

levads

Kļūdīties ir cilvēciski

Mēs, cilvēki, esam dīvainas būtnes. Nevienam dzīvniekam un vēl jo vairāk nevienam augam nav jāskaidro, kas tiem jādara, lai saglabātu veselību. Saulespuķes un pļavas spulgnaglenes, sienāži un kailglie-meži, āpši un sermuļi, jā, pat pērtiķi paši zina, kas viņiem nāk par labu un ir nepieciešams, lai iespējami ilgi saglabātu savu veselību, atrastu pārošanās partneri un radītu pēcnācējus. Jā, piekritu, varbūt ir nepareizi teikt, ka viņi to “zina”, jo viņi vienkārši dara visu, kas viņiem nāk par labu. Ģenētiskās programmas, kas daudzu pa-audžu laikā mutāciju un selekcijas rezultātā ir optimizētas, nosaka viņu ķermeņa pazīmes, vielmaiņas regulāciju, arī smadzeņu veido-šanos un līdz ar to arī šo augu un dzīvnieku izturēšanos. Un tā tas ir vienmēr – augi un dzīvnieki maksimāli ilgi ir veseli un rada iespē-jami veselīgus pēcnācējus. Ir tikai viens nelabvēlīgs faktors – viņu stabili fiksētās ģenētiski programmētās smadzenes neļauj apgūt neko jaunu. Tāpēc tad, kad viņu dzīves vide sāk mainīties, šie dzīvnieki un augi saslimst un izmirst. Taču tā nav nedz viņu pašu, nedz viņu ģenē-tisko programmu vaina, bet gan mūsu, cilvēku, atbildība, jo mēs izni-cinām šo augu un dzīvnieku līdzšinējo dzīves vidi. Turklāt uzņēmī-gāki pret visām iespējamajām slimībām ir tie dzīvnieki, kurus esam audzinājuši saskaņā ar saviem priekšstatiem. Attiecībā uz uzņēmību pret slimībām šie dzīvnieki mums, cilvēkiem, ir vislīdzīgākie.

Lai arī mūsu priekšteči ir cēlušies no dzīvnieku pasaules, mēs dzī-vojam pavisam citādi nekā viņi. Iemesls tam ir mūsu smadzenes, kuras visu mūžu spēj mācīties. Pateicoties tām, varam apgūt gandrīz

vai visu, ko mums māca citi cilvēki, un vēl labāk varam apgūt to, ko viņi ik dienas rāda ar savu piemēru. Diemžēl mēs iemācāmies arī daudz ko tādu, kādēļ vēlāk slimojam. Mēs paši no sevis nezinām, kas mums nāk par labu – tas mums ir jāizzina savas dzīves laikā. Tas ir ikviena indivīda uzdevums, taču arī mūsu kopīgais izaicinājums.

Tas, kurš pats no sevis nezina, kā dzīvot laimīgu, piepildītu un veselīgu dzīvi, var viegli apmaldīties, to meklējot. Diemžēl to, ka esam apmaldījušies, bieži pamanām vien tad, kad jau ir par vēlu un esam saslimuši.

Tāpat lielākā atšķirība starp mums, cilvēkiem, un dzīvniekiem un augiem meklējama tajā, ka mēs atšķirībā no dzīvniekiem un augiem nerīkojamies saskaņā ar savām dabiskajām sajūtām un signāliem, ko sūta ķermenis, bet gan atbilstoši priekšstatiem, kurus esam pārņēmuši no citiem cilvēkiem vai izveidojuši sev paši. Mēs nedzīvojam tā, kā vajadzētu dzīvot, lai saglabātu savu veselību, bet gan tā, kā to uzskatām par pareizu, pamatojoties uz šiem priekšstatiem. Un mēs turpinām tā dzīvot pat tad, ja tāda dzīve veicina slimšanu. Mūsu priekšstati ir ļāvuši mums daudz sasniegt. Tiem sekojot, esam radījuši pasauli ar tādām neizmērojamām iespējām, par kādām neviens dzīvnieks nespēj pat sapņot. Pasauli, kurā dzīvojam, esam nepārtraukti mainījuši saskaņā ar saviem aktuālajiem priekšstatiem. Arvien ātrāk, arvien ilgtspējīgāk, arvien efektīvāk. Un šādā veidā esam radījuši sev problēmu, kuru dzīvnieki un augi nepazīst. Dzīvniekiem un augiem (tā kā viņu ģenētiskais mantojums mainās ļoti lēnām un tikai tad, ja tas ir viņiem izdevīgi) sevi ir jāaplicina tikai savā dzīves vidē, respektīvi, viņiem iespējami ilgi jā saglabā veselība un jābūt reproduktīviem. Tā kā viņi paši savu dzīves vidi īsti nemaina (varbūt vienīgi tad, ja pārlietu savairojas, taču tad tas notiek tikai īsu laika posmu), īpaši veiksmīgi izdzīvo tie dzīvnieki un augi, kuri vislabāk spēj pielāgoties savai dzīves videi, savai ekoloģiskajai nišai. Mums, cilvēkiem, tas ir citādi.

Mēs gana labi zinām dzīves pamatprincipu, turklāt jau kopš laika, kad Darvins formulēja savu teoriju “izdzīvo spēcīgākais”. Viņa priekšstats kļuva par evolūcijas teoriju un ārkārtīgi veiksmīgi izplatījās visā pasaulē. Darvina teorija ir dziļi iesakņojusies mūsu smadzenēs un veido fundamentālu priekšstatu par to, kas dzīvē ir svarīgs, –

būt stiprākajam, labākajam, gudrākajam un veiksmīgākajam. Ir tikai viena, turklāt svarīgākā, problēma – teorija “izdzīvo tas, kurš prot labāk pielāgoties”, attiecas uz tām dzīvajām būtnēm, kuras pašas savu dzīves telpu pārāk daudz nepārveido. Piemēram, tā ir attiecināma uz saulespuķēm, sienāžiem, āpšiem un pat pērtiķiem. Taču uz mums, cilvēkiem, šī teorija nav attiecināma, jo mums ir nepārtraukti jāmainās un jāpielāgojas jaunajiem apstākļiem, kurus paši sev esam radījuši. Pamatojoties uz Darvina teoriju, ir radies priekšstats, ka mums dzīvē ir jābūt maksimāli veiksmīgiem. Tāpēc mēs veidojam dzīvi, kas mūs agrāk vai vēlāk padara slimus, jo būt veiksmīgiem nozīmē izjust konkurences radīto spiedienu, tikties pēc panākumiem un visaugstākajiem sasniegumiem, kā arī darīt visu, lai kļūtu spēcīgāki un labāki par citiem.

Pasaulē, kuru mēs paši ar savu rīcību nepārtraukti mainām, saglabāt veselību ir iespējams tikai tad, ja mēs kā apzinīgas būtnes esam gatavi paši nepārtraukti mainīties līdzī. Katrā ziņā šāda spēja cilvēkiem piemīt – to nodrošina plastiskās smadzenes. Daži cilvēki tā arī dara – mainās – un ir veseli. Taču cik daudz cilvēku mūsdienās ir gatavi nepārtraukti turpināt to darīt? Cik daudziem ir drosme arvien no jauna pieņemt izaicinājumus, ko sarūpē dzīve? Kā varam iemācīties tikt galā ar izaicinājumiem, ja neuzdrošināmies stāties tiem pretī un neesam gatavi tos pieņemt? Pašattīstība, galu galā, ir pavisam kas cits nekā tikai un vienīgi pielāgošanās apstākļiem, kurus esam sev radījuši. Attīstīties nozīmē tieši pretējo – proti, atbrīvoties no visiem sarežģījumiem, kurus esam radījuši savu līdzšinējo priekšstatu dēļ. Šie sarežģījumi arī ir mūsu slimību cēloņi.

Galvenā ideja, ar kuru vēlos jūs iepazīstināt šajā grāmatā, ir šāda: mēs nekļūstam slimi, jo kaut kas mums “uzbrūk” no ārpusēs. Mēs saslimstam, jo to, kas mūs dara slimus, uzskatām par kaut ko, kam mūs būtu jādara laimīgas. Dzenoties pēc iedomātās laimes, esam gatavi un diemžēl arī pārlietu labi iemācījušies pret sevi un citiem izturēties neiejūtīgi. Daudzi cilvēki tādi ir kļuvuši, cenšoties iegūt iespējami daudz atzinības, sasniegumu, bagātības un īpašumu. Citi cilvēki savukārt ir kļuvuši neiejūtīgi, jo viņiem ir bijis svarīgi dzīvē visu optimizēt un kontrolēt, bieži vien arī pašiem sevi. Vēl citi vēlas būt vajadzīgi apkārtējiem un grib, lai tie par viņiem rūpētos un viņus

aizsargātu. Taču atdot citiem atbildību par sevi arī nav nedz iejūtīgi, nedz labestīgi pret sevi. Arī ne tad, ja šie citi ir Dievi, valdnieki vai pasaules varenie.

Jūs drīkstat iepriekš minētajam par to, kas dzīvē ir svarīgs, pievienot vēl citus priekšstatus. Nevienš no šiem priekšstatiem nenodrošina, ka tas, kurš tos konsekventi ievēro, varētu saglabāt savu veselību vai saslimstot ātrāk izveseļoties. Lielākā daļa šo priekšstatu labākajā gadījumā ir piemēroti, lai dzīvi, kas mūs dara slimus, varētu paildzināt vēl par pāris gadiem.

Jā, es patiesi to domāju nopietni! Līdzīgi kā viduslaikos plosījās mēris mūsdienās rūpnieciski augsti attīstītajās valstīs arvien biežāk cilvēki cieš no hroniskām fiziskām vai garīgām slimībām. Šīs slimības nepārnēsā žurku blusas vai citi žurku izplatītāji slimību izraisītāji. Tās rodas tāpēc, ka pārāk daudz cilvēku, cenšoties funkcionēt iespējami perfekti, jau ļoti ilgi un pamatīgi ir apspieduši savu prieku, dzīvīgumu un rotaļīgo vieglumu: daudziem ir svarīgi būt ideāliem dzīves partneriem, daudzi bērni ir spiesti uzaugt godkārīgu vecāku ģimenē, kur turklāt vēl arī valda strīdi, vēl citi nepārtraukti sacenšas par nozīmību, varu, ietekmi un labāko pozīciju – gan skolā, gan profesionālajā dzīvē, tāpat bieži vien arī citās dzīves jomās. Šādas nevērīgas un neiejūtīgas izturēšanās dēļ daudzi no viņiem kļūst slimi.

Arī mēra izraisītāji, kurus pārnēsāja žurku blusas un kas daudziem cilvēkiem viduslaikos atnesa nāvi, bija tikai šķietams šīs postošās epidēmijas iemesls. Patiesībā saslimšana ar mēri bija neizbēgamas sekas tā laika katastrofāli antihigiēniskajiem apstākļiem, kādos dzīvoja pilsētas iedzīvotāji un kuri bija ideāla vide, lai vairotos un dzīvotu žurkas. Toreiz reliģisko konfesiju vadītāji uzskatīja, ka kaķi ir velna sabiedrotie, tāpēc dabiskie žurku apkarotāji masveidā tika iznīcināti. Turklāt pilsētu iedzīvotāji vienkārši nerūpējās, lai viņu mājvietas būtu brīvas no kaitēkļiem, jo viņiem daudz svarīgāks bija kas cits: bagātājiem – viss, kas, viņuprāt, viņus darīja laimīgus, savukārt nabadzīgajiem – priekšstats, ka pilsētās viņi varēs dzīvot labāk un laimīgāk nekā savā dzimtajā ciematā. Visur valdīja neiejūtība, nevērība un nemīlestība, respektīvi, mīlestības trūkums.

Jā, tagad varat dziļi ievilkt elpu. Iepriekš aprakstītais atspoguļo nedaudz citu redzējumu par slimībām nekā to, ko līdz šim būsiet lasī-

jis lielākajā daļā veselības rokasgrāmatu un varbūt arī uzskatījis par patiesu. Tāpēc vēlreiz uzsvēršu: tas, kas izraisa slimības, nav garīgā slodze, ķermeņa nolietošana izpausmes vai visur ap mums esošie slimību izraisītāji. Slimi mēs kļūstam tāpēc, ka veidojam savu dzīvi saskaņā ar priekšstatiem, kas dara mūs slimus. Lai saglabātu veselību, mums jāatbrīvojas no šiem priekšstatiem. Taču to mēs spēsim izdarīt tikai tad, kad atklāsim kaut ko (taču varbūt arī vienkārši atradīsim reiz pazaudēto), kas mums būs daudz svarīgāks un pievilcīgāks nekā priekšstati, kuriem līdz šim esam sekojuši, kuros esam sapinušies un kuri izraisa slimības.

Laimīgā kārtā ir kaut kas, kas mūs, cilvēkus, neizbēgami – tātad būtībā pats no sevis – atbrīvo no tā, kur esam sapinušies, un veicina mūsu attīstību. Tas notiek tad, kad šo kaut ko atklājam sevī vai varbūt pat labāk teikt – to atrodam atkal no jauna, vai arī vienkārši pieļaujam tā klātbūtni. Tam katrā kultūrā ir dots skaistākais vārds, kuru šajā kultūras telpā dzīvojošie cilvēki spēj iztēloties, – vārds, par kuru ir runa arī šajā grāmatā: MĪLESTĪBA, LOVE, LIEBE, AMORE...

Taču, pirms jūs ar aizplīvurotu skatu ieslīgstat savā krēslā, gribu jums teikt: mīlestībai, par kuru runa ir šeit, nav nekādas saistības ar to, ko lielākā daļa cilvēku ar šo vārdu saprot. Tāpēc arī šajā grāmatā nerakstīšu par mīlestību. Par to pirms manis jau pietiekami bieži ir runājuši un rakstījuši citi, taču tas neko nav devis, lai mēs šodien būtu vienoti tajā, ko patiesi domājam ar vārdu mīlestība. Es šajā grāmatā runāšu par nemīlestību, neiejūtību un nevērību. Ko tas nozīmē, droši vien uz savas ādas kaut reizi savā dzīvē ir izjutis ikviens cilvēks ikvienā pasaules malā. Ikviens cilvēks arī zina, kas viņam būtu jādara, lai pret sevi un citiem izturētos nedaudz iejūtīgāk. Mani interesē sekas, kādas rodas no nevērīgas attieksmes un rīcības pret sevi, citiem cilvēkiem un citām dzīvām būtnēm. Par to arī rakstu šajā grāmatā.

Pat vēl tikai pirms dažiem gadiem šāds redzējums nebūtu bijis iespējams, un droši vien šī grāmata grāmatnīcās būtu nonāksi ezotērikas plauktā. Taču pēdējo gadu laikā mūsu zināšanas ir papildinājis tik liels skaits jaunu pētījumu dabaszinātņu un medicīnas jomā, ka šīs grāmatas virsraksts vairs nav tikai tēze vien, bet gan neapstrīdams un objektīvi pierādāms fakts: dzīvojot nemīlestībā, kļūstam slimī.