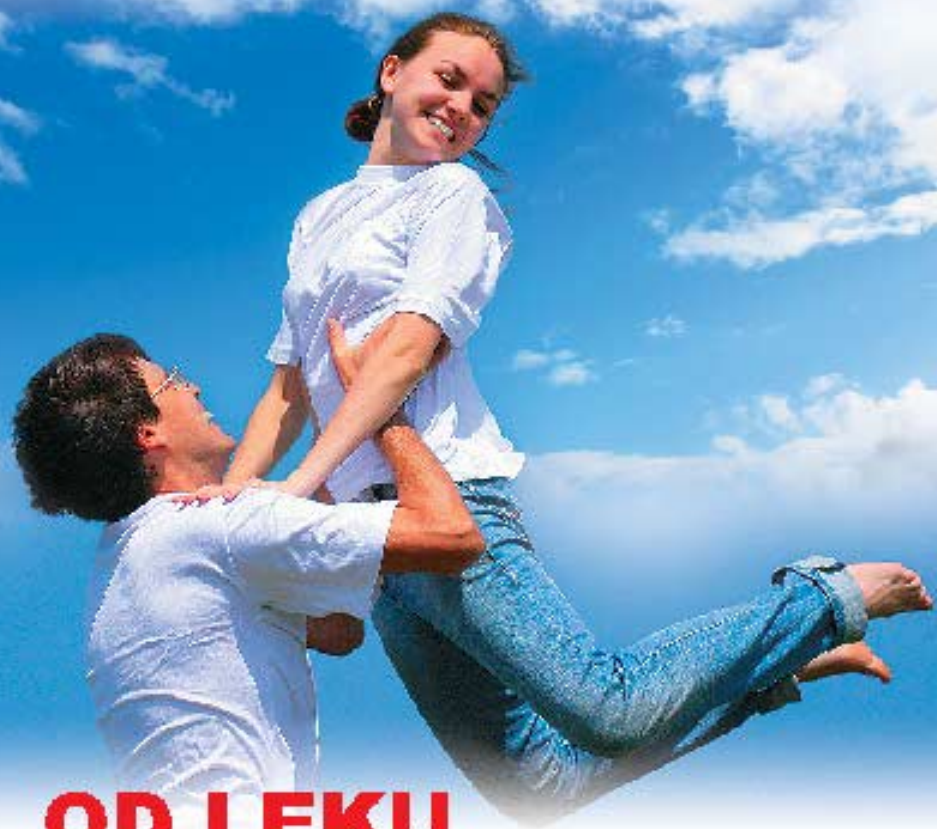


**Kurt  
Tepperwein**



**OD LĘKU  
DO RADOŚCI ŻYCIA**

**JAK UWOLNIĆ SIĘ  
OD DEMONÓW CODZIENNOŚCI**











**KURT TEPPERWEIN**

# **OD LĘKU DO RADOŚCI ŻYCIA**

**Jak uwolnić się  
od demonów codzienności**

Przekład: Arkadiusz Głowacki



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**

*... coś więcej niż psychologia.*

Redakcja: Ewa Karczevska  
Projekt okładki: Anna Drozdowska  
Skład komputerowy: Maciej Grycz  
Korekta: Marzena Żukowska

Original title: **Von Angst zur Lebensfreude: Ängste verlieren – neue Perspektiven gewinnen**  
by Kurt Tepperwein

© 2006 by Wilhelm Goldmann Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2008  
ISBN 978-83-7377-321-9



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**

*... coś więcej niż psychologia.*

ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) e-mail: [biuro@studioastro.pl](mailto:biuro@studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## **Spis treści**

<b>PRZEDSŁOWIE</b> .....	11
<b>1. WPROWADZENIE</b> .....	13
O jednym takim, który wyruszył w świat, by odnaleźć lęk i nauczyć się bać .....	13
Strach i człowiek – długa historia .....	15
Zagrożenie „zautomatyzowaniem” lęku .....	19
Lęk podprogowy .....	21
Lęk zbiorowy .....	23
Istota lęku .....	24
<b>2. JAK PRZEJAWIA SIĘ LĘK?</b> .....	27
Reakcje ciała na lęk .....	28
Lęk i psychika .....	32
Lęk i agresja .....	32
Lęk i zazdrość .....	34
Lęk i kompleksy .....	35
Lęk i pożądanie .....	36
Lęk i bezsenność .....	38
Lęk i szok .....	40
Lęk i troski .....	41
Lęk i uzależnienia .....	42
Lęk i urazy .....	45

Lęk i czynności przymusowe (natręctwa) .....	48
Jak działa lęk na nasz umysł? .....	49
Siedem typów lęku .....	53
Siedem podstawowych form lęku .....	55
Zdjęcie maski – czy możemy pokazywać nasze lęki? .....	58
Jak wypieramy lęk? .....	62
Osłanianie .....	63
Oddzielenie .....	63
Stępienie / bezuczuciowość .....	64
Agresja .....	65
Pozerstwo .....	66
Projekcja na zewnątrz .....	67
Bagatelizowanie .....	67
Delegowanie .....	68
Manipulacja emocjonalna .....	68
Dewaluacja / obniżanie własnej wartości .....	69
Postawa oczekiwania .....	69
Dufność .....	70
Ideologizowanie .....	70
Izolacja .....	70
Zachowanie kontrfobiczne .....	71
Kłamstwo .....	72
Naśladownictwo .....	72
Pozytywność .....	73
Projekcyjne poddanie się / podporządkowanie .....	74
Racjonalizowanie .....	75
Tworzenie reakcji zastępczych .....	75
Regres .....	76
Autoagresja .....	76
Sublimacja .....	77
Substytucja .....	77
Symbiotyczne stopienie .....	78
Nadkompensacja .....	78
Unikanie .....	79



<b>3. LĘK I INDYWIDUALIZACJA</b> .....	81
Rozwój obrazu świata i Boga w dzieciństwie .....	85
Osoba cierpiąca na fobię depresyjną („fob depresyjny”) .....	85
Osoba fobiczna i natręctwa .....	87
„Fob histeryczny” .....	88
„Fob schizoidalny” .....	89
„Fob sadomasochistyczny” .....	89
Rozpoznanie zastraszonego lub zszokowanego wewnętrzznego dziecka .....	90
Lęk a zasada „trwałości przedmiotu” .....	93
Analiza własnego lęku .....	95
<b>4. LĘK JAKO POSŁANIEC I SOJUSZNIK</b> .....	97
Lęk jako obrona przed strachem .....	97
Czego się boimy? .....	100
Rozpoznamy, co chce nam powiedzieć lęk .....	102
Psychologiczna interpretacja poszczególnych lęków .....	107
Lęk przed samotnością .....	107
Lęk przed autorytetem .....	108
Lęk przed relacjami .....	109
Lęk przed mostami .....	112
Lęk przed komputerami .....	112
Lęk przed demonami .....	113
Lęk przed lataniem .....	114
Lęk przed okazywaniem swoich uczuć .....	115
Lęk przed emocjami innych .....	118
Lęk przed płcią przeciwną .....	119
Lęk przed współzyciem seksualnym .....	120
Lęk przed duchami .....	120
Lęk przed przemocą, bijatyką itp. ....	127
Lęk przed szczęściem .....	127
Lęk przed Bogiem .....	133
Lęk przed wysokością .....	134

Lęk przed piekłem .....	135
Lęk przed infekcjami i mikroorganizmami .....	137
Lęk przed chorobą .....	138
Lęk przed namiętnością .....	139
Lęk przed miłością .....	140
Lęk przed brakiem i biedą .....	142
Lęk przed nowym .....	148
Lęk przed przestrzenią .....	149
Lęk przed losem .....	150
Lęk przed węzami .....	151
Lęk przed brudem .....	153
Lęk przed seksualnością .....	153
Lęk przed kontaktami z ludźmi .....	156
Lęk przed karą .....	158
Lęk przed zwierzętami .....	161
Lęk przed rozstaniem .....	161
Lęk przed rozstaniem spowodowany przysięgą małżeńską ...	167
Lęk przed śmiercią .....	171
Lęk przed tunelami .....	175
Lęk przed niedoskonałością .....	175
Lęk przed utratą .....	177
Lęk przed porażką .....	178
Lęk przed wodą .....	179
Lęk przed spełnieniem się życzenia .....	179
Lęk przed przyszłością .....	183
<b>5. PRZEKROCZYĆ LĘK – WYGRAĆ ŻYCIE .....</b>	<b>185</b>
Jak zachować się wobec fobii i ludzi fobicznych .....	185
Automotywacja w pokonywaniu lęków .....	188
Jak zachowuję się nosząc swoje lęki? .....	191
W jakiej rozkoszy przeszkadza lęk? .....	193
Mind-setting i praca z nieświadomością .....	195
Przekonywanie samego siebie .....	195
Reframing – zmiana myślenia .....	197

Mentalne przeżycie „a priori”. Nadawanie nowej formy ...	198
Podróż w wyobraźni wobec lęku .....	200
Kliniczna hipnoza i hiperempiria .....	201
Terapia reinkarnacyjna – „podróże w czasie” .....	203
Wiara stwarza fakty .....	204
Rozpoznanie transów „na jawie” i uwolnienie się od nich	
– dehipnoterapia .....	207
Racjonalizowanie .....	213
Zaakceptować to, co najgorsze – wykorzystać to,	
co najlepsze .....	213
Oznajmić swój zamiar – wyliczyć przeszkody .....	214
Zmiana zachowania .....	215
Terapia Pawłowa (odruchy warunkowe) .....	216
Desensybilizacja – dysocjacja – bezpieczna przystań .....	216
Zbliżanie się krok po kroku .....	217
Podróż na falach życia .....	219
Konstruktywne wykorzystanie negatywizmu lęku .....	220
Uwalnianie lęku przez prowokację .....	221
Przeciw-regulacja („szczepienie”) .....	224
Flooding .....	225
„Proces Dickensa” – antycypowanie scenariusza horroru ...	227
Leverage .....	229

<b>6. UWALNIANIE CIAŁA OD LĘKU .....</b>	<b>231</b>
Odżywianie się a lęk .....	231
Środki przeciwłękowe .....	237
Lęk przed opuszczeniem .....	239
Lęk oczekiwania .....	240
Lęk przed impotencją .....	240
Inne homeopatyczne środki przeciwłękowe .....	242
Reakcje ciała, odprężenie, oddech .....	243
Floating .....	246
Uwalnianie z lękowego odrętwienia przez gimnastykę,	
taniec, ruch .....	247

Odreagowanie fizyczne i emocjonalne .....	249
Focusing – lokalizacja lęku w ciele .....	250
Oddychanie lękiem w światło .....	251
Wdychanie odwagi, wydychanie lęku .....	252
Transformacja lęku przez tonglen .....	252
Terapia energetyczna .....	255
Mudry przy lęku .....	255
Terapia pola myśli i pola energii (TFT/EFT) .....	256
Wizje wzmocnione przez EFT .....	261
Jak zlikwidować psychologiczny „przekręt”? .....	262
<b>7. KRZYK KU NIESKOŃCZONOŚCI .....</b>	<b>267</b>
Błogosławieństwo wyzwoleniem od lęku .....	267
Filozofia radości życia .....	269
Bajka o Jorindzie i Joringelu jako symbol przewyciężenia lęku .....	271
<b>GŁOSARIUSZ – Fobie (wybór) .....</b>	<b>275</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>283</b>

# Przedślowie

**B**ez trudu można dziś znaleźć wiele książek poświęconych lękowi, w przeciwieństwie do nielicznych mówiących o radości życia. Większość z nich to beletrystyka, co świadczy tylko o nadmiernie rozbudzonej w nas potrzebie mocnych przeżyć, co łatwo zauważyć także w codziennym życiu, choćby w coraz popularniejszych ekstremalnych sportach, jak bungee, train surfing czy też ucieczka w „wyszukane” techniki seksualne.

Z drugiej strony jednak spotykamy rosnącą liczbę zaburzeń lękowych. Kliniki, prywatne poradnie, różnorodne grupy wsparcia starają się pomagać wielu cierpiącym na różnego rodzaju fobie, wskazywać kierunek powrotu do normalności, by mogli powrócić do społeczeństwa. Tak, jakby lęk był czymś, jak katar lub grypa, których można się „pozbyć” stosując odpowiednią kurację.

W lęku tkwi jednak rzadko doceniana szansa – lęk stwarza rzeczywiście swego rodzaju most pozwalający na powrót do normalnego życia, przez nadanie mu sensu i zmianę jego jakości.

Ta książka ma na celu pomóc zbudować taki most – most wiodący od lęku do prawdziwego i głębokiego uznania Jaźni,

która objawia się w życiu i w jego siłach, jako droga stania się jednością ze „wszystkim, co jest”. To tylko pozornie nowy pomysł. Jeżeli uświadomimy sobie jednak, że droga życiowa człowieka może prowadzić od lęku życia do radości życia, zrozumiemy, że ta książka dotyczy każdego z nas.

W przystępny sposób opisane zostały tu znane od dawna, ale i nowe zaburzenia lękowe. Dodatkowy rozdział poświęcony jest lękowi przed szczęściem – beatofobii. Dowiemy się dlaczego ludzie boją się bardziej szczęścia niż nieszczęścia i dlaczego jest to w pełni logiczne. Będziemy też mówić o fobiach mało znanych, współczesnych i ukrytych, choć bardzo starych lękach, np. amorofobii – lęku przed miłością i powiązanim z nią lękiem przed bliskością, wzajemnymi relacjami, uczuciami, bólami rozstań itp. Przebadamy „lęk przed Bogiem” i sprawdzimy, jak obraz Boga był kształtowany w nas już we wczesnym dzieciństwie. Skonfrontujemy się też z erotofobią, lękiem przed seksualnością, co pozwoli nam zrozumieć, dlaczego dziś, w tak bardzo zracjonalizowanej pozornie rzeczywistości, tak często z tego powodu cierpimy. Szereg sprawdzonych technik z zakresu terapii tzw. krótkoterminowej, jak i klasyczne poradnictwo pozwolą Wam odbudować swoje życie i to w każdym obszarze istnienia.

Ale to wszystko byłoby jednak niczym, gdybyście nie postawili sobie głównego celu – poznanie tego, kim naprawdę jesteście! Badając największe lęki, uwolnicie jednocześnie swoją największą radość – lęk i radość bycia sobą w Jaźni!<sup>1</sup>


Życzę Wam na tej drodze wiele radości!

*Wasz Kurt Tepperwein*

1.

# Wprowadzenie

## **O jednym takim, który wyruszył w świat, by odnaleźć lęk i nauczyć się bać**

nacie, być może, bajkę o młodzieńcu, który wyruszył w świat, aby dowiedzieć się co to jest lęk. Jak w każdej bajce bohaterem jest nie tylko konkretny człowiek – ów młodzieniec, symbolizuje on bowiem także każdego z nas. Wszyscy wyruszyliśmy kiedyś w świat, by poznać lęk. Bajka opowiada historię młodzieńca, który wiedział, że czegoś mu brakuje, ponieważ nie znał uczucia strachu. Dlatego wyruszył w długą wyprawę w poszukiwaniu doświadczenia tego nieznanego mu uczucia, by w ten sposób stać się pełniejszym w swoim człowieczeństwie. Każdy z nas znajduje się w podobnej „podróży”, jaką odbył bohater bajki, podróży, którą nazywamy „życiem”.

Dla wszechpotężnego Boga z pewnością nie byłoby problemem nie wyposażać człowieka w akcie stworzenia w strach, a tym samym i w uczucia. Wydaje się jednak, że miał On szczególny zamiar wobec nas. Chciał nas nauczyć żyć ze strachem, obchodzić się z nim jak z dobrym przyjacielem, po-

znać go i świadomie przeniknąć, by ostatecznie przez niego przejść.

Właściwie już nasze narodziny są podróżą w strach. Po dziewięciu miesiącach bezpieczeństwa zaczyna otaczać nas nieznaną hałas i zostajemy wciśnięci w kanał rodny. Już tu nowy organizm dotyka jeden z najbardziej rudymenarnych lęków – lęk przed zmianą, przed przekształceniem<sup>2</sup>. Życie bez lęku nie jest możliwe! Wzajemna relacja pomiędzy strachem i radością życia staje się zrozumiała, jeżeli słowo „strach” zastąpimy „lękiem przed życiem”. Wydaje nam się, że samo życie i to wszystko, co niesie cała nasza egzystencja wywołuje w nas lęk, zaś źródła lęku znajdują się na zewnątrz nas. Życie konfrontuje nas jednak tylko z sytuacjami, na które możemy różnie fizycznie i psychicznie reagować.

Od dawna istnieją zewnętrzne zagrożenia, na które trafnie reagujemy lękiem lub których lękamy się, aby się w ten sposób przed nimi chronić. To dawało szansę przeżycia naszym przodkom, gdy bronili się przed machajrodontem (tygrysem szablozębnym), który nagle pojawiał się przed nimi. Są jednak sytuacje wywołujące lęk bez rzeczywistego zagrożenia. Ktoś może obawiać się nawet królika. Trudno to pojąć, ale jednak to się zdarza. Ten ktoś wie (na płaszczyźnie rozumu), że ze strony królika nie grozi mu żadne niebezpieczeństwo. Wydaje się nawet sam sobie śmieszny. Ale dopiero w chwili, kiedy zacznie analizować swój lęk przed królikiem tzn., kiedy wyjdzie niejako naprzeciw lękowi i przekona się, co z jego własnej perspektywy jest rzeczywiście niebezpieczne – może pozbyć się tego lęku.

Są też lęki, które wydają się nie mieć żadnych zewnętrznych przyczyn, dających się racjonalnie wyjaśnić. Przyjrzymy się dokładnie także i nim i nauczymy się od nich uwalniać.



Zatem lęk jest, zwłaszcza w trzech ostatnich przypadkach, głęboko indywidualnym zjawiskiem. To wymaga od nas głębokiej indywidualizacji, byśmy nie padli ofiarą zbiorowej hysterii.

„Póki tego nie posiadziesz,  
Zgiń i znów się przemień,  
Tylko smutnym gościem będziesz  
Na tej ciemnej ziemi”.

J. W. GOETHE <sup>3</sup>

Lęk dotyczy nas – naszej świadomości. W każdym, bez wyjątku, przypadku jesteśmy w stanie zająć się swoim lękiem. BOWIEM życie jest największym terapeutą, jaki istnieje – może uzdrowić każdego, daje nam wciąż szansę badania „zewnątrznych” i „wewnętrznych” lęków i świadomego uwolnienia się od nich. Dlatego inkarnowaliśmy się w ciele człowieka, by poznać ten strach, wzrastać i dojrzewać z nim, bowiem dopiero podczas ponownej przemiany, podczas drugich – tych duchowych – „narodzin”, rozpoznajemy lęk i wychodzimy z niego.

## **Strach i człowiek – długa historia**

Natura posługuje się strachem, aby zachować nienaruszalność ciała, duszy i umysłu, a tym samym, by zachować nasz gatunek. Strach jest głęboko zakotwiczony w naszym wnętrzu i łączy nas z naszym animalistycznym dziedzictwem (każde zwierzę zna strach i działa pod jego wpływem). Strach jest naszą reakcją obronną, w którą wyposażyła nas natura. Bez niej byli-

byśmy wystawieni na łaskę i niełaskę losu, nie umiając unikać zagrożenia.

Odczuwamy lęk, kiedy nadchodzi zagrożenie lub kiedy już na nas spadło. Lęk ciągle kontroluje wszelkie nasze spostrzeżenia zmysłowe, także wtedy, kiedy może powrócić sytuacja, w której doświadczyliśmy już wcześniej bólu. Gdy zauważamy dany wzorzec, nieświadomość inicjuje mniejszy lub większy niepokój, aby skłonić świadomość do reakcji, do złagodzenia lub wykluczenia zagrożenia. Lęk przygotowuje nas do bólu, walki, ucieczki lub cierpliwego ich znoszenia (zastygnięcia w bezruchu).

Na przykładzie spotkania z tygrysem widzimy, że pierwotnie strach dawał szansę przeżycia. Początkowo człowiek żył na obszarach leśnych, później na sawannie. Szelest w krzakach lub gwałtownie urwany świergot ptaków wywoływał u niego poczucie lęku. Uruchamiał się w nim „mechanizm zagrożenia”, a jego zmysły zaostrzały się. Dzięki temu mógł uciekać lub błyskawicznie przygotować się do walki w przypadku realnego zagrożenia.

Zatem naturalny lęk przed tygrysami, jadowitymi wężami w prapuszczu był w pełni usprawiedliwiony. Strach uaktywniał w nim w takiej chwili energię do działania ratującego życie, a wygaszał, kiedy zagrożenie mijało, kiedy pokonał zwierzę lub kiedy udała się ucieczka.

Dziś rzadko jesteśmy konfrontowani z tak elementarnymi lękami. Nasze zagrożenia mają zupełnie inną naturę niż miało to miejsce w przypadku naszych przodków, ale strach pozostał.

Wraz z rozwojem pierwszych kultur powstały w człowieku nowe lęki, związane z rodzącą się cywilizacją. Zmieniały się one na przestrzeni dziejów, przybierając nowe formy. Wiele z tych lęków uważamy za irracjonalne, a przecież one istnieją. Hipokrates przed ponad 2400 laty opisał przypadek mężczyzny o imieniu Nikanor, którego dźwięki fletu przyprawiały o ogromny lęk,

prowadzący aż do śmierci – tak niszcząca była w jego przypadku fonofobia, tj. lęk przed określonymi dźwiękami, odgłosami. W zasadzie nie boimy się już duchów, zjaw lub zemsty bogów – nie jesteśmy przecież przesadni! Ale wiele z ludów pierwotnych odczuwa te lęki także i dziś, jako w pełni realne i usprawiedliwione. Za to te ludy dziwi, być może, nasz strach przed szczurami, pajakami, bezrobociem czy starością.

Z przytoczonych przykładów łatwo wyciągnąć wniosek, że od początku istnienia ludzkości zawsze istniał lęk w jakiejś formie – jedynie jego twarz, jego wyraz zmieniały się na przestrzeni tysiącleci.

Wiek XXI przyniósł nowe lęki, chociaż miały to być najbezpieczniejsze czasy – ostatecznie żyjemy w epoce nowoczesnych technologii. Jednak jeszcze nigdy tak wiele osób nie żyło w lęku, tak jak dziś. Im bardziej staramy się kontrolować świat (i nasze lęki), tym lęk wydaje się coraz częściej nas przygniatać. Obawiamy się wojny atomowej, samobójczych zamachów terrorystycznych, pogorszenia gospodarczej sytuacji na świecie, po prostu – przyszłości. Ale są też lęki, których wcześniej nie byliśmy świadomi, jak np. wspomniany już lęk przed szczęściem, przed miłością, przed bliskością.

Internet ze swoimi możliwościami wirtualnego nawiązywania kontaktów jak i współczesny świat mediów nie zredukowały naszych lęków, wręcz przeciwnie, wzmogły nasze wewnętrzne osamotnienie, a tym samym lęk przed życiem, takim jakim ono „rzeczywiście” jest. Wiele osób boi się, nie chcą jednak odczuwać lęku. Wolą go projektować – gdy ktoś odczuwa np. lęk przed interpersonalnymi relacjami, ten projektuje go na swoją partnerkę lub przyjaciela: „Gdyby on/ona był/a inny/a, nie musiałbym/musiałabym się obawiać”. Jeszcze inni szukają sytuacji ekstremalnych – zamiast podjąć szczerą dialog z lękiem, szu-

kają zaspokojenia w różnego rodzaju thrillerach. Oczywiście, poziom adrenaliny podnosi się, gdy ktoś skacze na gumowej linie z wysokości 20 metrów w przepaść lub też podejmuje inne karkołomne działania. Jednak o wiele ważniejsza jest umiejętność uświadomienia sobie tego, co kryje się za naszymi codziennymi, małymi lękami.

Nowym zjawiskiem naszych czasów niosącym nadzieję jest to, że coraz więcej ludzi jest gotowych rozmawiać nie tylko o swoich lękach, ale i rozmawiać ze swoimi lękami. Kto jest w tej szczęśliwej sytuacji, że kocha drugą osobę i jest przez nią kochany, tego już samo komunikowanie się z partnerem czyni silniejszym wobec lęków. Jeśli w waszym życiu jest ktoś, do kogo możecie przyjść ze wszystkim, co was porusza, nie będąc ocenianym, a więc ktoś, kto was akceptuje bez ograniczeń, to jesteście błogosławieni – jeśli nie, to powinniście być dla siebie samych kochającym towarzyszem.

Przewyciężyć strach oznacza: spojrzeć w twarz swojej „ciaśnej”<sup>4</sup> świadomości (a tym samym strachowi) – obiektywnie, bez upiększeń, ale z dużą łagodnością i ciepłem dla siebie samych i istoty strachu. Z pomocą opisanych tu technik i pracy ze świadomością nauczymy się przyjacielskiego i odpowiedniego obchodzenia się z lękiem, ze stanami wywołującymi lęki i z samym sobą. Bowiem antidotum na lęk znajdziemy tam, gdzie znajdujemy miłość i zaufanie do otaczającego nas świata, jak i do siebie samych. Kto docenia naturę i jest z nią w dobrym uczuciowym kontakcie, znajdzie w niej bezpieczeństwo wobec lęku. Osoba religijna swoją odpowiedź na strach znajdzie w Bogu.

Miłość i zaufanie nie mogą istnieć jednocześnie z lękiem. Nosimy w sobie „wewnętrzny azyl”, refugium, które nie może być dotknięte nawet przez lęk podprogowy. Docieramy do niego przez medytację, modlitwę, miłość, zaufanie. Ufność, która

usuwa lęk nie wymaga pojawiania się jakiejś szczególnej osoby lub okoliczności, ona jest cnotą, duchową postawą, wewnętrzną przestrzenią, w którą możecie wejść, a która łączyć was będzie zawsze z prasiłami, jeśli tylko raz tego doświadczycie! Nie na próżno mówi się o „pierwotnej ufności”.

Największy lęk, to nie jest lęk przed śmiercią, lecz lęk przed sobą samym, a tym samym przed własną „wielkością” w rozumieniu Nelsona Mandeli<sup>5</sup>. Niewłaściwie rozumiemy pojęcie panowania nad sobą, jeżeli sądzimy, że oznacza ono opanowanie siebie samego, „wzięcie się w garść”. Naprawdę oznacza ono przekazanie panowania Jaźni. Właśnie do tego pragnie nas zachęcić lęk. „Ja” zawsze się lęka, „Jaźń” nigdy!

Przewyciężenie lęku wyeliminowałoby z naszego życia wojny, polityczne rebelie, bowiem jedynie miłość czyni to, co konieczne. „Bóg chroni kochających” – to i dziś pozostaje prawdą.

Pozostając w harmonii z lękiem poznajemy podstawowe jakości ludzkiego istnienia, miłości i mądrości. One uczą nas podążać „drogą radości”, drogą poznania i doświadczania, że życie jest lub może być zabawą, grą prowadzoną z samym sobą by się cieszyć. Zrywamy wtedy z naszym osamotnieniem, ucieczką od świata i na nowo zdobywamy świat.

## **Zagrożenie „zautomatyzowaniem” lęku**

Wzorce wszystkich doświadczeń z naszej przeszłości powodowanych lękiem są zgromadzone w podświadomości, są ciągle dostępne i mają pomagać w automatycznym rozpoznawaniu zagrożeń, by ich uniknąć. Także i sposób w jaki obchodzimy się z lękiem jest nieświadomy i dzieje się daleko poza naszą świadomością.

domą kontrolą tak, abyśmy możliwie szybko i bezpiecznie prze-  
trwali daną sytuację, bowiem im szybciej reagujemy w sytuacji  
zagrożenia, tym większe prawdopodobieństwo wyjścia z niej  
z sukcesem.

Pewnym problemem w rozpoznaniu wzorców lęku i reakcji jest  
jednak fakt, że powstawały one w długim procesie rozwoju, w od-  
ległym czasie, przez co uwzględniają one także umiejętności i braki  
z dalekiej przeszłości, w tym także i te charakterystyczne dla  
małego dziecka: lękamy się, choć nie mamy powodów.

Hinduska przypowieść doskonale ilustruje tę sytuację. Opowia-  
da historię słoniątka, od dzieciństwa trzymanego na uwięzi. Kiedy  
słonik był mały, był zbyt słaby, aby wyciągnąć pal z ziemi i uwol-  
nić się. Nauczył się zatem, że pal jest silniejszy niż on sam. Póź-  
niej, gdy dorósł, pozostawał nadal na uwięzi, gdyż nie mógł sobie  
wyobrazić, że mógłby wyciągnąć pal z ziemi, chociaż teraz mógłby  
to zrobić z łatwością. Zatem lęki, jak widzimy, nie są uczuciami,  
które świadomie możemy kontrolować, pochodzą one ze sfery nie-  
świadomej i mogą przybierać na sile, wbrew naszej woli. I tu poja-  
wia się niebezpieczeństwo, że mogą stać się patologią.

W lęku występuje zawsze podwójny aspekt – z jednej strony  
lęk obezwładnia nasze działanie, jeśli wycofujemy się pod jego  
wpływem, z drugiej zaś pozwala konstruktywnie działać, jeżeli  
nie zostaniemy obezwładnieni przez niego i nie zdominują nas  
mechanizmy obronne.

Wszystkie lęki łączy jedno – bardzo rzadko można sobie z ni-  
mi poradzić tylko z pomocą woli i rozumu. Lęki wzywają nas,  
abyśmy zanurzyli się głębiej w to, czym naprawdę jesteśmy,  
abyśmy mogli lepiej zrozumieć samych siebie i naszą nieświadomo-  
ść i wykorzystać jeden z największych darów, które otrzy-  
maliśmy jako ludzie na drodze życia – refleksję nad samym sobą,  
nad naszą Jaźnią, by uzdrawiająco oddziaływać na nieświadomo-

me procesy np. przez pracę z cieniem, by ostatecznie zrozumieć, kim w rzeczywistości jesteśmy. Przecież to właśnie obiecywał nam wąż w Raju, a zajmowanie się lękiem prowadzi dokładnie na tę ścieżkę.

## **Lęk podprogowy**

Bardziej tajemniczym niż lęk, który można „dotknąć”, jak np. lęk przed pajakami, węzami itp., jest lęk podprogowy, który dominuje w dzisiejszych społeczeństwach. Należy do niego nie tylko lęk przed „nową biedą”, starością i impotencją lub oziębłością, lecz właśnie ten najtrudniejszy do zdefiniowania, który ostatecznie przeradza się w lęk człowieka przed samym sobą. Jak wspomniałem, jego obecność rozpoznajemy często w powszechnym konsumowaniu różnych „narkotyków”: thrillerów, alkoholu, rozrywce, ucieczce od rzeczywistości. Ten trudny do określenia lęk nadaje podstawowy ton naszemu bytowi, przenika naszą cywilizację, nierozpoznany siedzi ciągle nam na karku. Czasami, kiedy ktoś w sąsiedztwie nie wyłączy urządzenia stereo, z oddali dochodzi ciągle odgłos jakby „buczenia”. Podobnie dzieje się w naszym społecznym matrixie – podstawowy ton nieustannie przenika otaczającą nas atmosferę i trzyma nas w lęku. Ponieważ jednak jest on wciąż obecny, przywykliśmy do niego tak dalece, że właściwie go nie zauważamy. A przecież to on sprawia, że stajemy się agresywni lub wpadamy w depresję – w zależności od naszej psychicznej dyspozycji. Przeszkadza nam w naszym życiu, w konfrontacji z nami samymi. Hamuje indywidualność – to co najcenniejsze i niepowtarzalne w nas samych.

Często nie uświadamiamy sobie lęku podprogowego, ale on ciągle jest i oddziałuje przez to na nieświadomość zbiorową, ogłupia nas, zagłusza nasze zmysły i zatrzymuje nas na płaszczyźnie ciągłej troski o jutro. Kto jednak ma otwarte „wewnętrzne ucho”, ten usłyszy nie tylko dźwięki wyższych światów, usłyszy także ton podprogowego lęku, któremu może się przeciwstawić.

Nie wolno nam jednak tego lęku, a tym samym każdego numinosum, demonizować ani też uciekać przed nim w anielskość. Jeśli by bowiem brakowało nam tego lęku, wtedy brakowałoby nam czegoś bardzo ludzkiego. Lęk nie jest „ślepą kiszka” lub niepotrzebną „pozostałością” ewolucji. Jest naszym połączeniem zwrotnym z naturą. Bez lęku bylibyśmy nieludscy – wszak maszyny nie odczuwają lęku. Powinniśmy się raczej zatrzymać, bowiem wydaje się, że ten podprogowy, nie dający się uchwycić lęk, ma nam coś do powiedzenia. Jest naszym największym nauczycielem. Nie powinniśmy się przed nim cofać, chyba że chcemy stać się robotami. Powinniśmy się nauczyć stawać twarzą w twarz wobec lęku, odnajdować w lęku nauczyciela. Wtedy traci on swój podprogowy charakter – wtedy zdobywamy się na odwagę, by wyjść mu naprzeciw i odzyskujemy radość życia!

„Człowiek nie znający lęku wywołuje we mnie lęk.  
Człowiek uciekający przed każdym i przed wszystkim,  
również.  
Ale człowiek, który przeszedł przez lęk...  
Tego wziąłbym za wzór!”

KLAUS JÜRGEN BECKER



Lęk pragnie odzyskać w nas swoje miejsce i domaga się od nas pełnej świadomości. Nauczmy się więc żyć z nim jak z ciągłym towarzyszem – nie z lękiem przed śmiercią i z wielkimi obawami – zupełnie wystarczy, kiedy wsłuchamy się w delikatne impulsy lęku, świadomie go dostrzeżemy i będziemy z nim żyć. Kto potrafi przyjąć delikatne kuksańce od lęku, ten uniknie jego wielkiego ciosu.

Chodzi więc o właściwe proporcje. Lęk chciałby być zauważony, uzdrowiony i dostrzeżony odpowiednio do miejsca, jakie zajmuje on w naszym życiu.

## **Lęk zbiorowy**

Na lęk zbiorowy należy spojrzeć inaczej niż na indywidualny. Chodzi tu o obawy, które dzielimy w dużej części z innymi. One zmieniają się w zależności od politycznego i ekonomicznego krajobrazu. Niestety, wobec lęków kolektywnych zachowujemy się jak znany nam już króliczek, który znalazłszy się przed wężem znieruchomiał z lęku lub reagujemy złością tracąc szanse na pokonanie tych lęków. Lęki zbiorowe noszą w sobie zawsze niebezpieczny materiał zapalający, który często wybuchnął i wtedy obalano rządy, wszczynano wojny, podpalano domy. Dlatego na te lęki szczególnie mocno musimy uważać.

Interesujące, że większość współczesnych, zbiorowych lęków dotyczy naszej sytuacji materialnej. Oto wynik reprezentatywnych badań z 2004 r. opublikowany przez Towarzystwo Ubezpieczeniowe R+V Berlin. Piętnaście największych lęków Niemców wywoływały:

1. Ogólne bezrobocie – u 43% badanych
2. Wzrost kosztów utrzymania – 43%

3. Brak kontaktu polityków z obywatelami – 42%
4. Pogorszenie sytuacji gospodarczej – 41%
5. Starość wymagająca opieki – 39%
6. Własne bezrobocie – 36%
7. Ataki terrorystyczne – 35%
8. Poważne choroby – 34%
9. Uzależnienie własnych dzieci od narkotyków/alkoholu – 29%
10. Obniżony standard życia na starość – 27%
11. Napięcia społeczne spowodowane napływem imigrantów – 26%
12. Wzrost przestępczości w skali globu – 24%
13. Wojny z udziałem Niemców – 24%
14. Możliwość zostania ofiarą przestępstwa – 15%
15. Rozpad własnego związku – 12%

## **Istota lęku**

W przyrodzie lęk pomagał przeżyć i zachować gatunek. Jednak gdybyśmy postrzegali lęk tylko w tej służebnej roli wobec Natury, większość fobii wydałaby się nam niedorzeczna. Obecność lęków, które przeżywamy codziennie, choć nie stoi przed nami tygrys szablozębny, wydaje się z tej perspektywy nieusprawiedliwiona w akcie stworzenia. Ale życie rozwinęło te lęki z pewnością z ważnego powodu, służą one bowiem naszemu duchowemu i psychicznemu rozwojowi. Jak wiadomo, nasza natura to nie tylko jej fizyczna forma. Nasze ciało i nasze lęki odzwierciedlają procesy psychiczne zachodzące w nas.

Niemiecki dyplomata, psychoterapeuta i mistrz Zen Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988) w jednym ze swoich wykładów

dowodzi, że my, ludzie działamy na zlecenie dwóch światów – świata ducha i świata materii. Także i „Human Design System”<sup>6</sup> wciąż podkreśla, że jesteśmy „obywatelami dwóch światów” i nosimy je oba w sobie. Z chwilą, kiedy zrozumiemy, że nie jesteśmy tylko tworem fizycznym, ale także rozwijającą się świadomością, lęk nagle nabiera znaczenia.

Dzięki słowu „strach”, etymologicznie związanym z pojęciem „ciasnota”, staje się jasne, że emocja lęku nas zacieśnia wskazując jednocześnie na ciasnotę naszej świadomości. Gdyby świadomość była tak nieograniczona jak niebo, nic nie mogłoby nas „ścieśniać” czy przerażać. Jeśli jednak doświadczamy rzeczy (i nas samych) jako zbyt „ciasne”, lękamy się. A to zmusza nas do poszerzenia świadomości i to dokładnie w tych obszarach, w których powstaje lęk. Tu widać dopiero znaczenie lęku na płaszczyźnie duchowej. Przez „miejsce” swojego wystąpienia wskazuje obszar, gdzie świadomość jest zbyt „wąska” (mała), gdzie wymagane jest istotne jej poszerzenie.

Często jako przyczyny lęku wymienia się konkretne zdarzenia, okoliczności, chociaż one dla danej osoby nie stanowią realnego zagrożenia, np. lęk, że nie sprostamy czemuś, poczucie bezsensu lub odrzucenia, lęk przed wojną, przed samotnością itp. W rzeczywistości te okoliczności są co najwyżej „wyzwalaczami” lęku. Właściwą jego przyczynę zawsze znajdziemy w nie dość rozbudowanym wnętrzu człowieka i braku zwrotnego połączenia z „pierwotną przyczyną bytu” – Jaźnią.

Zatem lęk służy nie tylko zachowaniu gatunku, ale także poszerzeniu naszej świadomości, a przede wszystkim świadomości indywidualnej. Nasz kontakt z lękiem jest głęboko indywidualny i tym samym może zostać rozwiązany jedynie indywidualnie.

Tak wielu pyta, czy istnieje życie po śmierci?  
Ja jednak stawiam pytanie: *Czy istnieje życie przed śmiercią!*

Umysł nie zna bezpośrednio uczucia lęku, zapożycza go sobie od ciała; jednak w zetknięciu z lękiem rozpoznaje własną „ciaśnotę świadomości”, bada ją. Dlatego „poszerzenie świadomości” staje się konieczne w procesie inkarnacji.

Jak tylko poszerzymy świadomość o czynnik wywołujący lęk, on zmniejsza się, a w tym samym stopniu wzrasta radość życia.

Im mniejszy lęk (a tym samym i nasz opór wobec niego), tym łatwiej potrafimy zaakceptować życie. Umysł, który przekroczył lęk stał się umysłem szerszym, bardziej radosnym, kochającym, co go na stałe wzbogaca w „tym” i „tamnym” świecie. Jeśli w „tym” świecie przekraczamy lęk, powracamy pewnego dnia do „tamtego świata” bardziej spełnieni i wolni. Ale do tego momentu powinniśmy kochać życie, „jakim ono jest”, ponieważ jest szczególną łaską to, że je otrzymaliśmy i naszą szansą na naukę i rozwój.

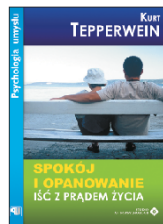
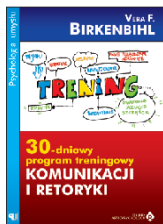
**Kurt Tepperwein**, urodził się w 1932 roku. Uzyskał tytuł profesora psychologii na Uniwersytecie Clayton w stanie Iowa w USA. Czerpiąc z bogatych doświadczeń zawodowych, szczegółowo analizuje proces powstawania różnego rodzaju lęków, dogłębnie opisując każdy z nich. Przedstawia ponadto skuteczne metody wyjścia z obsesji strachu ku tytułowej radości życia.

### **Pokonaj swe lęki i ciesz się pełnią życia!**

- skąd biorą się nasze lęki i jak się przejawiają?
- w jaki sposób lęk i strach wpływają na nasze postępowanie?
  - pozytywna strona lęku – czy istnieje?
- jak przezwyciężyć swój lęk i odnaleźć życiową harmonię?

**Czujesz, że codzienność niesie ze sobą wiele zagrożeń? Zdarza się, iż w wielu sytuacjach nie możesz zachować zimnej krwi i właściwie ocenić rzeczywistości, bo strach paraliżuje wszelkie Twe zamiary? Nie możesz się poddawać. Książka „Od lęku do radości życia” przywróci Cię do równowagi, byś w pełni cieszył się życiem. Czy stać Cię na to...?**

POLECAMY Z SERII:



Cena: 46,20 zł

ISBN 978-83-7377-321-9



9 788373 773219 >

PATRONAT MEDIALNY:



**SZAMAN**

