

Wunibald  
Müller

JAK  
UWOLNIĆ SIĘ  
OD LĘKU



Przekład  
Urszula Poprawska

Wydawnictwo WAM  
Kraków 2012

Tytuł oryginału  
Dein Weg aus der Angst.  
Ängste annehmen und überwinden

© by Vier-Türme GmbH, Verlag  
D-97359 Münsterschwarzach Abtei

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja  
Magdalena Komorowska

Projekt okładki i stron tytułowych  
Andrzej Sochacki  
zdjęcie © depositphotos

Wydanie drugie

ISBN 978-83-7767-135-1

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl  
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM:  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	7
<b>I. Znaczenie lęku</b> .....	9
Lęk jest wszędzie .....	9
Boję się człowieka, który się nie boi .....	11
Neurotyczne formy lęku .....	14
Lęk jako przejaw naszej ograniczoności i śmiertelności .....	18
Lęk, który pobudza do życia .....	20
<b>II. Gdy moje serce się lęka, tak mówię</b> .....	27
Rozmowa z samym sobą .....	27
Rozmowa z innymi .....	29
Znaczenie relacji międzyludzkich .....	33
Lęk i miłość .....	34
<b>III. Pomoc specjalistyczna</b> .....	39
Pomoc lekarska .....	40
Możliwości psychoterapii .....	41
Inne metody leczenia lęku .....	47
<b>IV. Nieświadomość i sny w walce z lękiem</b> .....	53
„Dusza – wewnętrzny, nieskończenie wielki kosmos” (Novalis) .....	53
Słuchaj swoich snów .....	56

<b>V. Siła wiary i modlitwy</b> .....	61
Doświadczyć nieskończoności .....	61
Czy religia pomaga w przełamywaniu lęku? .....	62
Modlitwa z głębi serca .....	64
Modląc się, powierzać się istocie wyższej, Bogu .....	66
<b>VI. Psalmi jako teksty, w których lęk ma swe odbicie</b> .....	73
Psalmi – pieśni miłości o krainie naszego pochodzenia .....	73
<b>Epilog</b> .....	83
<b>Przypisy</b> .....	85
<b>Bibliografia</b> .....	89

## Wstęp

Odczuwanie lęku jest częścią naszej ludzkiej natury. Od początku do końca trwania ludzkiego życia lęk odgrywa w nim wielką rolę. Chroni on przed zagrożeniami, ostrzegając nas w niebezpiecznych sytuacjach. Sam może jednak stać się niebezpieczny, gdy jest wyolbrzymiony, nieproporcjonalny w stosunku do przyczyn i jeśli nie potrafimy go zintegrować z naszą psychiką. Jeżeli jednak przyjmiemy go jako wyzwanie, może nadać życiu emocjonalnemu twórczą dynamikę i przyczynić się do naszego rozwoju. Może również paraliżować i sprawić, że będziemy uciekać przed życiem. Zdarza się to wówczas, gdy rozrasta się w nas na tyle, że uniemożliwia nam normalne odnajdywanie się w świecie.

W tej publikacji chciałbym przyjrzeć się różnym aspektom lęku. Pokażę zarówno jego konstruktywne, jak i negatywne strony. Przedstawię problem lęku z perspektywy psychoterapeutycznej i duchowej.

Doświadczyć lęku tak, by doświadczenie to okazało się pozytywne, to z jednej strony nie usiłować za wszelką cenę przedwczasnie się go pozbyć, lecz pró-

bować pytać, czego sygnałem może on być. Z drugiej strony, doświadczając lęku, to znaleźć sposoby, które pozwolą nam w odpowiedni sposób włączyć go we własne życie albo też go przewyciężyć.

Mówiąc o przewyciężaniu lęku, mam na myśli te sytuacje, w których lęk bardziej lub mniej intensywnie dochodzi do głosu w naszym codziennym życiu. Namawiałbym do korzystania z osiągnięć psychoterapii i doświadczenia wiary jako środków pomocnych w rozwiązywaniu tych problemów. Przedstawię zatem pokrótce różne możliwości fachowej pomocy psychoterapeutycznej i medycznej w tym względzie. Książeczka ta jednak nie może i nie powinna zastąpić szukania pomocy u specjalistów, zwłaszcza w przypadkach ciężkich zaburzeń związanych z lękiem.

# I. Znaczenie lęku

## Lęk jest wszędzie

Od kiedy postanowiłem napisać książkę o lęku, stałem się bardziej wyczulony na zwierzenia ludzi na temat ich własnego lęku. Pewna rehabilitantka, dowiedziawszy się, że jestem psychoterapeutą, stwierdziła, iż jest to profesja z przyszłością, gdyż dzisiaj wielu ludzi odczuwa lęk, wywołany niepewną sytuacją ekonomiczną. Mówiła o panice, która ogarnia wiele osób. Zakonnica rozważająca opuszczenie swego zgromadzenia zwierzyła mi się z lęku, który odczuwała na myśl o tym, jak taką decyzję przyjmie jej matka. Nauczyciel, który wziął urlop zdrowotny, chcąc podreperować swój stan psychiczny poprzez terapię i dodać swemu życiu barw, obawiał się, że jeśli wróci w dawne środowisko, odżyją stare konflikty. Wielki lęk wyczuwa się wszędzie, kiedy na świecie powstaje realna groźba konfliktu wojennego, którego bezpośrednie skutki zagrażają wszystkim, jak po zamachu terrorystycznym na World Trade Center w Nowym Jorku 11. września 2001 czy wiosną roku 2003 przed wybuchem wojny w Iraku.

W jednym z wywiadów udzielonych czasopismu „Die Zeit” historyk Jean Delumeau zapytany, czy istnieje takie zjawisko, jak potencjał „lęku wędrującego” – ponieważ w ostatnich czasach lęk zdaje się coraz częściej i szybciej zmieniać swą postać, raz objawiając się jako lęk przed AIDS, innym razem jako lęk przed zalewem cudzoziemców, kiedy indziej znów jako lęk przed chorobą wściekłych krów – odpowiada:

*Do tej listy można jeszcze dorzucić lęk przed kraczem na giełdzie. Współczesny człowiek nie ma jasnej świadomości, co oznacza słowo «lęk». Lęk to głęboki, wewnętrzny niepokój przed zagrożeniem nieokreślonym, niekonkretnym, strach natomiast to stan mający swój konkretny powód. Ludzie boją się bezrobocia, BSE oznacza wstrząs dla zachodnioeuropejskiego rolnictwa, lecz czy jest to powód do lęku? Niedowierzam wielkim słowom. Lęk jest stałym towarzyszem ludzkości. Każdy lęk jest w ostatecznym rozrachunku lękiem przed śmiercią. Jean-Paul Sartre miał rację, mówiąc: «Kto nie odczuwa lęku, nie jest normalny». Istnieje lęk przed końcem świata przekazywany z pokolenia na pokolenie i od czasu do czasu nasilający się z powodu konkretnych wydarzeń. Myślę tu o lęku przed skażeniem jądrowym, skażeniami środowiska, przed zmianą klimatu na świecie<sup>1</sup>.*

Także psychoanalityk Rollo May<sup>2</sup>, którego poglądy wywodzą się z nurtu tradycji filozoficznej Sorena Kierkegaarda i Paula Tillicha, dokonuje rozróżnienia pomiędzy lękiem a strachem. Podaje on taki oto przykład: lęk, który ktoś odczuwa, gdy ważna dla niego osoba przeży-



dzie obok, nie odezwawszy się słowem, nie jest tak silny jak strach, gdy dentysta sięga po wiertło, aby rozpocząć borowanie zęba. Dręcząca myśl, że jest się lekceważonym (w pierwszym przypadku) może jednak niepokoić przez cały dzień i jeszcze odbijać się w snach, podczas gdy strach przed dentystą kończy się z chwilą opuszczenia fotela, choć w danej chwili był silniejszy. Lęk uderza w samo sedno psychiki człowieka – w jego poczucie wartości siebie, w jego samoocenę. Strach natomiast lokuje się raczej na peryferiach naszej egzystencji. Da się go zobiektywizować, tak że dana osoba może spojrzeć na swój strach z boku. W odróżnieniu od tego nie potrafimy sobie wyobrazić naszego życia tak, by lęk znalazł się poza granicami ludzkiego odczuwania, poza naszą egzystencją. Dlatego lęk jest przyczyną poważnych cierpień objawiających się somatycznie.

### **Boję się człowieka, który się nie boi**

W bajce o człowieku, który poszedł w świat, żeby nauczyć się bać, jest mowa o dwóch synach, z których jeden był mądry i rozsądny, a drugi głupi. Bajka ta opowiada, że kiedy wieczorami siadano w gronie sąsiadów, racząc się różnymi historiami, od których cierpła skóra, niektórzy z przysłuchujących się mówili: „Co za historie! Ciarki mnie przeszły!” Głupszy z braci, który siedział w kącie, nie rozumiał, co to oznacza: „Ciagle tu powtarzają: czuję ciarki, przechodzą mnie ciarki...