Strach a presvedčenia

O strachu a vplyve našich presvedčení na náš stav.

Jedná sa o preložený vybraný text (aj v súvislosti so súčasnou situáciou) z originálu knihy :“Letting Go: The Pathway of Surrender“ od David R. Hawkins.

Príklady z osobnej skúsenosti ukazujú, že počas obdobia vysokej nezamestnanosti, napríklad po druhej svetovej vojne, nebol problém získať prácu. V skutočnosti by ste mohli mať dve alebo dokonca tri pracovné miesta v tom istom čase: umývať riad alebo byť čašník, poslíček, taxikár, barman, robotník, pracovať v skleníku a umývať okná. Toto bol dôsledok systému viery, ktorý hovoril: „Nezamestnanosť platí pre iných, ale nie pre mňa“ a „Kde je vôľa, tam je cesta.“ Bola to tiež ochota vzdať sa pýchy výmenou za prácu.
Ďalším príkladom je systém presvedčení v súvislosti s epidemickými ochoreniami. Pred niekoľkými rokmi bolo pri epidémii chrípky pozorne sledovaných štrnásť známych. Zo štrnástich ľudí, osem dostalo chrípku, ale šesť nie. Dôležité tu nie je to, že osem ľudí dostalo chrípku, ale to, že šesť sa nenakazilo! Počas akejkoľvek epidémie sú tu ľudia, ktorí „to nechytia.“ Dokonca aj počas obdobia hlbokých kríz tu boli stále ľudia, ktorí sa stali bohatými a dokonca aj milionármi. Myšlienka chudoby bola v tých dňoch „chytľavá,“ ale nejakí ľudia sa tomu vyhli; pretože sa ich to netýkalo. Aby sa negativita vzťahovala na náš život, musíme ju najskôr prevziať a po druhé dať jej energiu viery. Ak máme silu prejaviť v našom živote negativitu, naša myseľ má samozrejme aj silu premeniť to v skutočnosť.

Aby sme pochopili, akým spôsobom je strach seba-posilňujúci, musíme zastaviť a pozrieť sa na ďalší zákon o vedomí: **To, čo udržujeme v mysli, má tendenciu prejaviť sa.** Čo to znamená je, že každá myšlienka, ktorú si dôsledne pripomíname a sústavne jej dodávame energiu, má tendenciu vstúpiť do nášho života podľa samotnej formy, v ktorej ju naša myseľ uchovala. Tak strach vyvoláva hrôzostrašné myšlienky. Čím viac budeme mať tieto myšlienky na pamäti, tým pravdepodobnejšie sa stane desivá udalosť v našom živote, čo opäť posilňuje náš strach.

Strach je takou pandémiou v našej spoločnosti, že predstavuje prevládajúcu rozhodujúcu emóciu nášho sveta tak, ako ho poznáme. Strach bol tiež dominantná emócia medzi tisíckami pacientov liečených počas desaťročí klinickej praxe. Strach je taký rozsiahly a obsahuje toľko foriem, že v tejto knihe nie je dostatok strán, ktoré by vymenovali všetky jeho odrody.
Strach je spojený s našim prežitím, a tak zvláštnym spôsobom ladí našu myseľ. Pre väčšinu ľudí je strach taký vše-prenikavý, že ich život skutočne tvorí jeden obrovský súbor kompenzačných pomôcok na zvládnutie ich strachu. Avšak, ak by ani toto nestačilo, tak nám aj médiá znovu a znovu ponúkajú hrôzostrašné situácie, ako dnes ráno: „Teroristická skupina pohrozila, že otrávi naše potravinové zásoby.“ Takéto titulky sú tu neustále, akoby dávali mysli ďalšie príležitosti zvládnuť najhrozivejšiu zo všetkých emócií. Ako sa píše v texte piesne: „Sme chytení medzi strachom zo života a strachom z umierania.“ (“We are caught between a fear of

living and a fear of dying.”)

Keď všetky kompenzačné zariadenia mysle zlyhajú a strach prenikne do vedomia, ako zjavné záchvaty úzkosti alebo fóbie, osoba je označená ako úzkostná a neurotická. Mimochodom čisto pre informáciu, upokojujúci liek Valium je najpredávanejšou drogou v Amerike.
Strach má tendenciu sa stupňovať. Preto typický pacient s fóbiami vykazuje postupné rozšírenie strachu na čoraz viac aspektov života, čo vedie k ďalším a ďalším obmedzeniam aktivity a v ťažkých prípadoch k úplnej imobilite.

To bol prípad pacientky menom Betty.
Betty mala tridsaťštyri rokov, ale vyzerala oveľa staršie, pretože bola tenká a vyčerpaná. Vstúpila do ordinácie a priniesla si veľa papierových vreciek, v ktorých sa neskôr objavilo 56 rôznych flaštičiek zdravotných prípravkov, vitamínov, výživových doplnkov a niekoľko vreciek so špeciálnymi potravinami. Jej strach začal ako zárodočná fóbia a čoskoro sa všetko okolo nej zdalo byť možnou hrozbou pre kontamináciu baktériami. Mala veľa strachu ohľadne zdravia a kontaminácie nákazlivými chorobami, ktorý už prekročil do strachu z rakoviny. Verila každému strašidelnému príbehu, ktorý čítala, a tak sa bála takmer každej potraviny, vzduchu, ktorý dýchala, a aj slnečných lúčov na jej koži. Nosila biely odev, pretože sa bála farbív v materiáloch.
V ordinácii sa nikdy neposadila, pretože sa bála, že stolička môže byť kontaminovaná. Kedykoľvek potrebovala predpis, požiadala, aby bol napísaný na hárok zo stredu, ktorého sa nikto nedotkol. Okrem toho, chcela sama odtrhnúť hárok z bloku; nechcela, aby som sa ho dotkol, pretože som mohol mať na sebe mikróby z podávania rúk poslednému pacientovi. Celú dobu nosila biele rukavice. Požiadala aby sa s ňou jednalo telefonicky, pretože sa bála, že bude musieť ísť znova do ordinácie.
Nasledujúci týždeň do telefónu povedala, že sa bojí vstať. Volala by rada z domu zatiaľ čo je ešte v posteli, pretože sa teraz bojí ísť von na ulicu. Mala rozvinutý strach z výtržníkov, násilníkov a znečistenia ovzdušia. Súčasne sa bála, že zostane doma v posteli zo strachu, že by sa mohol zhoršiť jej stav a všetky jej ďalšie strachy by sa mohli znásobiť a tak sa bála, že príde o rozum. Mala strach, že lieky jej nepomôžu, lebo by mohli mať vedľajšie účinky, ale obávala sa ich vysadiť kvôli strachu, že jej nebude lepšie. Potom povedala, že má obavy, že by sa mohla zadusiť tabletkami a prestala dokonca užívať aj svoje vitamínové prípravky, chcela oveľa menej predpísaných liekov.
Jej obavy boli tak paralyzujúce, že každý terapeutický manéver bol úplne márny. Nepovolila mi, aby som hovoril s jej rodinou. Mala strach, že zistia, že navštevuje psychiatra a budú si myslieť, že je blázon. Bol som celkom zmätený a môj rozum zažíval muky niekoľko týždňov, keď som sa jej snažil pomôcť. Nakoniec som to nechal tak. Zažil som úľavu kapitulácie tým, že som sa úplne vzdal: „Nemôžem urobiť absolútne nič, aby som jej pomohol. Jediné čo ostávalo urobiť, bolo jednoducho ju milovať.“
A tak som to urobil. Len som o nej láskyplne premýšľal a často som jej posielal milujúce myšlienky. Dal som jej toľko lásky, koľko som len mohol dať, keď sme hovorili po telefóne. Až konečne, po niekoľkých mesiacoch „láskyplnej terapie,“ sa začala cítiť dostatočne dobre, aby prišla do ordinácie. Postupom času sa

zlepšovali a jej obavy a zábrany sa začali znižovať, hoci si sama nikdy nerozvinula žiadny iný náhľad. Povedala, že sa príliš bojí hovoriť o psychologických záležitostiach, a tak v priebehu mesiacov a prípadne rokov liečby, to jediné čo som urobil bolo, že som ju miloval.

Tento prípad objasňuje koncept, ktorý sme predtým predstavili v kapitole o apatii; to znamená, že vyššia vibrácia, ako je láska, má liečivý účinok na nižšie vibrácie, ako napríklad v prípade tohto pacienta, strach. Táto láska je činiteľom uistenia a duševnej posily a veľmi často môžeme utíšiť strach druhých ľudí našou obyčajnou fyzickou prítomnosťou a milujúcou energiou, ktorú im vysielame a ktorou ich obklopujeme. Nie je to to, čo hovoríme, ale skutočnosť našej prítomnosti, ktorá má uzdravujúci účinok.
Môžeme sa naučiť ďalší zákon vedomia: **Strach je zahojený láskou.** Toto je ústredná téma série kníh od psychiatra Jerry Jampolsky (napr. Láska je Zrieknutie sa Strachu [Love is Letting Go of Fear]). Toto bolo tiež základom liečenia, ktoré sa uskutočnilo v centre liečenia v Healing Center, Manhasset, Long Island, ktorého som bol spoluzakladateľom a lekárskym poradcom. Hojenie postojom súvisí so skupinovou interakciou s pacientmi, ktorí majú smrteľné a závažné ochorenia, a celý proces liečenia je založený na zrieknutí sa strachu a jeho nahradení láskou.