

## Bailes izraisa nevis sastapšanās ar apdraudējumu, bet gan doma, ka tā priekšā būsīm bezpalīdzīgi

Ne bez iemesla es šo nodaļu sāku ar tādu dzīvībai bīstamu situāciju aprakstu, kurās cilvēks nejūt bailes vai kurās viņš pat dodas labprātīgi, apzināti un bezbailīgi. Mūsu kultūrā plaši izplatīts ir priekšstats, ka bailes izraisa konkrēts apdraudējums. Taču, tā kā ir cilvēki, kuri piedzīvo nopietnas eksistenciālas briesmas, nejūtot ne mazāko baili, nevar būt, ka konkrētais, objektīvais apdraudējums, kas mūs ietekmē no ārienes, būtu bailu cēlonis. Tas tā šķiet tikai tik ilgi, kamēr nesam uzmanīgi izpētījuši šo jautājumu. Patiesi, bailes neizraisa kaut kas, kas nāk no ārpuses un mūs ietekmē, bet gan kaut kas, kas ir mūsos. Apdraudējums ir objektīvs notikums. Taču tas, vai cilvēks uz to reaģēs ar bailēm, ir atkarīgs no viņa paša, tātad tas ir ļoti subjektīvi.

Kā iepriekš aprakstīts piemēros, ir cilvēki, kuri nemaz nemana, ka viņu dzīvība ir briesmās. Un ir arī tādi, kuri ir iemācījušies perfekti tikt galā ar dzīvībai bīstamām situācijām. Gan pirmajiem, gan otrajiem nav bail, lai gan apdraudējums ir objektīvs. Vai un cik lielas bailes jutīs cilvēks, nonākot briesmās, ir atkarīgs, pirmkārt, no tā, vai viņš vispār spēj uztvert apkārtējā pasaulē notiekošo, un, otrkārt, no kompetencēm, kuras viņš ir apguvis un spēj izmantot bīstamu situāciju pārvarēšanai.

Ikvienu cilvēku dzīvē jau kopš dzimšanas laiku pa laikam kaut kas atgadās, kas smadzenēs izraisa inkoherenci, tāpēc mēs arvien labāk iemācāmies, ko varam darīt, lai šos nepatīkamos inkoherentos stāvokļus pārvērstu koherentākos, patīkamākos un enerģiju taupošākos.

Gūstot pozitīvu pieredzi, mēs veidojam priekšstatus, kas nostiprinās kā iekšēja pārlicība un kurus izmantojam, lai spētu orientēties pasaulē, kurā dzīvojam. Daļa šo priekšstatu, no vienas puses, saistīti ar to, kas ir jādara, ja draud briesmas. No otras puses, mēs izmantojam šos smadzenēs stabili nostiprinātos priekšstatus, lai izvērtētu, kas varētu būt mums bīstams. Tā kā tie ir mūsu subjektīvie priekšstati, nevis tas, ko objektīvi uztveram ar maņām un ko maņas nosūta smadzenēm, mūsu spēja savlaicīgi pamanīt briesmas un spēt piemērotā veidā uz tām reaģēt, ir ļoti atkarīga no tā, cik derīgi ir šie izveidoju-

šies priekšstati. Ja tie ir mums neatbilstoši un nepiemēroti, tie mūs aizved nepareizā virzienā. Tā kā mēs to dziļi iekšienē jūtam, nojaušam vai pat zinām, kuri priekšstati ir mums nederīgi, mums ir ļoti lielas bailes no tā, ka mūsu pārlicība par to, kas mūs var apdraudēt un ko darīt briesmu gadījumā, varētu izrādīties nederīga, ja situācija patiesi būs nopietna.

## Bailes izraisa doma, ka nespēsim savlaicīgi pamanīt briesmas

Visiem cilvēkiem ir bail no tā, ka varētu atgadīties kaut kas, kas apdraudētu dzīvi, mantu, mīļotos cilvēkus un visu to, ko viņi ir radījuši un uzskata par vajadzīgu. Tāpēc viņi cenšas, cik savlaicīgi vien iespējams, pamanīt šādus apdraudējumus. Viņi būvē sargposteņus un novērošanas torņus, ierīko un uzstāda dažādas mērīšanas iekārtas un novērošanas kameras, iztaujā citus un paši informējas, cik labi vien iespējams. Viņi izsaka prognozes, veido statistikas un nodarbojas ar nākotnes izpēti. Daži izmanto astroloģiju vai gaišreģu pakalpojumus. Šie cilvēki grib maksimāli ātri pamanīt jebko, kas varētu viņus apdraudēt. Nekas viņiem neizraisa lielākas bailes kā doma, ka visi šie centieni varētu nepalīdzēt un ka tomēr varētu notikt kaut kas, ko viņi piefiksētu tikai tad, kad būtu par vēlu.

## Bailes izraisa doma, ka nebūs piemērotu līdzekļu un rīku, lai novērstu apdraudējumu

Neziņa, kā stāties pretī eksistenciāliem draudiem vai kā novērst briesmas, neizbēgami ļauj smadzenēs izplatīties inkoherencei. Stāvoklis, kad nav padoma un jūtamies bezpalīdzīgi, cilvēkos izraisa bailes. Tāpēc jau no mazām dienām mēs cenšamies apgūt zināšanas un kompetences, kas nepieciešamas, lai savā pasaulē mēs spētu novērst visu, kas apdraud mūsu laimi (tātad maksimāli koherentu stāvokli smadzenēs). Taču dažkārt mūsu ģimenes, skolas un profesionālā vide ir ļoti šaura, un tajā nenotiek gandrīz nekas jauns, un viss rit ierastajā ritmā. Šādos apstākļos, protams, ir diezgan grūti iegūt

maksimāli daudz zināšanu un prasmju. Iespējams, tas mums neizdodas arī tāpēc, ka citi norāda, ko darīt un ko nedarīt. Dažkārt mūsu iekšējā balss ļoti klusi čukst, ka šī vienmuļība un ierobežojumi nav pārāk labs priekšnosacījums, lai apgūtu visu nepieciešamo dzīvei pasaulē, kas kļūst arvien sarežģītāka. Taču – kur mums gūt aktivizējošo enerģiju, kas nepieciešama, lai pamestu šo šķietami ērto dzīvi un dotos ceļā uz turieni, kur dzīve ir krāšņāka un piedāvā vairāk iespēju? Lielākā daļa no mums nespēj gūt šādu aktivizējošu enerģiju. To nespēj arī cilvēki, kuriem ir ļoti lielas bailes no notikumiem, kas viņus pilnībā izsistu no līdzsvara, jo viņi nezinātu, ko tad darīt.

## **Bailes izraisa doma, ka neatradīsim nevienu, kurš spēs mums palīdzēt, ja paši vairs nezināsim padoma**

Mēs caurcaurēm esam sociālas būtnes. Visu, ko zinām un protam, esam iemācījušies no citiem cilvēkiem. Neviens piedzimstot neno dzīvotu pat ne dažas dienas, ja nebūtu citu cilvēku. Mēs esam viens otram vajadzīgi, lai neapmaldītos, meklējot izdevušos dzīvi. Ja mēs tomēr apmaldāmies, mums ir nepieciešama citu palīdzība, lai atrastu ceļu atpakaļ uz vietu, no kuras varam doties tālāk pareizajā virzienā. Nonākot briesmās savas nevērības dēļ, domu apmaiņa ar citiem var palīdzēt saprast, kā nākotnē izvairīties no līdzīgām situācijām. Un, ja mēs, neskatoties uz visām savām zināšanām un prasmēm, tomēr esam piedzīvojuši neveiksmi un šaubāmies, vai vispār spējam novērst bīstamo situāciju, mums ir vajadzīgi citi, kuri mūs atbalsta un palīdz tikt galā ar grūtībām. Tāpēc doma, ka bīstamā situācijā neatradīsim nevienu, kurš mūs atbalsta, izraisa tik daudz baiļu.

## **Bailes izraisa doma, ka jādzīvo pasaulē, kurā viss ir šķirts un nekas nav saskaņā**

Visspēcīgākā iespējamā koherence mūsu smadzenēs ir tad, kad viss tur notiekošais maksimāli labi saskan – kad smadzenes ir labi saistītas ar pārējo ķermeni, kad mūsu domas, emocijas un rīcība veido vienu

vienību, kad starp mums un citiem cilvēkiem, citām dzīvām būtnēm un dabu nav nekā, kas šķirtu. Tad, kad jūtamies vienoti ar visu, mums klājas īpaši labi. Tad mēs esam laimīgi, jūtam, kā mūs tur un nes mūsu ķermenis, vienotība ar citiem un pasauli.

Bailes izraisa viss, kas traucē šai vienotībai, liedz mums apmierināt savas vajadzības, grauj mūsu domu, emociju un rīcības vienotību un šķir mūs no citiem. Inkoherences izplatīšanos smadzenēs šādā situācijā bieži vien var aizkavēt tikai mēģinājums pārcirst saiti, kas mūs saista ar mums pašiem, ar citiem cilvēkiem un citām dzīvām būtnēm. Taču pilnībā izdoties tas nevar nevienam cilvēkam. Tā kā mēs to nojaušam, mums ir bail arī no tā.

## Bailes izraisa doma, ka dzīve varētu beigties tikpat nepiepildīti un bezjēdzīgi, kā tā līdz šim ir ritējusi

Iespējams, atziņa, ka ir bezjēdzīgi meklēt jēgu tajā, kas notiek Visumā, uz mūsu planētas un mūsu dzīvē, ir patiesa. Zinātnieki apgalvo, ka tādas objektīvi atpazīstamas un patiesi eksistējošas jēgas nemaz nav un arī nevar būt. Taču ir vēl cita, tikpat atbilstoša un objektīvi pierādāma atziņa, ka mēs, cilvēki, nespējam dzīvot, būt veseli un atīstīties, nepiešķirot jēgu mūsu pastāvēšanai šajā pasaulē. Tikai mēs paši varam sniegt atbildi uz jautājumu, kā deļ gribam dzīvot. Tikai mēs paši varam savā dzīvē risināt kādu jautājumu un sekot kādai idejai, kura darbojas gluži kā iekšējs kompass un ar kuru saskaņojam visu, ko darām, domājam, iztēlojamies un par ko mēs varbūt tikai vēl sapņojam. Dziļi iekšienē mēs visi to zinām. Taču tas ir arī tas, ko pieprasa otrais termodinamikas likums: izmantot maksimāli maz enerģijas, lai nodrošinātu iekšējo kārtību, struktūras uzturēšanu un smadzeņu darbību. Ja savā dzīvē risinām jēgpilnu jautājumu, tad tur, “augšā”, smadzenēs, arī domu, emociju un rīcības līmenī ir iespēja sasniegt koherentāku, enerģiju taupošāku stāvokli, un tajā brīdī arī beidzas iekšējais haoss. Tad mēs pēkšņi atkal zinām, ko darīt un kas ir svarīgi. Un tad mēs arī vairs nebaidāmies. Katrā ziņā tās vairs nav tās urdošās bailes, kuras jūt tie cilvēki, kuri dzīvo ar domu, ka viņu dzīve kaut kad beigsies tieši tikpat nepiepildīta un bezjēdzīga, kāda tā bijusi līdz šim.

## Konkrēts piemērs: jūs uzzināt diagnozi “vēzis”

Tik ilgi, kamēr jūs nezinājāt, ka jums ir vēzis, jums arī nebija baiļu. Ja jūsu ārsts apstiprina, ka viņš zina un ir pārliecināts par to, kas jādara, un ka viņš līdz šim visus savus pacientus ar šādu diagnozi ir izārstējis, izmantojot savu ārstniecības metodi, un turklāt jūs viņam ne tikai ticat, bet arī esat veicis faktu pārbaudi, jums vairs nav baiļu. Ja esat pārliecināts, ka vēzis ir pilnībā izārstējams, taču esat vienīgais pacients, ar kuru ārsti grib izmēģināt kādu jaunu ārstniecības metodi, kas varētu glābt visus ar vēzi sirgstošos, iespējams, jūs pat būtu gatavs riskēt ar savu dzīvību, lai palīdzētu jaunajai metodei gūt panākumus. Savukārt tad, ja būtu izmēģinātas visas ārstēšanas iespējas un medicīniski jums vairs nevarētu palīdzēt, jūs vēl tikai vēlētos, kaut varētu nomirt mierīgi, bez sāpēm savu tuvāko cilvēku klātbūtnē.

Viss iepriekš minētais jums bailes neizraisītu. Bailes jūs pārņemtu tikai tad, ja jūs sāktu raizēties, vai ārstējošie ārsti nepalaidīs garām audzēja izplatīšanos. Bailes jūs pavisam noteikti justu tad, ja jūs apjaustu, ka ārsti paši īsti nezina, ko darīt. Un vēl lielāku baiļu varā jūs nonāktu, ja būtu pārliecināts, ka nav neviena, kas varētu palīdzēt.

Varbūt jums nāktos pieredzēt, ka katrs ārstējošais ārsts rūpējas tikai par to jomu, kurā ir specializējies un par ko ir atbildīgs. Tad jums šķīstu, ka neviens jūs neuztver kā vienotu veselumu, un jūs pārņemtu vēl lielākas bailes.

Taču varbūt jūs līdz diagnozes uzzināšanai jau vairākkārt bija pārņēmusi sajūta, ka nepieciešams mainīt savu dzīvi, piešķirt savai pastāvēšanai jēgu un sākt rūpēties par kaut ko, kas ir lielāks nekā jūsu labklājība. Tad doma, ka tagad tas vairs nav iespējams, izraisītu jūsos vēl papildu bailes.

Tik daudz inkoherenes ir ļoti grūti izturēt. Haoss smadzenēs, kas patērē daudz enerģijas, šādā situācijā skar arī tos rajonus hipotalamā un smadzeņu stumbrā, kas ir atbildīgi par ķermenī notiekošo procesu regulāciju. Tur esošos neironu tīklus pārņem inkoherence. Tad haoss valda gandrīz visā, kas normālā situācijā būtu varējis palīdzēt jums atveseļoties.

Un no kā jums visu laiku bija bail? No vēža vai no domas, ka viss, ko varētu darīt, tomēr nepalīdzētu šo slimību uzvarēt?