

**SHERYL PAUL**

# **MĄDROŚĆ ŁĘKU**

**Jak zamienić zmartwienia i natrętne myśli  
w wewnętrzną siłę**

Przełożyła Joanna Bilmin-Odrowąż

MANDO  
inside

Originally published under the title:  
*The Wisdom of Anxiety.*  
*How Worry & Intrusive Thoughts Are Gifts to Help You Heal*

© 2019 by Sheryl Paul  
This Translation published by exclusive license  
from Sounds True Inc.  
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Redakcja: Sylwia Kajdana  
Korekta: Monika Karolczuk, Marta Bosak  
Projekt okładki: Agnieszka Zaniewska  
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4457-9

MANDO  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.mando.pl](http://www.mando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

MOJEJ RODZINIE –  
DAEVOWI, EVERESTOWI I ASHEROWI –  
TRZEM PIĘKNYM, WRAŻLIWYM DUSZYCKOM,  
KTÓRE KAŻDEGO DNIA WZBOGACAJĄ MOJE ŻYCIE  
O CAŁE MORZE MIŁOŚCI, ŻYCZLIWOŚCI,  
SENSU I RADOŚCI.

Carl Gustav Jung zauważył, że wiele problemów psychicznych we współczesnym świecie – większość nerwic, poczucie fragmentacji, pustka egzystencjalna – wynika z odizolowania *ego*-umysłu od nieświadomości. Jeśli zignorujemy świat wewnętrzny, jak robi to większość z nas, nieświadomość znajdzie drogę do naszego życia poprzez patologie: objawy psychosomatyczne, kompulsje, depresje i nerwice\*.

ROBERT JOHNSON

*Inner Work: Using Dreams and Active Imagination  
for Personal Growth*

---

\* Wszystkie cytaty w książce, oprócz opatrzonych przypisem źródłowym, są tłumaczeniem własnym (przyp. tłum.).



---

# SPIIS TREŚCI

## WPROWADZENIE:

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| LEK JEST BRAMĄ . . . . .                 | 13 |
| Brazylia: moja inicjacja w lek . . . . . | 16 |
| Mapa po leku . . . . .                   | 21 |
| Kluczowe pojęcia w podróży . . . . .     | 24 |
| Wezwanie do wzrastania . . . . .         | 27 |

## CZĘŚĆ PIERWSZA:

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| LEK I JEGO KOMUNIKATY . . . . .                                                     | 31 |
| 1. Lek zdefiniowany i wezwanie, by zwrócić się do wnętrza . . . . .                 | 33 |
| Objawy leku. . . . .                                                                | 36 |
| Źródła leku . . . . .                                                               | 39 |
| Lek nie jest grą w „O rety, krety!” . . . . .                                       | 46 |
| Cztery kluczowe elementy: ciekawość, współczucie,<br>bezruch i wdzięczność. . . . . | 47 |
| 2. Dwa przekazy kulturowe, które niosą ze sobą lek. . . . .                         | 59 |
| Mit normalności . . . . .                                                           | 61 |
| Oczekiwanie szczęścia . . . . .                                                     | 65 |

|    |                                                          |     |
|----|----------------------------------------------------------|-----|
|    | Nie ma odpowiedzi, są tylko drogowskazy                  |     |
|    | kierujące ku mądrości . . . . .                          | 68  |
|    | Być człowiekiem . . . . .                                | 71  |
| 3. | Przeszkody na drodze do uzdrowienia . . . . .            | 78  |
|    | Charakter oporu. . . . .                                 | 78  |
|    | Odpowiedzialność: klucz do przemiany. . . . .            | 85  |
|    | Kształtowanie kochającego wewnętrznego rodzica . . . . . | 86  |
|    | Ucieczka od perfekcji: sposób na unikanie                |     |
|    | odpowiedzialności . . . . .                              | 90  |
|    | Oś czasu uzdrowienia . . . . .                           | 93  |
| 4. | Przejścia. . . . .                                       | 97  |
|    | Trzy etapy przejścia . . . . .                           | 99  |
|    | Momenty przejściowe, na temat których                    |     |
|    | kultura milczy. . . . .                                  | 100 |
|    | Spadek poziomu światła słonecznego . . . . .             | 102 |
|    | Niedzielny lęk. . . . .                                  | 104 |
|    | Poranny lęk . . . . .                                    | 106 |
| 5. | Miesiące i pory roku . . . . .                           | 111 |
|    | Jesień: pora odpuszczania . . . . .                      | 114 |
|    | Zima: pora bezruchu i wdzięczności . . . . .             | 118 |
|    | Wiosna: pora odrodzenia . . . . .                        | 128 |
|    | Lato: pora celebracji. . . . .                           | 132 |
| 6. | Nie ma ucieczki od życia . . . . .                       | 137 |
|    | Lęk przed zbyt dobrym samopoczuciem . . . . .            | 140 |

## CZĘŚĆ DRUGA:

|    |                                               |     |
|----|-----------------------------------------------|-----|
|    | CZTERY SFERY TWOJEGO „JA”. . . . .            | 149 |
| 7. | Zaszczytne miejsce przy twoim stole . . . . . | 151 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cechy kochającego wewnętrznego rodzica . . . . .                                      | 152 |
| 8. Sfera ciała . . . . .                                                              | 157 |
| Fizyczne oznaki lęku . . . . .                                                        | 158 |
| Niski poziom cukru we krwi a lęk . . . . .                                            | 161 |
| Jedzenie a lęk . . . . .                                                              | 163 |
| Alkohol a lęk . . . . .                                                               | 165 |
| Aktywność fizyczna . . . . .                                                          | 168 |
| Sen . . . . .                                                                         | 170 |
| Hormony . . . . .                                                                     | 171 |
| 9. Sfera myśli . . . . .                                                              | 175 |
| Natrętne myśli (ruminacje)<br>oraz kognitywne objawy lęku . . . . .                   | 175 |
| Dojście do punktu wyboru . . . . .                                                    | 179 |
| Kształtowanie umiejętności rozeznania:<br>wszystko, co podlejesz, wyda plon . . . . . | 181 |
| Symbole, metafory i sny . . . . .                                                     | 185 |
| Metafora natrętnych myśli . . . . .                                                   | 189 |
| Życie w niepewności: nawoływanie natrętnych myśli . . . .                             | 195 |
| 10. Sfera uczuć . . . . .                                                             | 200 |
| Lęk to zastępczy symbol dla uczuć . . . . .                                           | 203 |
| Życiowy plan unikania cierpienia . . . . .                                            | 207 |
| Wczesne i pradowne cierpienie . . . . .                                               | 210 |
| Jak neuroniona iza przepoczwarza się w lęk . . . . .                                  | 215 |
| Stań z lękiem twarzą w twarz . . . . .                                                | 218 |
| Fundamentalne ludzkie emocje: nuda i samotność . . . .                                | 221 |
| 11. Tęsknota . . . . .                                                                | 230 |
| Tęsknota pierwotna a wtórna . . . . .                                                 | 230 |
| Życie, jakie nigdy nie będzie nam dane . . . . .                                      | 234 |



|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Mądrość tęsknoty . . . . .                     | 238 |
| 12. Sfera duszy . . . . .                      | 242 |
| Studnia bytu i dobrostan . . . . .             | 242 |
| Podstawowa funkcja zdrowych rytuałów . . . . . | 247 |
| 13. Kiedy lęk leczy . . . . .                  | 252 |
| Lęk i pustka . . . . .                         | 252 |
| Owoce ciężkiej pracy . . . . .                 | 255 |

### CZĘŚĆ TRZECIA:

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ZWIĄZKI . . . . .                                                                                                  | 257 |
| 14. Bezbronność w dążeniu do łączności . . . . .                                                                   | 259 |
| 15. Relacje romantyczne . . . . .                                                                                  | 264 |
| Czym jest lęk w związku? . . . . .                                                                                 | 265 |
| Czym jest zdrowa miłość? . . . . .                                                                                 | 268 |
| Lękowa czy jasna perspektywa: miłość to coś więcej<br>niż brak lęku . . . . .                                      | 275 |
| Najważniejsze pojęcia do zrozumienia lęku w związku:<br>projekcja oraz syndrom goniącego i uciekającego . . . . .  | 279 |
| 16. Rodzicielstwo w wieku lęku . . . . .                                                                           | 287 |
| Zamartwianie się to nieodłączny element<br>rodzicielstwa . . . . .                                                 | 288 |
| Trzy leki przeciwlękowe dla rodziców: wdzięczność,<br>dostrajanie się i patrzenie z szerszej perspektywy . . . . . | 292 |
| Pomaganie dzieciom w zmaganiach z lękiem . . . . .                                                                 | 299 |
| Uczenie dzieci, jak odczuwać swoje emocje . . . . .                                                                | 300 |
| Pełnia miłości . . . . .                                                                                           | 304 |
| EPILOG . . . . .                                                                                                   | 309 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| PODZIĘKOWANIA . . . . . | 313 |
|-------------------------|-----|

ZAŁĄCZNIK A:

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| CZERWONE FLAGI W ZWIĄZKU . . . . . | 315 |
|------------------------------------|-----|

ZAŁĄCZNIK B:

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| DWA SPOSOBY PROWADZENIA DZIENNIKA . . . | 317 |
|-----------------------------------------|-----|

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Prowadzenie otwartego dziennika . . . . . | 318 |
|-------------------------------------------|-----|

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Dziennik wdzięczności: dialog z różnymi<br>częściami siebie . . . . . | 320 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| REKOMENDACJE I LEKTURY DODATKOWE . . . . | 327 |
|------------------------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| O AUTORCE . . . . . | 331 |
|---------------------|-----|



## WPROWADZENIE

---

# LĘK JEST BRAMĄ

Carl Jung powiedział, że jeśli odkryjemy ranę psychiczną w jednostce lub narodzie, odnajdziemy tam również drogę do świadomości. Ponieważ to w trakcie uzdrawiania naszych psychicznych ran poznajemy samych siebie... W rozwoju świadomości nasz największy problem jest zawsze naszą największą szansą.

ROBERT JOHNSON

*We: Understanding the Psychology  
of Romantic Love*

Lęk jest raną naszych czasów. Według Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie zdiagnozowano 260 milionów osób cierpiących z powodu lęku, a kolejne miliony pozostają niezdiagnozowane. Liczby te wyraźnie pokazują, że żyjemy w epoce lęku. Ta głęboka rana psychiczna przekracza wszystkie granice, za pomocą których definiujemy siebie, ponieważ lęk, podobnie jak strata, dotyka nas wszystkich jednakowo: bez względu na to, ile mamy lat, gdzie mieszkamy, jak wyglądamy, ile zarabiamy, jaka jest nasza orientacja seksualna czy płeć – ostatecznie w ciemnościach nocy wszyscy doświadczamy lęku.

Podczas gdy natura tej rany jest jasna, dla większości mniej jasne jest to, jak sobie z nią poradzić. Kierując się zachodnim sposobem myślenia, które stara się usunąć każdy rodzaj bólu (fizyczny, emocjonalny, psychiczny i duchowy), większość ludzi postrzega lęk i towarzyszące mu objawy jako coś, co należy ukryć, zanegować, od czego trzeba się odciąć i co należy wypełnić. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że kiedy traktujemy lęk wyłącznie jako problem i staramy się wyeliminować jego objawy, spychamy go do podziemia, gdzie wykiełkuje z jeszcze większą mocą. Tracimy jednocześnie wspaniałą okazję do rozwijania zarówno indywidualnej, jak i kulturowej świadomości, do której zachęca lęk.

Lęk bowiem jest zarówno raną, jak i posłańcem, a istotą przesłania, które chce nam przekazać, jest zaproszenie do przebudzenia. Aby rozszyfrować szczegóły tego przesłania, musimy zrezygnować z postawy wstydu, który widzi lęk jako dowód słabości i złamania, i przyjąć postawę ciekawości, która uznaje, że lęk jest dowodem naszego wrażliwego serca, umysłu o wielkiej wyobraźni i pragnienia duszy, aby wzrastać i zmierzając do osiągnięcia pełni. Lęk, kiedy podejdzie się do niego z nastawieniem ciekawości, kieruje do czegoś, co tkwi w głębi, co trzeba zobaczyć. To wezwanie duszy do zwrócenia uwagi. To zaproszenie ze źródeł naszego jestestwa do spojrzenia wewnątrz i uzdrowienia na kolejnym poziomie wzrostu.

Jednym z czynników, które zmniejszają poczucie wstydu związane z lękiem, jest świadomość, że nie jesteś sam: normalizacja sprawia, że wstyd zaczyna się kurczyć. Moi czytelnicy na całym świecie mówią o tych samych objawach i myślach:

„A co, jeśli poślubiłem niewłaściwą osobę?”. „A jeśli zachoruję na śmiertelną chorobę?”. „Co jeśli skończą mi się pieniądze?”. „Co jeśli coś strasznego stanie się komuś, kogo kocham?”. „A co, jeśli skrzywdzę moje dziecko?”. Wszystko to pokazuje, że niepokój jest raną naszych czasów, i że znajdujemy się w obszarze zbiorowej nieświadomości. Carl Jung ukuł termin „zbiorowa nieświadomość”, aby opisać tę część umysłu, która jest wspólna dla wszystkich ludzi; a przynależne jej myśli, rodzące się w tej wspólnej psychice, odnoszą się do archetypowych tematów i historii, w których pojawiają się lęki. To głównie: relacje, zdrowie, pieniądze, rodzicielstwo, potrzeba bezpieczeństwa i ochrony. Przez lata pacjenci przyciszonym głosem dzielili się ze mną tymi myślami, ale ponieważ piszę o nich co tydzień na moim blogu, wiedzą, że nie są sami. Jednym z błogosławieństw internetu jest to, że treść zbiorowej nieświadomości, wcześniej ukryta tylko w snach i mitach, jest teraz szerzej dostępna. Nie jesteś sam ze swoim lękiem, bez względu na to, jak się objawia.

Wysłannicy lęku zjawiają się pod różnymi postaciami: zmartwień, natrętnych myśli, obsesji, kompulsji, bezsenności, objawów somatycznych. Jeśli powitamy tych emisariuszy ze wstydem i spróbujemy zamknąć ich w głębokich, ukrytych zakamarkach psychiki, będą gromadzić się i rosnać w siłę do momentu, aż będziemy zmuszeni ich wysłuchać. Kiedy będą wołać o uwagę, kulturowo usankcjonowane głosy wstydu przejmą kontrolę, mówiąc: „Jesteś złamany. Jesteś do niczego. Te myśli i symptomy są dowodem na to, że coś jest z tobą głęboko, patologicznie nie tak. Nie mów o tym. Nie przyznawaj się do tego. Spróbuj się tego pozbyć tak szybko, jak to możliwe”.

Postrzeganie lęku i natrętnych myśli jako mądrych przejawów nieświadomości dostarcza zupełnie innej perspektywy patrzenia na lęk – wnoszącej nadzieję i poprawiającej jakość życia – niż ta, którą proponuje nasza kultura. W ciągu ostatnich dwudziestu lat mojej pracy w podziemnym świecie psychiki mocno doświadczyłam tego, że kiedy zwrócimy się z uwagą w stronę naszych objawów, zamiast patrzeć na nie jak na jednostkę chorobową i patologię, zaczniemy wydobywać złoto. Lęk jest bramą do jaźni, która tęskni za pełnią. Nasze objawy, kiedy zostaną dostrzeżone, wskażą nam drogę. Kiedy wejdziesz do najciemniejszych, najbardziej niewygodnych miejsc swojego wnętrza z nastawieniem ciekawości i współczucia, zaczniesz się przekształcać, a twoje życie otworzy się na coś większego w niewyobrażalny sposób. Widziałam to setki razy u moich pacjentów, uczestników mojego kursu, moich przyjaciół, moich dzieci i w moim własnym życiu. To samo może stać się prawdą w twoim życiu.

## **BRAZYLIA: MOJA INICJACJA W LĘK**

W moim życiu miało miejsce kilka kluczowych wydarzeń, które sprawiły, że zwróciłam się w głąb mojej duszy; takich momentów, w których wewnętrzne „ja” złapało mnie za kostki i zaciągnęło do podziemi. Pierwszym i najmocniejszym był atak paniki, który zaskoczył mnie, gdy miałam dwadzieścia jeden lat, kilka miesięcy przed ukończeniem college’u. To właśnie ten atak paniki i kolejne lata pograżania się w codziennym lęku zburzyły iluzję mojego „idealnego życia”. Zniszczyły

szklaną bańkę wyższości, przekonanie, że jestem ponad cierpieniem, wytworzone i potwierdzone przez lata funkcjonowania w systemie edukacji, który nagradzał mnie za bycie szkolną prymuską. Zniszczyły moje przekonanie, że znam właściwe lub jakiekolwiek odpowiedzi. Krótko mówiąc, dały mi popalić pod każdym względem – od kołatania serca, przez strach przed prowadzeniem samochodu, który pojawił się po pierwszym ataku paniki, po nocne lęki i koszmary, które przez lata zaburzały mój sen. A jednak z popiołów, bólu i całkowitej destrukcji życia, jakie znałam, narodziło się coś nowego – moje najważniejsze osiągnięcie. W ten sposób nasza nieświadomość, działając poprzez lęk i związane z nim objawy, zaprasza nas do pełni: zostajemy złamani, rzuceni na kolana, wciągnięci do podziemi nie po to, by doświadczyć tortur, nie dlatego, że jest z nami coś nie tak i jesteśmy zaburzeni, ale dlatego, że w środku nas jest coś dobrego i pięknego, co pragnie być widziane i poznane.

Ziarno, które doprowadziło do mojego ataku paniki, zostało zasiane rok wcześniej i ściśle wiązało się z moją podróżą do Brazylii na przedostatnim roku studiów. Nigdy wcześniej nie myślałam o takim wyjeździe. W liceum i na studiach uczyłam się hiszpańskiego, naturalnie więc planowałam podróż do Hiszpanii. Ale w tamtym czasie złapałam coś, co nazwałabym brazylijskim bakcylem: latem po pierwszym roku studiów zaczęłam chodzić na lekcje tańca brazylijskiego i byłam oczarowana zarówno tańcem, jak i kulturą tego kraju. Tańczyłam przez całe lato. Tańczyłam przez cały następny rok i zanurzyłam się w tamtejszej muzyce. Dość pochopnie zmieniałam



swoje plany, otwierając się na doświadczenie, które zmieniło bieg mojego życia.

W styczniu 1990 roku, zamiast wsiąść do samolotu do Hiszpanii, poleciałam do Salvadoru w Brazylii, gdzie natychmiast zostałam znokautowana poprzez zderzenie fantazji, która powstała w mojej głowie, z napotkaną rzeczywistością. W jednej sekundzie zostałam wyrwana z mojego bezpiecznego, czystego życia wyższej klasy średniej i wrzucona w sam środek życia, którego zupełnie nie znałam. Mieszkiałam w fawelach, gdzie karaluchy wielkości ślimaków pokrywały podłogę i sufit w takich ilościach, że biała farba wydawała się czarna; byłam świadkiem zastrzelenia mężczyzny podczas karnawału; codziennie przechodziłam obok kałuż świeżej krwi na ulicach; prawie utonąłam podczas niespodziewanego przypływu; miałam trudności ze znalezieniem czegoś zdrowszego do picia niż guaraná (w zasadzie woda z cukrem). Miesiącami jadłam coś, co uważałam za pokruszone ciastka orzechowe, które kupowałam od sprzedawców na poboczach, by pod koniec podróży dowiedzieć się, że były to pokruszone ciastka krewetkowe, które całymi dniami leżały na słońcu. Wszystkie układy mojego organizmu, od fizycznego po duchowy, były przeciążone.

Te cztery miesiące mnie przeraziły, ale także dały początek załamaniu, które doprowadziło do podążania śladami lęku i paniki w stronę mojego prawdziwego „ja”. Niektórzy ludzie przechodzą taką inicjację, odprawiając starożytne rytuały w głębi lasu. Inni dzięki chorobie, kryzysom w związku czy wiary. Moja inicjacja dokonała się w Brazylii. I kiedy patrzeć wstecz, widzę, że zaciągnęły mnie tam niewidzialne siły:

muzyka i taniec – prowadziło mnie coś tajemniczego. Pochopne działanie nie było w moim stylu, ale wtedy nic nie mogło mnie powstrzymać. Musiałam pojechać. Trzeba było mnie złamać. Historia mojego życia, jaką znałam – to, że w jakiś sposób byłam ponad cierpieniem – musiała lec w gruzach, aby podziemia skrywanego bólu, które istniały wewnątrz wypolerowanej figury, mogły się wyłonić i zostać uzdrowione.

Wszyscy mamy do czynienia z doświadczeniami, które otwierają nas na przestrzał. Jedną z fatalnych cech naszej kultury jest to, że widzimy tylko jedną stronę medalu i nie dostrzegamy metafory, która sama w sobie zawiera klucze do uzdrowienia. Kiedy przychodzi do mnie pacjent przekonany, że ma raka, mimo że tydzień wcześniej otrzymał wyniki badań świadczące o świetnym stanie jego zdrowia, potrzeba czasu, aby wyciszyć tę przekonującą historię *ego* na tyle, by móc zbadać głębsze warstwy psychiki, które pragną być poznane. Jeśli mierząc się z lękiem, pozostaniemy wyłącznie na poziomie historii – co zazwyczaj będzie polegało na szukaniu w nieskończoność zapewnień – utkniemy w nim. Ale jeśli uda nam się rozłupać tę historię i zobaczyć, że na przykład strach przed rakiem wskazuje na potrzebę większej tolerancji na niepewność i zbadania metafory czegoś „pożerającego” nasze serce lub duszę, zacznie się przemiana.

W mojej historii Brazylia nie była problemem. Kilka lat zajęło mi zrozumienie, że Brazylia była ekranem, na który rzutowałam mój własny, nieprzepracowany cień – ból, strach i traumę, które musiały zostać zepchnięte w ciągu pierwszych dwudziestu lat, abym mogła dalej żyć. Ponieważ Brazylia nosiła mój cień,

nie mogłam dostrzec jej piękna; widziałam tylko przerażenie i rozpacz, które żyły we mnie, odzwierciedlone w moim otoczeniu. I dopiero atak paniki podczas jazdy autostradą 405 w Los Angeles sprawił, że cień wyszedł na powierzchnię, mogłam go w końcu zobaczyć, pracować z nim i go uleczyć.

Kolejne lata, między dwudziestym a trzydziestym rokiem mojego życia, były zarówno bolesne, jak i przemieniające. W wieku dwudziestu kilku lat rozpoczęłam studia magisterskie z psychologii głębi, które pomogły mi zrozumieć mój lęk przez pryzmat teorii jungowskiej, która postrzega objawy jako posłańców nieświadomości, zapraszających nas do rozwoju w kierunku pełni. Kiedy miałam dwadzieścia pięć lat, po serii spotkań z przeciętnymi terapeutami, wylądowałam na kozetce u genialnego człowieka, który przeprowadził mnie przez obszary lęku i pomógł mi odnaleźć się w moim wewnętrznym świecie. Wtedy też wprost pochłaniałam literaturę dotyczącą inicjacji, i napisałam swoją pierwszą książkę *Przedślubnik. Poradnik dla narzeczonej*, mówiącą o ślubnym rytuale przejścia. Zaczęłam pracować z pacjentami zmagającymi się z własną przemianą, zwłaszcza w kontekście związku, i pomagałam im zrozumieć zaproszenia i metafory zawarte w ich historiach.

Nic z tego nie wydarzyłoby się, gdyby nie Brazylia. Przez lata żałowałam tego doświadczenia, aż w końcu zdałam sobie sprawę, że kraj ten był sposobem mojej duszy na zmuszenie mnie do rozwoju. To nie był przypadek. I twoje życie również nie jest przypadkiem – ani twój lęk, ani twoje rany, ani twoje porażki, ani twoje traumy. Wielcy mędrcy uczą nas, że ziarno uzdrowienia żyje w centrum każdej traumy, co oznacza, że

twoje największe wyzwanie będzie również twoją największą siłą. Kiedy patrzę wstecz na mój pobyt w Brazylii, wiem, że to właśnie poprzez to doświadczenie mój wewnętrzny świat domagał się poznania. Lęk i panika były drzwiami prowadzącymi mnie do usunięcia kolejnych warstw bólu i przyjętej maski, które trzeba było zrzucić, abym mogła żyć bliżej mojego prawdziwego „ja”. Lęk to także twoje drzwi.

## MAPA PO LĘKU

Ta książka poprowadzi was krok po kroku przez niezbędne narzędzia i sposoby myślenia, które pomogą wam zmienić stosunek do lęku, aby uwolnić się z jego uścisku i nauczyć się odczytywać jego wiadomości. W pierwszej części zdefiniuję lęk i jego objawy, a także przedstawię jego źródła i przyczyny. Omówię trzy filary, które pozwalają wrażliwej duszy – a przez lata pracy z tysiącami ludzi przekonałam się, że wszyscy, w różnym stopniu, jesteśmy wrażliwymi duszami – z powodzeniem iść przez życie. Te filary to zrozumienie, kim jesteś i jak działasz; zrozumienie, w jaki sposób inicjacje są przełomowymi i odradzającymi momentami, które mogą zwapnić albo uleczyć warstwę lęku; oraz wykorzystanie podstawowych kluczy ciekawości, współczucia, bezruchu i osobistej odpowiedzialności, jakie pozwalają przekształcić lęk z jarzma w dar. Przedstawię również najtrudniejszą przeszkodę, która pojawia się za każdym razem, kiedy wyruszamy w kierunku uzdrowienia: opór.

W drugiej części przeprowadzę was przez cztery sfery jaźni – ciało, myśli, emocje i duszę – abyście mogli nauczyć się

rozszyfrowywać wiadomości zapisane w każdej z nich. Moja praca opiera się na holistycznym podejściu, oznacza to, że w przeciwieństwie do większości metod, które skupiają się na lęku jednowymiarowo – z perspektywy fizycznej (leczenie somatyczne), emocjonalnej/psychologicznej (niektóre psychoterapie) lub poznawczej (terapia behawioralna i większość psychoterapii) – moja praca obejmuje wszystkie trzy z tych obszarów oraz czwarty: naszą duszę. Ponieważ postrzegam lęk nie jako coś, czego należy się pozbyć, ale jako wezwanie do uzdrowienia, część druga pomoże wam zrozumieć, że lęk jest posłańcem, który wskazuje niezaspokojone potrzeby i nieuzdrowione miejsca w tych wszystkich czterech obszarach.

W części trzeciej zbadam, w jaki sposób lęk pojawia się w bliskich relacjach z przyjaciółmi, partnerami i dziećmi. Ponieważ nasza kultura żywi błędne przekonanie, że strach i miłość wzajemnie się wykluczają, nie rozumiejąc paradoksalnej natury miłości we wszystkich jej formach, to kiedy w naszych relacjach pojawia się lęk, łatwo jest uwierzyć, że coś jest nie tak. W tej części obalam to przekonanie i zastępuję je modelem, który wspiera zdrową miłość i uważne rodzicielstwo, abyśmy nie pozwolili, by wstyd i lęk niszczył nasze święte, najbardziej znaczące relacje.

W każdej sekcji podzielę się historiami, zarówno z życia moich pacjentów, jak i mojego, pokazującymi, w jaki sposób zanurzyć się pod powierzchnię lęku, aby wykorzystać jego źródła mądrości. Historie te będą nas uczyć w sposób spiralny, a nie liniowy, co oznacza, że będę pisać o radzeniu sobie z żalem w rozdziale dotyczącym przemiany i odnosić się do przemiany,

pisząc o żalu. Wbrew temu, czego uczy kultura, nauka wcale nie przebiega liniowo, ale podąża za kolistym, spiralnym rytmem duszy. Książka ta, choć podzielona na rozdziały, również wpisuje się w ten rytm.

Będę w niej proponować zarówno rozwiązania miejscowe, jak i głębsze praktyki prowadzące do uzdrowienia z lęku. Rozwiązania miejscowe to działania, które można podjąć w danym momencie, w dowolnym miejscu i czasie: na spotkaniu, imprezie, w windzie, samolocie czy łóżku. Nie ulecą one korzeni lęku, ale pomogą wam przejść przez moment wysokiego napięcia związanego z lękiem, a także pomogą zmniejszyć ogólny poziom lęku, abyście mogli zaangażować się w głębsze praktyki.

Głębsze praktyki to te, które leczą lęk od podstaw i pomagają rozszyfrować jego przesłanie. Są to praktyki, do których będę zachęcać, abyście wykonywali je każdego dnia, najlepiej po przebudzeniu (zanim weźmiecie do ręki telefon) i wieczorem przed snem. Czytając tę książkę, zdobędziecie wiele informacji na temat źródeł waszego lęku, które prawdopodobnie przełożą się na wasz osobisty wgląd w siebie. Zapisujcie te momenty olśnienia albo na marginesie tej książki, albo w dzienniku. Następnie wykorzystajcie te spostrzeżenia jako trampolinę do rozpoczęcia głębszych praktyk. Wasz wgląd jest niezbędny, ale to działanie napędza wgląd w ciało oraz w serce i powoduje zmiany. To prosta formuła: wgląd + działanie = zmiana. Jeśli chcesz uwolnić się od lęku, praktyka jest kluczowa.

Podczas gdy wszystkie te narzędzia są przeznaczone do samodzielnej praktyki, praca wewnętrzna będzie dużo bardziej skuteczna pod opieką specjalisty. W związku z tym, jeśli

nie korzystacie obecnie z terapii, zalecam znalezienie psychoterapeuty, który będzie mógł towarzyszyć wam w tej podróży. Przez wieki ludzie szukali rady u mędrców i szamanów, przewodników religijnych i nauczycieli, a dla wielu współczesnych ludzi role te spełniają psychoterapeuci. Nie zostaliśmy stworzeni do samodzielnego radzenia sobie z życiem. Nie wahajcie się także podzielić się tą książką z waszym terapeutą. Chociaż mają oni swoje własne modele i metodologie pracy, dobrzy terapeuci zawsze będą otwarci na poznawanie nowych filozofii i narzędzi, które mogą pomóc ich pacjentom, a może nawet im samym, rozwijać się i uleczyć.

## **KLUCZOWE POJĘCIA W PODRÓŻY**

Aby rozszyfrować komunikaty, które wysyła nam lęk, pomocne będzie zrozumienie podstawowych nośników, za pomocą których lęk się komunikuje. Zdefiniuję więc teraz podstawowe terminy, które napotkacie w tej książce.

Dusza. Nasz główny przewodnik. Teoretycy jungowscy nazywają duszę Jaźnią przez duże „J” i jest to inne określenie nieświadomości. Z tą częścią nas samych najgłębiej się łączymy poprzez sny i różne objawy. To jest właśnie ten wewnętrzny przewodnik, pokazujący nam objawy, które omówimy w tej książce – lęk, nadmierne analizowanie, zamartwianie się, natrętne myśli, bezsenność – i próbujący przywrócić nas do równowagi z naszym rdzeniem. Psyche to kolejny termin, który znajdziecie w tej książce, określający duszę. W mitologii greckiej Psyche jest boginią duszy.

Duch. Energia lub źródło łączące, które jest zarówno wewnątrz każdego z nas, jak i na zewnątrz. Najczęściej łączymy się z duchem poprzez kreatywność, wyobraźnię, naturę, medytację, sztukę, zwierzęta i modlitwę. Czujemy ducha przy narodzinach dziecka, na weselach, stojąc pod gigantycznymi sekwojami lub nad brzegiem oceanu. Niektórzy ludzie łączą się z duchem w kontekście religijnym, ale wiele osób łączy się z tym ożywczym nośnikiem w sposób, który nie ma nic wspólnego ze zorganizowaną religią. Joseph Campbell opisuje ducha jako „stwarzającą energię życiową, która jest w tobie i we wszystkich rzeczach”. W najprostszej definicji duch znaczy tyle co miłość.

*Ego*. Po łacinie oznacza po prostu „ja”, jest częścią nas samych, która jest świadoma i której my jesteśmy świadomi. Jak pisze Robert Johnson w książce *Inner Work*:

Kiedy mówimy „ja”, odnosimy się wyłącznie do tej małej części nas samych, której jesteśmy świadomi. Zakładamy, że „ja” zawiera tylko „tę” osobowość, „te” cechy, „te” wartości i punkty widzenia, które są na powierzchni, w zasięgu wzroku *ego*, dostępne dla świadomości. To jest tylko ograniczona, wysoce nieprecyzyjna wersja tego, kim „ja” jestem.

*Ego* jest naszą świadomą jaźnią i jest niezbędną, zdrową częścią naszej konstrukcji psychologicznej, ale obejmuje również części naszej osobowości opartej na lęku. *Ego* obejmuje nasze świadome aspekty – zarówno zdolność do myślenia, odczuwania, refleksji, planowania i wykonywania, jak i tę część nas, która czuje się tak dobrze z tym, co wiemy (świadoma świadomość),



że opiera się nieznanemu królestwu nieświadomości. Kiedy wierzymy, że jesteśmy tylko naszą świadomością/*ego*, tracimy kontakt z głównym przewodnikiem naszego życia, którą jest nasza dusza/nieświadomość.

Opór. *Ego* ma wiele podzbiorów, w tym opór – to ta część nas, która blokuje wzrastanie, ponieważ obawia się zmian. Opór kurczowo trzyma się *status quo* i często objawia się lenistwem, obojętnością, odrętwieniem i strachem. Aby skorzystać z darów, które oferuje nam lęk, i wznieść się na kolejny poziom świadomości, musimy aktywnie pracować z oporem, aby nie przejął kontroli nad naszym życiem. Paradoks *ego* polega na tym, że zarówno opiera się wzrostowi, jak i pragnie być w relacji z duszą. To, jaką postawę przyjmujemy wobec tego paradoksu, wpływa na część napięcia wpisanego w egzystencję człowieka.

Indywiduacja. Robert Johnson w książce *Inner Work* wyjaśnia: „indywiduacja jest terminem używanym przez Junga w odniesieniu do trwającego całe życie procesu stawania się kompletną istotą ludzką, dla której się urodziliśmy. Indywiduacja to nasze przebudzenie do naszego całkowitego «ja»”. Proces indywiduacji obejmuje pozbywanie się tych aspektów naszej osobowości, które wynikają z naszych uwarunkowań, tych, które przyjęliśmy w procesie dorastania, ale które nie są w zgodzie z naszym prawdziwym „ja”. Na przykład jeśli dziecko dorasta, aby zostać lekarzem, po to tylko, by zadowolić swoich rodziców, ale jego prawdziwą pasją są zwierzęta, w momencie kiedy będzie złamane przez lęk, albo w trakcie procesu przemiany, zostanie zaproszone do zrzucenia przynajmniej jednej

warstwy potrzeby zadowolenia rodziców, co pozwoli mu zbliżyć się do jego prawdziwego „ja”. Za każdym razem, gdy świadomie przechodzimy przemianę, jak to zobaczymy w dalszej części książki, mamy okazję zrzucić warstwę naszego uwarunkowanego sposobu myślenia, nawyków, przekonań i międzypokoleniowych wzorców, które już nam nie służą. Lęk i towarzyszące mu uczucia, które pojawiają się podczas przemiany i w innych momentach życia, są drogowskazami prowadzącymi nas w podróż po indywiduacji.

Lęk jest mostem łączącym *ego* z duszą, świadomość z nieświadomością, a kiedy nauczymy się korzystać z jego mądrości, bogactwo i komunikaty zawarte w nieświadomości będą nas zasilaly i poszerzały nasze świadome życie.

## **WEZWANIE DO WZRASTANIA**

Lęk prosi cię, drogi czytelniku, abyś przyjął dar tego, kim jesteś. Być może powiedziano ci, że jesteś za bardzo wrażliwy, dramatyczny, emocjonalny, analityczny – a twoje młode „ja” przetłumaczyło to sobie, że jesteś nie taki jak trzeba, zepsuty, że coś z tobą nie w porządku. Ale teraz musisz zacząć zdawać sobie sprawę z tego, co mam nadzieję stanie się w trakcie czytania tej książki, że nie ma w tobie absolutnie nic złego. Nie jesteś zepsuty. Nie jesteś za bardzo jakiś. Nie jesteś w błędzie. W rzeczywistości to właśnie te cechy, za które kazano ci się wstydzić, musisz teraz opatrzyć jak zranione zwierzę i przytulić do serca. Bo kiedy przestaniesz postrzegać swoją wrażliwość jako ciężar, a zamiast tego uznasz ją za dar, którym jest, zaczniesz leczyć

zranione miejsca wewnątrz siebie i zaczniesz być sobą, w pełni obecny w świecie.

Wyuczony nawyk samoobronny polega w najlepszym przypadku na ignorowaniu lęku, a w najgorszym – na jego osądzaniu. Pozbawiony narzędzi, które uczą kierowania uwagi na dyskomfort, i zachęcany przez kulturę skupioną na zewnętrznych atutach, gdzie poczucie wartości wiąże się z czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wygląd, kariera, aktywa finansowe i osiągnięcia – człowiek uczy się uciekać na zewnątrz – ku wszystkiemu, co odwraca uwagę od bólu lub go uśmierza. Możesz uciekać w zewnętrzne uzależnienia, takie jak urządzenia cyfrowe, zakupy, narkotyki czy spędzanie czasu na googlowaniu, scrollowaniu Facebooka, a w pracy sięgać jedynie po awanse i wspinać się po szczeblach kariery. Możesz też uciec się do wewnętrznych rozpraszaczy, takich jak zamartwianie się i natrętne myśli. Tak bardzo unikasz wtedy „fundamentalnej bezpodstawności bycia”, jak to określa Pema Chödrön, opisując podstawowy aspekt bycia człowiekiem, który wymyka się spod kontroli, ponieważ wie, że nasze życie opiera się na nieustannej zmianie i stracie. Ta bezpodstawność to smutek odczuwany z powodu upływu czasu, z powodu świadomości, że życie zawsze jest nieustanną przemianą. Bezpodstawność to strach przed wielkimi uczuciami, ponieważ nikt nie nauczył cię, jak je przyjąć z życzliwością. Bezpodstawność to bezimienny strach, żal i groza, które często towarzyszą lękowi. Uwarunkowany przez kulturę, która wpaja ci przekonanie, że odpowiedzi są „na zewnątrz”, w naturalny sposób sięgasz tam, aby stłumić dyskomfort twojego wewnętrznego świata.

Ale kiedy znajdziesz odwagę, by zwrócić się do wewnątrz, zaciekawic się labiryntami i jaskiniami, które tworzą twój wewnętrzny świat, wszystko się zmieni. Odkryjesz, że lęk może wpływać na twoje życie, ale nie musi go określać. Nie jesteś stworzony do lęku – jesteś stworzony do równowagi; nie do ograniczeń – lecz do wielkości. Nie po to, by czuć się zagubionym, pustym i samotnym, ale by czuć się celowym i połączonym. Nie jesteś stworzony, by definiować siebie przez swoje wyzwania, ale by rozwijać się poprzez te wyzwania i stać się bardziej zrównoważoną wersją siebie, gdzie twoje słabości staną się twoimi mocnymi stronami, a to, z czym zmagaleś się najbardziej, stanie się twoim największym darem.

Biblioteka tak wielka jak wszechświat żyje w tobie, czekając, aż usiądziesz w słabo oświetlonym, cichym kącie i zaczniesz odkrywać jej zawartość. Czy jesteś gotowy, aby wejść do środka, odczytać się dużej części tego, czego się już nauczyłeś, i przyswoić podstawowe zasady życia i relacji, które fundamentalnie zmieniają twoje rozumienie siebie i świata? Czy jesteś w miejscu umożliwiającym podróż korytarzami twoich czterech sfer jaźni – ciała, umysłu, serca i duszy – aby wsłuchać się w przesłanie zawarte w każdej z nich? Jeśli tak, chwyć mnie za rękę i zacznijmy.



CZĘŚĆ PIERWSZA

---

# LĘK I JEGO KOMUNIKATY

Przestraszona jednostka pragnie przede wszystkim przywrócenia poczucia własnego „ja”, które wcześniej funkcjonowało. Terapeuta wie, że objawy są pomocne w zlokalizowaniu miejsca urazu lub zaniedbania, a jednocześnie pokazują drogę do uzdrowienia... Jak stwierdził Jung: „Atak nerwicy nie jest tylko kwestią przypadku. Z reguły jest najbardziej krytyczny. Zwykle to moment, w którym niezbędne jest nowe dostosowanie psychiki, nowa adaptacja”. Oznacza to, że to nasza własna psychika zorganizowała ten kryzys, wywołała to cierpienie, właśnie dlatego, że pojawił się uraz i potrzebna jest zmiana.

JAMES HOLLIS  
*The Middle Passage:  
From Misery to Meaning in Midlife*