# **Fobie - tekst audycji wyemitowanej w Radiu Andrychów**

**Marek Nycz: Dzień dobry, w Radio Andrychów jak co wtorek pani psycholog i psychologia. Dzień dobry, Pani Olu.**

Aleksandra Gancarz: Dzień dobry, witam Państwa.

**Pani Aleksandra Gancarz jest naszą już stałą radiową osobą i autorytetem w kwestiach psychologii. Rozmawiamy sobie co wtorek, dzisiaj wybraliśmy taki temat, który dotyczy nas wszystkich, nawet jeśli się do tego nie przyznajemy, czyli...**

Fobii.

**Fobii najróżniejszych, tak jest. Lęków.**

Ładnie to Pan nazwał, bo ja bardzo nie lubię słowa "fobia". Fobia to jest takie unaukowienie pewnych stanów emocjonalnych człowieka.

**Ale trochę to się kojarzy jak taka trochę fanaberia. Wymyśliliśmy sobie takie... Mam pewne fobie, mam pewne te... A nie wybieramy sobie tego, to nas wybiera.**

Tak jak Pan powiedział, to bardzo ładnie brzmi "fobia". Mam taką fobię, mam taką fobię, ale tak naprawdę to jest lęk, taki, który nas dopada w najmniej spodziewanym momencie. I dopiero wtedy uświadamiamy sobie, że my się boimy, i wtedy uświadamiamy sobie, czego naprawdę się boimy. Bo nazwać fobią... Może być fobia pająków, może być lęk wysokości... To się różnie nazywa, ale to tak naprawdę  jest lęk, i to jest taki stan, kiedy wpadamy w absolutną panikę, nie kontrolujemy się.

**Ale to też chyba ma różne stopnie, bo są takie lekkie fobie, powiedzmy...**

Tak, są takie małe lęki i są duże lęki, i są bardzo duże lęki.

**Czasami da się wytrzymać, a czasami jest to po prostu przekroczona granica paniki.**

Tak, ale co ciekawe, kiedyś sprawdzałam, jakie są najczęstsze fobie ludzkie i wbrew pozorom wcale to nie są takie bliskie naszemu światu czy naszemu odczuciu. Bo proszę sobie wyobrazić, że najczęściej zgłaszaną fobią, najczęściej odczuwaną jest podobno lęk przed wężami. Proszę sobie wyobrazić, że w naszej rzeczywistości tak naprawdę, w naszym kraju, w Polsce węży tak naprawdę nie ma. To znaczy może są jakieś tam zaskrońce, gdzieś tam...

**Proszę sobie pochodzić po Beskidach, zwłaszcza po południowych stokach latem. Tam, na Żarze jest miejsce, gdzie jest takie żmijowisko, że radzę uważać.**

Rozumiem, ale przeciętny obywatel naszego kraju rzadko chodzi w góry, rzadko chodzi po lesie. A jednak, jeżeli mówimy o dalekich krajach, a byłam tam, to wszyscy mówią: "Jezu, nie bałaś się węży?" I tak sobie uświadomiłam, że faktycznie każdy mi to mówi: "Nie bałaś się węży? Nie bałaś się pająków?". Czyli ten lęk przed wężami i pająkami to jednak wbrew pozorom są najczęstsze lęki. Pająki są nam bliskie, bo wiadomo, mieszkają razem z nami i czasami są osoby, które rzeczywiście wpadają w panikę na samą myśl o tym pająku, i rzeczywiście jest to fobia mocno ugruntowana. Ale są też takie malutkie fobie. Ja na przykład mam taką fobię, bardzo może śmieszną, ale ja mam fobię, lęk przed śliskim chodnikiem. I rzeczywiście wpadam w panikę, kiedy stoję na chodniku i nagle patrzę, że przede mną coś się lśni. I wtedy opanowuje mnie taki niesamowity lęk, że kiedy mogę, to zaczepiam pierwszego lepszego przechodnia i pytam "Przepraszam, czy mogę Pana wziąć pod rękę?". Brzmi to może dwuznacznie, ale moja panika jest tak silna, że jest nie do opanowania po prostu. I tak mamy na co dzień, takie drobne lęki. Stajemy nagle i mamy panikę, i nie wiemy, co się dzieje, a my nie możemy zrobić kroku i nie możemy myśleć racjonalnie.

**Mnie się wydawało, że najwięcej lęków jest związanych z przestrzenią, czyli np. boimy się albo agarofobia, czyli dużych, otwartych przestrzeni, a przede wszystkim wysokości (to chyba większość ludzi ma taki lęk moim zdaniem, ja go mam. Jak jestem za wysoko i nie daj Boże za blisko krawędzi, to panika), albo np. ciasnych pomieszczeń, to bywa jeszcze gorzej. To znaczy da się opanować, bo np. kiedy... Od lat nie jeżdżę w Tatry ze względu na ceprów, których tam już jest tyle milionów, że więcej niż świstaków - nic przyjemnego. Ale kiedy jeździłem w Tatry, to zawsze na kilka dni i zawsze pierwszy dzień to była np. ścieżka pod Reglami, albo na Kasprowy się szło pod kolejką, żeby tak się oswoić z wysokościami. I oswajałem ten lęk, a potem już mogłem iść na Świnicę, gdzieś tam na Zawrat i już się dało, ale musiało być tych kilka dni, kiedy tak się przygotowywałem, przygotowywałem i uspokajało się to coś we mnie, co...**

No tak, ale teraz, jeżeli chcemy tak troszkę uporządkować ten temat fobii, to w zasadzie te fobie czy te lęki można podzielić na trzy zasadnicze gatunki. Jedne to są takie właśnie małe, nasze drobniutkie lęki, takie malutkie, takie właśnie przed schodami, przed ślizgawicą, przed zjeżdżalnią na przykład. Drugie to są lęki związane właśnie, jak Pan powiedział, z przestrzenią - lęki wysokości, lęki przestrzeni. A trzecie to są takie naprawdę najbardziej dokuczliwe i najbardziej przeszkadzające nam w życiu. To są lęki społeczne. I teraz może powiedzmy o tych poszczególnych kategoriach.

Te drobne lęki, to jak żeśmy zaczęli. To są takie drobniutkie, takie na co dzień, których my sobie tak naprawdę nie uświadamiamy, dopiero w momencie, kiedy się spotykamy z taką sytuacją, uświadamiam sobie, że ja się jednak tego boję. Ten atak paniki uświadamia nam, że ta sytuacja wyzwoliła w nas tak silne emocje, że praktycznie nas sparaliżowała. Ale to są takie indywidualne lęki, właśnie lęki przed myszami, szczurami, pająkami, lęki przed....

**Żabami albo myszami.**

O, ja też się boję myszy, tak.

**Taka mysz, jak się rzuci do gardła, to...**

To nie, to zagryzie. No więc widzimy, racjonalnie nie ma to żadnych przesłanek, prawda? Bo cóż taka mała myszka...

**Rozumiem bać się tygrysa.**

Aczkolwiek o takim lęku nie słyszałam.

**No dobrze, ale tak sobie pomyślałem, żeby była przeciwwaga dl tej myszy.**

Ja rozumiem, tylko tutaj...

**Jest racjonalny powód, żeby bać się tygrysa.**

Ale tutaj może odgraniczmy strach od lęku.

**Bo lęki bywają irracjonalne.**

Irracjonalne zupełnie. Irracjonalne z powodu tego, że jak sobie tak rozłożymy te lęki w sposób intelektualny, to naprawdę to się nie ma czego bać. No właśnie takiej myszy czy takiego pająka - nie ma się czego bać. Natomiast strach to jest uczucie, które wywołuje w nas konkretna rzecz albo konkretna sytuacja, która intelektualnie czy na naszym poziomie racjonalnym wywołuje zagrożenie. Czyli właśnie lęk przed tygrysem na przykład, przed pożarem, bo to wiemy, że coś takiego, jeżeli mamy dom powiedzmy niezabezpieczony i łatwopalny...

**W naturalny sposób też boimy się ognia w ogóle.**

Ognia boimy się w naturalny sposób, bo boimy się w ogóle żywiołów. Boimy się wody, boimy się ognia.

**No tak, są osoby, które np. bardzo się boją wody. Moja żona na przykład nie pływa w rzece, bo się boi wody.**

No tak, ale to już jest strach. To nie jest lęk, to jest strach, bo się boi, że utonie, czyli racjonalnie.

**Ale ona się boi nawet jak stoi na brzegu morza. To ten ogrom wody to jest po prostu...**

Bo ma takie wyobrażenie. No i teraz to są takie nasze malutkie lęki, które mogą w zasadzie wynikać z każdej jednej sytuacji życiowej.

A teraz weźmy te lęki związane z przestrzenią, tak jak Pan powiedział. To są te lęki, właśnie lęk wysokości, aczkolwiek ten lęk wysokości też może przybierać różne rozmiary. Może to być lęk wysokości związany z ogromną wysokością, czyli jak Pan powiedział, jak Pan wyjdzie na ileś tam w górach, na jakiś tam szczyt i spojrzy w dół, i zobaczy Pan przepaść, to tak trochę się miękko Panu robi, ale nie wpada Pan w panikę. Są osoby, które lecąc samolotem, nie spojrzą nigdy w dół, bo już mają wyobraźnię, ile to metrów jest pod nami, jaka to jest straszna wysokość.

**Ale są też tacy, którzy - słyszałem ostatnio - popatrzą w górę w np. w kościele o wysokim sklepieniu...**

Ja tak mam.

**To Pani ma.**

Tak.

**To się Pani boi tego sklepienia, nie?**

Może to nie jest, że ja się boję, ale jak ja popatrzę w górę, to mi się jakoś tak miękko robi, i staram się w takich wielkich, wysokich katedrach czy takich wielkich, wysokich budowlach nie patrzeć w górę. Jednak wolę patrzeć pod nogi, rozglądać się na boki i kontemplować to, co widzę w zasięgu wzroku mojego, takiego na wyciągnięcie ręki. Nigdy nie w górę. Natomiast, co ciekawe, w samolocie tego lęku nie odczuwam zupełnie, i mogę sobie patrzeć i patrzeć na te piękne widoki, czyli ten lęk wysokości też przybiera różne formy.

**No tak.**

Może być lęk wysokości związany nawet z chodzeniem po schodach, kiedy popatrzymy trzy schody w dół i to już nam się wydaje, że jest wysoko.

**Ktoś wspominał kiedyś, jak taki lęk do schodów właśnie miał Prus. Ktoś w swoim pamiętniku. On chodził w okularach z niebieskimi szkłami i mówił, że szedł i nagle zobaczył człowieka, który idzie po schodach, dotyka dłońmi ściany i patrzy w ścianę i schodzi w dół, w klatce schodowej, która pewnie była otwarta, czyli była taka, że czasami są okrągłe... Jest studnia. Czasami się budowało takie klatki, ale nigdy nie powstała tam winda. A to było miejsce na szyb windowy, więc jak się spojrzało w dół, Pani pamięta, w "Pokoleniu" na końcu Janczar skacze w taką studnię.**

Tak.

**No i Prus podobno tak szedł, i poznał go po tych niebieskich okularach. To był Bolesław Prus. On się tak panicznie bał, a równocześnie przecież był zapalonym cyklistą, kupił sobie rower i jeździł jak wariat na tym rowerze po wioskach. Spędzał np. lato.**

Ja też znam takie osoby, które ze schodów schodzą bokiem.

**Albo na czworakach.**

Na czworakach, tak, tak. Mój lęk wysokości też jest taki trochę porażający. Ja kiedyś wyszłam na taką niedużą piramidę w Meksyku, jakoś weszłam do góry, ona była niewielka. I stanęłam, i popatrzyłam w dół, i zobaczyłam, że tam nie ma schodów. Nie zobaczyłam końca, zobaczyłam tylko łąkę i powiedziałam "Ja tu zostanę. Proszę mi tu przywieźć dużo wody i jedzenia, bo ja nie zejdę z tego". I zaczął się problem. Ja wpadłam w autentyczną panikę. Ja prawie że rozpłakałam się tam, na tej górze, ale osoby niestety były tak zdeterminowane obok mnie, że jednak trzeba było mnie stamtąd ściągnąć. Schodziłam tyłem i dwie osoby mnie ściągały. Ja patrzyłam tylko na ścianę i one mi tylko mówiły "Jeszcze troszkę niżej, jeszcze... Już, już czujesz ten schodek pod nogami". I powiedziałam "Nigdy więcej". Ja już potem w Meksyku na żadną piramidę się nie pchałam. A na piramidę Słońca weszłam tylko na trzy stopnie. Spojrzałam z tych trzech stopni w dół i powiedziałam "Dziękuję".

**Ja kiedyś chciałem kolegę namówić, bo staliśmy nad Morskim Okiem, i chciałem go namówić, żebyśmy poszli do Czarnego Stawu. To tam troszeczkę się trzeba powspinać. On powiedział "Tam? Po tej ścieżce? Chcesz za chwilę, w połowie tej drogi wzywać GOPR? Bo przecież ja zacznę wrzeszczeć i się położę na ziemi".**

No właśnie. A teraz przeciwieństwem tejże właśnie fobii jest klaustrofobia, czyli lęk małych pomieszczeń. Bardzo często przecież na co dzień to widujemy. Przecież są osoby, które nie wsiądą za nic do windy.

**Mają problem w toalecie zamknąć drzwi.**

Na przykład. W obcej, bo w swojej są oswojone, ale w obcej zamknąć drzwi. W zamkniętym solarium. Są takie solaria, niektóre są stojące, niektóre są leżące, więc jak trzeba by zamknąć to wieko, to tak jakby zamknął wieko trumny.

**Albo wejść do tomografu.**

Tomograf, tak.

**Jak się wjeżdża do tunelu.**

Do tunelu, tak, i trzeba zamknąć oczy, jak się wjeżdża, żeby nie patrzeć, bo ten sufit jest trzy centymetry nad głową.

**Trochę przypomina wieko trumny.**

No tak, tak. Może takie mamy skojarzenia, aczkolwiek to jest...

**To jest odruchowe, bo z reguły przy lękach niewiele myślimy. One działają same jak automat.**

Tak, one działają na naszą podświadomość i dlatego wpadamy w panikę taką niekontrolowaną zupełnie.

**Gdybyśmy umieli to sobie wytłumaczyć, to pewnie nie balibyśmy się aż tak bardzo.**

Tylko nie mamy na to czasu w tej chwili.

**No właśnie, to jest takie moje podejrzenie, że czasami jesteśmy myślami, a nie myślimy sami.**

O tak.

**Może coś w tym jest. Zaraz do Państwa wracamy.**

**I wracamy do Państwa. Będziemy mówić teraz o lękach dziecięcych, bo dzieciom się też to przytrafia.**

Tak, ale te lęki dziecięce podobno pochodzą od takich naszych atawistycznych przekonań, że podobno u dzieci odzywają się atawistyczne lęki, które miał nasz pierwotny człowiek, które miał człowiek, który mieszkał w jaskini, czyli ten lęk przed wężami to podobno też bierze się z tego atawizmu, i przed ciemnością.

**Dlatego na tym drzewie mądrości w raju jest wąż.**

To pewnie taki atawizm właśnie. Ale boimy się... Dzieci boją się ciemności, zauważmy. Bardzo często tak jest, że zostawiamy lampkę przy łóżku dziecka, czy nawet są w tej chwili wtyczki do kontaktu, które świecą, dają rozproszone światło, żeby był jakikolwiek promyk. Ponoć, psychoanalitycy twierdzą, że to jest lęk atawistyczny, ponieważ w jaskiniach baliśmy się mroku, stąd pierwszy ogień, który się pokazał, rozpraszał mrok. Ludzie się czuli bezpieczniej, bo widać było, co się dzieje za tym kręgiem ognia.

**Na tym lęku takim dziecięcym, atawistycznym, oparty jest znakomity film, bajka "Potwory i spółka", gdzie potwory wychodzą z szaf nocą i straszą dzieci, bo dzieci, krzycząc, ładują baterie jakimś tam... I te potwory są tak miłe i tak sympatyczne, że to... Jak były moje dzieci małe, to namiętnie oglądaliśmy, wielokrotnie ten film.**

Ale zauważmy, że rzeczywiście ten taki atawistyczny lęk przed ciemnością chyba zostaje nam do głębokiej dorosłości, bo przecież w nocy zaostrzają się wszystkie lęki. Wychodzą potwory, tak jak Pan mówi w tym filmie. Wychodzą potwory z szafy.

**Nasza wyobraźnia zaczyna pracować, kiedy się robi ciemno.**

Nasza wyobraźnia zaczyna pracować i zaczyna pracować nasza podświadomość. U dzieci pracuje wyobraźnia, bo bajki, których naczytały się w dzieciństwie, w nocy się ujawniają.

**Poza tym biedne dzieci, zawsze słyszałem "Będziesz niegrzeczny, to w nocy przyjdzie bobok".**

O, boboka też pamiętam, aczkolwiek mnie, kiedy byłam dzieckiem, straszono kretem, nie wiedzieć, dlaczego.

**Kretem?**

Kretem. Ja nie wiem, dlaczego. Jak mi się utrwaliło, że jak byłam niegrzeczna, to moja mama mówiła "Przyjdzie kret", i ja tego kreta rzeczywiście się bałam. Ja tego kreta rzeczywiście w ciemności widziałam. Ale wróćmy do tych lęków dziecięcych. Zostaje nam to do dorosłości, tylko racjonalizujemy to później.

**Ja pamiętam, że się bałem w dzieciństwie bagna, potwornie. Takiej grząskości. I do dzisiaj, powiem to teraz jak osioł w Shreku: "Jak byłem mały, to też się bałem ciemności. Nie, ja się nadal boję". Śnią mi się takie. Jak mam sen, który jest na granicy koszmaru, chociaż nie miewam raczej wielkich koszmarów, to właśnie jakaś grząskość, coś się zapada, to by mogło mnie pochłonąć. To się w takich snach pojawia. To właśnie jest taki atawizm chyba z czasów dzieciństwa.**

Z dzieciństwa albo jeszcze z czasów... Może Pana przodkowie mieli jakieś przykre doświadczenie z bagnami i to gdzieś tam genetycznie się utrwaliło.

**A może jest reinkarnacja i w poprzednim wcieleniu utonąłem w bagnie.**

Być może, ale jest też taka teoria, że dziedziczymy lęki przodków, że genetycznie gdzieś nam się to zapisuje i być może w genach Pan ma zapisany strach przed tym bagnem. Ale rzeczywiście dzieci mają takie lęki, takie właśnie atawistyczne. Dzieci się boją choćby węży, boją się rzeczy niewiadomych. I sytuacja, w której dziecko się znajduje po raz pierwszy, wywołuje w nim lęk. Ale ten lęk czasem się utrwala i zostaje do późnej starości nawet, bo czasami, zauważmy, że zostają nam jakieś zaszłości lęków dziecięcych. I my racjonalnie wypieramy to, racjonalizujemy sobie, ale jednak gdzieś tam pod czaszką to mamy. I w sytuacji, kiedy znajdziemy się w jakiejś takiej podobnej, kiedy w dzieciństwie baliśmy się, kiedy wpadaliśmy w panikę, gdzieś tam podświadomie istnieje taka obawa przed tą sytuacją. Pamiętamy, że... Na pewno każdy z nas pamięta pierwszy dzień w szkole, jaki to był dramat, jaka to była trauma. I teraz bardzo często przenosimy ten lęk na przykład na sytuacje, gdzie stajemy w jakimś urzędzie, przed obcymi osobami, i też gdzieś tam podświadomie budzi się w nas lęk przed tymi osobami.. I to jest powtarzanie tego lęku z dzieciństwa, tego lęku z tego pierwszego dnia szkoły, pierwszego dnia przedszkola, pierwszego razu, kiedy stanęliśmy przed obcymi i musieliśmy sobie z tym poradzić. I to nam zostaje do dziś. Ale o tych lękach społecznych to może powiemy w osobnym temacie, bo to jest bardzo szeroki temat.

**To zrobimy w takim razie, co prawda szybko, ale potem już zostaniemy z Państwem do końca, krótką przerwę muzyczną, żeby to oddzielić, bo te lęki społeczne, to mam wrażenie...**

To jest studnia bez dna. I bardzo utrudniają nam życie.

**I mam wrażenie, że jest to dość powszechne społecznie.**

Bardzo powszechne, aczkolwiek często niezauważalne i traktowane jako fanaberia.

**Wie Pani, jak słucham niektórych polityków, to mam wrażenie, że oni żyją lękami własnymi.**

**I wracamy do Państwa. To ostatnie 10 minut i porozmawiamy o lękach społecznych. Jak już stwierdziliśmy przed przerwą muzyczną, one są dość powszechne i chyba też w swoich konsekwencjach najbardziej uciążliwe dla nas wszystkich, zwłaszcza nie tych, którzy na to cierpią, tylko otoczenia.**

Ale myślę, że dla tych, którzy na to cierpią, też są bardzo uciążliwe.

**Ja to znam akurat z zewnątrz, czyli mam do czynienia z ludźmi, którzy mają różnego rodzaju lęki. Sam społecznych lęków nie mam, choć, przyznaję, nie lubię tłumów.**

O, każdy z nas ma jakiś lęk społeczny.

**Ale to nie jest lęk, tylko raczej niechęć do tłumu.**

Bo to jest lęk, który Pan sobie zracjonalizował.

**Omijam.**

A widzi Pan, jednak Pan omija, czyli nie jest to ulubiony sposób spędzania czasu, więc Pan...

**Nie chodzę na stadiony.**

O właśnie. Czyli ma Pan lęk przed tłumem.

**W kinie jest dobrze, bo jest ciemno.**

Ale też jak Pan sobie chwilę uświadomi, że jakby coś się wydarzyło, to nagle wybuchnie panika i co? Czy ja stąd wyjdę?

**Nie, to tak nie.**

Nie ma Pan.

**Może to też bierze się z mizantropii. Przepraszam.**

To jest inny temat, natomiast lęki społeczne zauważmy. Spotykamy w naszym otoczeniu bardzo wielu takich ludzi, których uważamy za dziwaków. A dlaczego? Oni są wycofani, oni sobie gdzieś tam siedzą w kąciku, po cichutku, nie chcą rozmawiać z ludźmi. Jak zagadujemy, to tak nieśmiało się uśmiechają, czasem milkną, czasem podejmują z racji grzeczności czy dobrego wychowania jakąś rozmowę, ale ją szybko urywają.

**Ale myślę, że są introwertycy i ekstrawertycy, czyli tacy, którzy są zamknięci i tacy, którzy muszą się wygadać.**

No właśnie, ale bardzo często to zamknięcie wynika właśnie z lęku przed ludźmi. Ten lęk przed ludźmi jest bardzo częsty. My tego nie dostrzegamy na co dzień, mówimy "A, on jest nieśmiały" albo "On jest taki odludek", albo "Wiecie, on już tak ma, to zostawcie go w spokoju, bo on już tak ma". Ale zauważmy, że czasami to się bierze już z dzieciństwa, kiedy dziecko wypuszczamy za wcześnie na tę tzw. głęboką wodę, czyli wpuszczamy je do przedszkola pełnego rozkrzyczanych dzieci, wpuszczamy do szkoły pełnej rozkrzyczanych dzieci, nauczycieli, gdzie jest krzyk, gdzie jest dużo hałasu, gdzie jest bardzo dużo bodźców zewnętrznych. I dziecko popada w głęboką frustrację, bo nie ogarnia tej sytuacji, nie ogarnia tych ludzi, którzy go otaczają, nie ogarnia tych dźwięków, które na niego tak naprawdę napadają. I w tym momencie dziecko się stara jak gdyby wyciszyć, zapaść się w sobie głęboko. Jeżeli my nie zauważymy tego u dzieci, we wczesnym dzieciństwie, to ten lęk przed ludźmi i przed otoczeniem, przed nadmiarem bodźców się utrwala.

**Ale to jest chyba naturalne, że dzieci jako istoty ludzkie i stadne powinny się socjalizować od jak najmłodszego wieku. Są tacy rodzice, którzy uważają, że lepiej dziecka nawet nie puszczać do szkoły, tylko samemu wyszkolić, wyuczyć itd., tylko co potem? Kiedyś musi nadejść moment wejścia w społeczeństwo. Jeżeli się wchodzi w przedszkolu, to tak jakby w naturalny sposób. Ja pamiętam, że w mojej pierwszej klasie wyraźnie było, z własnego doświadczenia to pamiętam, sprzed ponad pół wieku, że w mojej klasie np. dzieci, które nie chodziły do przedszkola przed pierwszą klasą, właśnie tak jak Pani mówi, były cichsze, siedziały, a my - banda rozwrzeszczanych byłych przedszkolaków. Trzy lata w przedszkolu, to prawie że studia licencjackie, tośmy dokazywali, a oni siedzieli cicho.**

I dolewaliście oliwy do ognia.

**Ale mieliśmy kochaną panią Drabczyńską, która umiała nad nami zapanować.**

No tak, ale teraz powróćmy do tego dzieciństwa. Jeżeli zakodujemy gdzieś w podświadomości traumę, która wynika z pierwszego kontaktu z ludźmi i te pierwsze doświadczenia będą negatywne (to nawet nie musi być przedszkole, to mogą być kontakty z sąsiadami, z dziećmi na podwórku, czy z innymi). Jeżeli te pierwsze doświadczenia będą traumatyczne, jeżeli my to odbierzemy negatywnie, jeżeli ten kontakt nie przyniesie nam dodatnich emocji, nie dostaniemy głasków, jak ja to zawsze mówię, to utrwalamy sobie, że człowiek tak naprawdę stanowi pewne niebezpieczeństwo. Może nawet nie w sensie fizycznym, ale emocjonalnym. Jeżeli my utrwalimy sobie taką postawę wobec ludzi, wobec drugiego człowieka, to my do końca życia zostaniemy z tym lękiem przed ludźmi, z tym lękiem społecznym. Bo my się boimy kontaktów.

**A z drugiej strony można popatrzeć na takie przypadki, w których ludzie boją się zostać sami.**

No tak, ale to już jest inna...

**Dzieci na przykład. Przecież to jest naturalne. Dzieci nie chcą być same.**

To jest związane z lękiem przed ciemnością, z lękiem przed samotnością, ale to już jest...

**Albo sam w lesie.**

Albo sam w lesie. Ale to już są takie lęki wynikające z tego, że w pewnym momencie rozluźniają się nam kontakty z rodzicami, bo jednak ten kontakt z matką czy ojcem jest bardzo bezpieczny dla takiego... Mówimy o całkiem małym dziecku.

**No ale właśnie, bo mam taką w rodzinie sytuację, że moi krewni wybudowali nowy dom, wynieśli się z bloku, czyli mieszkali na jednym poziomie w 4-pokojowym mieszkaniu, 3 dziewczynki i rodzice. Najmłodsza dziewczynka ma teraz 10 lat i w tym nowym domu ona musi spać na łóżku w pokoju rodziców, bo dom jest dla niej za duży.**

Czyli za dużo tej przestrzeni ma. Czuje się samotna.

**Nawet psa specjalnie sprawili sobie. Małego, pięknego pieska, który wyrośnie na sporego wyżła, ale myśleli, że ją to jakoś oswoi. Nie. Ja sobie przypominam, że nasza córka, jak myśmy się przeprowadzili z bloku do domu, też właściwie spała blisko nas.**

Bo czuła się bezpieczna.

**To też był taki lęk właśnie.**

To był lęk - lęk przed dużą przestrzenią, lęk przed samotnością. My tych lęków z dzieciństwa wynosimy bardzo dużo i potem z tych lęków z dzieciństwa rodzą się w nas te lęki społeczne, przede wszystkim lęki z kontaktów z wieloma ludźmi. Czasami nawiązujemy kontakt z jednym człowiekiem, kurczowo się go trzymamy i tak naprawdę wisimy na nim, już nie mówię o partnerze, ale o przyjaciółce czy przyjacielu. Wisimy na nim do końca życia, bo on stanowi dla nad poczucie bezpieczeństwa, a wyjście poza to, to jest trauma. Zauważmy, jak ludzie przeżywają wszelkiego rodzaju kontakty w urzędach, jak przeżywają kontakty w sytuacjach, gdzie spotykają obcych ludzi.

**No ale też... Bo mówimy tak, że możemy się bać albo zbyt wielu ludzi, albo braku kogoś, przy kim czujemy się bezpieczni, ale bywają też takie lęki, w których boimy się konkretnych ludzi albo nawet płci. Przecież pamięta Pani końcówkę "Seksmisji", jak się tłumaczy Michnikowski, który był za Ekscelencję przebrany: "Bo ja mam takie od dzieciństwa - boję się kobiet". I rządził nimi. My się teraz śmiejemy, ale przecież wielu samotników, starych kawalerów jest starymi kawalerami, bo się rzeczywiście bali kobiet.**

Ale to jest właśnie odmiana tego lęku społecznego.

**Czyli jest coś takiego.**

Oczywiście, że tak. Prawdopodobnie ten lęk przed kobietami wyniknął albo z głębokiej traumy, przeżycia w dzieciństwie, albo też rodzice wbijali dziecku do głowy, jaka ta kobieta, szczególnie chłopakom, stanowi niebezpieczeństwo, co ona może złego w życiu przynieść. Tak naprawdę to jest jakiś wampir, modliszka, która wypije wszystkie siły i soki witalne, i uważaj, synu, ty się strzeż. I teraz, jeżeli taki mały chłopczyk wyrośnie na mężczyznę...

**Nadopiekuńczość mamusi może też.**

Bardzo często tak jest. I teraz, jak taki mały chłopczyk, który wierzył mamusi, wyrośnie na mężczyznę, to co?

**To jest tak, jak ten problem we Włoszech. Jak oni się to nazywają, ci starzy kawalerowie, czterdziestoparoletni, mieszkający z mamusią? Mamusia zawsze koszulkę wyprasowała, obiadek ugotowany? Chyba "Minioni"? Jakoś tak. Dzieciaki takie, stare dzieci.**

Zauważmy, że to zjawisko rzeczywiście istnieje, tylko teraz pracujmy nad tym, żeby tego nie było. Pracujmy nad dzieciństwem, żeby te lęki społeczne w życiu dorosłego się nie pojawiły.

**Niestety musimy kończyć, bo zbliża się godzina 13:00. Drodzy Państwo, pomyślcie, pogrzebcie sobie we własnym wnętrzu.**

Jakie mamy takie prawdziwe lęki? Takie malutkie?

**Co tam w nas siedzi? Każdy coś znajdzie.**

I te małe, i te duże.

**Bardzo dziękuję, Pani Olu, dziękuję również Państwu.**

Dziękuję.