

8. nodaļa

Kāpēc bailes ir mūsu svarīgākā ceļa zīme uz brīvību?

Tik ilgi, kamēr cilvēkiem jācinās par izdzīvošanu, viņi nespēj brīvi izvēlēties, kādu dzīvi viņi gribētu dzīvot. Ja kādam draud bada nāve, viņam jāmeklē kaut kas ēdams. Ja kāds atrodas degošā mājā, viņam jāmēģina tikt no tās ārā pēc iespējas ātrāk. Ja kādu pārsteidz plūdi, viņam jācenšas atkal rast pamatu zem kājām. Ja kāda mājai uzbrūk noziedznieki, viņam jāglābj sava dzīvība. Ikviens, kurš nonāk kādā no šīm situācijām, ilgi nedomājot, to tad arī dara, cik labi vien spēj. Situācijās, kad sastopamies ar apdraudējumu, mums nav laika just bailes. Mums jārikojas un turklāt – uzreiz. Pretējā gadījumā mūsu dzīve ir galā.

Bailes ir subjektīvas sajūtas

Bailes ir sajūtas, kas vienmēr rodas tad, kad inkoherentais stāvoklis smadzenēs sāk izplatīties tik stipri, ka tiek skarti arī vecākie, dziļāki smadzenēs esošie reģioni, kas atbild par ķermeņa funkcijām. Bailes nav vienkārša un automātiska stimula un atbildes reakcija kā reflexs, bet gan process, kam nepieciešams laiks. Viss sākas ar vieglu apjukumu (jo mēs uztveram kaut ko, kas nesaskan ar mūsu gaidām), kas pieaug līdz nedrošības un nenoteiktībai sajūtai (jo mēs īsti nezinām, ko darīt un kā izturēties). Pēdējā pakāpe ir bezpalīdzības un bezspēcības sajūta (jo mums kļūst arvien skaidrāks, ka nespējam novērst apdraudējumu).

Daži cilvēki, izjūtot tikai apjukumu, jau mana, kā bailes sāk ietekmēt viņu domas, emocijas un rīcību. Citiem cilvēkiem, lai justu bailes, nepieciešama nedrošības un nenoteiktības sajūta. Savukārt īpaši “izturīgie” bailes jūt tikai tad, kad piefiksē, ka vispār vairs nekas nefunkcionē. Jo spēcīgāki ir mūsu trīs paļāvības resursi (paļāvība uz savām kompetencēm, paļāvība, ka kopā ar citiem varam tikt galā, un paļāvība, ka “viss atkal būs labi”), jo vieglāk iespējams inkoherento stāvokli smadzenēs pārvērst par koherento stāvokli, lai viss atkal saskanētu. Un tad arī nav tik viegli izraisīt apjukuma, nedrošības, nenoteiktības un bezpalīdzības stāvokļus un ar tiem saistītās bailes.

Ne vienmēr mums izdodas savas emocijas tik labi novērot, lai apzinātos, vai esam tikai apjukuši, nedroši un nenoteikti vai pilnībā bezpalīdzīgi. Šo emocionālo stāvokļu pāreja ir plūstoša, bieži vien runa ir arī par grūti aprakstāmām emocijām, jo lielākoties mēs dažādas emocijas izjūtam vienlaicīgi ar centieniem atjaunot zudušo koherenci. Tāpēc bailes pamatu pamatos vienmēr ir iekšēja subjektīvas norises izpausme. Objektīvi mērāmas ir tikai ķermeņa reakcijas un uzvedība, kas pavada subjektīvi izjustās bailes. Bailes mēs piedzīvojam kā automātisku reakciju, mēs varam piedzīvoto aprakstīt, taču nespējam to vadīt ar kognitīviem procesiem. Bailes vienkārši ir, un apzināti tās nav ietekmējamas. Fokusējot uzmanību uz baiļu izpausmēm ķermenī, mēs tikai vēl krasāk uztveram ķermeņa reakcijas. Turklāt tas, kas notiek ķermenī, dažiem cilvēkiem bailes vēl vairāk pastiprina.

Bez bailēm mēs nevarētu iemācīties veidot dzīvi

Taču apzināti mēs piedzīvojam to atbrīvojošo sajūtu, kuru gūstam vienmēr tad, kad mums ar savu risinājumu vai veiksmīgas sagādīšanās rezultātā ir izdevies inkoherento stāvokli, ko jūtam kā bailes, pārvērst atkal nedaudz koherentākā stāvoklī. Tad atkal varam “atbrīvot galvu”. Tikai tad, kad haoss, kas kā vispārējs uzbudinājums bija radies pieres daivā, atkal ir mazinājies vai zudis pavisam, mēs varam apzināti atsaukt atmiņā un pārdomāt to, kas ar mums atgadījās. Tikai tad, kad smadzenēs valda lielāka koherence, mēs

spējam atpazīt baiļu cēloni vai vismaz to izraisītāju. Tikai tad mēs spējam saprast un apzināties, kas mums palīdzēja un kā mums tomēr izdevās novērst draudošās briesmas un pārvarēt to izraisītās bailes. Tātad mēs gūstam atziņas un mācāmieus nevis tad, kad valda bailes, bet kad tās ar piemērotu risinājumu esam pārvarējuši.

Viss, ko mēs veiksmīgi izmantojam un darām, lai inkoherento stāvokli atkal pārvērstu koherentākā, nostiprinās smadzenēs tur aktivizēto neironu savienojumu formā. Nevis bailes, bet gan piedzīvotais, kā tikām galā ar apdraudējumu, aktivizē tā saucamo atalgojuma centru un izdala ziņotājielas un augšanas hormonus, kas stimulē nervu šūnu izaugumu augšanu un jaunu sinapšu veidošanos. Taču, ja mēs nebūtu jutuši bailes, mēs nebūtu spējuši iemācīties tās pārvarēt un saprast, kā varam nākotnē izvairīties vai savlaicīgi novērst līdzīgas bīstamas situācijas. Tas arī ir iemesls, kāpēc mēs bez bailēm – lai cik arī nespējam tās nebūtu – nespējam dzīvot.

Taču mēs arī nespējam dzīvot ilgstošā inkoherentā, bailpīlnā stāvoklī. Tas prasa pārāk daudz enerģijas, un, kad enerģijas vairs nepietiek, lai uzturētu smadzeņu un līdz ar to arī visa ķermeņa struktūru un funkciju, organisms kļūst arvien nestabilāks – līdz tas pārstāj darboties, un enerģija, kas bija tā materiālajā struktūrā, atkal vienmērīgi sadalās Visumā. Mūsu dzīvi nosaka šis paradokss jeb dilemma: mēs nespējam dzīvot, jūtot bailes, taču mēs arī nespējam dzīvot, ja laiku pa laikam nejūtam bailes. Tik ilgi, kamēr atrodamies baiļu varā, nespējam brīvi pieņemt lēmumus. Taču, ja mums izdotos uz ilgu laiku atbrīvoties no bailēm, mums vairs nebūtu jāpieņem nekādi lēmumi. Izmantojot agrāk rastos un smadzenēs nostiprinātos risinājumus, mēs – pat nemanot, ka esam nokļuvuši uz nepareiza ceļa – bez bailēm un nesūdzoties dotos pretī mūsu norietam.

Mūsu suga jau sen būtu izmirusi, ja mūsu senči laiku pa laikam – brīžos, kad viņi atradušies pārlieku tālu no tā, kas nepieciešams veiksmīgai dzīvei, – nebūtu jutuši bailes. Bailes ir kā stingri nostiepta aukla, kura palīdz ne tikai indivīdiem, bet arī kopienai saprast, kurā virzienā un kā doties. Baiļu vienkāršais vēstījums skan: veido savu dzīvi un dzīvi kopā ar citiem tā, lai viss pēc iespējas labi saskanētu, būtu maksimāli koherents un tāpēc patērētu iespējami maz enerģijas.

Bailes kā palīgs indivīda attīstībā

Ļoti plaši izplatīts ir priekšstats, ka bailes pirmo reizi dzīvē sajūtam tad, kad ierodamies šajā pasaulē. Mēs nezinām, vai tas atbilst patiešībai. Mēs nevaram jaundzimušos iztaujāt. Taču mēs varam vērot un analizēt, vai bērna smadzenes dzemdībās piedzīvo spēcīgu inkoherenci, ko bērns nespēj padarīt koherentāku ar piemērotu reakciju. Inkoherenci bērni dzemdībās jūt noteikti, tāpēc lielākā daļa mazuļu piedzimstot raud. Raudāšana ir jau nostiprināta viņu smadzenēs, un pēc dzemdībām tā tikai tiek aktivizēta kā risinājums. Parasti tad māte paņem jaundzimušo rokās, un mazulis beidz raudāt un atkal nomierinās. Ja kaut kad vēlāk dzīvē atkal kaut kas nebūs tā, kā, mazuļaprāt, vajadzētu būt, lai viņa smadzenēs viss labi saskanētu, viņš atkal raudās, līdz inkoherentais stāvoklis – ar atbilstošu lietpratīgu vecāku atbalstu – kļūs koherentāks. Jo veiksmīgāk šis risinājums tiek izmantots, jo stabilāk tas nostiprinās bērna smadzenēs.

Taču, ja raudāšana kā risinājums tiks izmantota pārāk bieži, arvien skaļāk un pieprasošāk un ikreiz pie vismazākā diskomforta, iespējams, bērns piedzīvos, ka vecāku reakcija vairs nebūs tik raižpilna un viņi laiku pa laikam atstās bērnu vienu ar savām problēmām. Problēmu izraisītajai inkoherencei bērns lielākoties atradīs risinājumu, piemēram, vērsoties pie cita cilvēka vai mēģinot ar problēmām tikt galā pats. Ja viņam tas izdosies, jaunais risinājums nostiprināsies arī smadzenēs. Daži bērni ir tik sajūsmināti par savām jaunajām kompetencēm grūtu situāciju pārvarēšanā, ka kļūst arvien pārdrošāki. Tad bailes rodas vecākiem, un viņi cenšas savu bērnu atturēt no pārāk pārgalvīgām darbībām. Dažus bērnus vecāki tā spēj ierobežot, taču citus ne. Pēdējiem tad arī nākas gūt sāpīgu pieredzi, lai iemācītos, ka dažreiz labāk ir būt piesardzīgam.

Mazie bērni lielas bailes pirmo reizi piedzīvo tikai tad, kad viņi saskaras ar problēmām, kuras paši nespēj atrisināt: vecāku zaudējumu un šķiršanos, vecāku uzmanības un atbalsta trūkumu vai pat ļaunprātīgu vardarbību. Daudzi bērni ir spiesti gūt arī ļoti biedējošu pieredzi, saprotot, ka viņi nepatīk, viņus neuztver un nepieņem tādus, kādi viņi ir. Šādā veidā bērni iemācās, ka tikai tad, kad viņi piepildīs savu vecāku gaidas un priekšstatus, vecāki viņus novērtēs un “mī-