

Co to jest lęk?

Pozornie sprawa wydaje się prosta, a pytanie głupie. Każdy to przecież wie, a ludzie mający zaburzenia lękowe, lepiej niż ktokolwiek inny. Z pozoru, bo w praktyce niekoniecznie.

Lęk to uczucie: nieprzyjemna, przykra sensacja **fizyczna**. Dla jednych jest to *kamień w żołądku*, dla innych *kołatanie serca i trudności z oddychaniem*, dla jeszcze innych *suchość w ustach, osłabienie, nudności czy mrowienia i drętwienia* w różnych okolicach. Tym właśnie jest nasz główny bohater. Tym i **tylko tym**.

Co za tym idzie, lękiem nie są:

- **twoje myśli**, nawet te o lęku i nawet te, które przychodzą do głowy, gdy masz atak paniki. Są one skutkiem lęku i twoją reakcją na lęk, ale nie są samym lękiem.
- **wszystko co robisz, gdy się boisz**: zaciskanie pięści, zacieranie rąk, chodzenie jak tygrys po klatce, płacz i lament, krzyki, wrzaski, leżenie pod kołdrą w pozycji embrionalnej, niewychodzenie z domu, uciekanie z centrum handlowego... i inne takie. Wszystko to jest - znowu - twoją reakcją na lęk, a nie lękiem samym w sobie.
- **twój stosunek do lęku**. To, czy go lubisz, czy nienawidzisz, czy chcesz za wszelką cenę się go pozbyć, czy pragniesz, by trwał jak najdłużej, czy nazywasz go “motylkami w brzuchu”, ekscytacją, podnieceniem, nakrętką, czy też diabłem, demonem, dopustem bożym, karą za grzechy, plagą etc. To również nie jest lęk, to są twoje opinie i oceny, ale nie sam lęk.
- **to, co się stało z twoim życiem, odkąd się boisz**, a o czym niektórzy mogą godzinami opowiadać. To także nie jest lęk - to po prostu narracja, historia, którą opowiadasz sobie i innym. Często dlatego, że jesteś jej głównym bohaterem, a czasem również po to, aby uciec od lęku w rozmyślanie o nim.

Wszystko to lękiem nie jest - jest objawem zaburzeń lękowych.

Oprócz pytania, czym jest lęk, równie ważną kwestią jest: *gdzie on jest?* Stanowi to częsty problem i nieporozumienie podczas terapii lęku, bo spora część ludzi - nawet jeśli bywała już wcześniej na terapiach - nie uważa, że lęk w ogóle może mieć miejsce gdzieś, w jakimś konkretnym miejscu, i że mamy tu na myśli ciało. Często zdarza mi się więc słyszeć odpowiedź w rodzaju: *w supermarkecie*, albo *w nocy*.

Tymczasem lęk jest zawsze w ciele: w żołądku, nogach, klatce piersiowej, genitaliach i zwykle też ma pewne *parametry*: bywa zimny albo gorący, porusza się lub tkwi w miejscu, uciska, pulsuje, gniecie, rozsadza itp.