

JAK DZIĘKI ROZWIJANIU ODWAGI
UZDROWIĆ CIAŁO, UMYŚŁ I DUSZĘ

Lissa Rankin



LEKARSTWO

~ NA ~

LEK

 SAMSARA

Lissa Rankin

LEKARSTWO

~ NA ~

LEK

JAK DZIĘKI ROZWIJANIU ODWAGI
UZDROWIĆ CIAŁO, UMYŚŁ I DUSZĘ

PRZEŁOŻYŁ
Grzegorz Cicieląg

 SAMSARA

Tytuł oryginału:
*The Fear Cure: Cultivating Courage
as Medicine for the Body, Mind, and Soul*

Redaktor prowadzący: Juliusz Poznański

Redakcja: Irena Piecha
Korekta: Juliusz Poznański
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

THE FEAR CURE: CULTIVATING COURAGE
AS MEDICINE FOR THE BODY, MIND, AND SOUL
Copyright © 2015 by Lissa Rankin, M.D.
All rights reserved.
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Grzegorz Ciecieląg

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-70-3



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



SAMSARA

WYDAWNICTWO SAMSARA

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Przedmowa (lek. med. Lisa Naomi Remen)	11
Wprowadzenie	15

CZĘŚĆ I. Dlaczego lęk sprawia, że chorujemy

Rozdział 1. Fizjologia lęku	45
Rozdział 2. Lęk w świetle dowodów naukowych	59

CZĘŚĆ II. Cała prawda o lęku

Rozdział 3. Rodzaje lęku.	99
Rozdział 4. Niepewność to furtka do nowych możliwości . . .	141
Rozdział 5. Strata jest czymś naturalnym i może przyczynić się do rozwoju osobistego . . .	163
Rozdział 6. Wszechświat ma sens	189
Rozdział 7. Wszyscy jesteśmy Jednością	231

CZĘŚĆ III. Przepis na odwagę

Rozdział 8. Wyzwolenie	263
Rozdział 9. Sześć etapów wzmocnienia odwagi.	281

Dodatek A. 13 sposobów na zmianę nastawienia	359
Dodatek B. 20 pomysłów, jak dodać sobie odwagi	363
Dodatek C. 7 kroków do stworzenia własnego plemienia	365
Dodatek D. Przepis na odwagę wg Lissy.....	369
 Użyteczne informacje	 375
Przypisy	377
Podziękowania	383
O autorce.....	391

*April, najodważniejszej osobie,
jaką znam*



Przedmowa

Lekarstwo na lęk to opowieść o zapasach z aniołem o imieniu Lęk. Żeby wyzwolić się z jego uścisku, musisz doświadczyć błogosławieństwa, którym tylko on może cię obdarzyć. Książka Lissy Rankin pomoże ci tego dokonać i się wyzwolić, byś mógł żyć pełnią życia.

Opowieść o Jakubie i aniele usłyszałam po raz pierwszy, gdy byłam małą dziewczynką. To była jedna z wielu przypowieści wywiedzionych z Księgi Rodzaju, które opowiadał mi ukochany dziadek, ortodoksyjny rabin i żarliwy badacz kabały. Jakub, który podróżował samotnie, z nadejściem zmierzchu zatrzymał się, żeby zjeść posiłek i odpocząć. Wydawało mu się, że wybrał bezpieczne miejsce na obóz, ale się mylił. Obudził się w środku nocy, przywołany do ziemi przez silne ramiona. W ciemności nie widział twarzy atakującego, ale czuł jego siłę. Jakub również nie był ułomkiem, ale mimo szamotaniny nie zdołał wyrwać się z uścisku. Ranek zastał ich walczących ze sobą.

Kiedy zza horyzontu wychynęło słońce, Jakub zrozumiał, że przez całą noc walczył z aniołem. O świcie anioł poluzował uścisk i próbował wstać, ale Jakub mu na to nie pozwolił. „Puszczaj – przybyła Światłość”. Ale Jakub nie ustępował. „Nie puszczę, dopóki mnie nie błogosławisz” – odparł. Tym razem to anioł próbował się uwolnić z jego chwyty, ale bez powodzenia. W końcu przystał na warunek Jakuba.

Jako dziecko nie rozumiałam tej opowieści. Przez całą noc Jakub próbował wyrwać się z uścisku anioła. Dlaczego zatem rano nie wykorzystał okazji, żeby uciec? Ja bym tak zrobiła. A poza tym kochałam anioły. Jak to możliwe, że Jakub wziął go za wroga? I dlaczego zażądał błogosławieństwa od kogoś, kto się na niego rzucił? Dziadzius tylko się śmiał. „Ludzie często biorą anioła za wroga” – wyjaśnił. „Jakub nie pozwolił odejść aniołowi, ponieważ to jego błogosławieństwo dało mu wolność”.

Minęło wiele lat, zanim to zrozumiałam. W tamtym czasie kurczowo trzymałam się swoich lęków. Wydawało mi się, że tylko życie w lęku zagwarantuje mi bezpieczeństwo.

W mojej rodzinie kultywowano lęki. Kiedy pogryzł mnie bezdomny pies i dostałam serię bolesnych zastrzyków, zaczęłam bać się wszystkich zwierząt. Kierując się troską o moje zdrowie i życie, rodzice podtrzymywali we mnie ten lęk. Ale z czasem zwykły lęk przeobraził się w fobię.

W wieku 27 lat przyjechałam do Kalifornii, żeby kontynuować studia medyczne. Zamieszkałam wtedy z przyjaciółmi, którzy dorobili się gromadki maluchów i owczarka o przerażających, długich, żółtych zębach. Próbowali przekonać mnie, że ich pies jest łagodny i przyjacielski, ale nie potrafiłam stawić czoła moim lękom. Przez tych kilka tygodni, kiedy z nimi przebywałam, pilnowali, żebym zawsze miała drogę ucieczki. Na noc, kiedy owczarek wędrował po mieszkaniu, zamykałam się w pokoju na klucz.

Któregoś ranka obudziła mnie potrzeba fizjologiczna. Była dopiero szósta – zbyt wcześnie, żeby ktoś z moich gospodarzy był już na nogach, więc siłą rzeczy, sparaliżowana lękiem przed psem, utknęłam w pokoju. „Ale może ktoś już wstał” – pomyślałam. Kiedy ostrożnie uchyliłam drzwi, z ulgą stwierdziłam, że z pokoju gościnnego dobiega śpiew czteroletniej Bridget. Gdyby udało mi się do niej dotrzeć, wyprowadziłaby psa na dwór. Walcząc z lękiem, ruszyłam na paluszkach przed siebie, ale kiedy dotarłam do pokoju, okazało się, że Bridget nie śpiewała do siebie – na dywanie na brzuchu leżał owczarek, a obok niego, w podobnej pozycji, ubrana w różową pidżamkę Bridget. Dziewczynka w jednej dłoni trzymała tubkę pasty do zębów, a w drugiej szczoteczkę, którą szorowała zęby psa, śpiewając przy tym: „Aż się zdziwisz, jak są białe, zęby często szczotkowane”. Owczarek miał pysk pełen piany i energicznie uderzał ogonem o podłogę. Wzięłam głęboki wdech i wybuchłam śmiechem.

W jednej chwili uwolniłam się od lęku, który trzymał mnie w swoich szponach przez ostatnich 20 lat. Zrozumiałam, że bałam się zwierząt zamieszkujących mój umysł, a nie tych prawdziwych. Lęk nie chronił mnie przed zagrożeniem z ich strony, tylko przed ich miłością. Kiedy zamieszkałam na własnym, uratowałam i przygarnęłam wielkiego, pomarańczowego kocura, który towarzyszy mi po dziś dzień. Od tamtej chwili w salonie przyjaciół minęło już pół wieku, a ja każdego dnia doświadczam anielskiego błogosławieństwa.

Jeśli wydaje ci się, że brakuje ci odwagi, żeby stawić czoła swoim lękom, zastanów się raz jeszcze. Kiedy paraliżuje cię lęk, najbardziej prozaiczne czynności: odezwanie się do nieznajomej osoby, odebranie telefonu albo spacer do sklepu po chleb wymagają niezwyklej odwagi. Czasami nawet zabranie głosu w jakiejś sprawie. Z odwagą jest jak z mięśniami – jeśli regular-

nie ją trenujesz, zaczyna się rozrastać. I dopiero kiedy odwołasz się do niej w ważnej dla ciebie sprawie, zrozumiesz, ile jej w sobie masz.

Czytając *Lekarstwo na lęk* dowiadujemy się, że – o dziwo – odwaga nie jest przeciwieństwem lęku, bo przeciwieństwem lęku jest radość. Kiedyś utożsamiałam radość ze szczęściem, ale ona jest trwalsza i uzależniona od bezwarunkowej akceptacji życia, gotowości przyjęcia dobrego i złego. To otwartość, która skłania nas do zanegowania potrzeby kontrolowania każdego aspektu naszej egzystencji i zastępuje ją celebracją; to wyzbycie się wrogości na rzecz doświadczenia tajemnicy i cudowności życia, które są przecież jego istotą. W ostatecznym rozrachunku to droga ku uzdrowieniu.

Każdy skrywa w sobie część, której nie interesuje to, jaki efekt przyniosą nasze działania i kto wygra, a kto poniesie porażkę – na czym pasożytują lęki. *Lekarstwo na lęk* uczy, że warto zaufać życiu i że tak naprawdę przegrywa tylko ten, kto nie przystępuje do gry. To cudowna książka, dzięki której czytelnik nauczy się rozpoznawać błogosławieństwa ukryte w lękach i wykorzystywać je na drodze ku lepszemu życiu. Z takiego daru może skorzystać każdy bez wyjątku.

lek. med. Rachel Naomi Remen

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

Kitchen Table Wisdom i *My Grandfather's Blessings*

Mill Valley, Kalifornia, 2014

Wprowadzenie

*Lęk to wiara na opak; wierzysz w to, co złe,
zamiast w to, co dobre.*

- FLORENCE SCOVEL SHINN

Kiedy z rozwianymi przez letni wiatr włosami wjeżdżałyśmy naszym kabrioletem do tunelu prowadzącego na Pikes Peak, skąd rozpościera się malowniczy widok na Colorado Springs, czułyśmy się z kuzynką Rebeccą niczym Thelma i Louise. Wewnątrz drogę zablokował nam samochód, przy którym stało dwóch mężczyzn grzebiących w bagażniku – wyglądało na to, że złapali gumę i szukali zapasowego koła. Kiedy przyhamowałyśmy, mężczyźni odwrócili się i pędem ruszyli w naszym kierunku. Na twarzach mieli czarne kominiarki, a w dłoniach lśniące pistolety. Ze schowanym dachem i bez możliwości szybkiego wycofania byłyśmy łatwym celem. Całe moje ciało napięło się, kiedy w kilka chwil pokonali dzielące nas metry. Serce zaczęło mi łomotać w klatce piersiowej, a nagłe uderzenie krwi do głowy niemal zagłuszyło krzyki bandytów wrzeszczących, żebyśmy oddały torebki.

Pomimo przerażenia moja świadomość zadziałała racjonalnie. Byłam w pełni świadoma wszystkiego, co działo się dokoła, jednocześnie obserwując zamaskowanych mężczyzn, Rebecę i zmiany zachodzące w moim własnym ciele. Tak, odczuwałam lęk, ale towarzyszył mu dziwny spokój... coś przejęło kontrolę nad moimi poczynaniami i wymusiło odpowiednią reakcję.

Kiedy jeden z mężczyzn zażądał ode mnie torebki, spokojna częśćka mojej osobowości obserwowała, jak wyciągam ją spod siedzenia i podaję bandycie. Nie miałam tam nic cennego – kilka banknotów, jakieś karty kredytowe i szminkę. Bandzior zaczął grzebać w środku, aż w końcu wyciągnął rękę, trzymając w grubych jak parówki palcach złoty pierścionek i moje prawo jazdy, które schował do kieszeni. Następnie zbliżył swoją twarz do mojej tak blisko, że owionął mnie smród alkoholu z jego ust, i ściągnął mi z głowy srebrną klamerkę, tak że włosy opadły mi na twarz.

Usłyszałam, jak drugi z mężczyzn krzyczy na Rebecę:

– Wsiadaj, kurwa, z wozu!

Bezgłośnie dałam jej do zrozumienia, że jeśli spełnimy ich żądania, to nic nam nie zrobią. Ale ona postanowiła wyklócać się o aparat.

– Mogę chociaż zabrać film? – poprosiła.

– Wsiadaj, kurwa, z wozu – powtórzył. Kątem oka widziałam, że przystawił jej broń do głowy. Tym razem usłuchała i stanęła obok mnie, z policzkiem przytulonym do chłodnej cementowej ściany tunelu i z uniesionymi wysoko ramionami.

Poczułam na potylicy dotyk zimnej lufy pistoletu. Moje ciało zesztyniało, ale spokojna częśćka psychiki podpowiadała: „Oddychaj. I bez gwałtownych ruchów”. Kiedy rozległ się wystrzał, puściły mi nerwy. Ciałem szarpnął nagły wstrząs i zrobiło mi się niedobrze. Nie czułam bólu, ale po twarzy ściekał mi

ciepły płyn. Otarłam go, oczekując, że zobaczę na dłoni szkarłat krwi, który tak często widywałam jako chirurg. Ale za uczucie wilgoci nie odpowiadała płynąca z głowy krew, a chyba pot.

Próbowałam ocenić sytuację, używając do tego wszystkich pięciu zmysłów. Czułam zapach prochu. Słyszałam kroki na asfalcie i przytłumione oddechy bandytów. Nie słyszałam żadnych innych samochodów. Czułam obok siebie Rebecę, której energia była nawet bardziej wytłumiona niż moja. Wiatr powiał mocniej i włosy spadły mi na twarz. Nic nie widziałam, ale pozostałe zmysły miałam wyostrome do granic.

Mózg przeanalizował usłyszany odgłos strzału. Co się stało? Skoro ja nie oberwałam, to czy strzelali do Rebeci? W nagłym przypiływie paniki poczułam, że wołałabym sama zginąć, niż oglądać śmierć najbliższej przyjaciółki. Kiedy Rebecca odkaszlęła, zalała mnie fala ulgi. Obie byliśmy całe i zdrowe.

Bandyci, nadal trzymając w rękach broń, nakazali nam odwrócić się, przejść za samochód i położyć się na brzuchu na rozgrzanym asfalcie. Wtedy jeden z nich krzyknął: „I leżeć mi tam!”. Ułamek sekundy później usłyszałam urywane wystrzały i poczułam ostre kamyki uderzające o nagie łydki. Zapadła cisza, przerywana ciężkim dyszeniem, niezrozumiałymi szeptami i tupotem nóg. Drzwi otworzyły się i zamknęły, silnik zawył, a opony zapiszczały. Samochód wystrzelił przed siebie i wszystko nagle ucichło.

Leżałam tak przez dłuższą chwilę z policzkiem przyciśniętym do gorącej szosy, dopóki nie dobiegł mnie dźwięk nadjeżdżającego z naprzeciwka samochodu. Silnik umilkł, znowu usłyszałam otwierające się drzwi i wreszcie łagodny głos zapytał: „Wszystko w porządku?”.

Kiedy spojrzałam do góry, zobaczyłam dwóch mężczyzn w strojach do wspinaczki. „Potrzebują panie pomocy?”

Zagrożenie minęło...

KIEDY LĘK JEST TWOIM PRZYJACIELEM

W czasie tego napadu moje ciało i umysł doświadczyły lęku w najczystszej postaci – takiego, jaki odczuwamy, kiedy zagrożone jest nasze życie. Obawa uruchomiła zachowanie, które harwardzki fizjolog Walter Cannon ochrzcił mianem reakcji „walcz lub uciekaj” i „reakcją stresową”. To całkowicie naturalny mechanizm zwiększający wydajność organizmu w sytuacji, gdybym musiała uciekać przed bandytami albo dokonać heroicznego wyczynu, żeby ratować życie swoje i Rebecci. W sytuacji, kiedy ktoś przystawia ci broń do głowy, lęk jest twoim sprzymierzeńcem. Chroni cię.

Gdyby nie on, ludzie ciągle wpadaliby pod samochody, próbowaliby zaprzyjaźnić się z grzechotnikami, skakaliby z samolotu bez spadochronu, spacerowaliby po niebezpiecznej dzielnicy o drugiej nad ranem i zostawialiby swoje maluchy bez opieki przy basenie. Reakcja stresowa aktywuje tryb przetrwania, mający służyć ochronie zarówno nas samych, jak i naszych najbliższych. Odpowiedni rodzaj lęku sprzyja zachowaniu zdrowia, a niekiedy nawet życia. Dość rzadko jednak się zdarza, żeby groziło nam realne niebezpieczeństwo. W czasach prehistorycznych człowiek dużo częściej korzystał z tych prymitywnych instynktów, ponieważ zagrażały mu drapieżniki, siły natury, głód i choroby. Ale to się zmieniło. Wśród czytelników raczej niewiele jest osób, którym grozi pożarcie przez tygrysa albo śmierć głodowa. Większość zagrożeń, które prześladują nas każdego dnia, istnieje tylko w naszej wyobraźni. Nie mają nic wspólnego z realnym niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub życia, ale ponieważ ciało migdałowe znajdujące się w mózgu nie dostrzega między nimi żadnej różnicy, układ nerwowy reaguje niepotrzebnym alarmem w postaci stresu. System wczesnego ostrzegania zawodzi i zaczy-

namy się niepotrzebnie nakręcać, co negatywnie odbija się na naszym zdrowiu i prowadzi do bezsensownego cierpienia.

Skoro lęk nam szkodzi i może wyrządzić organizmowi krzywdę, to na chłopski rozum należałoby go zwalczyć. Do listy postanowień noworocznych wypadałoby dopisać obok „będę zdrowiej się odżywiać” i „będę więcej ćwiczyć” również trzeci punkt: „będę walczyć z lękiem”. Ja mam inną radę. Proponuję czytelnikowi, żeby przebudował swoją relację z lękiem i wykorzystał jego leczniczy potencjał.

Zatrzymajmy się na chwilę w naszych rozważaniach. Co by było, gdyby okazało się, że lęku nie należy unikać, opierać się jego wpływowi ani się go wstydzić? Jeśli tak naprawdę jest naszym sprzymierzeńcem i pokazuje nam przeszkody stojące na naszej drodze ku lepszemu życiu? Większość z nas tak organizuje sobie życie, żeby szerokim łukiem unikać tego, co budzi w nas lęk. Ale lęk może być posłańcem, który niesie ze sobą informację o tym, co wymaga zmiany. Przykładowo, jeśli mamy dach nad głową i jesteśmy zabezpieczeni finansowo, a mimo to boimy się, że pójdziemy z torbami, najprawdopodobniej mamy do czynienia z lękiem z dzieciństwa. Żeby móc zacząć cieszyć się dobrobytem, musimy odnieść się do stojących nam na przeszkodzie wyobrażeń o pieniądzu. Jeśli boimy się otworzyć przed drugą osobą, lęk niesie ze sobą informację o niezależnym zawodzie miłosnym, któremu należałoby poświęcić wreszcie nieco troskliwej uwagi. Jeśli boimy się choroby, lęk może być ostrzeżeniem przed ciągłym poświęcaniem się dla innych kosztem własnego zdrowia. Lęk niesie ze sobą ważne informacje i jeśli zamiast od niego uciekać, wsłuchamy się w jego głos, może nam pomóc w uzdrowieniu ciała, umysłu i duszy.

Aby oswoić lęk, musisz wiedzieć, jak reagować na jego obecność. Kiedy nasze życie jest zagrożone, lęk dodaje nam ener-

gii do działania. Ale kiedy niebezpieczeństwo istnieje wyłącznie w sferze wyobraźni, powinniśmy przechwycić informację zakodowaną w lęku, w przeciwnym bowiem razie weźmie on górę i wpłynie na podejmowane przez nas decyzje. Aby przebudować naszą relację z lękiem, musimy nauczyć się odróżniać lęk prawdziwy, realny od lęku, który informuje nas o istnieniu martwych punktów i granic rozwoju. Jak tego dokonać?

W obrębie gałęzi psychoterapii nazywanej terapią akceptacji i zaangażowania (*Acceptance and Commitment Therapy* – ACT) wyróżnia się „ból czysty” i „ból brudny”. Ból czysty ma swoje źródło w doświadczeniach życiowych – utracie bliskiej osoby, zawodzie miłośnym, urazie itp. Ból brudny jest z kolei konsekwencją naszych wyobrażeń i osądu bolesnych zdarzeń. Sytuacja, kiedy chłopak zrywa z dziewczyną, będzie dla niej źródłem czystego bólu. Ból brudny pojawi się, kiedy dziewczyna zacznie sobie wyrzucać, że partner porzucił ją, ponieważ jest za mało seksowna albo nie dość inteligentna. Kiedy złamiesz nogę na meczu baseballa, poczujesz czysty ból. Ale kiedy zaczniesz sobie wmawiać, że z tego powodu wylecisz z drużyny, stracisz stypendium i już nigdy nie zagrasz w baseball, całe to bezsensowne nakręcanie się wywoła falę bólu brudnego.

Podobnie rzecz się ma z naszym stosunkiem do lęku. Zainspirowana rozróżnieniem dokonany przez ACT zamierzałam ująć problem w kategoriach lęku „czystego” i „brudnego”, ale doszłam do wniosku, że „brud” może w tym kontekście wywołać u części czytelników uczucie wstydu. Proces uzdrowienia przez lęk nie może odbywać się pod presją negatywnego osądu. Dlatego wprowadzimy rozróżnienie na „prawdziwy” i „fałszywy” lęk, co powinno rozjaśnić kwestię wykorzystywania informacji zakodowanych w naszych lękach do podejmowania

działań o pozytywnym wpływie na nasze życie. Prawdziwy lęk inicjuje reakcję stresową mającą chronić nas przed niebezpieczeństwem. Mamy z nim do czynienia, kiedy na horyzoncie pojawia się poważne zagrożenie dla zdrowia i życia – nakazuje nam wtedy DZIAŁAĆ, i to już! Prawdziwy lęk dodaje nam energii, kiedy musimy walczyć o przetrwanie swoje i bliskich.

Fałszywy lęk, tak samo jak ból brudny, istnieje wyłącznie w naszej wyobraźni. To głos, który przekonuje cię, że twoja żona/mąż z kimś się spotyka, choć nie ma na to żadnych dowodów – źródłem podejrzeń jest wtedy uwarunkowanie z dzieciństwa, kiedy ojciec zdradzał mamę. Kiedy indziej wyobraźnia szepcze ci do ucha, że szef zamierza cię zwolnić, choć w rzeczywistości właśnie dostałeś podwyżkę. To lęk przekonuje, że nikt cię nie kocha i że resztę życia spędzisz w samotności, choć zewsząd otaczają cię oddani przyjaciele. To podszepty lęku prowokują myśli o życiu w nędzy, chociaż twoje konto bankowe pęka w szwach, a twoja sytuacja finansowa jest na tyle komfortowa, że stać cię na opłacenie rachunków i zapewnienie rodzinie godnego życia.

Wszyscy bez wyjątku doświadczamy obu rodzajów lęku: prawdziwego i fałszywego, i oba możemy wykorzystać na swoją korzyść. Lęk prawdziwy osłania nas – oraz bliskie nam osoby – przed realnymi zagrożeniami, ale równie pomocny może być lęk fałszywy – o ile wsłuchamy się w jego głos. W mojej książce wytłumaczę, jak sięgnąć do naturalnych pokładów odwagi i zaadaptować fałszywy lęk do swoich potrzeb, tym samym odbierając mu władzę nad naszym życiem, zdrowiem i samopoczuciem. Zamiast realizować polecenia bezpodstawnego lęku, nauczymy się odsiewać informacje za pomocą „Wewnętrznego Ognika”.

TWÓJ OSOBISTY WEWNĘTRZNY OGNIK

Kiedy piszę o Wewnętrznym Ogniku, mam na myśli wiecznie żywą boską iskrę, którą w sobie skrywasz. Nadajemy jej różne imiona: dusza, duch, prawdziwe ja, świadomość chrystusowa, natura Buddy, wyższe ja, wewnętrzny uzdrowiciel – tego wyboru dokonujemy w pełni świadomie. Płomyk zapłonął po raz pierwszy wraz z ideą naszego istnienia, i od tego czasu oświeśla nas swoim blaskiem.

Wewnętrzny Ognik, źródło naszej odwagi, kryje w sobie moc, dzięki której przekształca okropne, odzierające nas z męstwa myśli podsuwane przez fałszywy lęk w uzdrawiający przekaz. Głos najmądrzejszej części naszego jestestwa zwykliśmy określać mianem intuicji, która w przeciwieństwie do podszeptów fałszywego lęku wskazuje nam drogę, którą powinniśmy podążać. Człowiek dostrajający się do jej częstotliwości i postępujący w zgodzie z wytycznymi, które usłyszy, obudzi w sobie prawdziwą odwagę. Filozof Mark Nepo w swojej książce *Unlearning Back to God* określił tę część człowieka jako pierwotne, niezniszczalne jądro. Píše: „Każdy z nas przychodzi na świat wolny od wszelkich obciążeń, oczekiwań i żalu, ambicji i wstydu, lęku i troski; skrywając w sobie część, której dotknął Bóg. To do niej sięgamy, aby odnaleźć pokój”.

Dostrojenie się do Wewnętrznego Ognika nie wymaga od nas religijności ani szczególnego uduchowienia. Wystarczy, że będziemy chcieli przypomnieć sobie naszą prawdziwą naturę. Wewnętrzny Ognik nigdy nie gaśnie, nawet w najmroczniejszych chwilach życia, ale można go przyćmić – a kiedy człowiek traci kontakt z najważniejszą częścią siebie, otwiera drzwi fałszywemu lękowi. Nie jesteśmy jednak w stanie odczytać jego zakodowanych komunikatów, dlatego nie możemy ich wykorzystać do

uzdrowienia ciała i ducha. W efekcie lęk przybiera na sile i psuje nam samopoczucie – ale zdarza się też, że wpędza w chorobę i prowadzi do śmierci.

Tak było ze mną, kiedy bandyta przystawił mi pistolet do głowy.

JAK CIERPIAŁAM PRZEZ FAŁSZYWY LĘK

Po wydarzeniach z Colorado Springs prześladowały mnie koszmary. Obok siebie widziałam Rebeccę leżącą na asfalcie w kałuży krwi i czułam na potylicy lufę pistoletu. Rozlegał się strzał i czułam ściekający mi po twarzy ciepły płyn, a kiedy go dotykałam, zostawiał mi na dłoni czerwony ślad. Przez ponad rok budziłam się po kilka razy w nocy z sercem walącym jak oszalałe, uczuciem dziwnego mrowienia w całym ciele i krwi uderzającej do głowy.

Podczas nocnych dyżurów na oddziale położnictwa i ginekologii zdarzało się, że pchając łóżko z pacjentką, bez żadnego powodu nagle wracałam myślami do bolesnych zdarzeń. Umysł wiedział, że nic mi nie grozi, ale ciało wpadało w panikę. A ponieważ jako rezydentka pracowałam po 16 godzin dziennie, zaniedbałam objawy, które sygnalizowały istnienie poważnego problemu. Nieumiejętność przepracowania napadu doprowadziła w końcu do rozpadu mojego małżeństwa.

Ale prawda jest taka, że wcześniej też prześladowały mnie liczne lęki. Kiedy jechałam do szpitala o czwartej w nocy, bałam się, że ktoś może mnie zgwałcić. W pracy – że przyczynię się do śmierci pacjentki i że nigdy nie będę dobrym lekarzem. W życiu osobistym – że zawiodę rodziców i że po rozwodzie już zawsze będę sama. No i bałam się karaluchów. Skrywałam te lęki za maską perfekcji, za pomocą której – pomimo moich licznych wad – chciałam zaskarbić sobie miłość i akceptację innych.

Zdarzenie w Colorado Springs przełało czarę goryczy – zaczęłam bać się ciemności, hałasu, tuneli, malowniczych widoków, kabrioletów, samolotów, obcych osób w parku, utraty bliskiej osoby, miłości. Nie potrafiłam z nikim porozmawiać o panice, która narastała we mnie od dnia napadu, bo wiązałoby się to z okazaniem słabości, narażeniem mojej reputacji zawodowej i nieuchronnym uzależnieniem od Xanaxu, co w konsekwencji zaprowadziłoby mnie albo na odwyk, albo prosto do psychiatryka.

Kiedy bandyta przystawił mi do głowy lufę pistoletu, lęk, który czułam, był lękiem prawdziwym. Moje życie znalazło się w niebezpieczeństwie. Ale lęki, których doświadczyłam później, nie miały zakotwiczenia w rzeczywistości. Istniały jedynie w przestrzeni wyobraźni i nie było szansy, żeby się zmaterializowały. Ale służyły jednemu określonemu celowi: miały mną potrząsnąć i zwrócić uwagę na problem stresu pourazowego, skłonić do szukania pomocy – ale w tamtym okresie mojego życia trwałam w półśnie, nieświadoma istnienia Wewnętrznego Ognika i drzemiącego w nim potencjału. W rezultacie fałszywy lęk przysporzył mi cierpienia. Przytłoczona kakofonią lęków zagubiłam się, utraciłam kontakt z otoczeniem i zdałam się na łaskę i niełaskę pełnego niebezpieczeństw świata.

Nic zatem dziwnego, że w trakcie rutynowych badań kontrolnych lekarz stwierdził u mnie poważny problem z nadciśnieniem. Kardiolog, do którego mnie skierował, dopatrywał się kolejnych zaburzeń: szmerów w sercu, arytmii serca i znowu nadciśnienia – ale jeszcze wyższego niż ostatnio. Do listy potencjalnych problemów dopisał kolejne, które mogły przyczynić się do mojego obecnego stanu: zwężenie tętnicy nerkowej, guza gruczołu nadnercza, nadczynność tarczycy, zespół Cushinga – ale poza ciśnieniem wszystko było w porządku.

Lekarze dopatrzili się u mnie „przewlekłego nadciśnienia pierwotnego” i przepisali trzy leki, które nijak nie wpłynęły na mój stan zdrowia. Dowiedziałam się, że problem ma naturę przewlekłą, spędzę na lekach resztę życia, a biorąc pod uwagę mój młody wiek i skalę zaburzeń, najpewniej niedługo umrę na jakąś chorobę serca. Nikt nie zapytał, jak sobie radzę w życiu, a ponieważ jak to lekarz nauczyłam się rozdzielać sprawy umysłu od spraw ciała, również nie zastanawiałam się, czy wysokie ciśnienie i problemy z sercem mogą mieć związek ze stanami lękowymi.

Dopiero 15 lat później, pracując nad książką *Umysł silniejszy od medycyny. Naukowy dowód na to, że możecie wyleczyć się sami!* w pełni zrozumiałam, że lęk zawłaszczył nie tylko moją przestrzeń umysłową, ale i ciało. To, co się ze mną działo na płaszczyźnie emocjonalnej i duchowej, nie było wyłącznie konsekwencją problemów osobistych i zawodowych, napadu, rozvodu i wyczerpującej pracy. Mój układ nerwowy stanął na głowie i za pośrednictwem skomplikowanych reakcji hormonalnych oddziaływał na każdą komórkę ciała, wpędzając je w chorobę.

Gdybym nie uświadomiła sobie w końcu, że nieustannie powtarzana reakcja stresowa powoduje u mnie nie tylko problemy z nadciśnieniem i sercem, ale też liczne schorzenia, pewnie po dziś dzień łykałabym te siedem leków, które mi przepisano. Na szczęście wybudziłam się ze snu. I zrozumiałam, że kiedy człowiek traci kontakt ze swoim Wewnętrznym Ognikiem, przestaje dostrzegać swoje prawdziwe ja skryte za fałszywym lękiem i naraża organizm na atak choroby. To szokujące odkrycie pozostało w sprzeczności ze wszystkim, czego nauczyłam się w ciągu poprzednich 12 lat edukacji medycznej. Mój świat rozpadł się na kawałki.

PSYCHODUCHOWE PRZYCZYNY CHOROBY

Wówczas nie zdawałam sobie jeszcze sprawy, że zmiana podejścia do kwestii „zdrowia” rodzi konsekwencje wykraczające poza płaszczyznę ciała i że ten wybór popchnie mnie na ścieżkę odnowy duchowej. I choć dzisiaj nadal uczę się, jakie czynniki decydują o dobrym samopoczuciu, z własnego doświadczenia i dzięki latom pracy z pacjentami wiem na pewno, że leczenie i profilaktyka chorób nie ma większego sensu, o ile nie zaczniemy robić użytku z fałszywego lęku i wykorzystywać go wedle własnych potrzeb.

Coraz więcej lekarzy i specjalistów w dziedzinie zdrowia również zaczyna to pojmować, ale choć pacjenci wydają się akceptować związek między lękiem a chorobami, dla wielu taka koncepcja wydaje się zbyt radykalna. Świat nauki nadal skupia się na biochemicznych przyczynach chorób, ignorując wpływ czynników psychoduchowych. Medycyna integracyjna stawia pytania o rolę diety, ćwiczeń, naturalnych zamienników dla leków, medycyny niekonwencjonalnej i alternatywnej, technik eliminowania stresu – jak choćby medytacja czy joga – ale nadal zbyt mało uwagi poświęcamy duchowym przyczynom chorób, narzędziom diagnostycznym oraz terapiom stosowanym przez uzdrowicieli od tysięcy lat. Właśnie tej stosunkowo niezbadanej odnodze medycyny, w której nauka łączy się z duchowością, poświęciłam wiele uwagi, zarówno na gruncie zawodowym, jak i osobistym.

Wola zgłębienia mniej znanych aspektów medycyny stała się punktem wyjścia dla mojej podróży ku uzdrowieniu, ale też zainspirowała mnie do stworzenia Whole Health Medicine Institute, programu treningowego dla lekarzy i specjalistów, w który zaangażowali się tacy pionierzy świata medycyny, jak Rachel Na-

omi Remen, Bernie Siegel, Larry Dossey, Christiane Northrup, Aviva Romm, Sara Gottfried oraz Pamela Wible, jak również wiele innych sław: trenerka Martha Beck, biolog komórkowy Bruce Lipton, Steve Sisgold (autor programu Whole Body Intelligence), majski szaman Martín Prechtel oraz Debbie Rosas, specjalistka w dziedzinie medycyny ruchowej i założycielka Nia. Razem, ze wsparciem ze strony zaangażowanych w program uzdrowicieli-wizjonerów, dążymy do wyleczenia służby zdrowia z jej przypadłości i przesunięcia punktu ciężkości na kwestie serca i duszy. Zachęcamy też pacjentów, żeby w pełni korzystali z paliwa, jakie daje lęk, kierując się wytycznymi Wewnętrznego Ognika. On nie tylko uwolni nas od niepotrzebnego cierpienia, ale też wskaże drogę ku pełnemu uzdrowieniu.

WSZYSTKIE MASKI LĘKU

Lęk żyjący pośród cieni, ukryty za zasłoną wstydu, ignorowany i pozostawiony samemu sobie, zatruwa nasze życie, choć często nawet nie zdajemy sobie sprawy ze skali jego oddziaływania. Dzieje się tak dlatego, że w naszej kulturze nosi maski różnych emocji. Wydaje nam się, że skoro *stres* dotyczy stanu emocjonalnego, a nie reakcji fizjologicznej, to właśnie on jest wszystkim winien – a nie obawa, niepokój czy lęk. Wiele osób obnosi się ze swoim stresującym życiem, jakby to był powód do dumy. Stres oznacza, że są ciężko pracującymi, wydajnymi i wartościowymi ludźmi, którzy w aktywny sposób oddziałują na rzeczywistość. Ale nie brakuje też takich, dla których „zestresowany” oznacza „przerażony”.

Czy stres w pracy jest jednoznaczny z obawą? Obawą przed pomyłką, szkodzeniem komuś, komu powinniśmy pomagać, przylepieniem łaty „amatora”, wyrażeniem swojego zdania, za-

biciem pacjenta/utrata sprawy/niełożeniem oferty/utrata okazji? Chyba każdy boi się, że ominie go promocja, przestanie się liczyć, zostanie zdegradowany i zabraknie mu pieniędzy na utrzymanie rodziny. Boimy się zawalczyć o krótszy dzień pracy, poprosić o wolne z okazji przedstawienia albo meczu, w którym wystąpi nasza pociecha, i głośno powiedzieć, że praca jest równie ważna, co troska o dobre samopoczucie. Unikamy mówienia o wypaleniu zawodowym, o urlopie, brakuje nam odwagi, żeby w weekendy odciąć się od e-maili współpracowników, a po południu wyłączyć komórkę. Nieustannie towarzyszy nam obawa, że choć stale budujemy swój wizerunek zawodowego superherosa, ktoś przejrzy nas na wylot i odkryje nasze słabości i niedoskonałości.

Stres w pracy traktujemy jako coś dobrego i na jednym wydechu dodajemy, że związki również są stresujące. Okazji jest wiele: relacje między współmałżonkami albo rodzicami i dziećmi; ważne wybory: ślub, powiększenie rodziny, zerwanie; albo szalona, acz nieodwzajemniona miłość.

Co to znaczy, że związki są stresujące? Czyżbyśmy bali się, że druga połówka odejdzie, kiedy pozna prawdę? Może tak naprawdę obawiamy się zdrady, odrzucenia, niewierności, rozwoju, że partner/partnerka złamie nam serce, stracimy ukochaną osobę i resztę życia spędzimy w samotności? Nie potrafimy się przyznać, że potrzebujemy bliskości i poczucia wspólnoty, że marzy nam się pomoc przy opiece nad dziećmi, że mamy dość krytykowania i osądzania, że marzymy o czasie dla siebie, bliskości seksualnej, przestrzeni i wolności? Otwarcie się przed drugą osobą utożsamiamy z odsłonięciem najślabszych punktów, a jednocześnie boimy się, że jeśli tego nie zrobimy, czeka nas życie w samotności.

Stresują nas też kwestie finansowe, ale pieniądze to raptem świstek papieru w banku. Może tak naprawdę boimy się utraty władzy, wygod i bezpieczeństwa, które pieniądze zapewniają? Czujemy lęk na myśl o tym, że zabraknie nam pieniędzy na czynsz, jedzenie, opłaty związane z samochodem i ubezpieczenie zdrowotne; że nie odłożymy oszczędności na edukację dzieci i własną emeryturę; że zabraknie nam pieniędzy w chwili, kiedy najbardziej będziemy ich potrzebowali i nasz świat ni z tego, ni z owego stanie na głowie.

Wstyd też jest maską lęku. Ale kiedy zaczyna dawać się nam we znaki – z powodu życiowych porażek, wyglądu, seksualności, nawyków, sposobu wychowania dzieci, prezencji w pracy – tak naprawdę kryje się za nim lęk przed własną niedoskonałością i odrzuceniem albo przekonanie, że nie zasługujemy na miłość, której wszyscy przecież pragniemy. I tak samo, jak w przypadku „stresu”, skrywamy nasz wstyd za zasłoną arogancji, osądzania innych i pogardy. Ale pod maską dorosłego kryje się przerażone dziecko, które boi się, że nikt go nie zaakceptuje.

Lęk bywa podstępny i przybiera wiele postaci, umiejętnie kamuflując prosty fakt, że przejął kontrolę nad twoim życiem. Często nawet nie potrafimy przyznać, że nam szkodzi. Lęk postrzegamy jako słabość, problem, który należy ukrywać przed innymi i rozwiązać na własną rękę. Ale przecież to nieprawda. Prawdziwy lęk jest naturalnym mechanizmem przetrwania, a lęk fałszywy bardzo ważną, nazwijmy to, „pomocą dydaktyczną”, która dostarcza nam istotnych informacji. Wszyscy borykamy się z jakimiś lękami. Nie ma co się z tym kryć. Wprost przeciwnie, warto przyrzeć się temu problemowi bliżej, żeby wysnuć z niego ważne wnioski na przyszłość i odnaleźć w sobie naturalną odwagę, która zapewni nam życie w zdrowiu.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

LEKARSTWO NA LĘK

w [ksiegarni Illuminatio](http://ksiegarni.illuminatio.pl)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl