

## Kāpēc es šo grāmatu sarakstīju jums?

Ir notikumi, kas atgadās, vai situācijas, kurās nonākam un kuras apdraud mūsu dzīvi. Ir notikumi, kuri draud izpostīt visu mums svarīgo un līdzšinējās dzīves laikā izveidoto un radīto. Ir arī tādi notikumi, kas vienā mirklī iznīcina mūsu cerības, ilgas un visu, ko esam gribējuši sasniegt. Dažreiz pietiek vienkārši iedomāties, ka varētu notikt kaut kas apdraudošs. Ir ļoti labi saprotams, ka viss iepriekš minētais izraisa bailes. Bez šaubām, šādā situācijā mēs ķeramies pie jebkura salmiņa, lai atbrīvotos no paralizējošajām bailēm.

Dažreiz ir tā, ka šādu notikumu iespaidā, vairs nezina, kas notiks tālāk, baiļu varā nonāk ne tikai viens cilvēks; bailes var pārņemt pat veselu cilvēku kopienu – tā vien šķiet, it kā tās būtu lipīgas. Tad visi šajā kopienā dzīvojošie nokļūst bezpalīdzības un izmisuma virpulī. Ja netiek rasts risinājums, kā izkļūt no kolektīvajām bailēm, attiecīgā kopiena izjūk un ikviens tai piederīgais cenšas glābt savu dzīvību, ģimeni, mantu un visu, ko uzskata par svarīgu. Taču vēl nekad cilvēces vēsturē nav bijis tā, ka visi cilvēki visā pasaulē jūtas kaut kā apdraudēti, kas pēkšņi un pilnīgi negaidīti ir mūs pārsteidzis – koronavīrusu grupas vīruss ar nosaukumu Covid-19. Taču, ja gribam būt precīzi, jāatzīst, ka tas, kas lika visai cilvēcei baidīties, nebija vis šis mazais vīruss, bet gan priekšstats par tā bīstamību, kas ar mediju starpniecību globāli izplatījās vēl straujāk nekā jebkurš slimības izraisītājs.

Par minēto aspektu ir vērts padomāt, jo, galu galā, ir vēl daudz kas cits, kas tieši tāpat kā šis vīruss apdraud cilvēci uz šīs planētas: piesārņots gaiss un ūdens, izsaimniekoti resursi, antibiotiku rezistenti mikrobi, izcirsti lietusmeži, iznīcinātas ekosistēmas vai neapturamas klimata pārmaiņas, kari, bads un nebeidzama bēgļu straume. Kāpēc nekas no iepriekš minētā līdz šim nespēja izraisīt tik spēcīgas globālas bailes, kas tik strauji izplatījās saistībā ar vīrusu?

Lai izprastu, kāpēc tā ir, es sarakstīju šo grāmatu. Tas ir mēģinājums saprast un kopā ar jums noskaidrot, kas mums patiesi izraisa bailes, kā bailes maina mūsu domas, emocijas un rīcību, kas mums var palīdzēt izvairīties no baiļu stindzinošā tvēriena vai, ja esam nokļuvuši baiļu varā, pēc iespējas ātrāk no tām atbrīvoties.

Cilvēki spēj cits citam radīt bailes. Viņi spēj cits citam draudēt, cits pret citu vardarbīgi izturēties, pazemot vai izvarot. Un cilvēki spēj izplatīt priekšstatus, kas laupa drošības sajūtu un izraisa spēcīgas bailes. Visa kolektīvajā atmiņā saglabājusies cilvēces vēsture atspoguļo, kā bailes tiek izmantotas kā instruments, lai atsevišķi cilvēki vai grupas, kas tiecas pēc varas, varētu īstenot savas intereses. Tas, kurš to nesaprot un neatrod veidu, kā atbrīvoties no bailēm, ko izraisījuši citi cilvēki, kļūst par viņu pakalpīgo upuri.

Taču cilvēki spēj cits citam arī vairojot pašāvēību, tādējādi palīdzot atbrīvoties no baiļu stindzinošā tvēriena. Viņi spēj citus aicināt, iedrošināt un iedvesmot uz pasauli paskatīties citām acīm. Viņi spēj panākt, lai citi pārskata savas idejas un priekšstatus, kuriem līdz šim ticējuši, un kļūst par priekpilniem jaunatklājējiem. Cilvēku, kurš ir pieredzējis, kādu laimi sniedz paša noteikta dzīve, pilnībā uzņemoties par to atbildību, vairs nav tik viegli iebaidīt.

Vienmēr vajadzētu atcerēties: mēs neesam piedzimuši ar bailēm no dzīves. Mūsu bailes ir radušās tikai tāpēc, ka attiecībās ar citiem cilvēkiem bijām spiesti gūt pieredzi, kas izraisīja bailes. Ja izdodas satikt cilvēkus, kuri mūs pieņem tādus, kādi esam, un kuriem varam uzticēties, ar bailēm saistītā pieredze zaudē savu nozīmi, un smadzenēs veidojas jauni neironu savienojumi. Nekad nav par vēlu atjaunot zaudēto uzticēšanos sev un citiem cilvēkiem.

Un tagad būtiskākais iemesls, kāpēc sarakstīju šo grāmatu: es vienkārši nespēju samierināties, ka vēl joprojām tik daudz cilvēku tic un ļaujas citiem sev iestāstīt, ka svarīgākais ir pārvarēt savas bailes, tās apspiest vai pat ar tām cīnīties. Vēl joprojām tiek piedāvāti dažnedažādi kursi, semināri un treniņi, kur dalībnieki mās atbrīvoties no savām bailēm.

Saistībā ar bailēm no koronavīrusa jau liku manīt, ka tas nebija vīruss, kas izraisīja šīs bailes. Tas bija priekšstats par to, ka šis vīruss izraisa dzīvībai bīstamu slimību. Bailes, kas radušās, piedzīvojot reālas briesmas, nav tas pats, kas bailes, ko izraisījušas domas par eksistenciāliem draudiem.

Mums ir jābaidās, un bailes mums ir vajadzīgas. Jā, mēs pat nevarētu izdzīvot, ja nedzirdētu vēstījumu, ko tās mums sūta: “Tu atrodi dzīvību apdraudošā situācijā vai esi nokļuvis uz bīstama maldu ceļa! Dari kaut ko, bēdz prom vai griezies atpakaļ, maini savu dzīvi, citādi tā beigsies!” Būtu absurdi gribēt nedzirdēt, apspiest, noliegt bailes un to vēstījumu vai vēlēties tās aplūšināt ar elpošanas vingrinājumiem un citām baiļu pārvarēšanas stratēģijām. Mums jāpriecājas, ka bailes mūs pavada visu mūsu dzīvi. Taču pavisam citādi ir ar visiem tiem neskaitāmajiem, tikai mūsu iztēlē eksistējošajiem apdraudējumiem un bailēm, ko izraisījuši mūsu priekšstati. Noderīgi šādi priekšstati būtu tikai tad, ja tie atbilstu īstenībai. Tad bailes, kuru cēlonis ir bijuši mūsu priekšstati, būtu pamatotas, jo tās palīdzētu nākotnē izvairīties no visa, kas varētu mūs apdraudēt.

Taču kā lai izvērtējam, kuras bailes ir patiesas un tāpēc pamatotas vai, tieši otrādi, nepatiesas un tāpēc nepamatotas? Vai mums drīzāk nevajadzētu meklēt veidu, kā pārbaudīt savus priekšstatus un nepieciešamības gadījumā tos koriģēt, nevis censties atbrīvoties no bailēm, kuras izraisījuši nepamatoti priekšstati?

Tagad jūs droši vien sākat nojaust, ko es ar iepriekš teikto domāju: ja rūpīgi analizējam visus priekšstatus, ko izveidojam, lai tiktu galā ar savu dzīvi, saprotam, ka šie priekšstati saistīti ar to, kā mums varētu izdoties uzvarēt bailes. Un visvairāk mēs baidāmies no tā, ka pārlicība, kuru esam formulējuši un kas mums sniedz drošību, tiks satricināta.

Visplašāk izplatīts ir priekšstats, ka mēs ar atbilstošu rīcību varam kontrolēt visu, kas mūs apdraud. Tāpēc mēs nodarbojamies ar zinātni, vēršamies pie ekspertiem pēc padoma un cenšamies iegūt iespējami daudz zināšanu un prasmju. Šo centienu pamatā ir pārliecība, ka tādā veidā mēs kaut kad spēsim kontrolēt visu, kas mūs apdraud. Bailes izraisa viss, kas liek domāt, ka šis labi saprotamais priekšstats varētu izrādīties nepatiess.

Tikpat plaši izplatīts ir priekšstats, ka ir tādi īpaši gudri, apdomīgi un lietpratīgi cilvēki, kuri labāk nekā mēs zina, ko darīt grūtās situācijās, kuri mums var sniegt atbalstu un drošību un palīdzēt izkļūt no briesmām. Arī šis priekšstats pārāk bieži izrādās nepatiess. Un, kad secinām, ka šie gudrie cilvēki nespēj piepildīt mūsu gaidas, mēs izjūtam bailes.

Noteikti ir vēl daudz citu priekšstatu, kas palīdz apklusināt mūsu bailes, – līdz brīdim, kad arī tie izrādās nepatiesi. Tad mūs pārņem vēl lielākas bailes. Tāpēc šajā grāmatā runa nav par to, kā uzveikt bailes. Kopā ar jums es vēlos meklēt un atrast ceļu, kas ved mūs ārā no gūsta, ko radījuši mūsu pašu priekšstati un pārliecība, ka bailes ir iespējams uzvarēt.

Varbūt viss ir pavisam citādi, nekā mēs līdz šim esam iedomājušies. Varbūt bailes mūs nemaz neapdraud. Varbūt tās ir mūsu svarīgākais pavadonis, ejot pa šauru taciņu uz brīvību – taciņu, kuru tik viegli varam pazaudēt.