

Pohvale za *LEK ZA STRAH—STRAH KAO LEK*

„Konačno, jedan briljantan učitelj iz medicinske zajednice pažljivo gleda na sveprisutnost straha u našoj kulturi kao na glavni uzrok bolesti u našem savremenom svetu, nudeći istovremeno obilje veoma konkretnih predloga za iskorenjivanje ovog 'razmišljanja koje stvara bolest'. Volim veoma iskren i lični pristup koji dr Rankin pruža tokom čitanja ove moćne knjige. Strah je mnogo više od strahovitog osećanja koje doživite kada ste suviše blizu ivice litice, to je način življenja u kom je vaš podsvesni um programiran još u vašem najranijem detinjstvu da izbegava sve vrste rizika. Ovo programiranje doziva bolest, ne samo tela, već i uma, a naročito duše. Moja prijateljica Lisa Rankin je napravila knjigu koja će vam pokazati kako da kultivirate hrabrost da biste živeli život bez straha. To je lek za dušu, kao i za telo. Ja volim volim volim ovu knjigu.“

— dr Vejn Dajer, bestseller autor *Njujork Tajmsa*, autor knjiga *Sad mi je jasno* i *Moć namere*

„Ako vas progoni strah ili anksioznost, i želite da vas smiri i obodri energičan prijatelj koji o vama brine, uvek nosite sa sobom primerak knjige *Lek za strah—Strah kao lek*. Dr Lisa Rankin obišla je mračne kutke u koje bi strah mogao i vas da odvede, i iz njih je izašla, ne samo nepovređena, već i puna saveta i recepata za postizanje mira. Lisa će vam, kao neko ko je i novinar i naučnik i mistik, uvek pun saosećanja, pomoći da pronađete onaj deo svog bića koji se nikada ne boji. Lek za strah—Strah kao lek vas može naučiti kako da se oslobodite strahova koji sputavaju radost i kako da onaj najsmireniji, najmudriji deo vašeg bića preuzme kontrolu nad vašim životu.“

— Dr Marta Bek, pisac jednog od bestseler sa liste *Njujork tajmsa*, *Pronađite svoj put u divljem novom svetu*

„Kao što nam je hrana potrebna da utolimo glad, tako nam strah može pokazati kako da zadovoljimo svoje životne apetite. Svi smo za to sposobni, ali bez nekoga ko nas vodi, i u nas veruje, to nije tako lako. Knjiga Lise Rankin upravo to može. Pročitajte je, i neka njena mudrost postane sastavni deo vašeg života.“

— Dr Berni Zigel, pisac knjiga *Ljubav, medicina i čuda*, *Vera, nada i isceljenje*, i *Umetnost isceljenja*, bestseler sa liste *Njujork tajmsa*

„Priroda nam je podarila zdrave strahove—recimo, kad se suočimo s lavom—ali većina strahova u savremenom životu je destruktivna, sprečava nas da iskoristimo svoje potencijale u najvećoj mogućoj meri. U svojoj knjizi *Lek za strah—Strah kao lek*, Lisa Rankin analizira strahove koji nas sputavaju, kao i načine za njihovo prevazilaženje. Otkriva nam da smo većinu strahova sami stvorili i upućuje nas kako da učinimo da nestanu. Ova knjiga je čudesno lična, jer je Lisin savet stavljen na probu u krucijalnom momentu u njenom životu.

— Dr Lari Dosi, pisac bestseler sa liste *Njujork tajmsa*, *Jedan um*

„Život ogromne većine ljudi je stresiran brojnim psihološkim strahovima: strahom od samoće, strahom od neuspeha, strahom od bolesti, i strahom od osuđivanja, između ostalog. Ovi hronični strahovi, koji rezultiraju stresom koji podriiva zdravlje i vodi ka bolesti i smrti, odgovorni su za 90 posto svih poseta lekaru. U novoj knjizi dr Lize Rankin, Lek za strah—Strah kao lek, naći ćete dragocen palijativ za borbu protiv uništavajućeg stresa. Ovaj osnažujući rezime psihobioloških uticaja straha nudi veoma efikasne tehnike ličnog menadžmenta za promenu svesti i transformaciju hroničnog straha u ponašanje koje unapređuje naše zdravlje. Radi zdravlja civilizacije, toplo preporučujem Lisin recept za pozitivno iceljujuće iskustvo bez lekova, koje poboljšava instituciju, integritet, i uživanje u životu.“

— Brus H. Lipton, doktor, ćelijski biolog, besteler autor, autor knjiga *Biologija verovanja* i *Efekat večne zaljubljenosti* i koautor knjige *Spontana evolucija*

„Važna knjiga. Menja definicije straha i hrabrosti, a time i vaš život. Naučite da živite. Naučite da verujete. Pročitajte ovu knjigu.“

— Sofi Bernam, pisac bestselera sa liste *Njujork tajmsa*, *Knjiga anđela*

„U svetu punom rizika i nesigurnosti, svi bismo mogli biti više hrabri. Dr Liza Rankin je idealni vodič – a ova knjiga je vaš priručnik protiv straha.“

— Kris Žilaboa, bestseler autor, autor knjiga *Započnite biznis sa 100 dolara* i *Sreća kojoj težimo*

„Knjiga dr Lize Rankin Lek za strah—Strah kao lek je baš to, i više od toga. Ova izvanredna knjiga pokazuje kako da promenite i preobratite svoja uverenja o svojim strahovima u nova uverenja o svojim sposobnostima da zaista osetite svoju hrabrost. Tada možete značajno proširiti i umnožiti svoje iskustvo dobro-BITI, milosti, i dobra u svakoj oblasti svog života.“

- SARK (poznat kao Suzan Ariel Reinbou Kenedi), umetnik i autor knjige *Drago mi je bez obzira na sve*

„Knjiga Lek za strah—Strah kao lek me je od prve strane uvukla i osvojila svojom tematikom koja je toliko prikladna u današnje vreme. Čini se da na svakom koraku neki aspekt našeg unutrašnjeg sveta jeca i viče: 'Strah, strah, strah!' To je poput dečaka, koji je vikao vuk. Da li je tamo zaista vuk? Ili je to, možda, iluzija? U knjizi Lek za strah—Strah kao lek, dr Liza Rankin nas uči kako da se suočimo sa našim strahom i pokazuje nam kako da postanemo hrabri. Možete li uzeti najgoru stvar, koja vam se ikada dogodila, i transformisati u najbolju stvar koja vam se ikada dogodila? Dr Liza Rankin kaže 'Da!' a onda nam, na divan način, osvetljava put.“

- Dejvid Volf, autor knjiga *Dugovečnost sada*, *Suprehrana*, i *Lek boja* i osnivač neprofitne organizacije www.ftpf.org

lek za
strah

strah
kao lek

dr Lisa Rankin je autor knjige

UM IZNAD MEDICINE

Navedeni naslov možete naći u knjižarama ili naručiti preko sajta:

www.verbadoo.com

lek za
strah

strah
kao lek

*Kultivisanje hrabrosti kao leka za
telo, um i dušu*

DR LISA RANKIN



VERBA

THE FEAR CURE

Copyright © 2015 by Lissa Rankin, M.D.
Originally published in 2015 by Hay House, Inc. USA

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Recenzent
Prof. dr Spomenka Mujović

Prevod
Ljudmila Lazov

Lektura i korektura
Jasna Kalauzović

Slušajte Hay House radio na: www.hayhouseradio.com

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može se, bez prethodne pisane dozvole izdavača, umnožavati bilo kojim putem – mehanički, fotografski, elektronski ili fonografski - niti se sme čuvati u memorijskim sistemima, emitovati ili na drugi način kopirati u javne ili privatne svrhe – izuzev „poštenog korišćenja” u smislu kratkih citata koji su sastavni deo članaka i kritika.

Autor ove knjige ne preporučuje da se medicinski saveti i bilo koja tehnika, direktno ili indirektno, upotrebljava u svrhu lečenja fizičkih, emocionalnih ili medicinskih problema bez konsultacija sa lekarom. Namera autora je samo da ponudi informacije opšte prirode koje vam mogu pomoći u potrazi za emocionalnim i duhovnim blagostanjem. U slučaju da se poslužite bilo kojom informacijom iz ove knjige, autor i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Ispovesti u ovoj knjizi zasnovane su na stvarnim iskustvima. Neke su nastale kombinovanjem različitih priča. Imena lica, i lični podaci su promenjeni.

Dizajn korica: Elikzir dizajn

ISBN: 978-86-445-0041- 4
Beograd, 2017

Za Ejpril, najsmeliju, od svih osoba koje poznajem

SADRŽAJ

<i>Predgovor</i>	11
<i>Uvod</i>	15
PRVI DEO: Kako nas strah vodi u bolest?	
Poglavlje 1: Fiziologija straha	39
Poglavlje 2: Naučni dokazi da strah vodi u bolest	51
DRUGI DEO: Istina o strahu	
Poglavlje 3: Raspoznavanje strahova	83
Poglavlje 4: Neizvesnost otvara vrata mogućnostima	117
Poglavlje 5: Gubitak je prirodna stvar koja može dovesti do rasta	135
Poglavlje 6: Univerzum ima svoju svrhu	155
Poglavlje 7: Svi smo mi Jedno	187
TREĆI DEO: Recept za hrabrost	
Poglavlje 8: Oslobodite se	213
Poglavlje 9: Šest koraka do kultivisanja hrabrosti	227
Prilog A: 13 Tehnika za promenu uverenja	289
Prilog B: 20 Ideja za kultivisanje hrabrosti	293
Prilog C: 7 Koraka za stvaranje svog Plemena	295
Prilog D: Lisin lični Recept za hrabrost	299
<i>Izvori</i>	303
<i>Endnote</i>	305
<i>Zahvalnost</i>	311
<i>O autoru</i>	317

PREDGOVOR

Lek za strah—Strah kao lek govori o hvatanju u koštac s anđelom. Anđeo se zove Strah. Možete se osloboditi, jedino ako pronađete blagoslov, koji vam samo taj anđeo, može dati. Ova knjiga će vam pomoći da nađete blagoslov, da se oslobodite i živite punim plućima.

Priču o Jakovu i anđelu sam prvi put čula dok sam bila još sasvim mala. Bila je to jedna od mnogih mudrih priča iz *Knjige postanja* koje sam slušala od svog voljenog dede, ortodoksnog rabina i predanog izučavaoca Kabale. Po dedinom kazivanju, Jakov je putovao sam, i kada se smrklo, zaustavio se da sebi spremi večeru i odspava do zore. Iako je mesto izgledalo prilično bezbedno, pokazalo se da to ipak nije. U mrkloj noći, Jakov se probudio i shvatio da su ga neke mišićave ruke šćepale, i prikovale za zemlju. Bilo je toliko mračno da nije mogao da vidi svog napadača, ali je njegovu snagu itekako osećao. Jakov, koji je i sam bio snažan čovek, borio se da se oslobodi stiska, ali, kako je napadač bio dostojan protivnik, to mu nije pošlo za rukom. Prevrtali su se i rvali po zemlji celu bogovetnu noć.

Noć je najzad prošla i, kad se razdanilo, Jakov uvide da se sve vreme borio s anđelom. S prvim svitanjem, anđeo je popustio stisak i pokušao da ustane, ali Jakov ne htjede da ga pusti. „Pusti me”, reče anđeo Jakovu, „Svetlost se pojavila”. No, Jakov ga je i dalje stezao. „Neću te pustiti dok mi ne daš blagoslov”, odgovorio je. Anđeo se batrgao, ali Jakov ga je čvrsto držao. I tako anđeo dade blagoslov Jakovu.

Dok sam bila devojčica, ovo za mene nije imalo nikakvog smisla. Jakov se svu noć borio da bi se oslobodio. Zašto nije jednostavno pustio anđela, i pobegao? Ja bih tako uradila. Osim toga, ja sam volela anđele. Kako je moguće da neko ne zna razliku između anđela i neprijatelja? A još me je više zbunjivalo kako to da neprijatelj daje blagoslov? Moja bi pitanja dedu slatko nasmejala. „Ljudi stalno brkaju anđele s neprijate-

ljima”, govorio bi mi. „Jakov ne pušta anđela dok ne dobije njegov blagoslov, jer mu, upravo anđelov blagoslov daje slobodu”.

Mnogo je godina proteklo dok nisam razumela ovu priču. U to vreme sam se još čvrsto držala svojih strahova. Verovala sam da je jedini način da se bude bezbedan da se plašiš.

Zapravo, strah kod dece se u mojoj porodici negovao. Kada me je žestoko ugrizao pas lutalica, nakon čega sam morala da primim niz bolnih injekcija protiv besnila, počela sam da se bojim svih životinja. Roditelji su mi taj strah pothranjivali, verujući da me time čuvaju, a sve se na kraju završilo tako što je moj strah od životinja postao toliki da je prerastao u fobiju.

Imala sam 27 godina kada sam došla u Kaliforniju da nastavim sa studijama medicine. U početku sam živela s prijateljima koji su imali malu decu i velikog psa ovčara sa dugim žutim zubima koji su mi ulivali užasan strah. Iako su me prijatelji ubeđivali da je njihov pas nežno i pitomo stvorenje, nisam imala hrabrosti da se suočim sa svojim strahovima. Narednih nedelja, dok sam bila njihov gost, cela porodica je zdušno vodila računa da se između mene i psa uvek nađu bar jedna vrata. Pas je noću slobodno lunjao po kući, a ja sam svoju spavaću sobu, ne samo zatvarala, nego i zaključavala.

Jednog jutra sam se rano probudila, jer mi se išlo u toalet. Bilo je šest sati ujutro, prerano da bi iko od ukućana bio budan, a strah me je držao zarobljenu u sobi. A možda je neko *ipak* ustao ovako rano? Oprezno sam otvorila vrata i laknulo mi je kad sam čula četvorogodišnju Bridžit kako pevuši u dnevnoj sobi. Kada bih samo uspela da stignem do nje pre nego što me pas otkrije, Bridžit bi mogla da ga pusti napolje! Uprkos strahu, na prstima sam prošla kroz hodnik i provirila iza otvorenih vrata dnevne sobe. No, Bridžit nije pevušila sebi. Na ćilimu je potrbuške ležao ovčar. I Bridžit je, u svojoj majušnoj, roze spavaćici, ležala na ćilimu, takođe, potrbuške. Držeći pastu za zube u ruci, četkicom mu je ribala velike zube, sve vreme mu pevajući „pepsodenta mrvica, i nema više mrljica”. Usta punih pene, ovčar je jako mahao repom, udarajući o pod. Duboko udahnuvši, prasnula sam u smeh.

Za tren oka sam se oslobodila straha koji me je preko 20 godina držao u kandžama. U tom trenutku sam shvatila da se ne plašim pravih životinja; već samo onih u mojoj glavi. Strah me nije zaštitio od životinja,

on mi je samo uskratio njihovu ljubav. Kasnije, kada sam našla svoj stan, spasila sam jednog velikog, narandžastog mačka. Od tada mi je neki slatki kućni ljubimac uvek pravio društvo u životu. Taj trenutak u dnevnoj sobi desio se pre mnogo godina, i od tada, svaki dan živim s anđelovim blagoslovom.

Mnogi od nas misle da nemaju hrabrosti da se suoče sa svojim strahovima, a zapravo, možemo je imati više nego što smo je svesni. Ako imate mnogo strahova, hrabrost vam je potrebna i da se obratite slučajnom prolazniku, da se javite na telefon, ili da odete do prodavnice po hleb. Da bilo šta kažete. Kao i za jačanje mišića, tako je i za razvijanje hrabrosti potrebna svakodnevna vežba. A kada jednoga dana svesno potražite hrabrost u sebi, jer vam je do nečega zaista stalo, možda ćete po prvi put otkriti njenu moć i snagu.

Čitajući *Lek za strah—Strah kao lek* otkrićete i da hrabrost, verovali ili ne, nije suprotnost strahu. Suprotnost strahu je radost. Nekada sam mislila da je radost isto što i sreća, ali ona je mnogo postojanija od sreće. Sposobnost da se radost doživi dolazi, izgleda, iz bezuslovnog odnosa sa životom, iz spremnosti da se izložimo i suočimo s onim što nas čeka, šta god to bilo. To je otvorenost koja prevazilazi želju za kontrolom života, dajući nam sposobnost da ga slavimo. To je pomak, od jednog neprijateljskog odnosa prema životu, do mogućnosti da iskusimo tajnu i čuđenje koji su samo srce života. I najzad, to je nešto što može da nam donese i izlečenje.

U svakome od nas postoji tačka posle koje krajnji ishod više nije najvažniji, tačka gde prestaje da važi pobeđnički, odnosno gubitnički mentalitet, kojim se strah hrani. *Lek za strah—Strah kao lek* nas uči kako da verujemo u sam život, jasno nam pokazujući da možemo da izgubimo samo ako se ne upustimo u igru. Ova čudesna knjiga govori o razumevanju i primanju blagoslova od naših strahova, o spoznaji da strahovi imaju moć da nam ukažu na ona mesta u nama koja mogu da nas iscele i donesu slobodu koja znači radost življenja. Nema tog živog stvora koji u tome neće naći isceljenje.

dr Rejčel Naomi Remen

pisac bestselera sa liste *Njujork tajmsa*, *Mudrosti za kuhinjskim stolom* i *Blagoslovi moga dede*
Mil Veli, Kalifornija, 2014.

UVOD

Strah je samo izokrenuta vera; to je vera u zlo, umesto u dobro.

— Florens Skovel Šin

Kada smo kolima ušle u tunel na putu do vidikovca na Pajks Piku u Kolorado Springsu, moja rođaka Rebeka i ja smo se osećale baš kao Telma i Luiz, sa spuštenim krovom na kabrioletu, dok nam je letnji vetar mrsio dugačke kose. Gotovo odmah po ulasku u tunel, primetile smo da neki auto stoji, preprečivši nam se na putu. Dva čoveka su stajala iza kola, nagnuta nad gepekom. Izgledalo je kao da im je pukla guma i da traže rezervni točak. Zakočile smo, i usporile do te mere da smo milele, a u istom trenutku, ona dvojica su naglo prekinula s onim što su radila i potrčala ka nama, s crnim pletenim skijaškim maskama na licu, mašući sjajnim pištoljima. Spuštenog krova, i bez mogućnosti da iz jednosmernog tunela brzo izađemo u rikverc, bile smo uhvaćene u zamku, potpuno ranjive i izložene opasnosti. Osetila sam da mi se čitavo telo od straha ukočilo dok su maskirani ljudi pretrčavali tih nekoliko metara od svojih do naših kola. Srce mi je lupalo, krv mi je jurnula u uši, zaglušujući me toliko da sam jedva čula kako nam vičući govore da im damo torbe.

Iako sam se prestravila, u tom trenutku je neki drugi deo mog bića preuzeo kontrolu. Bila sam više nego svesna svakog i najsitnijeg detalja situacije, istovremeno obraćajući pažnju na dvojicu maskiranih razbojnika, na to gde je Rebeka i kako se oseća, kao i na različite reakcije moga

tela. Iako uplašena, obuzeo me je neki čudan osećaj mirnoće, dok me je to . . . *nešto* uzelo pod svoje i vodilo kroz ceo događaj.

Kada mi je jedan od razbojnika zatražio torbu, onaj smireni deo moga bića posmatrao je kako ispod sedišta izvlačim i predajem mu torbu. U njoj nije bilo nekih vrednosti—par novčanica, nekoliko kreditnih kartica, karmin. Jedan od pljačkaša preturao je po torbi svojim ćevapčićima od prstiju, dok je na jednom od njih razmetljivo sijao veliki zlatni prsten. Izvukao je moju vozačku dozvolu i strpao ju je u džep. Toliko mi se uneo u lice da sam mogla da osetim njegov polupijani dah kad mi je strgao gumicu za kosu i izvukao srebrnu šnal, puštajući da mi duga kosa padne preko očiju.

Čula sam kako jedan od dvojice urla na Rebeku, „Izlazi iz kola, mamicu ti tvoju”. Onaj smireni deo mog bića telepatski joj je slao poruku, ne izgovarajući reči naglas: *uradi šta ti kaže i neće nas povrediti*. Ali, Rebeka se raspravljala s čovekom koji je trpao njen fotoaparatus u svoj džep.

„Mogu li bar da zadržim film?” zavapila je.

On je ponovio, „Izlazi iz kola, mamicu ti . . .” Krajičkom oka videla sam obrise pištolja koji joj je prislonio uz slepoočnicu. Najzad je popustila i stala pored mene, prislanjajući obraz uza studeni betonski zid tunela, visoko podignutih ruku, isto kao i ja.

U istom trenutku osetila sam hladnu cev pištolja na potiljku. Ukrućila sam se, ali onaj smireni deo mog bića mi došapnu: *Samo diši. Ne pravi nagle pokrete*. S tako prislonjenim pištoljem uz glavu, začula sam pucanj, i sva sam se stresla. Imala sam osećaj kao da me drma struja i da mi se želudac prevrnuo. Iako me ništa nije zbolelo, osetila sam kako mi topla tečnost curi niz slepoočnicu. Obrisala sam je rukom i pogledala, očekujući da vidim grimizne kapi koje su mi, kao hirurgu, bile dobro poznate. Ali to nije bila krv, već najverovatnije znoj.

Procenjivala sam situaciju, nastojeći da sa svih pet čula naslutim šta se dešava. Mogla sam da namirišem barut. Mogla sam da čujem korake po asfaltu i hrapavo disanje naših napadača. Osluškiivala sam ne bih li čula još neka kola na putu, ali nije ih bilo. Mogla sam pored sebe da osetim Rebekino prisustvo—odisala je još većim mirom od mene. Vetar se razduvao, terajući mi kosu u oči. Kako nisam ništa mogla da vidim, ostala čula su mi postala još izoštrjenija.

Pitala sam se šta je mogao da znači taj pucanj. Šta se dogodilo? Ako

nisu mene pogodili, da li to znači da su pogodili Rebeku? U naletu panike, shvatila sam da bi mi bilo gore da nadživim svoju najbolju drugaricu nego da me ubiju. Rebeka se utom nakašljala, i ja osetih nalet olakšanja. Obe smo još bile žive.

I dalje vitlajući pištoljima, dvojica maskiranih muškaraca nam narediše da se okrenemo, da stanemo iza kabrioleta, i da se ničice spustimo na vreli asfalt. Uradile smo kako nam je rečeno, a jedan od one dvojice povika, „Da niste mrdnule!” U istom trenutku, začula sam nekoliko pucnjeva i osetila kako mi se oštro kamenje zabada u gole listove. Nastade muk, nakon kojeg se začulo teško disanje i par prigušenih šapata koje nisam mogla da razaberem, a zatim se začu bat brzih koraka. Vrata kola su se otvorila i zatvorila, i najzad se začulo glasno turiranje motora i škripa guma. Kola odjuriše, i ponovo zavlada tajac.

Činilo mi se da sam dugo tako ležala, osećajući vrelinu asfalta na obrazu, sve dok nisam čula kola koja su dolazila iz smera u kom su pobegli razbojnici. Motor je zamukao. Dvoje vrata na kolima se otvori i s treskom zalupi. A onda je neki muškarac blagim glasom upitao, „Jeste li dobro vas dve?”

Podigla sam pogled i iznad nas ugledala dvojicu muškaraca u sportskoj opremi. „Devojke, treba li vam pomoć?”

Opasnost je prošla . . .

KADA JE STRAH VAŠ PRIJATELJ

Ono što su moje telo i um doživeli tokom pljačke bio je istinski strah—ona vrsta straha koja pokreće mehanizme u našem telu da osetimo kada je naš život u opasnosti. Moj strah je izazvao reakciju koju je, pre mnogo decenija fiziolog Valter Kanon s Harvarda, nazvao reakcijom „bori se ili beži” ili „stresnim odgovorom”. To je zdrav mehanizam za preživljavanje, dizajniran tako da moje telo dovede u stanje „pune pripravnosti” u slučaju da treba da pobegnem od svojih napadača, ili da izvedem neki herkulovski podvig neophodan da spasim svoj ili Rebečin život. Kada vam neko uperi pištolj u glavu, strah je dobrodošao. Tu je da vas zaštiti.

Da nema te vrste straha, čovek bi mogao da izleti na ulicu pravo

pred kola, da se druži sa zmijskim otrovnicama, iskoči iz aviona bez padobrana, šeta opasnim ulicama u dva sata ujutro, ili ostavi svoju bebu pored bazena bez ikakvog nadzora. Kada se aktiviraju odgovarajući stresni odgovori, naši urođeni mehanizmi za preživljavanje pomažu nam da zaštitimo sebe, i one koje volimo. Na taj način, prava vrsta straha može biti od koristi za vaše zdravlje. Može čak, i da spasi život.

Međutim, retke su situacije kada su život, ili neki vitalni deo tela, istinski ugroženi. Praistorijskom čoveku su ovi iskonski instinkti bili mnogo češće potrebni, s obzirom na to koliko su bili izloženi raznim predatorima, vremenskim nepogodama, gladovanju i bolesti. Ali, stvari su se promenile. Teško da će se ijedan čitalac ove knjige naći u opasnosti da ga pojede tigar, ili da umre od gladi. Većina strahova, koji nas danas muče, postoje samo u našoj imaginaciji. Oni nisu prava pretnja, ali amigdala u primordijalnom delu mozga ne može da prepozna razliku, pa se nervni sistem zaglavi u nepotrebne stresne odgovore. Naši mehanizmi upozorenja ne funkcionišu kako treba, zbog čega smo, na kraju, bespotrebno uplašeni, što škodi našem zdravlju i vodi do nepotrebne patnje.

Ako strah može da vam naškodi i da vas unesreći, onda možete pretpostaviti da je strah nešto čega se treba otarasiti. Možete umisliti da pored odluka „Jedi zdravo” i „Više vežbaj”, u svoje novogodišnje odluke treba da uvrstite i odluku „Izleći se od straha”. Ali, ja vam to u ovoj knjizi neću preporučiti. Naprotiv, želim da vas podstaknem da preformulišete svoj odnos prema strahu tako da strah, zapravo, može da *vas leči*.

Neka vam se ovo sada malo slegne. Šta ako strah nije nešto što treba da izbegavate, nešto čemu treba da se odupirete, ili čega treba da se stidite? Šta ako je strah tu da vam, umesto toga, pomogne? Šta ako strah prstom ukazuje na sve što stoji između vas i vašeg istinskog blagostanja? Većina nas ulaže mnogo energije da ceo život organizuje tako da izbegne ono čega se najviše plaši. Ali, strah može da bude glasnik koji nam otvara oči, ukazujući na sve što treba izlečiti u našem životu. Na primer, ako imate krov nad glavom i novac u banci, a i dalje se bojite da ćete ostati bez prebijene pare, taj strah vam možda ukazuje na obrasce o nemaštini koje ste stekli u detinjstvu. Da biste osetili smirenje koje donosi izobilje, možda ćete morati da se pozabavite svim ograničavajućim uverenjima o novcu koja vam ne dozvoljavaju da prosperirate. Ako se bojite da otvorite svoje srce za ljubav da vas neko ne bi povredio, strah vam, možda, po-

ručuje da je vašim ranama, koje niste zacelile posle raskida neke veze iz prošlosti, potrebna nežna i brižna pažnja. Ako se bojite da ćete se razboljeti, strah vas možda upozorava da prestanete toliko da se dajete, i da na prvo mesto stavite brigu o sebi. Strah nosi dragocenu poruku, i ako ste voljni da ga oslušnete, a ne da od njega bežite, on vam može pomoći da prilično brzo iscelite telo, um i dušu.

Da biste prihvatili strah kao svog prijatelja, morate da znate kako da reagujete kada se javi. Kada je vaš život u neposrednoj opasnosti, strah ima za cilj da vas podstakne na akciju. Ali, kada ono, čega se bojite, postoji samo u vašoj mašti, tada morate da izvučete poruku koju pokušava da vam saopšti. U protivnom, strah može toliko da vas obuzme da će, na kraju, i upravljati vašim odlukama. Transformisanje svog odnosa sa strahom zahteva da uočite razliku između straha koji ukazuje na pravu, postojeću opasnost i straha koji pokušava da vas nauči koje su to neravnetljive mesta i stvari koje treba da popravite u svom životu. No, kako to uraditi?

Stručnjaci iz oblasti psihoterapije koja se zove „terapija prihvatanjem i posvećenošću“ (engl. ACT) prave razliku između „čistog“ i „prljavog“ bola. Čisti bol je posledica događaja iz stvarnog života—gubitka drage osobe, bolnog raskida, ili povrede, na primer. Prljavi bol nastaje iz priča koje stvaramo u glavi, i sudova koje donosimo o svojim bolnim životnim iskustvima. Recimo, kada dečko raskine s vama, to prouzrokuje čist bol. Prljavi bol sledi kada umislite da niste dovoljno seksi ili dovoljno pametni za momka koji vas je ostavio—tada patite zbog mišljenja koje ste sami o sebi stvorili. Čist bol nastaje kada slomite nogu igrajući bejzbol. Prljavi bol nastaje kada se ubedite da će vas izbaciti iz tima, da ćete izgubiti stipendiju, da nikada više nećete moći da igrate bejzbol, i da ćete na kraju završiti kao niko i ništa.

Slična podela postoji i za osećanja izazvana strahom. U početku, pomenuta razlika inspirisala me je da se pozabavim nečim što sam planirala da nazovem „čistim strahom“ i „prljavim strahom“. Međutim, brinulo me je da će termin *prljavi strah* možda izazvati osećanje stida kod ljudi koje blokiraju ovakva osećanja. Ukoliko želimo da dozvolimo strahu da nas izleči, nema mesta negativnim kvalifikacijama i osudama. Zato ćemo govoriti o „pravom strahu“ i „lažnom strahu“ tako da vam bude jasno kako da koristite informacije koje vam strah daje da bi vas podstakao i

inspirisao da nešto preduzmete. Pravi strah je takav da aktivira neophodan stresni odgovor koji vas štiti. Pravi strah stupa na scenu kada su vam ugroženi život ili neki vitalni deo tela, i signalizira da smesta NEŠTO PREDUZMETE! Pravi strah vas podstiče da uradite nešto što će vam spasiti život, ili vam pomoći da zaštitite vama drage osobe od opasnosti.

Lažni strah, kao i prljavi bol, postoji samo u vašoj mašti. To je onaj glas koji vam govori da vaš bračni drug ima ljubavnicu ili ljubavnika, a da za to, zapravo, nema nikakvog dokaza—vi ste prosto skloni da sumnjate jer je vaš otac varao vašu majku. Vaša mašta je ta koja neprestano nagla- ba o tome da se šef nameračio da vam da otkaz, a istina je da ste upravo dobili povišicu. To je onaj strah koji se javlja kada mislite da vas niko ne voli i da ćete, na kraju, završiti potpuno sami, a zapravo ima gomila lju- di koji bi sve za vas uradili. To je strah da ćete dogurati do prosjačkog štapa a trenutno, uprkos tome što vam se bankovni račun stanjuje, i dalje možete da platite kiriju, i da se prehranite.

Svako ljudsko biće na planeti doživljava i pravi i lažni strah, i oba mogu da mu pomognu. Pravi strah vas štiti u bukvalnom smislu, kada ste u opasnosti, ili kada je u opasnosti neko koga volite, ali i lažni strah može, takođe, da vam pomogne ako ste voljni da mu dozvolite da vam bude učitelj. U ovoj knjizi, otkrićete kako da duboko u sebi nađete uro- đenu hrabrost, kako bi vam lažni strah pomogao da se duhovno razvijete, umesto što vam upravlja životom, narušavajući vam zdravlje i lišavaju- ći vas radosti. Umesto da primete naređenja od misli nastalih iz lažnog straha, naučićete da filtrirate poruke koje vam strah šalje, tako što ćete dopustiti onom delu svog bića, koje ja nazivam „Svetlost unutrašnjeg pi- lota”, da ih objasni.

SVETLOST VAŠEG UNUTRAŠNJEG PILOTA

Svetlost vašeg unutrašnjeg pilota je ona sjajna, treperava, 100 po- sto autentična božanska iskrica koja leži u samoj srži vašeg bića. Kako god da je nazovete—svojom dušom, duhom, svojom pravom suštinom, svojim Hristom, Budom, svojim višim „ja”, ili svojim unutrašnjim isce- liteljem—taj deo vas je čista svest. Onog trenutka, kada je začeta ideja o vašem postojanju, ta iskrica je zavrcala, i od tada neprestano sija.

Svetlost vašeg unutrašnjeg pilota, koja je kolevka hrabrosti, ima moć da transformiše sve zastrašujuće misli izazvane lažnim strahom, koje umanjuju hrabrost, u poruke čiji je zadatak da vas iz korena izleči. Glas ovog mudrog dela vašeg bića ispoljava se kao intuicija, i za razliku od misli koje hrani lažni strah, uvek možete verovati da će vas voditi u pravom smeru. Kada naučite da čujete taj glas, i da se pridržavate njegovih saveta, postaćete neverovatno smeli. U svojoj knjizi *Zaboravite sve što ste naučili da biste se vratili Bogu*, filozof Mark Nepo prelepo opisuje ovaj deo ljudskog bića kao originalni, nepotkupljivi centar našeg „ja”, i kaže „Svaka osoba se rađa sa jednim delićem bića koji nije ničim opterećen, koji je oslobođen od očekivanja i kajanja, od ambicije i postidečnosti, od straha i brige; s jednom mrvicom milosti kojom nas je Bog dotakao dok smo još bili vezani pupčanom vrpcom. Upravo je to mesto milosti izvor našeg mira”.

Ne morate biti religiozni, čak ni naročito okrenuti duhovnosti, da biste živeli u skladu sa savetima svoje Svetlosti unutrašnjeg pilota. Potrebno je samo da želite da se setite istine o tome ko ste vi stvarno. Vaša Svetlost unutrašnjeg pilota nikada ne dogoreva, čak ni u najmračnijim trenucima života, premda njegova svetlost može da se priguši—a kada izgubite dodir sa onim esencijalnim delom onoga ko ste vi, najverovatnije ćete dozvoliti lažnim strahovima da upravljaju vašim životom. Ako ne doprete do svoje Svetlosti unutrašnjeg pilota, ne možete čuti poruke koje lažni strah pokušava da vam prenese, pa nećete ni biti u stanju da dozvolite da vas izleči. Štaviše, tada će vas strah, ne samo unesrećiti, već vas može razboleti ili čak i ubiti, što ću dokazati kasnije u ovoj knjizi.

Eto, to mi se dogodilo nakon što su me držali na nišanu.

MOJE PATNJE ZBOG LAŽNOG STRAHA

Nakon incidenta u Kolorado Springsu, imala sam košmarne snove. Okrenula bih se i ugledala Rebeku gde leži na onom crnom asfaltu u lokvi krvi, ili bih osetila pištolj prislonjen uz glavu, čula pucanj i osetila da mi se niz lice sliva topla tečnost, od koje bi mi, kada bih je dodirnula, ostao crveni trag na ruci. Duže od godinu dana sam se budila više puta u toku noći—srce mi je ubrzano lupalo, jeza mi je prolazila kroz celo telo, a krv navirala u uši.

Na noćnom dežurstvu, kao stažista na akušersko-ginekološkom odeljenju, išla bih niz hodnike, gurajući pacijenta na bolničkom krevetu, kada bi me sećanje iznenada, bez ikakvog naročitog povoda, vratilo na mesto onog nemilog događaja. Iako je spoznajni deo mozga znao da sam bezbedna, moje telo bi, ipak, upalo u panični režim. Trebalo je da potražim stručnu pomoć, ali sam kao stažistkinja, koja je radila 16 sati dnevno, bila stalno prezauzeta. Sama sam se borila s posledicama koje je pljačka ostavila na mene, na potpuno pogrešan način, što se igrom slučaja poklopilo i s raspadom mog braka.

Pre incidenta u Kolorado Springsu, već sam bila opterećena brojnim strahovima. Plašila sam se silovanja kada bih gradskim prevozom išla do bolnice u četiri ujutro. Užasavala sam se pomisli da ću nešto zabrljati u bolnici i biti kriva za nečiju smrt. Bojala sam se da ću razočarati roditelje. Brinula sam se da nikada neću postati naročito dobar lekar. Plašila sam se da ću posle razvoda ostati sama. Zazirala sam, čak, i od buba. Hodala sam k'o po jajima, da neko slučajno ne bi prozreo savršenu masku koju sam navukla u nadi da će me ljudi voleti i prihvatiti me, uprkos mojim brojnim manama.

Ali, nakon Kolorado Springsa, plašila sam se svega—mraka, jakih zvukova, tunela, vidikovaca, kabrioleta, aviona, prolaznika u parku, gubitka drage osobe, ponovnog zaljublivanja. Plašila sam se, čak, i da bilo s kim razgovaram o panici koja se pojavila nakon incidenta, bojeći se da ću izgledati kao slabić, da će to naškoditi mom profesionalnom ugledu, da će mi neko, možda, prepisati *ksanaks* i da ću se onda navući i završiti na rehabilitaciji, ili još gore, da će mi obući ludačku košulju i strpati u ludnicu.

Dok mi je pištolj bio prislonjen uz glavu, strah koji sam osećala bio je pravi strah. Život mi je zaista bio u opasnosti. Ali, svi strahovi koji su usledili nakon toga bili su lažni. Postojali su samo u mojoj mašti, i nijedna od stvari, kojih sam se plašila, nikada se nije obistinila. Ti lažni strahovi su očajnički pokušavali da me prodrmaju i probude, da mi pokažu da, u stvari, prolazim kroz posttraumatski stresni poremećaj. Preklinjali su me da potražim pomoć, ali sam ja, u to vreme, i dalje spavala dubokim snom, daleko od svoje Svetlosti unutrašnjeg pilota, nesvesna da strah može da me izleči ako mu se samo otvorim. Međutim, ti lažni strahovi stvorili su mnogo nepotrebne patnje u mom životu. Od kakofonije tih

glasova, koji su vrištali u mojoj glavi, na kraju sam bila potpuno izgubljena i isključena, ostavljena na milost i nemilost opasnom svetu.

Stoga i ne čudi što je, usred svega toga, tokom redovnog sistematskog pregleda, moj lekar primetio da mi je krvni pritisak zabrinjavajuće visok. Odlazak kardiologu otkrio je nove patološke promene—šum na srcu, srčanu aritmiju, i još viši pritisak. Kardiolog me je poslao na još neke preglede kako bi utvrdio da li mi pritisak možda skače zbog nekih sekundarnih uzroka hipertenzije kao što su stenoza bubrežne arterije, tumor nadbubrežne žlezde, hipertireoza, Kušingov sindrom—ali ispostavilo se da je sve u granicama normale.

Doktori su konstatovali „primarnu hroničnu hipertenziju” i prepisali mi tri leka. Ali, terapija nije uticala na smanjenje pritiska. Doktori su mi rekli da je bolest hronična, da ću morati da pijem lekove do kraja života, i da ću, najverovatnije, rano umreti od bolesti srca zbog ozbiljno visokog krvnog pritiska i životnog doba kada mi je dijagnoza postavljena. Nijedan doktor me nikada nije pitao da li se nešto *drugo* dešava u mom životu, a pošto mi je mozak već bio toliko ispran da su um i telo potpuno razdvojeni, što je zajedničko za zdravstvene radnike, ni meni nijednog trenutka nije palo na pamet da se zapitam da, možda, moji nebrojeni strahovi nisu u vezi sa visokim pritiskom i srčanim problemima.

Tek sam skoro celih 15 godina kasnije, tokom istraživačkog rada na svojoj knjizi *Um iznad medicine: naučni dokaz da možete da iscelite sebe*, u potpunosti razumela kako mi je strah preoteo, ne samo um, već i telo. Nisam болоvala samo od emotivnih i duhovnih posledica događaja iz mog ličnog i profesionalnog života—od pljačke, preko razvoda do iscrpljujućeg posla. Moj nervni sistem je bio potpuno napet i, kroz niz komplikovanih hormonskih reakcija, uticao je na svaku ćeliju u mom organizmu zbog čega sam se razbolela.

Da se nisam probudila, i uvidela na koje su sve načine stalni stresni odgovori uticali ne samo na moj visok krvni pritisak i srčane tegobe, već i na sijaset drugih zdravstvenih problema koji su me spopali, verovatno bih i dalje pila svih sedam lekova koje su mi doktori prepisali. Na sreću, ipak sam se probudila. Počela sam da shvatam da, ako nismo u kontaktu s našom Svetlošću unutrašnjeg pilota, lažni strah nas navodi da poričemo svoju istinu, a da ta izdaja ličnog integriteta stvara predispoziciju za bolesti. Šokantna istina, do koje sam došla, bila je kao šamar svemu što

sam naučila tokom dvanaestogodišnjih studija medicine—ego mi je polako nestajao, kako se sve, što sam mislila da znam o medicini, pretvaralo u znak pitanja.

PSIHIČKO-DUHOVNI KORENI BOLESTI

U to vreme, nisam shvatala da će pomak u mojoj svesti u pogledu razumevanja šta znači biti „zdrav” ne samo transformisati moje fizičko zdravlje, nego da će me, takođe, gurnuti na put dubokog duhovnog preispitivanja i otkrića. Premda i dalje vredno proučavam šta je to što telo čini potpuno zdravim, shvatila sam jednu stvar na osnovu ličnog iskustva i višegodišnjeg rada s pacijentima, da je uzaludno pristupiti prevenciji i lečenju bolesti, ako istovremeno ne naučimo da transformišemo lažne strahove koji mogu biti preduslov za bolesti, i dozvolimo im da nas izleče.

Dok mnogi lekari i drugi zdravstveni radnici, takođe, otvaraju oči pred ovom istinom, i dok sve veći broj svesnijih pacijenata rado prihvata ideju da su strah i bolest možda povezani, drugima, u okviru zdravstvenog sistema, ovo i dalje izgleda radikalno. Pažnja je i dalje usmerena uglavnom na biohemijske uzroke bolesti, bez mnogo razmatranja psihičko-duhovnih faktora za koje je dokazano da utiču na biohemiju organizma. Iako je sve veće zanimanje za integralnu medicinu podiglo svest o stvarima koje nam popravljaju zdravlje, kao što su način ishrane, vežbanje, prirodni alternativni lekovi umesto proizvoda farmaceutske industrije, komplementarna i alternativna medicina, i alati za upravljanje stresom kao što su meditacija i joga, neuporedivo manje pažnje se posvećuje duhovnim korenima bolesti i dijagnostičkim alatima i metodama lečenja koje su iscelitelji primenjivali hiljadama godina za negovanje zdravlja duše. Ova slabo istražena oblast medicine, gde se nauka i duhovnost ukrštaju, postala je predmet mog dubokog preispitivanja, kako na profesionalnom, tako i na ličnom planu.

Strast prema ovom aspektu medicine nije me samo podstakla na moje samoisceljujuće putovanje; ona je, takođe, iznedrila i Medicinski institut sveobuhvatnog zdravlja dr Lise Rankin, program obuke za lekare i druge zdravstvene radnike u koji su, kao začetnici ove ideje, uključeni gostujući profesori kao što su Rejčel Naomi Remen, Berni Zigel, Lari Dosi, Kristijana Nortrup, Aviva Rom, Sara Gotfrid i Pamela Vible, kao i

drugi revolucionarni naučnici, među kojima se ističu životni trener Marta Bek, citolog Brus Liptona, terapeut za integralnu telesnu inteligenciju Stiv Sisgold, majanski šaman Martin Pričel, kao i medicinski stručnjak za pokrete tela i osnivač plesnog aerobika (NIA) Debi Rosas. Pored vizionarskih iscelitelja koji učestvuju u programu, svi mi smo na misionarskom zadatku izlečenja zdravlja ponovnim spajanjem medicine sa njenim srcem i dušom, i istovremeno inspirišemo pacijente da svoje zdravlje poprave tako što će pronaći hrabrost, i dozvoliti strahu da podstakne njihov duhovni rast, vođeni mudročću i hrabročću svoje Svetlosti unutrašnjeg pilota. Kada dopustite svojoj Svetlosti unutrašnjeg pilota da vas vodi kroz život, ne samo da se oslobađate nepotrebne patnje, već i otvarate put ka optimalnom zdravlju.

SVE MASKE STRAHA

Sve dok strah živi u senci, sakriven sramom, ignorisan zbog neznanja, i sve dok ga vaša Svetlost unutrašnjeg pilota ne preispita, on će vas trovati. Možda nećete ni biti svesni koliki uticaj strah ima na vaš život. To je delimično zbog toga što se strah u našoj kulturi često prurušava u razne druge emocije. Mi smo, izgleda, spremniji da prihvatimo da je *stres* ono što nas muči, a ne briga, anksioznost, ili strah, možda zbog toga što se reč *stres* odnosi više na fizičku reakciju, nego na emociju. Zapravo, kad smo pod stresom to je kao da smo dobili medalju za hrabrost. Hvalimo se svojim stresom, jer on dokazuje da smo uposleni, produktivni, korisni ljudi koji ostavljaju traga u ovom svetu. No, za mnoge ljude je „stanje stresa” samo šifra za pravu pravcatu prestrašenost.

Kada smo stresirani na poslu, ne znači li to da smo, zapravo, uplašeni? Bojimo se da ne napravimo greške, da ne razočaramo svoje šefove, da ne naudimo nekome kome smo dužni da pomognemo, da nas ljudi ne smatraju „neprofesionalcima”, bojimo se da otvoreno kažemo ono što verujemo da je ispravno, bojimo se da ne prouzrokuje smrt pacijenta /izgubimo parnicu ili tender/ ispustimo neki posao iz ruku? Ne bojimo li se da će nas mimoići unapređenje, da ćemo izgubiti na značaju, da će nas degradirati, otpustiti, i da na kraju, nećemo moći da izdržavamo porodicu? Ne bojimo li se da zahtevamo kraće radno vreme, da pitamo za slobodan dan da bismo otišli na školsku predstavu i fudbalsku utakmicu,

da insistiramo na tome da je briga o sebi podjednako važna kao i posao? Zar nije strah taj koji nam ne dopušta da priznamo da smo „izgoreli”, da nam je potreban duži odmor, ili da postavimo granicu u odnosu na ljude s kojima radimo, tako što ćemo odbiti da vikendom otvaramo imejl, ili što ćemo isključiti mobilne telefone nakon radnog vremena? Ne zastrašuje li nas mogućnost da drugi otkriju našu ranjivost i nesavršenost, kad već trošimo toliko energije pokušavajući da dokažemo da smo profesionalni superheroji?

Iako se mnogi ponose stresom kao da su dobili zasluženu medalju za hrabrost, namamo problema da otvoreno priznajemo da su međuljudski odnosi stresni. Roditelji su pod stresom zbog dece. Supružnici su pod stresom jedan zbog drugoga. Pod stresom smo kada se pitamo da li da se venčamo, imamo decu, ili da raskinemo vezu, a kad se beznadežno zaljubimo u nekoga ko nam ne uzvraća ljubav—e, onda smo tek pod pravim stresom.

No, šta zapravo mislimo kada kažemo da su međuljudski odnosi stresni? Ne mislimo li da se bojimo da nama draga bića neće ostati uz nas ako otkriju ko smo mi ustvari? Ne bojimo li se, zapravo, izdaje, odbacivanja, prevare, razvoda, slamanja našeg srca, gubitka voljene osobe, ili samoće? Ne bojimo li se da priznamo da nam je potrebno više naklonosti, više bliskosti, više pomoći oko dece, manje kritike, manje osude, više vremena, više seksa, više prostora, više slobode? Nemamo li, zapravo, strah da će nam srce biti ranjeno ako se potpuno otvorimo, odnosno grozne usamljenosti, ako se ne otvorimo?

Takođe, pod stresom smo zbog novca, a novac je samo parče papira koje čuči u banci. Nije li to, zapravo, samo strah da ćemo izgubiti moć, komfor, i sigurnost koju mislimo da novac pruža? Nije li to strah da nećemo biti u stanju da platimo kiriju, zaradimo za hleb, održavamo auto, ili pokrijemo zdravstvene troškove? Možda se plašimo da nećemo uštedeti dovoljno za školovanje svoje dece ili za svoju penziju? Ne bojimo li se da ćemo ostati bez ikakve zaštite ako nas nešto iznenada klepi po glavi?

Čak i sram može da bude maska za strah. Kada osećamo sram—zbog svojih neuspeha, svog tela, svoje seksualnosti, bolesti zavisnosti, zbog toga kako vaspitavamo decu, ili kako se pokazujemo na poslu—ono što zaista osećamo je strah: strah da ne budemo „škartirani” zbog nesavrše-

nosti, strah od odbacivanja, strah da nismo ničiji, i da nismo vredni ljubavi za kojom svi žudimo. I baš kao što skrivamo svoj strah pod velom „stresa“, isto tako skrivamo svoj sram pod plaštom arogancije, osuđivanja, i prezira. A ispod tih naših odraslih maski, u svima nama leži jedno uplašeno detence, i svi se bojimo da nas niko neće prihvatiti takvim kakvi jesmo.

Strah može biti prikrven, prerušen u različita ruha, pa zbog toga nismo ni svesni koliko vlada našim životima. Mnogima je neprijatno čak i da priznaju da strah izaziva probleme. Vidimo ga kao slabost, nešto što treba da sakrijemo od drugih, i što treba sami da prevaziđemo. Ali, to nema veze s istinom. Pravi strah je urođen mehanizam za preživljavanje koji je tu da nas zaštiti, dok je lažni strah važno sredstvo koje je tu da nas uči i prosvetli. Strah utiče na svakoga od nas. I tu nema šta da se krije. Naprotiv, vredi ga preispitati da bi nam pokazao kako bolje da živimo u skladu sa našom urođenom hrabrošću, podržavajući nas u postizanju optimalnog zdravlja.

PUT DO HRABROSTI

Dakle, šta je to hrabrost? Internet rečnik *Dictionary.com* definiše hrabrost kao „svojstvo uma ili duha koje omogućava osobi da se suoči s teškoćama, opasnostima, bolom itd., bez straha.“ Ali, hrabrost ne znači biti „neustrašiv“. Neki od najslavnijih junaka i junakinja ipak su činili ludo hrabra dela iako su se tresli od straha. Rečnik „Merijam-Webster“ definiše strah kao „spособnost da uradimo nešto za šta znamo da je teško ili opasno“. Međutim, iako sposobnost da uradimo neku tešku, opasnu stvar može da iziskuje hrabrost, ponekad je, u stvari, veća hrabrost tako nešto ne uraditi.

Uprkos tome što nas Holivud navodi da poverujemo da je hrabrost glamurozna ili seksi, to nije nužno tako. Ne prati je nužno zvuk fanfara ili uniforme i medalje, niti obožavatelji koji navijaju na tribinama. Hrabrost nema veze s oružjem, ili jurnjavom kolima ili smelim akrobacijama. Ponekad je hrabrost unutrašnje putovanje na koje krećemo potpuno sami—i putovanje svakoga od nas je drugačiji. Za neke je neizreciva hrabrost samo ustajanje ujutro iz kreveta.

Hrabrost nema veze sa nesmotrenošću. Ona nije ludo smeli skok

padobranom s litice kada su pod njom oštrem stene, niti je hodanje po kanapu između dva solitera usred tornada. Nije hrabrost kada žena noću sama uđe u mračnu uličicu, iako je intuicija na sav glas upozorava da postoji opasnost da bude silovana. Nije hrabrost kada samohrana majka napusti svoj, ne tako idealan posao, i na kraju ne može da prehrani svoje četvoro dece. Hrabrost nema veze sa ulaskom u arenu u kojoj se bik sprema da vas nakači na rogove kao trofej.

Hrabrost nije ni da uradite nešto zastrašujuće samo zato što vas neko na to nagovara. Nije ni kada vojnik zabaci pušku na rame i sledi naređenja koja narušavaju njegov lični integritet. Nije ni kada berzanski broker ignoriše svoj instikt i ulaže klijentov novac u rizičan posao samo zato što mu to šef kaže. Nije ni kada novajlija neke bande drži bankarskog službenika na nišanu, niti kada diler prokrijumčari preko granice pet kila kokaina za šefa mafije, niti kada neki pubertetlija pokušava da se skijama spusti niz crnu stazu samo zato što mu drugari kažu da je kukavica, ako to ne uradi.

Hrabrost nema veze sa preteranim pričanjem o svojim slabostima, ili s bezrezervnim otvaranjem svoga srca. Nije ni kada se neki tip stalno kune u večnu ljubav ženama, koje jedva poznaje. Niti je kada blogerka piše o svom poremećaju u ishrani, o zavisnosti od droge, i ljubavnim izletima, ne zato što se nada da će se tako drugi osećati manje usamljeno, već zato što je duboko povređena, i traži pažnju na potpuno pogrešan način. Nije hrabrost ni kada žena otkriva suviše pojedinosti o seksualnom zlostavljanju koje je trpela u detinjstvu, tražeći način da se odmah upusti u intimnu vezu. Nije ni kada zvezda TV-rijalitija dozvoli da kamere uđu u njegovu spavaću sobu dok se svađa sa ženom pred milion ljudi. Niti kada dete, koje je trpelo nasilje, odraste i raspali po svojim mučiteljima. Niti kada zlostavljana žena izbode svog muža na spavanje.

Šta, onda *zaista* mislimo kada govorimo o kultivisanju hrabrosti? Evo kako ja to definišem:

Hrabrost nije neustrašivost. Hrabrost je kada dozvolite da vas strah transformiše tako da ste u stanju da uspostavite ispravan odnos s neizvesnošću, pomirite se sa nestalnošću života, i postanete svesni onoga što zaista jeste.

Ova vrsta hrabrost vam pomaže da donosite odluke koje vas ne čine slabim nego vas, naprotiv, jačaju. Umesto da dozvolite da vašim odluka-

ma vlada lažni strah i emocije koje s njim idu pod ruku—ljutnja, ozlojeđenost, mržnja, netolerancija, depresija, anksioznost i nepreboljene rane—treba naći koren hrabrosti iz kog niče unutrašnji mir, i daje vam snagu da živite u skladu s vrednostima svoje duše.

ŠTA JE BILA INSPIRACIJA ZA OVU KNJIGU?

Istraživala sam i napisala svoju poslednju knjigu *Um iznad medicine*, jer sam bila inspirisana hrabrim pacijentima koji su bili voljni da sagledaju koren svoje bolesti, napišu „recept za brigu o sebi” i pripreme svoje telo za čuda. Za mene je bio pravi blagoslov što sam bila svedok spontane remisije kod mnogih pacijenata koji su promenili život i smanjili stresne odgovore u svojim telima, aktivirajući tako prirodne samoisceljujuće mehanizme organizma. Međutim, kod nekih pacijenata sam primetila drugačiji, zabrinjavajući obrazac. Neki od mojih pacijenata su bili toliko zaglibili u reaktivno ponašanje izazvano strahom da su bili potpuno paralisani, i nisu mogli da naprave promene potrebne da svoje zdravstveno stanje dovedu u normalu. Kao da su se njihove duše našle zarobljene unutar kaveza zaključanog strahom, trošeći većinu vremena i energije ojačavajući rešetke na kavezu svoje duše, kako bi sprečili opasnost da uđe. Oni nisu uviđali da duša čezne da se oslobodi kaveza, i da baš ono, što nas je u taj kavez i zaključalo, tj. strah, može biti ključ za izbacivanje. Zarobljeničtvo u koje ih je strah odveo, ne samo da je te pacijente sprečavalo da krenu putem samoisceljenja, već ih je činilo još bolesnijim.

Počelo je da me kopka da li postoje naučni podaci koji ukazuju na vezu između straha i bolesti, i kada sam počela da istražujem, zaprepastila sam se obimnim podacima koji su, nesumnjivo, dokazivali povezanost ove dve stvari. A onda sam zapela. Ako strah stvara predispoziciju za bolesti, i ja imam nameru da tu istinu rasvetlim, onda svakako nisam mogla da ostavim ljude u još većem strahu ne nudeći im rešenja. Znala sam da ako javno iznesem podatke o vezi između straha i bolesti, moram da pokažem i da postoji nada za oslobađanje iz kandži straha. Ali, ko sam ja da to uradim? Ja sam doktor medicine, ne psihoterapeut, niti psiholog, i premda često pišem o duhovnim temama, nemam formalno obrazovanje da druge savetujem.

Pokušala sam samu sebe da odgovorim od pisanja ove knjige, ali su me proganjali podaci koji ukazuju da je strah jedan od glavnih uzroka bolesti u našem društvu. Ako bi se moglo argumentovano dokazati da je strah podjednako veliki rizik za naše zdravlje, kao što su loša ishrana ili pušenje, nemam li onda ja, kao lekar, obavezu da pomognem pacijentima da se pozabave ovim, potpuno realnim zdravstvenim problemom? To se završilo tako što sam zašla duboko u sva postojeća saznanja o strahu i hrabrosti, ne kao stručnjak, već kao radoznali učenik koji daje sve od sebe da pronade protivteg razornom delovanju straha koje dovodi do bolesti, nudeći rešenja koja podrazumevaju kultivisanje lične hrabrosti.

Tokom istraživanja za ovu knjigu, pročitala sam stotine akademskih članaka o strahu u glavnoj psihološkoj literaturi. Pročitala sam, takođe, desetine popularnih knjiga o strahu. Neke, poput *Osetite strah i suočite se sa njim* Suzane Džefers i *Ples straha* Harijete Lerner, bave se strahom iz psihološke perspektive, nudeći praktične savete za oslobađanje od straha. Druge, poput *Strah kao dar*, Gevina de Bekera zalažu se za to da je strah dobar za čoveka, govoreći o tome na koji način nas on štiti od strašnih zločinaca i situacija opasnih po život. Neke treće, pak, kao što su *Nesputana duša* Majkla Singera, *Mesta koja vas plaše* Peme Kodron, Adijašantijeva *Primanje milosti*, *Povratak ljubavi* Merijen Vilijamson bave se strahom s duhovnog aspekta.

Proučavala sam knjige i članke koji nam pomažu da budemo odvažni, kao što su *Velika hrabrost* Brene Braun, *Hrabrost* Debi Ford, *Hrabro ka oporavku* Elen Bes i Lore Dejvis, i *Slomljeno srce, otvoreno srce* Elizabete Leser. Pročitala sam i raznorazne knjige koje se bave specifičnim psihijatrijskim stanjima povezanim sa strahom i anksioznošću, koja uključuju fobije, posttraumatski stresni poremećaj i generalizovani anksiozni poremećaj. Pročitala sam, čak, i pregršt memoara, kao što je *Jedi, moli, voli* Elizabete Gilbert i *Divljina* Šeril Strejd, čiji su autori do hrabrih odluka došli tako što su pobedili život vođen strahom. Pored toga što sam pročitala čitavu biblioteku akademskih članaka i knjiga, takođe sam i intervjuisala preko stotinu ljudi u želji da saznam kako su prevazišli strah, i opredelili se za hrabrost. Postala sam opčinjena (okej, *opsednuta*) šta je to što nekog pojedinca čini žilavim i odvažnim, dok drugi biva zarobljen u egzistenciji zasnovanoj na stahu.

Shvatila sam da, kod mnogih ljudi, strah živi duboko sakriven i da o

tome ne pokušavaju da govore. O većini svojih najdubljih strahova naročito ne govorimo u društvu. Priznati strahove na nekoj večeri verovatno vas neće učiniti popularnim. Ipak, svi se mi borimo s njim. Razgovarajući sa sve većim brojem ljudi o njihovom suočavanju sa strahovima, koji su uprkos njima donosili hrabre odluke, divila sam se njihovoj borbi sa poteškoćama. Većina nas daje sve od sebe da izbegne situacije koje ne želi—razvod, smrt voljene osobe, bankrot, oboljevanje od karcinoma, seksualno zlostavljanje—a ipak su mi oni najhrabriji, s kojima sam razgovarala, stalno ponavljali da su ti događaji bili najbolja stvar koja im se ikada dogodila. Bila sam potpuno zbunjena. Kako je moguće prikazati takve traume u tako pozitivnom svetlu? I zašto je baš kod tih ljudi došlo do tako značajne transformacije, dok su drugi, suočeni sa sličnim poteškoćama izgubili duh i potpuno se zatvorili? Zašto neki ljudi imaju poriv da se tako žestoko štite i završe živeći samo polovičnim životom, dok drugi dozvoljavaju da strah bude ključ kojim otključavaju dušu iz kaveza? I kao najvažnije, šta bismo mogli da naučimo od onih koji su se digli iz pepela i opredelili se da žive hrabrim životima? Kako bismo i sami mogli da otključamo kavez svoje duše?

Shvatila sam da strah može da bude blagoslov, ne samo zato što može da nas zaštiti od opasnosti, već i zato što može da nas probudi. Ako uspemo ostati budni usred zastrašujućih životnih iskustava sa neizvesnim ishodom, onda će se, možda, skloniti i zavese koje nam ne daju da jasno sagledamo svoj život, i možda ćemo primiti blagoslov u vidu saznanja istine o nama samima, načinu na koji svet funkcioniše, i zbog čega smo ovde. Strah svojim koščatim prstom ukazuje na sve ono što treba da izlečimo u svom životu, i ako se usudimo da to učinimo, hrabrost će cvetati, a mir će biti nagrada za to. Kako je Kristofer Hansard napisao u svojoj knjizi *Tibetansko umeće spokoja* —„Strah je samo neostvoreni spokoj”. Zato se ne može reći da se ova moja knjiga bavi prevashodno lečenjem straha—ona više govori o tome kako da dozvolimo strahu da bude naš lek.

Ali, kako do toga dolazi? Ako strah nekoga sputava, a nekome daje širinu, koje to lekcije odnosno postupke možemo da usvojimo, pa da nam strah bude lek, a ne otrov? Šta je to čemu možemo da se obratimo kada nas strah ščepa, ne samo da bismo zaštitili svoje zdravlje, već i da bismo dobili putokaz za jedan autentičniji, duševniji život pun radosti?

Nakon svog mog istraživanja došla sam do zaključka da ne postoji „isti recept za svakoga” koji bi pomogao oslobođenje od straha, umesto zaključavanja duše u kavez. Za jednu osobu, rešenje je psihoterapija. Za drugu, to je jednomesečno povlačenje na neko mirno mesto ili odlazak na hodočašće. Recept može da bude trbušni ples, ili padobranstvo ili kurs crtanja. Može da bude meditiranje, molitva ili tehnika emocionalne slobode (EFT). Nekim ljudima je neophodno sve to zajedno. Zajednička stvar za sve hrabre pojedince s kojima sam razgovarala bila je sposobnost da čuju, protumače i poslušaju savet svoje Svetlosti unutrašnjeg pilota. Taj nepogrešivi glas propisao im je šta da urade kako bi dozvolili strahu da bude katalizator njihovog duhovnog razvoja, a oni su bili dovoljno posvećeni da ga saslušaju i slede.

Ti hrabri koraci koje nam Svetlost unutrašnjeg pilota propisuje kako bi nas strah izlečio, predstavljaju spoljašnje postupke koji pospešuju unutrašnji proces, jer u svom korenu, *Lek za strah* je posao koji moramo obaviti iznutra. On ima veze sa uspostavljanjem pravog odnosa sa neizvesnošću i sklapanjem mira sa nestalnošću. To zahteva promenu svesti dok se pomerate od identifikacije sa svojom ograničenom predstavom o sebi i svojim mislima, uverenjima i osećanjima, do potpune spoznaje svoje prave, neograničene prirode. Svrha ove knjige je da se oslobodite uz pomoć ovakve promene svesti. Na kraju krajeva, *Lek za strah—Strah kao lek* je put transformacije, i na vama je da ga prihvatite, ako ste spremni i voljni.

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Knjiga se sastoji iz tri dela koja se obraćaju različitim delovima vaše ličnosti. Prvi deo šalje poruku kognitivnom delu uma, u slučaju da ste osoba motivisana naučnim dokazima po kojima strah nije samo bolna emocija koja nastaje u umu i čini vas nesrećnim, već i sila opasna po život, nastanjena u ćelijama vašeg tela, koja ima moć da vas ubije. U prvom poglavlju prvog dela knjiga, predstaviću vam neuronaučne i fiziološke aspekte straha, da bih objasnila mehanizam pomoću kojeg se zastrašujuće misli manifestuju kao fiziološke promene u telu. Razmotrićemo i to kako strah i trauma mogu da „kidnapuju” vaš nervni sistem tako da se stresni odgovori aktiviraju automatski, zaobilazeći kognitivni um i kače-

ći se pravo za limbički sistem, dovodeći do fobija, postraumatskog stresa i drugih psiholoških poremećaja za čije je prevazilaženje, možda, neophodna stručna pomoć.

U drugom poglavlju prvog dela knjige, provešću vas kroz sve naučne podatke koji dokazuju da strah povećava rizik od gotovo svake bolesti, a naročito rizik od ubice broj jedan u modernom svetu—bolesti srca. Otkrićete da strah smanjuje životni vek i dovodi do fizičkih smetnji, ako mu se nekontrolisano prepustimo. Podaci, koje ću vam predstaviti u prvom delu knjige, nemaju za cilj da vas još više uplaše; već da vas pouče i osnaže, vraćajući odgovornost za vaše zdravlje u vaše sopstvene ruke, a ne da vas učine bespomoćnima, i prepuste na milost i nemilost sili kojom mislite da ne možete da upravljate. Kada naučite da nekontrolisano prepuštanje strahu stvara predispozicije za bolesti, to vas može motivisati da donesete zdravu odluku da strah transformišete u lek za telo, um i dušu.

Dok je namena prvog dela knjige da zadovolji potrebu kognitivnog dela vašeg uma da razume zašto lažni strah ne treba da upravlja vašim životom, i zašto mu treba dopustiti da vas transformiše, drugi deo knjige se umesto razumu obraća intuiciji, pokazujući vam da se može živeti i na jedan drugačiji način, i da ste vi za to sposobni. U drugom delu knjige, prelazimo iz nauke u carstvo duhovnosti, istražujući njihovu tačku ukrštanja. Upoznaćete se sa Četiri zastrašujuće pretpostavke, odnosno Četiri ograničavajuća uverenja koja leže u korenu mnogih lažnih strahova. Razmotrićemo na koji način se ta četiri ograničavajuća uverenja mogu preokrenuti u Četiri istine za kultivisanje hrabrosti. Na kraju svakog poglavlja drugog dela knjige, date su Vežbe za kultivisanje hrabrosti, čiji je cilj da vam pomognu da te istine primenite u svakodnevnom životu. Kada je vaš pogled na svet daleko od onog širokoprihvaćenog, u kom dominiraju Četiri zastrašujuće pretpostavke, i kada te pretpostavke zamenite sa Četiri istine za razvijanje hrabrosti, otvorićete put za postizanje pravog odnosa sa neizvesnošću i za razvoj jednog zdravog odnosa prema gubitku, odnosa u kom će neizvesnost nuditi pregršt mogućnosti, a gde gubitak može otvoriti vrata duhovnom rastu. Pravi lek se nalazi upravo u tome.

U trećem delu knjige ću vas pozvati da svoj kognitivni um udružite sa svojom intuicijom kako biste dali lični pečat ovom transformativnom

procesu. Stvaraćete svoj sopstveni *Lek za strah* i mapirati sopstvenu stazu kultivisanja hrabrosti, učeći Šest koraka do kultivisanja hrabrosti, i dopuštajući svojoj Svetlosti unutrašnjeg pilota da napiše Recept za hrabrost koji će vam omogućiti da svetlošću svoje duše blagosiljate svet.

Važno je da shvatite da mnogo staza vodi do takve slobode. Zapadna psihologija pruža jedan pristup. Istočne filozofije drugi. *Kurs o čudima* ima sopstvene metode. Sve organizovane religije daju svoje, u veri utemeljene, smernice za „ne boj se i ne strahuj”. Iako ova knjiga, ni na koji način, ne govori o nekoj konkretnoj organizovanoj religiji, ja ću se poslužiti nekim rešenjima za strah koja nude različite religijske tradicije, kao što su hrišćanski misticizam, mistično kabalističko učenje Jevreja, mistični islamski sufizam, budizam i hinduistička joginska tradicija. Svi ovi pristupi su valjani, i svaki od njih može da na kraju postane deo vašeg ličnog Recepta za hrabrost.

Ovaj proces ne nudi instant rešenja. On je duhovni put koji zahteva vreme, vežbu, posvećenost, podršku, hrabrost, veru i krajnju saosećajnost, kako prema sebi, tako i prema drugim uplašenim bićima koja ćete usput sretati. On ne pruža samo prvu pomoć; on nudi pravo isceljenje. Do kraja knjige, otkrićete da ste u sebi imali zapravo sve što vam je potrebno da se izdignete iznad straha, i pronađete hrabrosti u vama.

ZAŠTO VREDI KRENUTI NA OVO PUTOVANJE

Ako ste se tokom života suočavali s nedaćama—a, iskreno, ko nije—strah vas je, možda, potpuno odvojio od glasa vaše Svetlosti unutrašnjeg pilota, zbog čega ste narušili integritet svog suštinskog bića. Ta „prodaja” svoga „ja” može biti na veliko ili na malo, ali će vam, vremenom, verovatno okrnjiti dušu. Možda, kao ja nekada, radite u zdravstvu gde se od vas očekuje da pregledate 40 pacijenata dnevno, iako znate da za pravo lečenje treba mnogo više vremena. Možda radite u reklami gde se od vas očekuje da prodate proizvod koji ne podržavate u potpunosti. Možda ste učitelj koji ne sme da zagrlji dete kojem je baš to potrebno. Možda ste bankar koji nema ovlašćenja da odobri kredit vlasniku malog preduzeća koji će morati da zatvori firmu ako ne dobije pozajmicu za koju vi *naprosto znate* da će vratiti. Možda ste advokat od kog se očekuje da brani klijente sa mnogo para, umesto da se bori za pravdu. Možda ste političar koji

je ušao u politiku da bude glas naroda, a koji se onda prodao određenim interesnim grupama, jer nećete biti u mogućnosti da pomognete ljudima ako ne budete ponovo izabrani.

Možda problem i nije u vašem poslu. Možda se niste pobunili kada je neko, iako fin i neiskvaren, bio izbačen iz vašeg društva, jer nije nosio odgovarajuće cipele ili vozio odgovarajući auto. Možda ste ćutali na sastanku u crkvi kada su svi objašnjavali zašto ne žele sveštenika homoseksualca. Možda niste ustali u odbranu svojih potreba kada se od vas očekivalo da brigu o sebi žrtvujete zarad svoje porodice. Možda ste rekli „da” kada vas je vaša Svetlost unutrašnjeg pilota preklinjala da kažete NE.

Svakog dana vaš integritet se stavlja na probu na hiljade načina, i svakoga dana imate pred sobom izbor. Strah će servirati razne argumente zašto treba da prodate svoje „ja”. Ubeđivaće vas da vam je potrebna sigurnost, bezbednost, izvesnost, prihvatanje, ili plata na račun. Ali, koja je cena sistematske izdaje svoje istine, koju plaćate iz dana u dan? U tom smislu, strah može da bude blagoslov, jer uvek ukazuje na one naše nedostatke kojima moramo da se pozabavimo. Čak, i kada je u pitanju „prodaja na malo”, i kada ste jedva svesni šta radite, ako narušite svoj integritet u nekoj meri, vaša Svetlost unutrašnjeg pilota će početi da se gasi. Sve ćete teže i teže čuti glas ovog svog vodiča. Svaki put, kada izdate svoje istinsko „ja”, polako sahnje i neki komadić vašeg bića, oduzimajući vam zdravlje, vitalnost i sreću.

Kada čvrsto odlučite da se u potpunosti uskladite sa svojom Svetlošću unutrašnjeg pilota, očekivaće se da radite zastrašujuće stvari, stvari koje za vas predstavljaju izazov. Možda ćete izgubiti podršku ljudi koje volite, jer vama više neće upravljati strahovi koje većina koristi da bi kontrolisala druge oko sebe, a vaša nova nepredvidivost će ih učiniti opreznim. Možda će ljudi oko vas reagovati, naročito oni koji su sebi razumno objasnili zašto svakodnevno prodaju sopstvenu istinu. Postaćete ogledalo u koje, ti koji se prodaju, ne mogu ni da pogledaju.

Međutim, oko vas će početi da se okuplja mnogo onih koji žele da žive u skladu sa svojom Svetlošću unutrašnjeg pilota. Vaše izmenjene vibracije privući će srodne duše. A, kao znak neke zahvalnosti što živite u skladu sa svojim istinskim ja, Univerzum često zna da u vaš život unese više istinske radosti, безусловne ljubavi, profesionalne vitalnosti, fizičkog zdravlja i osećaja povezanosti s Božanskim. Možda ćete izgubi-

ti manje ili više svog komfora. Ali, ono što ćete dobiti, kada se posvetite ovom putovanju, jeste *neprocenjivo*. Nagrada vašoj posvećenosti biće SLOBODA.

Da li ste spremni da dopustite strahu da vas izleči, i da istražite koliko ste zapravo hrabri?

Usudite se.