

**SUSAN JEFFERS; MIMO LĘKU. JAK ŻYĆ  
SZCZĘŚLIWIE I AKTYWNI WBREW DRĘCZĄCYM  
NAS OBAWOM. WARSZAWA: WYDAWNICTWO  
MEDIUM 1996, ss. 185**

Naukowe opracowania dotyczące lęku można w bibliotekach odnaleźć bez trudu. Traktują one obszernie o jego podłożu, charakterze, określają jego związek z doświadczeniami życiowymi, wpływ na pozostałe sfery osobowości i całokształt relacji społecznych, opisują mechanizmy oddziaływania na różne sfery życia człowieka. Niestety, często prace te stanowią opis naukowy bez uwzględnienia konsekwencji praktycznych. Badacze-psychologowie i psychiatrzy informują czytelnika o wynikach badań, prezentują wnioski, rzadko jednak ukazane są implikacje płynące z jakże istotnych konkluzji. Wynika to moim zdaniem z utartego już podziału na „teoretyków” i „praktyków”, jedni drugim nie „wchodzą w drogę”. Dlatego też *Mimo lęku* tak bardzo mi się podoba, ponieważ jest przełożeniem obszernej wiedzy psychologicznej na język praktyczny. Tematyka książki nie może być w żadnym stopniu uznana za błahą, sposób jej ujęcia za powierzchowny, chociaż trudno doszukać się w niej definicji, megateorii i metamodeli. Autorka jest doktorem psychologii Columbia University i psychoterapeutą. Prawdopodobnie właśnie to bogate doświadczenie w pracy z ludźmi, konieczność przemawiania do szerokiego spektrum ludzi, zarówno do kolegów po fachu jak i całkowitych laików na różnego typu treningach, seminariach oraz na forum publicznym sprawiło, że przystępna forma, łatwość przekazu, lekkość pióra w niczym nie ujmują ważności i głębi przekazywanych treści.

Zasadnicze przesłanie książki zawarte jest w podtytule – *Jak żyć szczęśliwie i aktywnie wbrew dręczącym nas obawom*. Lęk odczuwa każdy, to naturalna informacja o perspektywie zakłócenia równowagi, wytrącenia ze stanu znanego i bezpiecznego chociaż być może nie w pełni satysfakcjonującego i pożądanego. Nie chodzi o to, by lęku się pozbyć bo oznaczałoby to eliminację ważnego dla życia i zdrowia informatora o potencjalnym zagrożeniu, podobnie jak w przypadku bólu, który sygnalizuje zagrożenie zdrowia fizycznego. Chodzi o to, by rozpoznać przyczynę lęku i podjąć wezwanie, by zacząć działać. Aktywność bowiem, nawet podjęcie ryzyka redukuje poziom lęku, zmniejsza niepewność, a jej unikanie spowodowane utrzymującym się poziomem niepewności a więc zagrożenia, zwiększa go.

Nie zawsze konieczna jest zmiana otoczenia, warunków zewnętrznych, czasami wystarczy „przeprogramować” własny umysł, zmienić interpretację wydarzeń, opisać je innymi słowami, odnaleźć inny punkt odniesienia, poszukać grupy wsparcia, co sprawi, że sytuacja mimo że nie ulegnie zmianie, przestanie generować napięcie i lęk, a zacznie stanowić wyzwanie.

Takie „przeprogramowanie” ma służyć również przyjęciu kontroli, odpowiedzialności za własne emocje i uczucia, za własne położenie, co w rezultacie prowadzi do redukcji stresu i zwiększenia własnej aktywności.

Istotne wydaje się widzenie wyboru jako opcji, w której każda z możliwości jest właściwa (model, w którym wszyscy wygrywają), każda może stanowić źródło cennych informacji, jeżeli nawet po jakimś czasie należy się z niej wycofać, może być traktowana jako kolejne doświadczenie życiowe wzbogacające wiedzę o świecie i sobie samym.

„Porażka” (piszę w cudzysłowie, ponieważ w książce to słowo nie jest używane) jest wiele mniej dotkliwa jeżeli dotyczy tylko jednego z wielu obszarów działalności człowieka. Im więcej takich sfer, w których się on realizuje (rodzina, praca, miłość, przyjaciele, hobby) i angażuje w pełni, tym mniejsze są ewentualnie poniesione koszty, gdy zawodzi jedna z nich. Osoba, u której ilość obszarów aktywności (źródeł energii) jest niewielka (np. utożsamianie swojego życia tylko z pracą zawodową bądź tylko z rodziną) odczuwa większe poczucie zagrożenia, większy poziom lęku i potencjalne straty, dlatego też trudniej u niej wywołać aktywność, prowadzącą do redukcji lęku.

Satysfakcja płynąca z łączności ze światem jest możliwa tylko przy akceptacji tego świata i akceptacji siebie. Ważne, by w świecie i w sobie to dobro i piękno odnaleźć, umieć je wyrazić i docenić. Wówczas człowiek będzie miał możliwość doznania duchowej (co nie znaczy zawsze religijnej) części siebie, tej części, która w pogoni za rozwojem i przy koncentrowaniu się w sferach intelektualnej i cielesnej bywa czasami zapominana lub lekceważona.

Omówione, a raczej jedynie wspomniane zagadnienia, które porusza Suzan Jeffers opierają się na solidnych podstawach. Łatwo tutaj dostrzec wpływ Neuro-lingwistycznego Programowania i Psychosyntezy (autorka kilka razy wymienia nazwisko Roberto Assagiolo – twórcy tego kierunku), dwóch potężnych modeli i technik pracy terapeutycznej i samodoskonalenia. Są one moim zdaniem szalenie skuteczne, znakomicie się uzupełniają, dając możliwość rozwoju wszystkich sfer ludzkiej psychiki a jednocześnie wiodą ku integracji i samorealizacji. Być może książka *Mimo lęku* stanowić będzie dla czytelnika źródło inspiracji do co najmniej przyjrzenia się sobie. A uświadomienie to pierwszy krok do wyzwolenia.