

thom rutledge

oswoić strach

jak żyć nie
kierując się
lękiem

zamiast
daremnie
z nim
walczyć
obejmij go...

jacek santorski

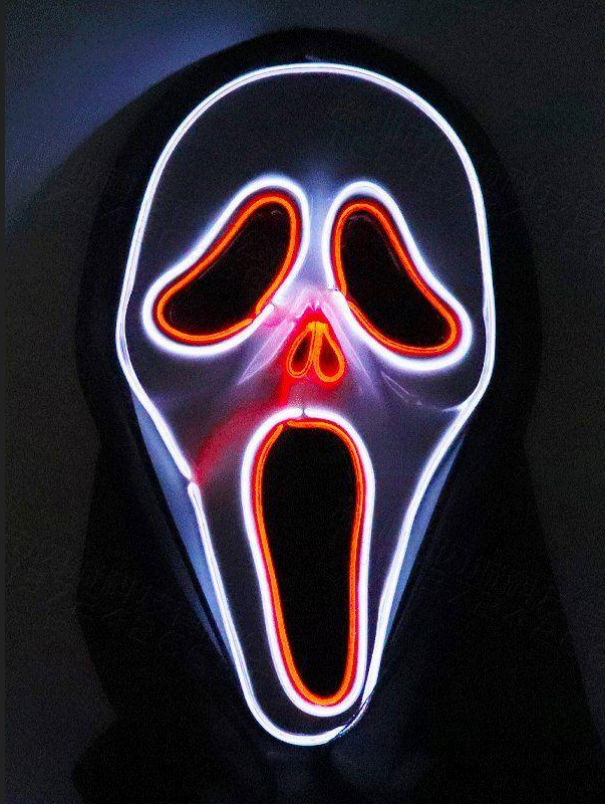
Świat Książki

“OSWOIĆ STRACH”

THOM RUTLEDGE

Dnia 6 stycznia 1941 roku, kiedy wszędzie panował uzasadniony strach, Franklin Delano Roosevelt wygłosił przemówienie do amerykańskiego Kongresu. Trwała II wojna światowa, lecz Stany Zjednoczone jeszcze do niej nie przystąpiły. Do ataku Japończyków na Pearl Harbour zostało jeszcze 11 miesięcy. Prezydent Roosevelt mówił z odwagą o ochronie życia ludzkiego: "W bezpiecznej przyszłości, do której dążymy, pragniemy, aby świat bazował na czterech zasadniczych prawach człowieka. Pierwszym prawem jest wolność słowa i wypowiedania się na całym świecie. Drugim, jest prawo każdego człowieka do czczenia Boga na swój własny sposób. Trzecim prawem jest wolność od biedy i niedostatku, co w przełożeniu na świat oznacza ekonomiczne porozumienie, które zapewniają każdemu narodowi i jego mieszkańcom zdrowe życie w pokoju na całym świecie. Czwartym jest wolność od strachu, co oznacza światową redukcję zbrojeń [...]"

CZYM JEST STRACH?



Strach jest systemem alarmowym. Zainstalowany jest po to, by zwrócić naszą uwagę i popchnąć w takim kierunku, który oddali nas od zagrożenia. Strach nie jest patologiczny, jest częścią naszej inteligencji, częścią kunsztownego systemu naprowadzania pomagającego nam przetrwać - jako jednostce, społeczeństwu, gatunkowi.

Sposób, w jaki stawiamy czoło i reagujemy na nasze indywidualne obawy jest integralnie powiązany ze sposobem, w jaki reagujemy jako gatunek na zewnętrzne zagrożenia. Gdy podejmujemy decyzję, żeby zmierzyć się z gnębiącym nas problemem, przykładamy się w efekcie do pokoju na świecie. Fale płynące z indywidualnego wysiłku każdego z nas, jakie ponosimy w celu rozwijania się, być może są małe, ale istnieją. Jak wrzucasz do jeziora kamyk, powierzchnia wody zawsze faluje. Praca nad rozwojem osobistym jest jak wrzucony kamyk, tworzący własne fale.





Sposób, w jaki traktujemy swoją rodzinę, przyjaciół, obcych można porównać do kamyków wrzucanych do wody. Być może wizję świata Roosevelta, w którym obowiązują przedłożone przez niego prawa, uda się zrealizować, ale trzeba zacząć od stawienia czoła własnemu strachowi.



Znakomita większość naszych emocjonalnych rozterek, które przeżywamy, pojawia się w wyniku tego, jak myślimy o samych sobie i towarzyszących okolicznościach, a nie w wyniku samych okoliczności.

Należy nauczyć się odróżniać zdrowy strach od szkodliwego strachu. Niepokój i zmartwienia, które dręczą nas każdego dnia nie rodzą się ze zdrowego strachu, lecz z neurotycznego.



ZDROWY STRACH:

- stoi na straży, informując o prawdziwym zagrożeniu;
- inspirowane, by zrobić wszystko, co możliwe w danej chwili.

NEUROTYCZNY STRACH:

- czuwa na okrągło, wyolbrzymiając i wymyślając potencjalne zagrożenia;
- przemawia nieustannie o tym, co mogłoby się nie udać.

KONIEC

ZAINTERESOWANYCH TEMATEM ZACHĘCAM DO LEKTURY KSIĄŻKI
“OSWOIĆ STRACH” T. RUTLEDGE

