstawia zestawienie różnic między lękiem a strachem w ujęciu prezentowanych wyżej autorów.

Tabela 3. Strach a lęk w różnych ujęciach

Autor	Strach	Lęk
Søren Kierkegaard	Ma określony przedmiot.	Cechuje go bezprzedmiotowość.
Paul Tillich	Ma określony przedmiot, dlatego można mu przeciwdziałać.	Cechuje go bezprzedmiotowość, dlatego towarzyszy mu bezradność. Nie można go wyeliminować.
Sigmund Freud	Można wskazać konkretny obiekt, ale trudno o podjęcie racjonalnych działań eliminujących strach.	Nie ma określonego przedmiotu, nieadekwatny do postrzeganego zagrożenia, towarzyszy mu bezradność.
Karen Horney	Niebezpieczeństwo jest widoczne, obiektywne.	Niebezpieczeństwo jest ukryte i subiektywne. Siła lęku proporcjonalna do nadawanego znaczenia zagrożenia, ale jego przyczyny nie są uświadamiane.
Rollo May	Nie zagraża podstawowym wartościom, można go zracjonalizować.	Stanowi zagrożenie dla samej istoty człowieka, jego poczucia tożsamości.
Jean Delumeau	Odnosi się do tego, co znane, ma konkretny przedmiot, któremu można przeciwdziałać. Uznaje, że kategoria „lęku” zalicza się do „strachów”.	Określany jako trwoga dotyczy tego, co nieznanne, nie posiada określonego obiektu, jest rodzajem dręczącego oczekiwania na to, co się stanie.
Józef Koziński	Jego źródłem są dobrze określone przedmioty i zdarzenia odczuwane jako niebezpieczne, np. atakujący pies, przy czym mogą to być także przedmioty antycypowane, jak np. oczekiwanie na zamach terrorystyczny.	Jego przyczynę stanowią obiekty niejasne, rozmyte, niepewne, niejednoznaczne jak np. ciemność, czy zamglona przyszłość.
Józef Pieter	Dotyczy sytuacji naocznych.	Dotyczy sytuacji, zagrożeń niedostrzeganych bezpośrednio, ale uprzytamnianych w wyobraźni.

⁵⁵ Por. J. Koziński, *dz. cyt.*, s. 57.

⁵⁶ Por. J. Pieter, *Strach i odwaga*, Warszawa 1971, s. 58.

⁵⁷ Por. Z. Cackowski, *Ból, lęk, cierpienie*, Lublin 1995, s. 222-226.

Autor	Strach	Lęk
Zbigniew Osiński	Jest to uczucie jednostkowe, nagłe, tymczasowe, wymuszające reakcję, popęd do ucieczki.	Uczucie o stałym podłożu, trwające długi okres czasu, o dotkliwych skutkach dostrzeganych dopiero po jakimś czasie. Związany z jakąś tajemnicą.
Zdzisław Cackowski	Jest określony jako lęk przez małe „l”. W jego przypadku istnieje możliwość trafnego rozpoznania konkretnych źródeł i przeciwdziałania mu.	Określony jako lęk przez duże „L”, trwoga. Cechuje go brak lokalizacji i konkretyzacji źródeł zagrożenia, a także niemożność przeciwdziałania.

Źródło: opracowanie własne.

Rozważania te jednoznacznie wskazują na bolączkę nauk humanistycznych, ze szczególnym zwróceniem uwagi na nauki społeczne, jaką jest niejednoznaczność, braku konsensusu co do stosowanych terminów.

Na podstawie tego, co zostało przedstawione można się pokusić o skonstruowanie definicji „strachu” i „lęku”, definicji starających się uchwycić przywoływane różnice. A zatem, strach można traktować jako reakcję na obiektywnie postrzegane zagrożenie, które można właściwie rozpoznać i skutecznie mu przeciwdziałać. Obiektywność w postrzeganiu zagrożenia sprawia, iż najczęściej wielu ludzi odczuwających strach będzie podobnie na to zagrożenie reagowało. Podstawową cechą strachu jest zatem jego uniwersalna natura. Cechy tej nie można za to przypisać lękowi. Ma on bowiem charakter uczucia przeżywanego subiektywnie, inaczej dla każdego człowieka. Lęk nie posiada swojego konkretnego, jednoznacznego obiektu. Skoro nie można poznać jego przyczyn, to oczywistą konsekwencją jest również brak możliwości ich wyeliminowania. Lęk jest stałą i konstytutywną cechą człowieka. I choć w rezultacie rozróżnienie to staje się tylko kolejną propozycją rozumienia tych pojęć, to ujęcie to pozwala nam się odnieść do postrzegania zagadnienia strachu/lęku jako kategorii socjologicznej. Opozycja uniwersalnej natury strachu i zindywidualizowanego sposobu odczuwania lęku powinna skłaniać socjologów do przyjęcia którejś z tych opcji. Być może przedmiotem zainteresowania socjologii powinien być raczej strach, który może stanowić cechę określonych, mniejszych czy większych grup, a nawet społeczeństw. Lęk odnoszony przede wszystkim do jednostki, a nie grupy, kieruje nas bardziej ku perspektywie psychologicznej. Czym zatem zajmuje się socjologia? Należy wskazać, iż zajmuje się ona specyficzną dla siebie kategorią powstałą w wyniku połączenia cech strachu i lęku, a nazywaną wymiennie strachem lub lękiem. Ian Wilkinson przedstawiając socjologiczną koncepcję problemu lęku, uznaje, iż lęk jest „...kulturową formą symbolicznej reprezentacji takiego stanu umysłu i emocji, dzięki któremu jesteśmy przekonani, że znaleźliśmy się w sytuacji niezdefiniowanego zagrożenia”⁵⁸. Jest to spojrzenie bliskie

⁵⁸ I. Wilkinson, *dz. cyt.*, s. 858.

koncepcji Horney, odnosi się bowiem do badania wpływu czynników społeczno-kulturowych na kondycję psychiczną jednostki. Wśród socjologów zajmujących się zagadnieniem strachu/lęku należy wskazać także, a może przede wszystkim Franka Furediego i Zygmunta Baumana. Główna książka Baumana na ten temat jest zatytułowana w oryginale *Liquid Fear*, w tłumaczeniu *Płynny lęk*⁵⁹. Książki Furediego *Culture of Fear*⁶⁰ i *Politics of Fear*⁶¹, choć na język polski przetłumaczone nie są, to w rozważaniach innych socjologów i prasie określenia te funkcjonują jako „kultura strachu” i „polityka strachu”.⁶² Okazuje się zatem, że słowo *fear* jest raz tłumaczone jako „lęk”, a innym razem jako „strach”. Wskazuje to tylko na to, że socjologowie ci nie odróżniają tych dwu pojęć i stosują je zamiennie. Cechą strachu/lęku w ujęciu Furediego i Baumana jest możliwość zidentyfikowania zagrożenia, ale towarzyszy jej przesadna, nieadekwatna reakcja utrudniająca przeciwdziałanie, a nawet potęgująca brak poczucia bezpieczeństwa. Ponadto do cech tych można zaliczyć również pośredni sposób doświadczania zagrożeń, a także zmienny i ekspansywny charakter strachu. Trzeba mieć również świadomość, że tak jak na gruncie psychologii, tak i w przypadku socjologii mamy do czynienia z różnymi podejściami do zagadnienia strachu/lęku. Bo choć Ulrich Beck⁶³ i Anthony Giddens⁶⁴ nie skupiają się bezpośrednio na koncepcji strachu/lęku, to opisując przemiany współczesnego społeczeństwa, wskazują, iż w obliczu szeregu funkcjonujących obecnie zagrożeń racjonalnym zachowaniem jest podporządkowanie się zasadzie ostrożności, co przekłada się na stwierdzenie, iż współczesny strach/lęk jest adekwatną reakcją na dokonujące się przemiany.

Podsumowanie

Przytoczone koncepcje wskazują na istnienie różnorodności ujęć zagadnienia strachu/lęku w obszarze szeroko rozumianych nauk humanistycznych. Mając świadomość tej wielości możliwych znaczeń, każdą analizę strachu/lęku należałoby poprzedzić konceptualizacją pojęć. Jest to bowiem sposób na uniknięcie nieporozumień. W powyższych rozważaniach nie ujęto podziału na emocje i uczucia, którego istnienie jest podkreślane przez psychologów. Wskazuje się, iż emocje są raczej krótkotrwałe i pojawiają się w określonych sytuacjach (np. strach przed atakującym psem), uczucia zaś trwają dłużej i są często niezależne od sytuacji (np. lęk o przyszłość). Być może kluczem do prawidłowego ujęcia relacji strachu i lęku jest

⁵⁹ Por. Z. Bauman, *Płynny lęk*, Kraków 2008.

⁶⁰ Por. F. Furedi, *Culture of Fear. Revisited. Risk-taking and the Morality of Low Expectation*, London 2006.

⁶¹ Por. tenże, *Politics of Fear. Beyond Left and Right*, London 2006.

⁶² Szerzej na ten temat w: M. Szatan, *Koncepcja strachu Franka Furediego*, w: *Ryzyko – między kulturą strachu a kalkulowaną niepewnością*, red. K. Stobińska, F. Kampka, W. Połec, Warszawa 2011, s. 63–88.

⁶³ Por. U. Beck, *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Warszawa 2004.

⁶⁴ Por. A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Kraków 2008.

potraktowanie strachu jako emocji, zaś lęku jako uczucia. Lęk będzie procesem wewnętrznym, funkcjonującym w oderwaniu od zagrożenia. Pomysł ten może okazać się jednak zbyt uproszczeniem. Człowiek jest tak skomplikowaną istotą, iż trudno stosować jasne i przejrzyste podziały dotyczące jego odczuć czy zachowań. Różnorodność ujęć zagadnienia strachu/lęku (różnice występujące między poszczególnymi naukami, ale także w obrębie samych nauk) jest tego świadectwem oraz zachętą do dalszych badań i rozważań na ten temat.

Literatura

- von Balthasar H. U., *Chrześcijanin i lęk*, Kraków 1997.
- Bauman Z., *Płynny lęk*, Kraków 2008.
- Beck U., *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Warszawa 2004.
- Cackowski Z., *Ból, lęk, cierpienie*, Lublin 1995.
- Cook M. J., *Oswoić lęk*, Poznań 2009.
- Delumeau J., *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVIII w.*, Warszawa 1986.
- Freud S., *Wstęp do psychoanalizy*, Warszawa 2004.
- Furedi F., *Culture of Fear. Revisited. Risk-taking and the Morality of Low Expectation*, London 2006.
- Furedi F., *Politics of Fear. Beyond Left and Right*, London 2006.
- Giddens A., *Konsekwencje nowoczesności*, Kraków 2008.
- Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Warszawa 1982.
- Horney K., *Nowe drogi w psychoanalizie*, Warszawa 1987.
- Karwatowska M., *Lęk. Portret językowy pojęcia w wypowiedziach licealistów*, w: *Prze-strzenie lęku. Lęk w kulturze i sztuce XIX-XX wieku*, red. D. K. Sikorski, T. Sucharski, Słupsk 2006.
- Kępiński A., *Lęk*, Kraków 2002.
- Kierkegaard S., *Pojęcie lęku: proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierwotnego autorstwa Vigiliusa Haufniensisa*, Warszawa 2002.
- Kozielecki J., *Psychologia nadziei*, Warszawa 2006.
- Masquin L., *Jak pokonać lęk? Poradnik*, Kraków 2008.
- May R., *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, Poznań 1995.
- Müller W., *Jak uwolnić się od lęku*, Kraków 2005.
- Osiński Z. M., *Lęk w kulturze społeczeństwa polskiego w XVI-XVII wieku*, Warszawa 2009.
- Pieter J., *Strach i odwaga*, Warszawa 1971.
- Reber A. S., *Słownik psychologii*, Warszawa 2000.
- Słownik języka polskiego*, red. M. Szymczak, Warszawa 1994.
- Szatan M., *Koncepcja strachu Franka Furediego*, w: *Ryzyko – między kulturą strachu a kalkulowaną niepewnością*, red. K. Stobińska, F. Kampka, W. Połec, Warszawa 2011.
- Tillich P., *Męstwo bycia*, Poznań 1994.
- Wilkinson I., *W stronę socjologicznej konceptualizacji problemu lęku*, w: *Socjologia codzienności*, red. P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, Kraków 2008.
- Wójtowicz M., *Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru*, Katowice 2005.

Fear vs. anxiety in humanistic sciences

Summary

The feeling of fear and anxiety is one of the constitutive characteristic of human being. The fear is deemed as a basic emotion, which means that it is universal for everyone. It is also regarded as a negative emotion, because its appearance is connected with undesirable mental or somatic reactions. However we can point out many positive functions of fear. The fear/anxiety issue is treated as an object of study by many humanistic sciences – philosophy, theology, psychology, history and sociology. The article presents a review of arbitrarily chosen theories from the mentioned disciplines. The variety of approaches can be treated as the sign of the importance of the issue. It is worth to emphasize that the majority of analyzed theories (e.g. Kierkegaard's, Tillich's, Freud's, Delumeau's theories) distinguish fear from anxiety. Many authors define fear as a reaction to particular threat, that is the way its object can be – firstly – identified and after that – eliminated. The situation looks different in the case of anxiety, because it is an unclear feeling without specific object, so it is difficult or even impossible to exclude it.

Keywords: anxiety, fear, fear of God.