

to tylko lęk

JAK PRZERWAĆ
BŁĘDNE KOŁO
NIEPOKOJU
I ZACZAĆ ŻYĆ
SPOKOJNIEJ

**Joanna
Adamiak**

© Wydawnictwo WAM, 2026

© Joanna Adamiak, 2026

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Lidia Kozłowska

Korekta: Marta Bosak, Urszula Kosobudzka

Projekt okładki: Karolina Korbut

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

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

ISBN 978-83-277-4800-3

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

KSIĘGARNIA WYSŁĘKOWA

tel. 12 629 32 70

e-mail: zamowienia@mando.pl

Druk i oprawa: ALKOR • Warszawa

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

SPIS TREŚCI

Wstęp. Przypowieść o starym mistrzu i młodym uczniu	7
1. Maski lęku – niepozorne, niewidoczne oblicza emocji	11
2. Czy lęk i strach to to samo? Rozważania nad istotą ludzkich emocji	31
Definicje i objawy	31
Podobieństwa i różnice	40
Lęk i strach w kulturze. Jak społeczeństwo kształtuje nasze emocje?	49
3. Klasyfikacja i objawy zaburzeń lękowych	57
Charakterystyka zaburzeń lękowych	57
Zaburzenia lękowe – diagnozy	64
Objawy zaburzeń lękowych	74
4. Psychosomatyka	83
Teorie psychosomatyczne	83
Skąd ten ból?	88
„Ale jak to, astma ze stresu?”	92
Jak stres kradnie nam sen	93
„Dlaczego w stresie swędzi mnie skóra?”	96
„Przed egzaminami zawsze zaostrza mi się trądzik”	97
„Nie wiem, skąd to chroniczne zmęczenie?”	98
„W stresie jem za pięć!”	99
„Dlaczego odkąd żyję w ciągłym stresie, jestem zmęczona, tyję i mam wrażenie, że moje ciało zwolniło?”	100
„I znowu ta infekcja dróg moczowych”	101
„Dlaczego przy ciągłym stresie mój cykl się rozregulował, a bliskość przestała dawać radość?”	102
„Dlaczego stres może podnosić ciśnienie i szkodzić sercu?”	103
„W stresie zwykle świat mi wiruje i chodzę jak pijana”	104

„Dlaczego stres powoduje mimowolne mruganie i drganie powiek?”	106
„W jaki sposób silne emocje oddziałują na naszą pamięć?”	108
„Z czego wynika jękanie, zacinięcie się podczas wypowiedzi?”	109
„Dlaczego podczas stresu mój wzrok przestaje działać normalnie?”	110
5. Przyczyny i czynniki ryzyka • 113	
Model biopsychospołeczny. Jak różne czynniki kształtują nasze zdrowie.	113
Czynniki biologiczne	116
Czynniki psychologiczne	124
Czynniki społeczne i środowiskowe.	133
6. Do czego prowadzą długoterminowo nierozpoznane i nieleczone zaburzenia lękowe? • 141	
Zdrowie fizyczne	145
Zdrowie psychiczne	149
Relacje międzyludzkie.	155
Życie zawodowe	160
Codziennie funkcjonowanie	165
Finanse	171
7. Metody diagnozowania zaburzeń lękowych • 181	
„Nie pójde do psychiatry, nie jestem wariatem”. Czy wiesz, że wizyta u psychiatry wcale nie musi być straszna?	181
Proces diagnostyczny	184
Badania laboratoryjne i diagnostyczne	193
Badanie stanu psychicznego.	206
Wykluczenie innych zaburzeń psychicznych (diagnoza różnicowa)	209
Kwestionariusze i skale diagnostyczne	210
Planowanie leczenia	211
Holistyczne podejście do zdrowia.	212

8. Lęk na przestrzeni życia, czyli o tym, czy mamy do czynienia z wrogiem • 215	
Lęk w dzieciństwie	216
Lęk w okresie nastoletnim (13–18 lat)	230
Lęk w dorosłości	233
Lęk w późnej dorosłości (65+)	236
Czy lęk zawsze jest naszym wrogiem?	239
9. Leczenie zaburzeń lękowych • 243	
Historia leczenia zaburzeń lękowych	244
Temat leków w gabinecie lekarskim. Co interesuje pacjenta? O co najczęściej pyta?	255
10. Zmiany stylu życia i strategie radzenia sobie z lękiem • 275	
Zmiany w stylu życia	276
Strategie radzenia sobie z lękiem	278
II. Stany lękowe – nowa moda czy prawdziwe zaburzenia? • 301	
Wyzwania diagnostyczne, czyli jak rozróżnić normalne emocje od patologii	304
Medykalizacja emocji, czyli o plusach i minusach współczesnej farmakoterapii	309
Równowaga w diagnozowaniu i leczeniu	312
Zakończenie. Dlaczego ludzie nie chcą czuć lęku? • 315	
Normalizacja zdrowia psychicznego	323
Na koniec. O mnie • 325	
Literatura i strony www • 329	

Nie słuchaj tych, którzy mówią,
że da się żyć bez lęków.
Kłamią.
Lęk, strach, niepokój – są wpisane w nasze życie.
Będą z nami, bo mają nas chronić.

Chcesz wiedzieć więcej?
Zapraszam do lektury.

WSTĘP

Przypowieść o starym mistrzu i młodym uczniu

W pewnym odległym miasteczku żył stary mistrz, znany ze swojej mądrości i spokoju. Ludzie z okolicy często przychodzili do niego po rady i wsparcie. Pewnego dnia do mistrza przyszedł młody uczeń, który doświadczał silnego lęku. Głowa chłopca była pełna obaw o przyszłość, a serce nieustannie drżało z niepokoju.

– Mistrzu – powiedział młody uczeń. – Nie mogę odnaleźć spokoju. Lęk przejmuje kontrolę nad moim życiem. Boję się rzeczy, które się jeszcze nie wydarzyły, i martwię się o rzeczy, których nie mogę zmienić. Jak mogę uwolnić się od tego ciężaru?

Starzec uśmiechnął się łagodnie i zaprosił ucznia do ogrodu. Było to spokojne miejsce, pełne kwitnących kwiatów i fruujących wokół nich motyli, rozbrzmiewające śpiewem kolorowych ptaków siedzących na gałęziach licznych drzew, które znajdowały się na jego obrzeżach. Wskazał na duży kamień, leżący na środku ogrodu.

– Podnieś ten kamień – polecił mistrz.

Młody człowiek z trudem uniósł kamień. Był ciężki, ale udało mu się go przytrzymać przez chwilę. Po kilku sekundach musiał go jednak upuścić, bo jego ramiona zaczęły drżeć z wysiłku.

– Teraz usiądź obok kamienia i obserwuj go – powiedział mistrz.

Uczeń zrobił, co mu starzec nakazał, i siedział przez dłuższą chwilę, patrząc na kamień. Po pewnym czasie zaczął jednak odczuwać frustrację, niepokoić się, denerwować.

– Mistrzu, nic się nie dzieje. Kamień leży wciąż tam, gdzie był, a mój lęk nie znika.

Starzec uśmiechnął się ponownie.

– Mój drogi uczniu, lęk jest jak ten kamień. Kiedy go podnosisz i dźwigasz ze sobą, staje się nie do zniesienia. Lecz gdy pozwolisz mu leżeć i patrzysz na niego z daleka, staje się częścią otoczenia, nie obciążając ciebie bezpośrednio. Lęk jest naturalną częścią życia, ale nie musisz go nosić na swoich barkach. Obserwuj go, zrozum jego naturę, a z czasem przestanie dominować nad twoim życiem.

Lęk i strach towarzyszą nam od zarania dziejów. W przeszłości były one niezbędne do przetrwania, mobilizując nas do ucieczki przed niebezpieczeństwem. Dziś jednak, w erze cyfryzacji i globalizacji, przyczyny lęku się zmieniły, a jego intensywność i częstotliwość mogą prowadzić do poważnych zaburzeń psychicznych.

W tym kontekście lęk czy depresja są często terminami nadużywanymi, co prowadzi do ich bagatelizowania lub przeciwnie, do nadmiernego medykamentowania naszych emocji.

W dzisiejszym świecie, pełnym niepewności, szybkiego tempa życia i ciągłych zmian, lęk stał się nieodłącznym towarzyszem wielu z nas, niezależnie od wieku, płci czy pochodzenia. Uczucie lęku i strachu jest powszechnie doświadczane i często trudne do zrozumienia.

Niniejsza książka jest podróżą w głąb tych emocji, ich przyczyn, skutków oraz sposobów radzenia sobie z nimi. To kompleksowy przewodnik po tematyce zaburzeń lękowych, skierowany do osób zmagających się z lękiem oraz ich rodzin i bliskich, a także osób, które żyjąc w szalonym pędzie naszego świata, nie zwracają uwagi na sygnały wysyłane im przez organizm.

To książka również dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć lęk jako zjawisko kulturowe i społeczne. Omówione są w niej różne aspekty lęku, począwszy od jego definicji i rodzajów, poprzez diagnostykę i klasyfikację, aż po metody leczenia i strategie działania.

Książka podkreśla znaczenie zrozumienia mechanizmów lęku oraz promuje różnorodne podejścia terapeutyczne, zarówno farmakologiczne, jak i psychologiczne. Zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące zmiany stylu życia, profilaktyki oraz długoterminowego zarządzania lękiem.

Moim celem jest dostarczenie wszechstronnej wiedzy na temat lęku i jego związków z chorobami somatycznymi, depresją czy uzależnieniami, a także przedstawienie praktycznych wskazówek, które mogą wspierać codzienne funkcjonowanie. Chcę również zwrócić uwagę na inne spojrzenie na lęk. Nie tylko jako na objaw czy przeszkodę, lecz także jako sygnał skłaniający do refleksji i wprowadzania potrzebnych zmian mających na celu zapewnienie dobrego samopoczucia.

Dzięki klarownej strukturze – książka została podzielona na kilka rozdziałów, z których każdy ma na celu zgłębienie innego aspektu lęku – i przystępnemu językowi, jest to lektura dla każdego, kto jest zainteresowany tematem lęku i jego wpływem na codzienność.

Pragnę, aby każdy czytelnik znalazł w niej coś dla siebie, niezależnie od tego, czy zмага się z lękiem osobiście, czy chce lepiej zrozumieć to zjawisko w kontekście kulturowym i społecznym. Wierzę, że lęk, choć często postrzegany jako wróg, może stać się naszym sprzymierzeńcem w drodze do lepszego poznania siebie i świata wokół nas i chcę do tego przekonać innych.

Maski lęku – niepozorne, niewidoczne oblicza emocji

W głębi naszego umysłu kryje się pajęczyna lęku, której nie dostrzegamy w codziennym zgiełku życia. Lęk, chociaż powszechny i naturalny, ma wiele form, jakie mogą skutecznie maskować jego prawdziwe oblicze. W tym rozdziale zapoznasz się z licznymi przykładami „masek” lęku, czyli mechanizmów obronnych, które często przyjmujemy, aby ukryć nasze najgłębsze obawy, wątpliwości, niepewność.

Człowiek jest mistrzem w tworzeniu zasłon, które mają go chronić przed konfrontacją z tym, co go przeraża. Każda zakładana maska, a jest ich bardzo wiele, ma swoje korzenie w naturalnej potrzebie ochrony siebie przed trudnymi uczuciami. Te maski, choć mogą zapewnić chwilową ulgę, często prowadzą do jeszcze większego chaosu wewnętrznego, gdyż prawdziwe źródła lęku pozostają niewidoczne i nieprzepracowane.

Zastanów się przez chwilę, jak często w swoim życiu spotykasz się z sytuacjami, które wydają się nieracjonalnie trudne, i nie zawsze potrafisz wskazać ich przyczynę? Może to być

nadmierne dążenie do doskonałości, ucieczka w pracę, czy też sarkazm. Każda z tych strategii ma na celu ukrycie lęku, który jest zbyt bolesny, aby go ujawniać.

Poznając kolejne maski, odkryjesz, w jaki sposób nasze zachowania mogą być odzwierciedleniem wewnętrznego zmagania się z lękiem, a także zrozumiesz mechanizmy, które mogą prowadzić do zdrowszego radzenia sobie z emocjami.

Ten rozdział to zaproszenie do podróży w głąb siebie, aby odkryć to, co wpływa na nasze życie i znaleźć prawdziwą wolność poprzez zrozumienie i konfrontację z własnymi strachami. Czy odnajdziesz tu skrywaną w głębi cząstkę siebie?

MASKA ZACHOWAŃ OBRONNYCH

Zachowania obronne, takie jak agresja, cynizm czy ironia, mogą być próbą ukrycia prawdziwego lęku przed zranieniem lub krytyką. Osoby stosujące takie mechanizmy często próbują chronić się przed emocjonalnym bólem poprzez przyjmowanie postawy obronnej. Na przykład ktoś, kto reaguje cynicznie na komplement, może w rzeczywistości bać się, że ten komplement jest nieszczerzy lub doprowadzi do późniejszej krytyki. Myśli w rodzaju: „Jeśli pokażę, że mnie to nie rusza, nikt mnie nie zrani” mogą motywować do takiego działania.

MASKA GNIEWU

Wyrażanie gniewu w sposób niekontrolowany może być próbą radzenia sobie z lękiem i frustracją. Gniew może służyć jako sposób na uwolnienie napięcia i obronę przed lękiem. Osoba, która

wściekle reaguje na drobne opóźnienie, może w rzeczywistości bać się utraty kontroli nad sytuacją. W tle mogą być myśli typu: „Jeśli nie pokażę swojej siły, inni mogą mnie zlekceważyć”.

MASKA PERFEKCJONIZMU

Dążenie do doskonałości może być sposobem na uniknięcie krytyki i lęku przed porażką. Perfekcjonizm może dawać poczucie kontroli i zabezpieczenia, ale również wywoływać stres i napięcie. Na przykład osoba, która poświęca wiele godzin na poprawianie raportu, mimo że jest on już dobry, może myśleć: „Jeśli nie zrobię tego idealnie, wszyscy zobaczą, że się do tego nie nadaję”.

MASKA ZANIEDBANIA LUB MASKA ESTETY

Rezygnacja z dbania o własne zdrowie i wygląd może być wynikiem lęku przed oceną. Zaniedbywanie siebie może być sposobem na unikanie konfrontacji z wewnętrznymi lękami. Na przykład osoba, która wychodzi z domu w niechlujnym ubraniu, może myśleć: „Jeśli pokażę, że mi na tym nie zależy, nikt nie skrytykuje mnie za to, jak wyglądam”. Podobnie jest z obsesyjnym dbaniem o wygląd zewnętrzny, które może być próbą ukrycia lęków związanych z poczuciem własnej wartości. Estetyka staje się sposobem na zyskanie aprobaty i pewności siebie. Ktoś, kto spędza wiele godzin przed lustrem, może myśleć: „Jeśli będę wyglądać nieskazitelnie, nikt nie zauważy moich wad”.

MASKA SARKAZMU

Używanie sarkazmu może być próbą maskowania prawdziwych emocji i lęków. Sarkazm może służyć jako mechanizm obronny, który pozwala na wyrażenie frustracji i lęku w sposób mniej bezpośredni. Na przykład osoba, która żartuje: „A co, będziesz teraz moim psychologiem?” w odpowiedzi na próbę rozmowy o uczuciach, może ukrywać myśl: „Nie chcę, żeby ktoś zobaczył, jak bardzo jestem zagubiony”.

MASKA KRYTYKA

Projekcja lęku poprzez wytykanie błędów innym może być próbą zminimalizowania własnych obaw. Krytyka osób wokół nas może służyć jako sposób na ukierunkowanie uwagi na cudze błędy, aby odwrócić ją od własnych lęków. Ktoś, kto często wytyka innym błędy, może myśleć: „Jeśli wskażę ich słabości, nikt nie zauważy moich”.

MASKA ODWLEKANIA

Odkładanie zadań na później może być sposobem na unikanie lęku przed porażką lub trudnościami. Prokrastynacja daje chwilowe wytchnienie, ale prowadzi do dodatkowego stresu związanego z opóźnieniami. Osoba, która odkłada ważne zadania na potem, może myśleć: „Jeśli tego teraz nie zrobię, to nie będę musiał mierzyć się z ryzykiem porażki”.

MASKA POZORANTA

Pozorna pewność siebie może maskować lęk przed oceną i porażką. Osoby zakładające tę maskę mogą usiłować pokazywać się innym jako bardziej pewne siebie, aby ukryć swoje wewnętrzne obawy. Ktoś, kto udaje pewność siebie w grupie, mimo że w środku czuje się niepewnie, może myśleć: „Jeśli pokażę, że jestem pewny siebie, nikt nie odkryje, jak bardzo się boję”.

MASKA NADMIERNEGO PLANOWANIA

Planowanie każdego szczegółu może być próbą zyskania kontroli i pewności, aby zredukować lęk przed niepewnością. Ścisłe planowanie daje poczucie, że można zapanować nad przyszłością. Osoba, która spędza godziny na tworzeniu szczegółowych harmonogramów podróży, może myśleć: „Jeśli wszystko będzie zaplanowane, nic mnie nie zaskoczy ani nie zawiedzie”.

MASKA ANALITYKA

Analizowanie każdej sytuacji w obawie przed pomyłką może być sposobem radzenia sobie z niepewnością i próbą uniknięcia niepowodzeń. Analiza daje poczucie, że można przewidzieć potencjalne problemy i w ten sposób ich uniknąć. Przykładem może być pracownik, który godzinami analizuje każdy detal projektu, myśląc: „Jeśli przewidzę wszystkie ryzyka, nikt nie skrytykuje mojej pracy”.

MASKA ESKAPISTY

Ucieczka w rozrywki, takie jak filmy czy gry komputerowe, może być sposobem na unikanie rzeczywistości i lęków. Rozrywki pozwalają na chwilę zapomnieć i dają poczucie ulgi. Osoba, która spędza większość czasu, grając w gry komputerowe, może myśleć: „Tutaj mogę kontrolować sytuację i nie muszę mierzyć się z prawdziwymi problemami”.

MASKA SKRĘPOWANIA EMOCJONALNEGO

Tłumienie emocji i unikanie ich wyrażania może być próbą ochrony przed emocjonalnym bólem i lękiem. Ktoś, kto w trudnych sytuacjach mówi: „Nie będę o tym rozmawiać, bo i tak to nic nie zmieni”, może myśleć: „Jeśli nie wyrażę swoich emocji, nikt nie dostrzeże mojej słabości”.

MASKA PRZECIĄŻENIA

Zbytne angażowanie się w pracę czy przyjmowanie na siebie zbyt wielu obowiązków może być mechanizmem obronnym, który pomaga uniknąć konfrontacji z własnymi lękami i problemami osobistymi. Praca daje poczucie satysfakcji, bycia wartościowym, dzięki osiągnięciu określonych celów i możliwości kontroli. Często osoby zakładające tę maskę próbują się czymś zająć, aby nie zadręczać się swoimi problemami. Ktoś, kto pracuje po godzinach każdego dnia, może myśleć: „Jeśli będę ciągle zajęty, nie będę miał czasu na rozmyślanie o swoich trudnościach”.

MASKA USPOKOJENIA

Uspokajanie innych może być próbą odwrócenia uwagi od własnego lęku. Daje ono poczucie kontroli i może maskować osobiste obawy. Ktoś, kto ciągle uspokaja innych, mówiąc na przykład: „Wszystko będzie dobrze, nie martw się”, może w myślach powtarzać sobie: „Jeśli przekonam innych, że jest dobrze, to sam poczuję się spokojniejszy”.

MASKA DEPRESJI

Pogrążenie się w depresji może być sposobem na unikanie konfrontacji z lękiem i stresującymi sytuacjami. Przykładowo ktoś, kto spędza dni w łóżku, może myśleć: „Jeśli nie podejmę żadnych działań, nie będę ryzykował kolejnych porażek”.

MASKA IDEALIZOWANIA

Myślenie o przeszłości czy przyszłości jako o lepszym czasie może być próbą uniknięcia konfrontacji z aktualnymi obawami i problemami. Skłonność do idealizowania zazwyczaj maskuje poczucie niezadowolenia z obecnej sytuacji. Idealizowanie innych natomiast może być próbą ucieczki od lęków i kompleksów. Porównywanie się z wyidealizowanymi postaciami może maskować zaniżone poczucie własnej wartości. Ktoś, kto mówi: „Kiedyś wszystko było lepsze”, może myśleć: „Nie chcę zmierzyć się z tym, co teraz mnie przeraża”.

MASKA PRZESADNEJ TROSKI

Angażowanie się w problemy innych osób może być sposobem na uniknięcie konfrontacji z własnymi lękami. Troska o innych może dawać poczucie celu i bycia wartościowym, potrzebnym, jednocześnie odciągając uwagę od osobistych niepokojów. Przykładem może być rodzic, który nadmiernie angażuje się w problemy dzieci, myśląc: „Jeśli zajmę się ich sprawami, nie będę musiał mierzyć się z własnymi obawami”.

MASKA PORÓWNYWANIA

Porównywanie siebie z innymi może być próbą ukrycia poczucia niższości, bycia niewystarczającym, a także lęku przed oceną. Osoba ciągle porównująca się z innymi, na przykład na portalach społecznościowych, może myśleć: „Jeśli będę wiedział, gdzie znajdują się na tle innych, mogę poczuć się bezpieczniej”.

MASKA SKRUPULATNEGO TRZYMANIA SIĘ RUTYNY

Ścisłe przestrzeganie rutyny może dawać poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności, co jest uspokajające w obliczu lęku. Dla osób z lękiem przewidywalność codziennych czynności może być sposobem na unikanie niepewności i silnego stresu. Ktoś, kto codziennie o tej samej porze wykonuje te same czynności, może myśleć: „Jeśli wszystko będzie pod kontrolą, uniknę niespodzianek i lęku”.

MASKA POSZUKIWACZA APROBATY

Osoby szukające aprobaty często robią to, aby potwierdzić swoją wartość i zredukować lęk przed odrzuceniem lub krytyką. Potrzeba ciągłego uznania może być próbą wzmocnienia poczucia własnej wartości, które jest zagrożone lękiem. Przykładem może być pracownik, który zawsze zgłasza się na ochotnika do dodatkowych zadań, myśląc: „Jeśli wszyscy będą mnie podziwiać, poczuję się wreszcie ważny”.

MASKA OBSESYJNEGO ZBIERACZA

Gromadzenie nadmiernej ilości informacji może być próbą kontrolowania sytuacji, aby zminimalizować lęk przed nieznanym. Wiedza i przygotowanie mogą dawać poczucie bezpieczeństwa. Osoba, która nieustannie gromadzi przedmioty w domu, mówiąc: „To jeszcze się przyda”, może myśleć: „Jeśli będę miał wszystko, czego potrzebuję, uniknę poczucia straty lub braków”.

MASKA ZAKUPOWICZA

Zakupy mogą służyć jako forma ucieczki od emocjonalnego bólu i lęku. Tymczasowa przyjemność z posiadania nowych rzeczy może maskować głębsze uczucie niepokoju. Ktoś, kto często kupuje drogie ubrania lub gadzety, może myśleć: „Jeśli będę miał te rzeczy, poczuję się lepiej i pokażę innym, że mam kontrolę nad swoim życiem”.

MASKA IZOLOWANIA SIĘ

Izolowanie się od innych może być mechanizmem obronnym przed lękiem społecznym lub obawą przed oceną. Maską pomagającą czuć się bezpieczniej poprzez unikanie sytuacji, które mogą wywołać obawy. Przykładowo, ktoś, kto odmawia spotkań towarzyskich, może myśleć: „Jeśli nie będę się angażować, nikt mnie nie zrani”.

MASKA OBWINIACZA

Ciągłe obwinianie siebie za rzeczy, które są poza kontrolą, może być próbą radzenia sobie z poczuciem winy i lękiem. Taki mechanizm obronny może dawać złudzenie kontroli nad sytuacją. Ktoś, kto stale czyni siebie odpowiedzialnym za błędy, może myśleć: „Jeśli wezmę całą winę na siebie, inni nie będą mieli okazji mnie skrytykować”.

MASKA NADMIERNYCH OCZEKIWAŃ

Wysokie oczekiwania mogą być próbą zrekompensowania poczucia lęku lub niskiej samooceny. Osoba taka stara się dowieść swojej wartości poprzez osiągnięcie ambitnych celów przez swoich bliskich. Rodzic, który wymaga od dziecka doskonałych wyników w nauce, może myśleć: „Jeśli moje dziecko osiągnie sukces, to ja będę czuł się bardziej wartościowy jako rodzic”.

MASKA KABARECIARZA

Humor może być sposobem na rozładowanie napięcia i unikanie konfrontacji z lękiem. Śmiech i żarty mogą maskować prawdziwe uczucia niepokoju i stresu. Ktoś, kto zawsze żartuje w trudnych sytuacjach, może myśleć: „Jeśli będę się śmiać, nikt nie zauważy, jak bardzo się boję”.

MASKA KONTROLERA

Kontrolowanie innych czy otoczenia może być próbą zdobycia poczucia bezpieczeństwa w obliczu lęku. Osoby nieustannie sprawdzające, weryfikujące, próbują regulować swoje otoczenie, aby zminimalizować niepewność. Czują się bezpieczniej, gdy mogą wpływać na sytuacje i ludzi wokół siebie. Osoba, która obsesyjnie sprawdza harmonogram swojego partnera, może myśleć: „Jeśli będę mieć wszystko pod kontrolą, uniknę rozczarowania lub zdrady”.

MASKA POSZUKIWACZA UZNANIA

Poszukiwanie uznania społecznego może być próbą maskowania lęku przed odrzuceniem i brakiem akceptacji. Uznanie od innych daje poczucie wartości i przynależności. Ktoś, kto ciągle wrzuca zdjęcia na portale społecznościowe, może myśleć: „Jeśli inni mnie docenią, to poczuję się lepiej ze sobą”.

MASKA UNIKACZA

Unikanie trudnych rozmów i sytuacji konfliktowych może być sposobem na zminimalizowanie lęku przed konfrontacją i potencjalnym konfliktem. Taki mechanizm obronny chroni przed emocjonalnym stresem. Unikanie relacji społecznych może być próbą ochrony przed lękiem społecznym i oceną ze strony innych. Izolacja daje pozorne poczucie bezpieczeństwa. Odkładanie decyzji może być próbą uniknięcia lęku przed błędami i ich konsekwencjami, a lęk przed dokonaniem złych wyborów prowadzi do paraliżu decyzyjnego. Przykładem może być pracownik, który unika trudnych rozmów z szefem, myśląc: „Jeśli nie wejdę w konflikt, to uniknę stresu”.

MASKA WIZJONERA

Przewidywanie negatywnych scenariuszy przyszłości może być próbą kontrolowania lęku poprzez przygotowanie się na najgorsze. Ten mechanizm daje poczucie, że można uniknąć niepewności. Planowanie pomaga zminimalizować obawy związane z przyszłością. Osoba, która zawsze planuje najgorsze scenariusze, może myśleć: „Jeśli przewidzę, co złego się wydarzy, to mnie to nie zaskoczy”.

MASKA HIPOCHONDRYKA

Obsesyjne monitorowanie zdrowia może być próbą zyskania poczucia kontroli i bezpieczeństwa. Lęk o zdrowie fizyczne może maskować głębsze obawy emocjonalne. Osoba obsesyjnie

sprawdzająca objawy chorób w internecie może myśleć: „Jeśli wszystko sprawdzę, nie przegapię niczego groźnego”.

MASKA PORZĄDNICKIEGO

Utrzymywanie porządku może dawać poczucie kontroli i przewidywalności, co jest uspokajające w obliczu lęku. Porządek zewnętrzny może pomóc w radzeniu sobie z wewnętrznym chaosem. Ktoś, kto codziennie układa rzeczy na biurku według precyzyjnego schematu, może myśleć: „Jeśli tu będzie porządek, łatwiej będzie mi zapanować nad chaosem w mojej głowie”.

MASKA GORLIWEGO WYZNAWCY

Nadmierne zaangażowanie na przykład w praktyki religijne może być próbą znalezienia poczucia bezpieczeństwa i wsparcia. Religia może służyć jako mechanizm radzenia sobie z lękiem i niepewnością. Osoba, która codziennie podejmuje wiele praktyk duchowych, może myśleć: „Jeśli będę wystarczająco uduchowiony, to pozbędę się lęku przed nieznanym”.

MASKA DOSTOSOWYWACZA

Dostosowywanie swojego zachowania do oczekiwań innych może być próbą uniknięcia konfliktów i oceniania. Lęk przed odrzuceniem skłania do przyjmowania postaw, które są akceptowane przez otoczenie. Przykładem jest pracownik, który zawsze zgadza się z przełożonym, myśląc: „Jeśli zrobię to, czego chcą, na pewno mnie zaakceptują”.

MASKA ZANIEDBANIA EMOCJONALNEGO

Rezygnacja z bliskich relacji może być sposobem na ochronę przed zranieniem i odrzuceniem, a ignorowanie własnych potrzeb emocjonalnych może pozornie pomagać unikać konfrontacji z własnymi lękami. Izolacja chroni przed emocjonalnym stresem związanym z relacjami. Ktoś, kto ignoruje własne uczucia, mówiąc: „Nie mam czasu na uzalanie się nad sobą”, może myśleć: „Jeśli nie zwrócę uwagi na swoje emocje, to nie będę musiał zmagać się z ich bólem”.

MASKA PRZEMOCOWCA

Stosowanie przemocy emocjonalnej może być próbą manipulowania innymi w celu poczucia kontroli i zabezpieczenia się przed lękiem. To może być mechanizm obronny przeciwko poczuciu bezsilności. Ktoś, kto stosuje sarkazm w rozmowach z bliskimi, może myśleć: „Jeśli pokażę, że mam władzę, nikt nie dostrzeże, jak bardzo czuję się bezradny”.

MASKA PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA

Chroniczne zmęczenie może być sposobem na unikanie konfrontacji z lękiem poprzez fizyczne i emocjonalne wyczerpanie. Zmęczenie może również działać jako tarcza przed pełnym zaangażowaniem się w pokonywanie strachu. Osoba, która ciągle mówi: „Jestem tak zmęczony, że nic więcej nie mogę zrobić”, może w rzeczywistości myśleć: „Jeśli będę zmęczony, nikt nie będzie oczekiwał ode mnie więcej, niż mogę dać”.

MASKA NADMIERNEJ OSTROŻNOŚCI

Nadmierna ostrożność jest próbą zminimalizowania ryzyka i niepewności. Prowadzi ona do unikania sytuacji, które mogą wywołać lęk, poprzez nadmierne dbanie o bezpieczeństwo. Osoba, która nigdy nie podejmuje ryzyka, może myśleć: „Jeśli będę się trzymać bezpiecznych wyborów, uniknę porażki i lęku”.

MASKA SPORTOWCA

Intensywne ćwiczenia często służą jako sposób na odreagowanie lęku i stresu. Aktywność fizyczna może przynieść chwilową ulgę i poczucie kontroli nad własnym ciałem. Ktoś, kto ćwiczy codziennie z dużą intensywnością, myśli nieraz: „Jeśli będę w świetnej formie, nikt nie dostrzeże moich słabości”.

MASKA SZKODLIWEGO UŻYWANIA LUB UZALEŻNIENIA

Alkohol, narkotyki i pewnego rodzaju leki mogą być stosowane jako forma ucieczki od lęku i stresu. Substancje te mogą chwilowo łagodzić objawy, ale często prowadzą do dodatkowych problemów. Nadmierne korzystanie z technologii może służyć jako forma ucieczki od rzeczywistości, bo oferuje ona rozrywkę, która odrywa od codziennych problemów. Osoba, która regularnie sięga po alkohol, aby się rozluźnić, może myśleć: „Jeśli zapomnę o problemach na chwilę, to jakoś sobie z nimi poradzę później”.

MASKA POSZUKIWACZA WSPARCIA

Potrzeba stałego wsparcia od innych może wynikać z lęku przed samodzielnym radzeniem sobie z problemami. Wsparcie z zewnątrz daje poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Osoba, która często opowiada o swoich problemach w gronie znajomych, może myśleć: „Jeśli będę mówić o swoich trudnościach, ktoś okaże mi troskę, a dzięki temu poczuję się mniej samotny”.

MASKA ZMIENIACZA TEMATU

Skupianie się na problemach innych osób może być sposobem na odwrócenie uwagi od własnych lęków i kłopotów. Pomaganie innym może dawać poczucie wartości i celu. Ktoś, kto w trakcie poważnej rozmowy nagle zmienia temat i zaczyna żartować lub mówić o błahych sprawach, może myśleć: „Jeśli odwrócę uwagę od problemu, uniknę niewygodnych emocji”.

MASKA KOMPENSOWANIA NIEDOSKONAŁOŚCI

Nadrabianie braków w jednej dziedzinie poprzez osiągnięcie sukcesów w innej może być próbą ukrycia lęku i niepewności. Wybitne rezultaty dają poczucie wartości. Osoba, która obsesyjnie stara się być najlepsza w pracy, może myśleć: „Jeśli osiągnę sukces w tej dziedzinie, to nikt nie zauważy moich słabości w innych aspektach”.

Ludzie często stosują różne mechanizmy obronne w zależności od sytuacji, relacji czy wyzwań, z którymi się mierzą. Na

przykład ktoś może używać maski perfekcjonizmu w pracy, maski poszukiwacza aprobaty w relacjach towarzyskich, a maski skrzępowania emocjonalnego w życiu osobistym.

Jakie mogą być skutki stosowania wielu masek jednocześnie?

WEWNĘTRZNY CHAOS I SPRZECZNOŚĆ EMOCJI

Każda maska wiąże się z pewnym napięciem emocjonalnym, ponieważ wymaga ukrywania autentycznych uczuć. Kiedy osoba stosuje wiele masek, te napięcia mogą się kumulować, prowadząc do poczucia dezorientacji, zmęczenia psychicznego, a nawet wypalenia.

TRUDNOŚCI W NAWIĄZYWANIU AUTENTYCZNYCH RELACJI

Maski utrudniają otwartą komunikację i budowanie bliskości z innymi. Jeśli ktoś używa różnych masek w różnych relacjach, może mieć trudność z pokazaniem swojej prawdziwej natury, co prowadzi do płytkich lub niesatysfakcjonujących więzi.

PROBLEMY Z TOŻSAMOŚCIĄ

Noszenie wielu masek może sprawić, że osoba straci kontakt z tym, kim naprawdę jest. Może zacząć się zastanawiać: „Która wersja mnie jest prawdziwa?”. Taka rozbieżność między maskami a autentycznym „ja” może prowadzić do kryzysu tożsamości.

ZWIĘKSZONE NAPIĘCIE I LĘK

Różne maski wymagają ciągłej uwagi, by nie „zostać odkrytym”. To może powodować chroniczny stres i lęk, szczególnie gdy jedna maska przestaje spełniać swoją funkcję i trzeba zastąpić ją inną.

UNIKANIE RZECZYWISTEGO ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW

Maski są sposobami radzenia sobie z lękiem, stresem czy niską samooceną, ale nie rozwiązują przyczyn tych trudności. Stosowanie wielu masek może oddalać od pracy nad sobą, co prowadzi do dalszego utrwalania niezdrowych mechanizmów.

UTRATA ENERGII

Utrzymywanie pozorów i przełączanie się między różnymi maskami wymaga dużego wysiłku emocjonalnego i psychicznego. Może to prowadzić do wyczerpania, poczucia pustki i braku satysfakcji w życiu.

Jak sobie radzić, aby nie ponosić tak dużych kosztów?

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, jakie maski nosimy i dlaczego. Zrozumienie mechanizmów obronnych pozwala świadomie nad nimi pracować. Zamiast ukrywać swoje lęki, warto nauczyć się je rozpoznawać, akceptować i przepracowywać w bezpieczny sposób. Odkrywanie swoich prawdziwych emocji i potrzeb oraz budowanie poczucia własnej wartości pomagają zmniejszyć potrzebę maskowania się. Maski są

zrozumiałą reakcją na trudne doświadczenia, ale ich nadmiar może prowadzić do problemów, które wymagają uwagi. Praca nad ich zmniejszeniem może być krokiem w stronę bardziej autentycznego i satysfakcjonującego życia.

Jeśli zastanawiasz się, jak konkretnie zadbać o siebie, by stopniowo zrzucić maski, znajdziesz odpowiedzi w dalszych rozdziałach tej książki. Dowiesz się, jak budować autentyczność, rozwijać zdrowe strategie radzenia sobie i krok po kroku odnajdywać siebie. Zapraszam cię do tej podróży – pełnej wskazówek i refleksji, które mogą zmienić twoje podejście do życia.

Czy lęk i strach to to samo?

Rozważania nad istotą ludzkich emocji

Definicje i objawy

Wyobraź sobie, że nagle stajesz twarzą w twarz z czymś, co wywołuje w tobie silne emocje – serce bije szybciej, oddech staje się płytki, a umysł zaczyna szukać drogi ucieczki. To, co czujesz, to albo strach, albo lęk. Ale czy potrafisz je rozróżnić? Co tak naprawdę kryje się za tymi emocjami? Strach i lęk to dwie emocje, które wpływają na nasze życie, czasami w sposób, którego nie jesteśmy świadomi. Obie mają swoje biologiczne podstawy, ale różnią się tym, jak manifestują się w ciele i umyśle. To, co czujemy, nie jest przypadkowe – wynika z mechanizmów przetrwania, które kiedyś pozwalały nam uniknąć niebezpieczeństw. Dziś, mimo że świat zmienił się diametralnie, emocje te wciąż odgrywają ogromną rolę w naszym życiu.

Chciałabym zaprosić cię do odkrycia, jak kultura, społeczeństwo, a także twoje własne doświadczenia kształtują to, w jaki sposób postrzegasz lęk i strach. Z tego rozdziału dowiesz się, dlaczego twoje ciało czasem wysyła sygnały, które mówią: „zatrzymaj się, zaopiekuj się sobą”. Przekonasz się, jak różne rodzaje lęku mogą wpływać na twoje życie i nauczysz się je rozpoznawać, by zyskać nad nimi kontrolę. Zanim jednak to nastąpi, warto przyjrzeć się, jak różni myśliciele rozumieli te emocje. Ich perspektywy nie tylko poszerzają nasze rozumienie lęku, ale także pomagają zrozumieć, dlaczego jest on tak silnie zakorzeniony w naszym życiu.

Zygmunt Freud, austriacki lekarz i twórca psychoanalizy, traktował lęk jako stan napięcia, który pojawia się, gdy oczekujemy nieokreślonego, potencjalnie nieprzyjemnego zdarzenia. Według Freuda lęk wynikał z konfliktów wewnętrznych między trzema elementami osobowości: id, ego i superego. W jego teorii lęk jest efektem tych napięć, które towarzyszą nam na co dzień, często niezauważalnie.

Z kolei John Bowlby, twórca teorii przywiązania, patrzył na lęk z zupełnie innej strony. Dla niego lęk był reakcją na separację od bliskiego opiekuna lub na groźbę takiej separacji. Bowlby podkreślał, jak silne poczucie bezpieczeństwa, które daje bliskość drugiego człowieka, wpływa na nasze emocje i reakcje. Lęk staje się więc według niego sygnałem zagrożenia w kontekście więzi międzyludzkich.

Inny ważny głos w tej dyskusji należy do Paula Tillicha, teologa i filozofa, który mówił o „lęku egzystencjalnym” – uczuciu, które pojawia się w obliczu świadomości naszej własnej skończoności, bezsensu życia, winy i nieuchronnej śmierci. Dla Tillicha

lęk – związany z naszą egzystencją, z pytaniem o sens i przyszłość – jest integralną częścią ludzkiego doświadczenia.

Psychoanalytyczka Karen Horney wskazywała, że lęk wynika z głębokiego poczucia bezradności i osamotnienia, które powstaje w wyniku niezdrowych relacji interpersonalnych oraz wewnętrznych konfliktów. Dla Horney lęk jest reakcją na trudne emocje, które nie zostały odpowiednio przetworzone przez jednostkę, prowadząc do nieadekwatnych mechanizmów obronnych.

Z kolei Clark L. Hull, psycholog behawioralny, patrzył na lęk w kontekście uczenia się. Zgodnie z jego teorią lęk jest reakcją warunkową, wywołaną przez bodźce, które zostały skojarzone z negatywnymi doświadczeniami. W tej perspektywie lęk staje się efektem procesów uczenia się i reakcji na bodźce z otoczenia.

Powyższe różnorodne podejścia do lęku pokazują, jak wielki wpływ na nasze doświadczenia emocjonalne mają zarówno wewnętrzne mechanizmy, jak i zewnętrzne relacje czy doświadczenia.

Teraz, gdy już wiesz, jak różne teorie definiują lęk, warto przyjrzeć się strachowi. Choć określenia „lęk” i „strach” są często używane zamiennie, stany te różnią się w kilku istotnych aspektach, zwłaszcza tym, jak powstają i jak na nie reagujemy.

John B. Watson, jeden z pionierów behawioryzmu, opisał strach jako reakcję na bezpośrednie zagrożenie, wywołane przez konkretne bodźce. Jego niesławny eksperyment z tak zwanym Małym Albertem* pokazał, że strach może być warunkowany –

* Eksperyment z Małym Albertem z 1920 roku, przeprowadzony przez Johna B. Watsona i Rosalie Rayner, miał pokazać, że lęku można się

neutralne bodźce można skojarzyć z nieprzyjemnymi doświadczeniami, a w ten sposób wywołać strach.

Neurobiolog Joseph LeDoux natomiast skoncentrował się na mechanizmach mózgowych, wskazując, że strach jest reakcją mózgu na bodźce, które uznaje za zagrożenie. Z jego badań wynika, że kluczową rolę w przetwarzaniu sygnałów strachu odgrywa ciało migdałowate (część struktury mózgu), które inicjuje odpowiednie reakcje na niebezpieczeństwo.

Patrząc na strach z szerszej perspektywy, Charles Darwin traktował go jako emocję adaptacyjną, która ewoluowała, aby zwiększyć szanse przeżycia organizmu w obliczu zagrożenia. Strach jest mechanizmem obronnym, który mobilizuje organizm do walki lub ucieczki (*fight or flight*) – naturalną reakcją na niebezpieczeństwo.

Z kolei Paul Ekman, pionier w badaniach nad emocjami, uważał strach za jedną z podstawowych emocji, którą przeżywamy wszyscy, niezależnie od kultury. Strach jest reakcją na konkretne zagrożenie, wyrażaną przez charakterystyczne zmiany mimiczne – te same reakcje rozpoznamy u ludzi na całym świecie.

nauczyć. U 11-miesięcznego dziecka wywołano strach, łącząc widok białego szczura z głośnym dźwiękiem. Z czasem lęk przeniósł się także na inne podobne obiekty, co pokazało mechanizm generalizacji. Badanie przerwano bez odwrócenia wyuczonych reakcji, pozostawiając dziecko z utrwalonym strachem, co wzbudziło poważne kontrowersje etyczne. Do dziś nie wiadomo, kim naprawdę był Mały Albert, a sam eksperyment pozostaje symbolem nieetycznych badań w psychologii. Zob.: G. Bortacka, *Kim był mały Albert?*, <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2021/09/06/kim-byl-maly-albert-ten-eksperyment-to-jedna-z-najmroczniejszych-kart-w-historii-psychologii/>, 6 września 2021, dostęp 2 lutego 2026.

Endokrynolog Hans Selye, znany ze swoich badań nad stresem, widział strach jako bodziec wyzwalający reakcję „walcz lub uciekaj”, przygotowujący organizm do natychmiastowej reakcji na zagrożenie poprzez zmiany fizjologiczne.

A Richard Lazarus, psycholog zajmujący się teorią stresu, podkreślał, że strach wynika z oceny sytuacji jako niebezpiecznej, szczególnie w momentach, gdy jednostka uważa, że nie ma wystarczających zasobów, by sobie poradzić z zagrożeniem. To prowadzi do uczucia bezsilności i potrzeby ucieczki.

Patrząc na strach w świetle tych różnych teorii, widzimy, jak złożoną jest on reakcją, mającą na celu ochronę i przetrwanie. Jednocześnie zrozumienie go może pomóc w lepszym radzeniu sobie w codziennym życiu.

Mając na uwadze różnice w definicjach strachu i lęku, warto zauważyć, że w dzisiejszych czasach te dwie emocje są postrzegane jako odrębne, choć ściśle ze sobą powiązane. Strach odnosi się głównie do konkretnego, bezpośredniego zagrożenia, natomiast lęk to bardziej złożona, przewidywalna reakcja, której źródło jest mniej jednoznaczne i często niezwiązane z rzeczywistym, natychmiastowym zagrożeniem.

Lęk to uczucie nieokreślonego, rozproszonego niepokoju, które często jest związane z przyszłością – z wydarzeniami, które mogą, ale nie muszą się zdarzyć. Jest to emocja bardziej przewlekła i abstrakcyjna, która może towarzyszyć nam w codziennym życiu w postaci stałego napięcia czy obawy o różne aspekty naszej przyszłości. Aby lepiej zrozumieć, jak lęk może się przejawiać w naszym życiu, warto przyjrzeć się kilku przykładom.

Jeśli czujesz niepokój związany z tym, czy znajdziesz satysfakcjonującą pracę po ukończeniu studiów, to doświadczasz