

Anita Rawa-Kochanowska



# Po prostu o emocjach

Jak radzić sobie z nimi w życiu  
osobistym i zawodowym



sensus

onepress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: Jan Paluch

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/poluem>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6578-0

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp • 7

## **Rozdział 1.**

Emocje: czym są, do czego służą, skąd się biorą? • 9

## **Rozdział 2.**

Emocje podstawowe: jak rozpoznać, że czuję „to”, a nie „tamto”? • 41

## **Rozdział 3.**

Media społecznościowe: jak wpływają na nasze emocje? • 73

## **Rozdział 4.**

Lęk • 93

## **Rozdział 5.**

Emocje wtórne, uczucia, nastroje • 113

## **Rozdział 6.**

Emocje w problemach, problemy w emocjach • 171

## **Rozdział 7.**

Kompetencje emocjonalne: jak je rozwijać i po co to robić? • 213

Zakończenie • 257

Bibliografia • 259

Załączniki • 267



## Rozdział 4.

# LĘK

Lęk postanowiłam opisać w osobnym rozdziale, ponieważ jest on z jednej strony emocją podstawową, z drugiej — wtórną. Objawy fizjologiczne lęku są takie same jak w strachu; lęk istnieje niemal od początku naszego życia; psychologowie egzystencjalni podkreślają, że jest on wpisany w naturę człowieka. Z jednej strony lęk pełni ważną funkcję przygotowania się do zagrożenia i obrony przed nim; z drugiej — potrafi bardzo skomplikować życie.

Najważniejszym kryterium sprawdzającym, czy lęk jest jeszcze „normalny”, czy już trzeba szukać pomocy, jest to, na ile utrudnia on codzienne funkcjonowanie. Jeśli mimo odczuwanego lęku możesz spać, jeść i pracować — poradzisz z nim sobie, na przykład dzięki nauczeniu się technik relaksacyjnych. Jeśli owe techniki nie pomogły, lęki się nasilają i czujesz, że nie jesteś w stanie normalnie żyć — szukaj pomocy specjalisty: psychiatry lub psychoterapeuty.

## Typowość lęku

Lęk jest nieodzowną częścią naszego życia, czy nam się to podoba, czy nie. Są osoby, które mają skłonność do częstego przeżywania lęków, są też ludzie w niewielkim stopniu lękliwi. Na pewno jest tak, że w niektórych momentach naszego życia normalne jest przeżywanie nawet dziwnych lęków — mam tu na myśli dzieciństwo. Popatrz, czego boją się dzieci na różnych etapach rozwoju.

## Etapy rozwoju dziecka a typowe lęki<sup>1</sup>

- Poniżej 2 lat: lęk przed separacją, przed obcymi ludźmi, przed nowymi bodźcami (np. hałasem), lęk wysokości.
- 2–3 lata: lęk przed ciemnością, przed małymi zwierzętami, przed kąpielą (myciem włosów).
- 4 lata: lęki słuchowe, zwłaszcza przed odgłosami silników; przed ciemnością, dzikimi zwierzętami. Lęk może też spowodować wyjście matki, szczególnie wieczorem.
- 5 lat: lęk przed złymi lub niemiłymi ludźmi, obawa przed szkodą cielesną.
- 6 lat: duże natężenie stanów lękowych: lęk przed istotami nadprzyrodzonymi i przed zasypianiem w samotności, obawa przed wiatrem, piorunami i błyskawicami, obawa przed zgubieniem się. Lęk wzbudzają: dzwonek do drzwi, telefon, odgłos splukiwania wody w łazience.
- 7–8 lat: lęki zapoczątkowane przez wydarzenia ukazane w mediach (latanie samolotem, kataklizm, wojna, AIDS, rak, porwanie itp.).
- 9 lat: lęki związane z osiągnięciami szkolnymi i wyglądem zewnętrznym, lęk przed śmiercią.
- 10 i więcej: lęki społeczne, ataki paniki, lęki specyficzne.

**Dlaczego tych lęków jest tak wiele? Niektórzy badacze twierdzą, że człowiek jest zaprogramowany na odczuwanie niektórych z nich, ponieważ chroni to zdrowie i życie jednostki, a zwłaszcza gatunku ludzkiego, co biologicznie jest nawet ważniejsze. Niektóre lęki okresu**

---

<sup>1</sup> Opracowanie własne na podstawie: F.L. Ilg, A.L. Bates, S. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, GWP, Gdańsk 2006.

dzieciństwa — np. lęk separacyjny, lęk przed obcymi, lęk wysokości, lęk przed ciemnością — są u dzieci bardzo powszechne właśnie dlatego, że mają znaczenie ewolucyjne (bez nich człowiek by nie przeżył). Niemowlę nie jest w stanie zaspokoić żadnych swoich potrzeb bez troskliwego i obecnego opiekuna, nie umie samo zjeść, wypić, zmienić pieluszki, przemieścić się, wyleczyć. Lęk separacyjny, czyli obawa przed tym, że opiekun zniknie i nie wróci, oraz aktywne w związku z nim działania dziecka — płacz, protest — zwiększają prawdopodobieństwo, że ów opiekun przy dziecku zostanie. Obcy ludzie, ciemność, wysokość to potencjalne źródła zagrożenia — im człowiek młodszy i bardziej bezradny, tym większe. Natura wyposażyła gatunek ludzki w tego rodzaju lęki od razu na starcie, mamy je w „ustawieniach fabrycznych” 😊 Można by się zastanawiać, a nawet spierać, czy lęk separacyjny, lęk przed ciemnością, obcymi i wysokością, a także lęk przed śmiercią, to lęki czy raczej strachy, ponieważ zwykle opisuje się strach jako reakcję wrodzoną, a lęk jako nabytą. Ale „o tem potem” 😊

A co z lękami, których nie da się wytłumaczyć zabiegiem ewolucyjnym, na przykład z lękiem przed wiatrem, duchami, UFO? Ich istnienie jest bardzo mocno związane z rozwojem wyobraźni i wrażliwością na bodźce. Na przykład moja córka chętnie słuchała baśni braci Grimm przed snem. *Kopciuszek*, *Jaś i Małgosia*, *Czerwony Kapturek*, *Śnieżka* — znałyśmy je na pamięć. Jednak, gdy skończyła 4 lata, zносиła tylko *Nowe szaty cesarza*, ponieważ pozostałych nagle zaczęła się bać! Rozwijająca się wyobraźnia zaczęła jej podsuwać obrazy ciemnego lasu, złej czarownicy, groźnego wilka i podstępnej macochy. Trudność w byciu rodzicem (i dzieckiem) w tym przypadku polega na tym, że dorośli zwykle spodziewają się liniowych postępów, to znaczy oczekują, że im starsze dziecko, tym mniej lęków. Jest zupełnie inaczej. Nie mogę napisać, że dokładnie odwrotnie, bo zmienia się nie tylko ilość lęków, ale także ich treść.

„Najciekawiej” mają 6-latki, ponieważ boją się niemal wszystkiego, choć rodzicom wydaje się, że już są dużymi dziećmi. Ilość lęków we wczesnej fazie młodszego wieku szkolnego wynika prawdopodobnie zarówno z rozwiniętej wyobraźni, jak i rozwoju poznawczego – dziecko zaczyna bardziej obiektywnie (a nie magicznie) spostrzegać świat, a także rozumieć i analizować zasłyszane wiadomości.

Wielkie znaczenie ma też to, w jakim środowisku wzrasta człowiek, bo wiele lęków zaszczepiają w dzieciach dorośli.

Jeśli lęki utrzymują się dłużej niż przewidziała natura, to znaczy, gdy nie przynoszą żadnej korzyści i stają się przeszkodą w rozwoju, oznacza to, iż zaczęły wykraczać poza normę i wymagają interwencji. To, co typowe dla 3-latka, może być oznaką problemu lub zaburzenia u nastolatka czy dorosłego. Z drugiej strony, niektóre lęki „nie mają prawa” pojawić się na wcześniejszych etapach rozwoju. Jak widać, lęk to zjawisko skomplikowane 😊

Badacze zajmujący się problematyką lęku często określają go jako emocję, proces lub stan, także jako jedną z charakterystyk osobowości mających znaczenie adaptacyjne oraz jako normalną reakcję na pojawiające się w życiu sytuacje. Wielu filozofów, teologów i psychologów określa lęk jako nieodłączny element ludzkiej egzystencji.

## Rozumienie i rodzaje lęku; lęk a strach

Najczęściej przyjmowana definicja lęku ujmuje go jako reakcję emocjonalną, zespół reakcji emocjonalnych, bądź stan emocjonalny związany z napięciem związanym z oczekiwaniem na pojawienie się zagrażającego bodźca (z subiektywnym odczuciem zagrożenia). Dlatego często określa się go jako emocję nieprzyjemną, przykrą, o zabarwieniu negatywnym. Lęk pojawia się wtedy, gdy człowiek wyobraża sobie zagrożenie bądź się go spodziewa. Jeśli wystąpienie



zagrożenia jest realne, lęk może być przystosowawczy (adaptacyjny) i pomaga się przygotować.

Lęki czasem bywają opisywane jako demony, które „siedzą” w człowieku, pewnie dla podkreślenia poczucia bezradności w panowaniu nad nimi. Tak jak Dementorzy w *Harrym Potterze*, silne lęki potrafią wyssać z człowieka radość życia.

W psychologii odróżnia się **lęk jako stan**, czyli emocję lęku, która ma charakter przejściowy i „pojedynczy”, oraz **lęk jako cechę**, który jest trwałą gotowością człowieka do reagowania lękiem. Istnieją po prostu na świecie ludzie, którzy mają ogólnie wysoki poziom lęku, wokół których „lata wielu Dementorów”; nazywa się je osobami neurotycznymi. Wysoki poziom lęklivosti często jest skutkiem doświadczeń z wczesnego dzieciństwa i może bardzo utrudniać życie zarówno dzieciom oraz nastolatkom, jak i osobom dorosłym.

Często używa się zamiennie pojęć *strach* i *lęk*, zwłaszcza że czasownik w języku polskim będzie dla obu stanów taki sam: *bać się*. Nikt już przecież nie mówi *lękać się*. Ale na poziomie definicji to różne emocje. Strach jest związany z realnym niebezpieczeństwem i jest pochodną instynktu samozachowawczego, a więc jest emocją wrodzoną. Lęk to reakcja na niebezpieczeństwo potencjalne, wyobrażone i ma bardziej nabyty charakter. Zatem, gdy widzisz warczącego psa, normalną emocją jest strach. Gdy zaś omijasz szerokim łukiem bramę sąsiada, wyobrażając sobie, że zaraz wyskoczy groźny pies, masz do czynienia z lękiem. Oczywiście to uproszczenie, bo czasem bardzo trudno jest odróżnić strach od lęku.

Na przykład, jeśli boimy się ciemności, to jest to strach czy lęk? Jeśli miałam wcześniej złe doświadczenia (ktoś mnie napadł), to może jednak strach? A jeśli boję się na zapas, to lęk? A lęk separacyjny? Wrodzony i adaptacyjny, więc w zasadzie strach. Ale jeśli pojawia się u rodzica, który zaprowadził dziecko do przedszkola, to chyba raczej lęk? Lęk przed obcymi? Przecież tyle się słyszy o kra-

dzieżach, napadach i gwałtach — chyba więc rozsądne jest obawianie się nieznanym? Strach przed śmiercią czy lęk przed śmiercią? Zagrożenie jest realne, wszyscy umrzemy. Ale nie wiemy kiedy. Jeśli nie jesteśmy poważnie chorzy ani starzy, to może bardziej lęk?

Jak widać, dylematy mogą pojawić się na każdym kroku. Dlatego w języku potocznym mało kto różnicuje te pojęcia, zresztą w literaturze psychologicznej także jest bałagan. Umówmy się dla uproszczenia, że strach dotyczy zagrożenia realnego (widzianego, słyszanego), a lęk — zagrożenia wyobrażonego. Lęk jako taki może być pozytywny, służyć jednostce i grupie, albo może być szkodliwy. Zgodnie z tym kryterium lęk może być adaptacyjny albo dezadaptacyjny.

Jeśli lęk jest **adaptacyjny**, przystosowawczy, to uruchamia odpowiednie mechanizmy, które pozwalają człowiekowi przygotować się do zagrożenia (walczyć, uciekać).

### Adaptacyjna funkcja lęku — przykład:

8-letni chłopiec obawia się, czy dobrze zapamiętał wierszyk przygotowywany na występ podczas uroczystości szkolnej, więc dzień wcześniej jeszcze raz kilkakrotnie go powtarza<sup>2</sup>.

Natomiast gdy reakcja człowieka jest nieadekwatna do zagrożenia, a zachowania mające obniżyć lęk utrudniają normalne funkcjonowanie, mówimy o **lęku dezadaptacyjnym**.

---

<sup>2</sup> I. Derezińska, M. Gajdzik, *Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu*, ORE, 2010, <http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra/doccontent?id=198> (dostęp: 25.03.2020).

## Dezadaptacyjna funkcja lęku — przykład:

8-letni chłopiec obawia się, czy dobrze zapamiętał wierszyk przygotowywany na występ podczas uroczystości szkolnej. Stara się powtarzać wiersz w każdej możliwej chwili, ciągle myśli o swoim występie i o tym, że może coś zapomnieć. Oczywiście wyobraźni widzi, jak inne dzieci śmieją się z niego, a mama i pani są zawiedzione. Rano przed wyjściem do szkoły boli go głowa i brzuch. Czuje się na tyle źle, że mama zostawia go w domu. W efekcie nie idzie na uroczystość szkolną i nie ma okazji sprawdzić, jak poradziłyby sobie z tą sytuacją. Lęk został podtrzymany i jest bardzo prawdopodobne, że następnym razem chłopiec znowu będzie się nadmiernie bał występu<sup>3</sup>.

Lęk może być także **odtwórczy** albo **wytwórczy**. Lęk odtwórczy jest związany z wcześniejszymi negatywnymi doświadczeniami w życiu człowieka, gdy została uwewnętrzniona reakcja strachu wywołanego przez bodźce, których człowiek rzeczywiście doświadczył. Jeśli w przeszłości ugryzł nas duży pies, to lękiem o charakterze wytwórczym będzie nasza obawa przed dużymi psami albo nawet przed psami w ogólności. Lęk wytwórczy ma genezę w lękowych wyobrażeniach — wywołujące go osoby, zdarzenia, przedmioty, obrazy istnieją „tylko” w naszej wyobraźni. Często lękiem wytwórczym jest obawa przed krytyką i ośmieszeniem podczas wystąpień publicznych.

— *Niech mi pan powie jeszcze tylko jedno*

— *odezwał się Harry.*

— *Czy to dzieje się naprawdę, czy tylko w mojej głowie?*

---

<sup>3</sup> Tamże.

*Dumbledore uśmiechnął się, a kiedy przemówił,  
jego głos zabrzmiał w uszach Harry'ego  
donośnie i wyraźnie (...):  
– Ależ oczywiście, że to dzieje się w twojej głowie,  
Harry, tylko skąd, u licha, wniosek, że wobec tego  
nie dzieje się to naprawdę?<sup>4</sup>*

## Kształtowanie i „zaszczepianie” lęków

Mimo że zarówno w psychologii, jak i potocznie, traktuje się lęk jako emocję nieprzyjemną, to przecież uważamy, że utrwalone (przekształcone w nawyk) reagowanie lękiem przynosi człowiekowi wiele pożytku w codziennym funkcjonowaniu. Lęk chroni przed wieloma realnymi niebezpieczeństwami, takimi jak wysoka temperatura, burza, drapieżne zwierzęta, poruszanie się w ciemności. Stąd też w procesie wychowania często celowo formuje się w dzieciach reakcje lękowe czy to za pomocą słów, czy przez określony system nagród i kar.

Wszelkie komunikaty dorosłych do dzieci typu: *Uważaj, gorące!*, *Nie podchodź do tego psa, bo cię ugryzie!*, *Nie biegaj, bo się spocisz i zachorujesz!* to nic innego jak „zaszczepianie” w nich lęku, mające sprawić, że będą się zachowywać rozsądnie i bawić bezpiecznie, a tym samym przeżyją w zdrowiu i szczęściu długie lata. Niestety, im więcej lęku przed światem ma w sobie dziecko, tym mniej w nim ciekawości, a więc i radości, chęci poznawania, uczenia się, a także samodzielności. Z drugiej strony, odwaga niepoparta wiedzą o zagrożeniach to brawura i rzykanctwo. Pytanie, czy lepiej, żeby dzieci same nauczyły się na przykład tego, że ogień jest gorący, a pies

---

<sup>4</sup> J.K. Rowling, *Harry Potter i Insygnia Śmierci*, Media Rodzina, Poznań 2008, s. 741.

może ugryźć, czy mają się tego dowiedzieć od opiekunów? Z całą jednak pewnością nadmierne zaszczepianie w dziecku lęku nie będzie służyć jego rozwojowi poznawczemu ani emocjonalnemu.

Inną sytuacją wychowawczą, która może sprzyjać kształtowaniu się nadmiernej lęklivosti u dziecka, a potem dorosłego, jest chaotyczna i niesystematyczna opieka rodzicielska, której zasady są dla dziecka niezrozumiałe. Jeśli dodatkowo jest ono bardzo wrażliwe na otaczające bodźce i trudno mu radzić sobie z regulacją emocji, bardzo prawdopodobne, że wytworzy tak zwany lękowo-ambiwalentny styl przywiązania. Dziecko nie jest pewne, czy mama pośpieszy z pomocą i pocieszeniem, w związku z tym stale upewnia się o jej obecności i odczuwa silny lęk przed rozstaniem. Może to być irytujące i niezrozumiałe dla rodzica, który stara się je odseparować i usamodzielniać, ale czyniąc to (być może za wcześnie, a może w sposób chaotyczny), utrwała jeszcze ową niepewność. Mama wychodzi do pracy albo chce na chwilę odpocząć, dziecko płacze, nie daje się uspokoić przez nikogo innego, a gdy mama wraca, maluch reaguje gniewem, a jednocześnie chce się przytulić.

Dzieci z lękowym wzorcem przywiązania w przesadny sposób komunikują swoje emocje i potrzeby, dlatego często traktowane są jako „rozpuszczone”, niegrzeczne, manipulujące i wymuszające. Ich zachowanie nie wynika jednak z tego, że mają zaspokojone wszystkie potrzeby, lecz z tego, że nie są one prawidłowo odczytywane, a tym samym nieadekwatnie albo chaotycznie zaspokajane. Jako dorośli, osoby z lękowym stylem przywiązania często uważają, że ich szczęście i dobre życie jest możliwe tylko w relacji z drugim człowiekiem i zatracają się w tych relacjach. Dlatego czasem są gotowi poświęcić własne potrzeby i bezpieczeństwo na rzecz tego, żeby „kogoś mieć”. To dlatego dramatycznie przeżywają rozstania i latami potrafią tkwić w toksycznych związkach — lęk przed samotnością przenika wszystkie obszary ich funkcjonowania.

Inne, równie ważne czynniki sprzyjające kształtowaniu się nadmiernej lęklivosti, to doświadczenie przemocy, zarówno psychicznej, jak i fizycznej, tak w dzieciństwie, jak i później.

Jeśli regularnie doświadczamy zagrażających bodźców zewnętrznych, np. przemocy psychicznej i/lub fizycznej w domu, w szkole, w pracy, to w krótkim czasie wchodzimy w podwyższone parametry lęku nie tylko z powodu tych bodźców, ale również z powodu myślenia o nich, i to zarówno w kontekście przeszłości (to się stało), jak i w kontekście przyszłości (to się powtórzy). W ten sposób odstępy w czasie między uspokojeniem się a kolejnym pobudzeniem związanym ze strachem są zbyt krótkie i w rezultacie powtarzalności zarówno zdarzeń (bodziec zewnętrzny), jak i myśli (bodziec wewnętrzny) powodują podwyższenie się lęku, który utrwała się i zaczyna ograniczać nasze codzienne funkcjonowanie.<sup>5</sup>

Oprócz opisanych powyżej oddziaływań wychowawczych, nadmierny lęk jest najczęściej kombinacją różnych czynników<sup>6</sup>. Są to:

- **stresujące wydarzenia:** zmiana pracy, mieszkania, ciąża i narodziny dziecka, traumatyczne zdarzenie, śmierć bliskiej osoby, doświadczanie przemocy słownej, seksualnej, fizycznej czy emocjonalnej;
- **problemy ze zdrowiem fizycznym:** najczęstszymi chorobami somatycznymi wyzwalającymi lęk są problemy hormonalne, cukrzyca, astma, choroby serca;

<sup>5</sup> D.J. Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2019, s. 129.

<sup>6</sup> Za: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/oswoic-lek-zaburzenia-lekowe-i-ich-leczenie> (dostęp: 25.03.2020).

- **substancje psychoaktywne:** alkohol, marihuana, amfetamina i środki uspokajające mogą wyzwać lęk, szczególnie kiedy efekty przyjęcia danej substancji ustępują. Również ludzie z już występującym lękiem, dążąc do jego zredukowania, niekiedy przyjmują coraz więcej tych substancji, co krótkoterminowo może być skuteczne, jednak w dalszej perspektywie wzmacnia i utrwala uczucie lęku w mechanizmie błędnego koła;
- **czynniki osobowościowe:** badacze sądzą, że pewne cechy osobowościowe, na przykład perfekcjonizm, nasilona potrzeba kontroli czy niska samoocena, mogą predysponować do lękowości;
- **zaburzenia psychiczne występujące w rodzinie pochodzenia:** mogą stanowić predyspozycję do wystąpienia u nas zaburzeń lękowych, jednak nie oznacza to, że jeśli ktoś w rodzinie zmagał się z problemami na tle psychologicznym, automatycznie dotkną one także ich potomków.

## „Składniki” lęku

Lęk, tak jak każda inna emocja, składa się z trzech „części” — odczuć, myśli i zachowań. W przypadku lęku są one bardzo dokładnie opisane, co pokazuje, jak bardzo on ludziom dokucza.

Odczucia, czyli **komponent fizyczny lęku**, to wiele doznań somatycznych idących w parze z uczuciem silnego lęku, takich jak:

- spoczone dłonie i ogólne pocenie się,
- zwiększone napięcie mięśni,
- przyspieszona akcja serca,
- skrócenie oddechu,
- bóle głowy i brzucha,

- ścisnięty żołądek,
- suchość w ustach,
- mdłości,
- zawroty głowy.

Oczywiście mogą się pojawić także inne reakcje fizjologiczne.

**Myśli, czyli komponent poznawczy lęku**, to są przekonania i obawy „krążące” w głowie dotyczące niebezpieczeństwa, obawy przed utratą kontroli, chorobą psychiczną, śmiercią. Lęk jest tym większy, im bardziej człowiekowi wydaje się prawdopodobne zaistnienie przewidywanego niebezpieczeństwa.

**Myśli towarzyszące stanom lękowym często zaczynają się od słów „co będzie, jeżeli...”**. Uwaga zostaje przeniesiona z codziennych czynności na oznaki potencjalnego niebezpieczeństwa czy zagrożenia, co skutkuje kłopotami z koncentracją na zadaniach, na przykład w szkole czy pracy. Lęk jest tym większy, im mniej człowiek wierzy we własne możliwości poradzenia sobie z nim lub w uzyskanie pomocy z zewnątrz.

W stanie silnego lęku pojawiają się tak zwane **zniekształcenia poznawcze**, czyli błędy w myśleniu. Owe myślowe pułapki często nas zwodzą, wzmacniając jeszcze uczucie lęku (na zasadzie „błędneho koła”), zanim zdążymy się rozejrzeć i rozważyć okoliczności. Są to między innymi:

- **pomijanie pozytywów**: myślenie, że własne i cudze osiągnięcia są błahe (*Łatwo przyszło, więc nie ma znaczenia, niewiele jest warte*);
- **nadmierne uogólnianie**: założenie, że jeśli wydarzyło się coś złego, następnym razem także się wydarzy (*Nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać, Nikt mnie nigdy nie rozumie*);



- katastrofizowanie: myślenie, że to, co się stanie, będzie nie do zniesienia, przewidywanie najgorszych scenariuszy (*Jeśli nie zdam tego egzaminu, stracę wszystko i wyląduję pod mostem*);
- czarne okulary: skupianie się wyłącznie na negatywnych aspektach i niezauważanie pozytywów (*W tej nowej pracy ludzie są jacyś dziwni, Niczego nie umiem zrobić dobrze*);
- myślenie czarno-białe: spostrzeganie zdarzeń bądź ludzi w kategoriach „wszystko albo nic” (*Jeśli popełnię błąd, to znaczy, że jestem nieudacznikiem*);
- czytanie w myślach: zakładanie, że się wie, co myślą inni, bez wystarczających dowodów (*On myśli, że jestem głupia, Z pewnością teraz zastanawiają się, czemu zostałem zatrudniony*);
- przewidywanie przyszłości: czarnowidztwo (*Wiem, że nie poradzę sobie z tym projektem*);
- etykietowanie: przypisywanie ogólnych cech negatywnych sobie i innym (*Jestem głupi, Oni są wredni*);
- nadużywanie twierdzeń typu „muszę”, „powinienem”, „powinno się”, „trzeba”: interpretowanie zdarzeń w odniesieniu do tego, jakie powinny być, a nie skupianie się na tym, co jest (*Powinienem wiedzieć, jak odpowiedzieć na to pytanie, Powinienem być bardziej kreatywny, Muszę być twarda*).

Zniekształcenia poznawcze przyczyniają się do podtrzymywania reakcji lękowych: im bardziej się boimy, tym więcej negatywnych myśli, a im więcej negatywnych myśli, tym więcej lęku.

Osoby o podwyższonym lęku często same są „autorami” wewnętrznych zakłóceń w przebiegu bieżących procesów myślowych, ponieważ przeznaczają więcej uwagi na monitorowanie własnych stanów (myślenie o własnych myślach), reakcji otoczenia na ich

zachowania (*Co inni o mnie myślą?*) oraz na przełamywanie własnych barier umysłowych (*Ja i tak jestem głupi*). Procesy te zabierają zasoby uwagi konieczne do rozwiązywania problemów czy zadań, dlatego osoby lękowe mają kłopoty z koncentracją, selekcją bodźców i przetwarzaniem bieżących informacji, a tym samym popełniają więcej błędów na przykład podczas egzaminów.

**Zachowania związane z lękiem, czyli komponent behawioralny**, to zachowania zabezpieczające przed wyobrażonym niebezpieczeństwem albo obniżające napięcie wewnętrzne.

Pierwszą grupę strategii radzenia sobie z lękiem stanowią różne formy aktywności ukierunkowane na usuwanie zagrożenia lub zabezpieczanie się przed negatywnymi skutkami. Ich podstawą jest analiza przyczyn lęku, w czym czasami pomaga koncentracja na potencjalnym zagrożeniu, wręcz rozbudzanie odczuwania, by uzyskać jasność, co jest największym bodźcem zagrażającym. Gdy przyczyna zostanie zlokalizowana, następnym krokiem może być:

- **usunięcie zagrożenia** przez jego likwidację lub wycofanie się z sytuacji (np. uniemożliwienie małemu dziecku wchodzenia do kuchni i kontaktu z gorącym piecem; unikanie wypowiedania własnego zdania w obawie przed odrzuceniem);
- **jak najszybsza konfrontacja** (np. zainicjowanie koniecznej rozmowy, która potencjalnie może doprowadzić do poważnego konfliktu);
- **upewnienie się, że zagrożenie nie istnieje** (np. telefoniczne potwierdzenie, że dziecko przebywające poza domem jest bezpieczne);
- **podjęcie kroków obniżających prawdopodobieństwo urzeczywistnienia niebezpieczeństwa** (np. bardzo dobre przygotowanie się do egzaminu);

---

<sup>7</sup> W. Dryden, *Ujarzmić lęk*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2002.

- **zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami materializacji zagrożenia** (np. zdobycie dodatkowych kwalifikacji w odpowiedzi na lęk przed utratą pracy).

Naturalnym sposobem regulowania odczuwania strachu i lęku jest szukanie wsparcia innych osób przez przytulenie się albo kontakt werbalny. W obliczu niepokoju druga osoba może zmniejszyć subiektywne poczucie niebezpieczeństwa, na przykład zapewniając, że wszystko będzie dobrze. Ważne, by szanować cudze lęki, nawet jeśli nam wydają się irracjonalne. Dziecku, które boi się wiatru, nie pomoże zapewnienie, że wiatr jest nieszkodliwy, ani tym bardziej wyśmiewanie czy krzyczenie na nie, że wymyśla i przesadza. Czasami jedynym sposobem na to, by ktoś bał się trochę mniej, jest danie mu poczucia bycia zaakceptowanym w tym lęku poprzez możliwość pobycia razem, blisko, nawet bez słów. Dla wielu osób sposobem na radzenie sobie z lękiem jest modlitwa, która też jest swego rodzaju kontaktem z inną osobą (lub z samym sobą).

Gdy powyższe sposoby nie są możliwe do realizacji, pojawiają się zachowania samouspokajające: wiercenie się, chodzenie, drażliwość, drżenie i/lub zmiana siły głosu, obgryzanie paznokci, okręcanie włosów wokół palca, machanie nogą czy trzaskanie kostkami palców. Mogą się pojawić zachowania powtarzalne i rytualne: dzieci układają lalki czy samochodziki w idealnym porządku, dorośli odczuwają przymus włączania i wyłączania światła, palenia papierosów (jednego za drugim) albo picia alkoholu.

Dodatkowym czynnikiem uspokajającym dla niektórych osób jest podejmowanie działań o charakterze irracjonalnym, które mają zmniejszyć niebezpieczeństwo albo zredukować napięcie. Przykładem może być głaskanie ulubionej maskotki, noszenie „amuletów” oraz stosowanie się do przesądów (na maturze trzeba mieć coś pożyczonego, coś ukradzonego i coś otrzymanego; gdy ktoś życzy nam powodzenia, nie wolno dziękować itp.). Dlaczego dorośli,

myślący człowiek odzyskuje spokój dzięki wierze w zabobony, rytuały, „magiczne” przedmioty? Ponieważ w sytuacjach trudnych, stresujących, potencjalnie niebezpiecznych wiedza i doświadczenie człowieka czasem ulegają zawieszeniu. U ludzi zdrowych myślenie magiczne skutecznie obniża poziom lęku, nie zaburzając w istotny sposób percepcji rzeczywistości (do pewnego momentu). U dzieci, zwłaszcza w wieku przedszkolnym, stanowi naturalny element w procesie rozwoju myślenia i objaw ich zdrowia.

## Lęki współczesnego człowieka

Psychologowie egzystencjalni twierdzą, że lęk towarzyszy człowiekowi od chwili, gdy zaczął on stanowić o sobie samym jako podmiocie, czyli gdy u przedstawicieli gatunku ludzkiego pojawiła się samoświadomość. Niepokój, strach, przerażenie w nieodłączny sposób należą do ludzkiej egzystencji. Przeżywają je dzieci, ludzie dojrzały, a także i starsi. Człowiek jako jednostka lęka się o swoją egzystencję, która jest potencjalnie zagrożona zarówno w swym istnieniu, jak i istocie. To znaczy, że boimy się nie tylko utraty życia (lęk przed śmiercią), lecz także utraty dotychczasowego życia, na przykład zmiany warunków (lęk przed zmianą, stratą). Rzeczywistość, w której żyjemy, nie daje nam poczucia bezpieczeństwa. Pojawia się lęk przed katastrofami, wojnami, chorobą, szczepionkami, izolacją, ośmieszeniem, degradacją, a ostatnio także lęk przed katastrofą klimatyczną i konsekwencjami pandemii koronawirusa.

Nie ma ludzi wolnych od lęków, również dlatego, że w mistrzowski sposób podkreślają je mass media i media społecznościowe. W filmach, programach informacyjnych, prasie papierowej i internetowej, na forach, w komentarzach, na Facebooku pełno jest treści i obrazów wzbudzających lęk. Na przykład 3 lutego 2020 roku w moim telefonie pojawił się następujący nagłówek: *Samobójstwo aktora serialu „Ranczo”?! Miał dość, poszedł na most i...*, a obok

zdjęcie Artura Barcisia, aktora, którego bardzo lubię, a jego rolę w „Ranczu” oceniam jako oscarową. Co poczułam? Oczywiście lęk! Kliknęłam w wiadomość, by dowiedzieć się więcej i dopiero po dłuższym czytaniu okazało się, że jest to „news z d.y”, ponieważ opisuje sytuację sprzed 4 lat, gdy aktor „miał ochotę” popełnić samobójstwo. Może tak, a może nie, ale emocje zostały wzbudzone, tekst przeczytany (przynajmniej częściowo), zatem — sukces! Następnym razem znowu zostaną złapana na podobny haczyk.

Wiele lęków współczesnego człowieka z naszego kręgu kulturowego jest konsekwencją... wolności wyboru. Niby jesteśmy uprzywilejowaną częścią świata — możemy żyć po swojemu, mamy wiele możliwości, pełno produktów na sklepowych półkach, możemy mieć wszystko, być, kim chcemy... W czym więc problem? Właśnie w tym, że im więcej opcji, tym więcej możliwości popełnienia błędu. Mam być sobą, czyli kim? Żyć po swojemu, czyli jak? A może wybiorę nie taki kierunek studiów, obiorę złą ścieżkę kariery, zainwestuję czas i pieniądze w nie to, co dla mnie najlepsze? A w ogóle — skąd mam wiedzieć, co jest dla mnie najlepsze?

Nie jesteśmy w stanie przeczytać wszystkich polecanych książek, odsłuchać wszystkich wartościowych płyt, być we wszystkich wspaniałych miejscach, zjeść wszystkich niesamowitych pokarmów, obejrzeć wszystkiego, co warto, żyć, tak jak mówią, że warto. Współczesny człowiek Zachodu boryka się z lękiem przed nie-dość-dobrym-życiem.

Przez parę lat udawało mi się mieć „Wszystko”: wymagającą, wysokooktanową pracę zawodową, męża, satysfakcję z bycia rodzicem i kartę na siłownię. I nigdy w życiu nie byłam tak nieszczęśliwa<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> S. Dolgoff, *Przypadki 40-latki*, Mirador, Warszawa 2011, s. 195.

Pracujemy coraz więcej, żeby zarabiać coraz więcej, po to, by kupować coraz więcej rzeczy, których wcale nie potrzebujemy. Bierzemy kredyty na mieszkanie, dom, samochód, rozwój firmy, a potem lękamy się, że ich nie spłacimy.

Jeśli nie posiadamy tego, co według reklam czy w porównaniu z innymi powinniśmy posiadać, może się pojawić lęk przed byciem odrzuconym. Jest on szczególnie wyraźny u nastolatków, dla których tak ważne jest bycie takim samym jak grupa rówieśnicza, ale przecież i dorośli często ulegają lękom, że jeśli tylko będą odstawać od innych, nie zostaną zaakceptowani.

W życiu zawodowym bardzo często wymaga się od nas cech i zachowań określanych przez Susan Cain<sup>9</sup> jako Ideał Ekstrawertyka. Ekstrawertyk to Superfajny Gość, który jest: magnetyczny, fascynujący, zachwycający, atrakcyjny, entuzjastyczny, dominujący, silny i energiczny i jak się wydaje, takie cechy powinni mieć zarówno aktorzy, menedżerowie, adwokaci i prokuratorzy, sprzedawcy, przedstawiciele medycyny, nauczyciele, politycy oraz celebryci, jak i uczniowie (uczeń, który mało się odzywa, jest uznawany za mało wiedzącego). Odkąd rozwinął się rynek sprzedaży i marketingu, bardzo wiele osób musi występować publicznie, a to wymaga wyżej wymienionych cech plus umiejętności autoprezentacji, otwartości i komunikatywności. Jednocześnie wystąpienia publiczne to źródło stresów i lęków bardzo wielu ludzi — są one związane z ekspozycją społeczną oraz narażeniem na bezpośrednią konfrontację i ocenę. A sytuacja bycia ocenianym już od czasów szkolnych wywołuje w nas lęk. Zresztą, jak pisze Susan Cain, lęk w przypadku wystąpień publicznych jest w zasadzie lękiem wrodzonym, instynktownym, ponieważ sytuacja samotnego stania naprzeciwko kilku, kilkunastu czy kilkudziesięciu wpatrujących się w nas osób przypomina sytu-

---

<sup>9</sup> S. Cain, *Ciszej proszę! Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*, Laurum, Warszawa 2019, s. 46.

ację odłączonej od stada antylopy otoczonej przez gromadę wpatrujących się w nią lwów. Zatem nie tylko w naszym mózgu ssaczym, ale zapewne i w mózgu gadzim jest zakodowana reakcja zastygnięcia albo ucieczki. Tyle, że współczesne zwierzę korporacyjne zwykle przed wystąpieniem czy zebraniem uciec nie może.

Szczególnie lękotwórcze są wystąpienia publiczne dla osób inrowertycznych, neurotycznych, z niskim poczuciem własnej wartości oraz tych, które obawiają się bezpośredniej konfrontacji i oceny. Czyli — dla bardzo wielu z nas!

W ludzką naturę wpisany jest lęk przed śmiercią. Jest on skutkiem rozwoju naszej samoświadomości. Nie tylko człowiek wie, że żyje, ale jedynie człowiek wie, że umrze.

Świadomość własnej śmiertelności to źródło cierpienia i wielkiego, często tłumionego lęku, ale jest ona także czynnikiem napędowym ludzkiego życia, tak jak w tytule książki *Twoje drugie życie zaczyna się wtedy, gdy zrozumiesz, że życie jest tylko jedno*<sup>10</sup>. Doświadczenie śmierci klinicznej czy poważnej choroby połączone z nasilonym lękiem przed śmiercią bywa źródłem przeżyć wręcz transcendentalnych i początkiem „nowego życia”.

Widać w filmach sensacyjnych, jak najtwardsi „zawodnicy” mogą stać się bezradni w obliczu ryzyka natychmiastowej śmierci. Jednocześnie gloryfikowane są osoby, które temu lękowi się opierają (a przynajmniej go nie okazują). W prawdziwym życiu lubimy oceniać kogoś jako tchórzliwego, a innego jako odważnego, różniując to tylko na podstawie tego, czy osoba odczuwa lęk. Odważny to — potocznie — ktoś, kto się nie boi. Ale przecież prawdziwie odważny jest ten, kto odczuwa lęk, a mimo to stara się normalnie żyć. Wiele takich historii słyseż w gabinecie.

---

<sup>10</sup> G. Raphaele, *Twoje drugie życie zaczyna się, kiedy zrozumiesz, że życie jest tylko jedno*, Muza, Warszawa 2017.

Dowodem na zdrowie psychiczne człowieka nie jest więc to, że nie odczuwa w ogóle lęku, lecz to, że od czasu do czasu przeżywa różnorodne lęki, ale nie przeszkadzają mu one w codziennym życiu. A nawet jeśli przeszkadzają, to ma on umiejętności obniżania napięcia, dzięki czemu może cieszyć się życiem i nie zaraża swoimi lękami innych ludzi.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Czy wiesz, co czujesz?



Żyjemy w kulturze, w której ujawnianie własnych odczuć jest z jakiegoś powodu źle widziane. Zaczyna się już w dzieciństwie, kiedy dziewczynkom nie wypada się złościć, a chłopcy nie powinni płakać. Potem idziemy do szkoły, gdzie nagradza się za zdolności umysłowe, za okazywanie emocji zaś wpisuje uwagi do dzienniczka. Potem jest tylko gorzej. Zdenerwowane kobiety określamy mianem histeryczek, spanikowanym mężczyznom radzimy, by „zjedli snickersa”. Mamy być profesjonalnie uśmiechnięci i opanowani. Zawsze i w każdej sytuacji.

Tyle że emocje stanowią naturalny element ludzkiego wyposażenia. Każdy z nas – o ile nie jest psychopatą – odczuwa radość, smutek, gniew, strach. I wbrew temu, co wmawia nam świat, tak właśnie powinno być. Blokowanie swoich emocji, w czym trenujemy się od wczesnego dzieciństwa, jest szkodliwe dla psychiki. Jeśli wyłączamy emocje, tracimy dostęp do nas samych i chorujemy. Świat opanowuje epidemia problemów psychicznych – zestresowania, wypalenia, depresji... By im zapobiec, trzeba zrozumieć, co się naprawdę czuje, nazwać własne emocje, pozwolić sobie je odczuwać i nauczyć się na nowo z nimi żyć.

## Po prostu!



**Anita Rawa-Kochanowska** – doktor psychologii, terapeutka i trenerka warsztatów grupowych z dwudziestoletnim doświadczeniem zawodowym. Autorka książek poświęconych psychologii oraz bloga pod adresem <https://www.rawa-kochanowska.pl/blog/>. Znajdziesz ją także na Facebooku: [www.facebook.com/psychowsparcie/](http://www.facebook.com/psychowsparcie/).

OSOBYWOCĆ DNOWA **sensus onepress**

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-6578-0



9 788328 365780

cena 39,90 zł