

KAKO UNAPREDITI MOZAK

Naslov originala: Healing the Broken Brain, by Elden Chalmers, Ph.D.  
Copyright za Srbiju: Metaphysica

Izdavač: Metaphysica, Beograd  
Prevod: Vladimir Ostojić  
Tehnička priprema: Metaphysica  
Štampa: Mladost grup, Loznica  
Tiraž: 1000  
Distribucija: Metaphysica 011/292-0062

Dr Elden Čalmers

# **Kako unaprediti mozak**

ili

Kako izlečiti slomljen mozak

METAPHYSICA

## SADRŽAJ

1. Par uvodnih reči .....	7
2. Zapanjujuće činjenice o isceljujućoj sposobnosti mozga .....	13
3. Kako usmeriti mozak u pravcu isceljenja .....	19
4. Snaga volje i isceljenje .....	25
5. Kako vaš mozak stvara navike? .....	33
6. Praktični saveti u vezi sa započinjanjem “isceljujućeg” ponašanja .....	42
7. Kako pobediti depresiju? .....	50
8. Unapređivanje psihološkog rasta .....	63
9. Prevencija psihološkog sloma .....	92
10. Odgajanje procesa isceljenja .....	117
11. Moćna isceliteljska trojka: vera, nada i ljubav .....	124
12. Samopomoć koja isceljuje .....	135
13. Utemeljivanje trajnih navika .....	142
14. Isceljujući odnosi u porodici .....	148
15. Planirajte unapred .....	162
Literatura .....	175

## Par uvodnih reči

Samo što nismo stigli u Bejkersfild, Kalifornija, na naš 23. sprat Tioga Motor višespratnice. Sunce je izlazilo sa naše desne strane, a jutro je bilo prohladno osvežavajuće. Bio sam budan već nekih sat vremena i mozak mi je bio krcat pitanjima.

Razmišljao sam o svojim postdiplomcima, koji su u sklopu svojih doktorskih studija pohađali i moj kurs iz oblasti psihoterapije i savetovanja, a koji su još uvek tako malo znali o savetovanju i pomaganju ljudima u nevolji . Bili su žedni saznanja o umu i emocijama.

Razmišljao sam i o tome koliko je samo povređenih ljudi u ovom svetu – razočaranih roditelja koji se hvataju u koštac sa lošim ponašanjem svoje dece i delikvencijom svojih adolescenata, osoba sa poremećajem pažnje, zabrinutih, depresivnih, opsednutih, agresivnih tipova ličnosti, onih koji su unesrećeni paničnim poremećajima i fobijama i još ko zna koliko njih sa drugim problemima.

Dok su moji postdiplomci pretraživali teoretske osnove učenja Frojda, Skinnera, Rodžersa, Maslovljeve, Elisove, Perlsa, Karkhufa i mnogih drugih, nametnulo im se sledeće

pitanje: “Da li su uspjeli da pronađu odgovore na pitanja koja su im se nametala, kako bi bili u stanju da pomognu drugima u rešavanju njihovih životnih problema?”

I dok su oni rastezali svoje umove ne bi li razumeli moždane strukture, kako hemijske tako i fizičke – i da na neki način dokuče bilo kakvu vezu između strukture i funkcije, nametnulo im se novo pitanje: “Može li sve ovo dovesti do valjanih zaključaka i odgovora kada su u pitanju ljudski problemi?”

Moć genetike – hemijski kodovi koji postoje u svakoj ćeliji tela i mozga. Nešto razmišljam, zabrinuti ljudi su sigurno puni pitanja. Možemo li im mi uopšte pomoći genetskim inženjeringom? Da li jednostavno odustajemo od pomaganja ljudima da se promene i da li pokušavamo da rešavamo probleme prostim “genetskim čišćenjem”?

Ali šta ako su vaspitanje, odgajanje i pažnja jači od gena? A šta ćemo reći o kursevima unapređivanja u roditeljskim veštinama, visoko obrazovnim programima, hipnozi, ispiranju mozga, ili izmeni zakonskog sistema i kontroli medija? Jesmo li mi zaključani u svojim problemima zbog načina na koji mislimo i onoga o čemu mislimo?

Ili smo mi ipak samo ono što jedemo? Da li se odgovor nalazi u reformi ishrane?

A da možda vedski sveštenici sa dalekog istoka nemaju odgovor? Oni su vekovima tvrdili da mozak oslobađa posebne supstance koje umu mogu obezbediti mir.<sup>1</sup> Neuro-naučnici sa zapada otkrivaju da um zaista oslobađa hemijske sup-

stance koje direktno određuju široku paletu naših najrazličitijih osećanja.

Može li možda Biblija, koju smo vekovima proučavali i koja se kroz istoriju ponosila time što je imala direktan uticaj na ljudske živote, da pruži savremenom čoveku praktične odgovore na pitanja koja ga muče. Mnogi renomirani naučnici kažu “da”. Ali mnogo je i onih koji kažu “ne”. Ja lično ne vidim neslaganje između nauke i religije.

Mnogi moji pacijenti su pronašli mir i oslobodili se svojih zebnji kad su razvili druženje sa Bogom, jer On, kako u Bibliji piše, čini da “živimo, i mičemo se, i jesmo.”<sup>2</sup> Kad je Sokrat, mudri grčki filozof podelio sa svojim učenim kolegama sledeću frazu: “Kakve su ti misli, takav si”, to je samo bio eho mudrosti zapisane u Bibliji 700 godina ranije.<sup>3</sup>

Danas oni koji se bave neuro naukama, potvrđuju da je naše mišljenje tako moćan proces koji može raspršiti milione hemijskih kesica ispunjenih odgovarajućim hemijskim spojevima na odgovarajuće adrese u mozgu i tako dubinski menjati naša raspoloženja, osećanja i delovanja. Još neverovatniji od ovoga su nedavno obelodanjeni nalazi istraživanja neuro-naučnika Džona Eklesa (John Eccles) i kolega, koji pokazuju kako naše razmišljenje može modifikovati genetski materijal!<sup>4</sup> Pomenuta misao “kakve su ti misli, takav si” dobijaju novi i potpuniji smisao kroz ovo istraživanje.

Opet se moje misli vraćaju na to mnoštvo povređenih ljudi – nebrojene mase onih koji nisu nikad zatražili stručnu pomoć. Jedni su se jednostavno plašili. Drugi pak nisu znali kome da idu.

Mogu li ikako pomoći tim ljudima da prepoznaju put kojim će isceliti “slopnjen mozak”? Mogu li ih ikako inspirirati da stanu na tu stazu? Ova knjiga je moj pokušaj.

A onda se moje misli sele na moj 30-ogodišnji rad u psihoterapiji i savetovanju. Kakvo je moje savetovanje i terapija? Kako ja stvari sortiram tokom terapije? Šta odbacujem, a šta zadržavam? Na osnovu čega vršim izbor gradiva za predavanje? Kako biram pravu tehniku? Kojim se principima rukovodim?

Kad razmišljam o svojim pacijentima ne mogu, a da ne mislim o stotinama mojih klijenata koji su pronašli spokoj uma i radost života u oslobođenju od teskobe, paničnih poremećaja, depresije, kompulzivnih i opsesevnih radnji, poremećaja ličnosti i seksualnog ponašanja, i gomile drugih uznemiravajućih poremećaja. Nameće mi se pitanje: ”Zašto su neki trajno izlečeni, a kod drugih se bolest povratila?”

Razmišljam često i o mojim studentima, o onim apatičnim, kao i o borbenima, ali i o onima koji su nadvladali svoje krize i od loših đaka postali nabolji u klasi. Kroz misli mi prolaze i svi oni isfrustrirani roditelji koji sijaju od radosti i ponosa nad dostignućima svoje dece.

Razmišljam takođe i o deci i adolescentima koji odjednom otkriju da je besmisleno da zloupotrebljavaju čudo svog uma - zapanjujuće moćni mozak, i koji promene smer svoga života i polete putem neverovatnih otkrića.

Premda smo veoma zahvalni za eksplozivan i eksponencijalan rast saznanja i merljiva iskustva kako u naučnom tako i u duhovnom svetu, ipak nas i dalje muči potreba za jasnim i

dobro definisanim odgovorima na mnoge aspekte “slopnjenog mozga”. Slopnjenog fizički i psihološki.

U tom traganju za odgovorima, mnoge glasove čujemo kako nas dozivaju u različitim pravcima. Moramo priznati da je veliki izazov prepoznati i odabrati pravi, na putu našeg traganja za obnovljenjem i celovitošću. Stoga smo, ako dozvolite, uz put postavili mnoge ustaljene principe i proverene teorije, poput saobraćajnih znakova.

Postoje sigurni i pouzdani načini izlečenja kao što postoje sigurni i pouzdani putevi. Takođe postoje i nesigurni i opasni putevi. Na nesreću, mnogi značajni ljudi su se odlučili za opasne staze i svoje putovanje su završili nesrećniji nego što su bili na početku puta.

Principi i postulati izneti na sledećim stranicama, zasnovani su na sigurnim osnovama i podrobno su ispitani. Oni su bazirani na zdravim naučnim dostignućima do kojih su došli naučnici u nezavisnim istraživanjima, ali isto tako i na biblijskim izveštajima čije poruke su preneli različiti pisci biblijskog teksta, kako bi nam osigurali ispravno razumevanje.<sup>5</sup> Sledeći ih, hiljade njih su pronašli put ka psiološkom zdravlju i celovitoj ličnosti.

U ovoj knjizi mi definišemo reč “princip” kao “osnovnu istinu, bazični zakon, ili vladajući zakon ponašanja”. Kad upotrebimo reč “postulat” mi je definišemo kao “aksiomsku pretpostavku, fundamentalnu hipotezu koja je nužni preduslov koji vodi ka specifičnom rešenju”.

Nadam se da će principi i postulati izneseni na narednim stranicama, biti zvezde vodilje i nezalazeće sunce koje će nas

održati na našem kursu, ponekad i na olujnom moru, ne bi li sigurno doputovali u nebeski mir – mir uma i duše; i u puninu radosti!

*Poglavlje 2*

## Zapanjujuće injenice o isceljujućoj sposobnosti mozga

Godine 1968, doktor Džon R. Plet (John R. Platt), eminentni neurolog, biofizičar i socijalni psiholog, objavio je da naš mozak nema, kako se do tada mislilo, 12 - 14 milijardi moždanih ćelija, već sto milijardi.

Postoji oko hiljadu međusobnih veza ili sinaptičkih spojeva po ćeliji, ili oko hiljadu triliona međuspojeva ukupno. Ako bismo koristili po trideset hiljada novih spojeva svake sekunde našeg života, ne bismo uspjeli da ih sve iskoristimo.

Iznad svega ovoga, u svakoj pojedinačnoj ćeliji (ovo uključuje otprilike deset triliona ćelija u ostatku tela) kapacitet informacija zapisanih u DNK predstavlja broj koji je trideset puta veći od ukupnog broja slova zapisanih u Enciklopediji Britanici. Za matematičara je to oko  $6 \times 10^9$ . Ako bi se rastegnula DNK u svih deset triliona ćelija i povezala da čini neprekidni niz, dobila bi se putanja koja nadmašuje širinu celog Sunčevog sistema!<sup>6</sup>

Jednog dana, na kraju časa, upitao sam svog profesora, inače zagovornika organske evolucije sledeće pitanje: "Kako teorija evolucije objašnjava razvoj ljudskog mozga koji ima sposobnost da rešava probleme mnogo veće od onih sa koji-

ma će se tokom života susresti? Prema evolucionoj teoriji organizam razvija samo one sposobnosti koje su mu neopodne.” Bio je iskren i objasnio da evolucionistička teorija nema valjano objašnjenje za ovu pojavu. A onda je on upitao: “Zašto veruješ da mozak ima kapacitet koji ne možemo upotrebiti tokom celokupnog životog veka?”

Učinilo mi se da sam video iskricu u njegovom oku kad je postavio to pitanje i pomislio sam da možda očekuje teološko objašnjenje budući da je znao da sam religiozan. Naravno, nisam imao srca da ga razočaram, pa sam odgovorio: ”Verujem da kad je Bog stvorio prvog čoveka po svom obličju, nije imao nameru da ga poživi šezdeset, sedamdeset pa čak ni sto godina. Bog je planirao da čovek živi večno. Zato ga je opremio mozgom kojem ne bi bio problem da se fascinira beskonačnim univerzumom kroz beskrajnu večnost!” Ljubazno, ali ozbiljno, profesor je rekao: “Možda si u pravu.” I ja čvrsto verujem da jesam.

Slažem se sa autorom koji je napisao: “Svako ljudsko biće koje je stvoreno prema Božjem obličju, obdareno je istorodnom silom kao i sam Stvoritelj - individualnošću, silom da misli i čini. Ljudi u kojima je ova sila razvijena jesu oni koji prihvataju odgovornosti, preuzimaju inicijativu i imaju utican karakter. Cilj pravog vaspitanja je razvijanje ove sile; obučavanje mladih da budu ljudi ljudi koji misle svojom glavom, a ne da budu puki odsjaj ideja drugih ljudi.”<sup>7</sup>

Ta jedinstvenost i individualnost ljudskog bića je vodila čuvenog neuro-istraživača Džona C. Eklesa da pred kraj predanog istraživačkog života izjavi sledeće:

“Pošto materijalistički pogled na svet nije u stanju da objasni našu jedinstvenost, prinuđen sam da jedinstvenost sebe samog tj. svoje ličnosti pripišem činu natprirodnog duhovnog stvaranja. Teološki govoreći, svaka ličnost je neponovljiva Božja kreacija koja se usađuje u rastući fetus u vremenu između začeca i rođenja. To je činjenični dokaz unutrašnjeg jezgra jedinstvene individualnosti koji nije moguć bez ‘Božanske kreacije’. Priznajem da nijedno drugo objašnjenje meni nije logično; niti genetska jedinstvenost sa svojom fantastično neverovatnom kombinatorikom; niti diferencijacija pod uticajem faktora sredine koja ne determiniše nečiju jedinstvenost, već je samo modifikuje.

Zaključak je od neprocenjivog teološkog značaja. On iznova učvršćuje naše verovanje u postojanje ljudske ličnosti kao čovekove celokupnosti i njenog čudnog porekla u Božjem stvaranju. Po njoj prepoznamo Boga ne samo kao transcendentnog Tvorca svemira, Boga u kakvog je Ajnštajn verovao, već kao Oca punog ljubavi kome dugujemo sebe same.”<sup>8</sup>

“Ovim izražavam svoje napore da sa dubokom poniznošću razumem ličnost sebe samog, kao biće koje je u stanju da doživi sopstvenu stvarnost. Nudim vam ovo u nadi da ćemo mi ljudi biti u stanju da otkrijemo tu veru koja preobražava u značenju i značaju ovu predivnu avanturu koja je svakome od nas darovana u našem malom mikrokosmosu, kroz naš predivni mozak koji je naš kontrolni centar u procesima memorisanja, kreativnosti i uživanja u odnosima sa drugim bićima.”<sup>9</sup>



Neki neuro-naučnici veruju da na rođenju mozak sadrži najveći broj neurona (nervnih ili moždanih ćelija) u toku celog života. (Ovo je verovatno istina za mnoge osobe, ali ne i za sve, što ćemo kasnije pojasniti.) Od tada, kažu ovi naučnici, moždane ćelije izumiru neverovatnom brzinom, posebno u nekim delovima mozga. Ustanovljeno je da kora velikog mozga, uključujući motornu koru i frontalne režnjeve, gubi oko pedeset hiljada neurona svaki dan.

Ali ako odemo malo dublje u moždanu strukturu, postoji mali ili nikakav gubitak ćelija. Iako ne znamo pravi razlog smrti ovih ćelija, možemo načiniti naučnu pretpostavku na osnovu sličnog procesa gubitka moždanih neurona u poznim godinama.

Ono što zasigurno znamo jeste da ako prestanemo da koristimo moždane ćelije, one izumiru. Ovo je rezultat 28-ogodišnje studije u kojoj je praćeno četiri hiljade stanovnika države Vašington. Princip je jasan: “Iskoristi ili izgubi!”

Naravno, iako je neupotreba važan, nije i jedini činilac gubitka. Destruktivne strane materije, nedostatak kiseonika, nedovoljna i hranidbeno siromašna ishrana, infektivne bolesti, neodgovarajuće okruženje i povrede glave, takođe u velikoj meri doprinose gubitku ovih dragocenih ćelija. Ovaj gubitak za sobom vuče neizbežne posledice – **slomljen mozak!** - kao što su onesposobljenost, napredujuća degeneracija, mentalna konfuzija, iskrivljeni doživljaj i gomila emotivnih poremećaja!

Naučnici su pronašli važnu stvar. **Mozak ne voli da bude slomljen!**

Ustvari, kad neuron u mozgu umre, mozak istog momenta odašilje “komunalnu jedinicu” makrofaga, da počiste mrtvo tkivo pre nego što ono “zagadi” moždano okruženje. Mozak onda naredi armiji rezervista – astrocitima da se pripreme za desant i ispuste tovare “faktora rasta neurona” (nerve growth factor) čim za to dobiju zeleno svetlo.

Proučavaoci mozga su otkrili da mozak čeka da mi, ili neko ko brine o nama, izda naređenje. Ovakvo naređenje izdajmo svaki put kad se nateramo na razmrđavanje našeg tela i mozga. Baš tako! Mi sami, ili neko ko nas voli i brine o nama, smo u stanju da isceljujemo!

Svojim očima sam video dete koje nije imalo centar za sluh, gledanje i druge velike i važne moždane strukture; dete koje je trebalo da nikad ne progleda, da nikad ne začuje zvuk, ili uradi išta sem da leži paralizovano u krevetu do kraja života. Posmatrao sam njegovu majku kako ga dugo vremena sa ljubavlju snažno masira. Gledao sam kako mu pridržava glavu i grudni koš, dok ga ohrabruje da zapuzi – da pokuša da upotrebi ruke i noge. Posmatrao sam je kako njegov svet ispunjava predivnim zvucima i prizorima, sve vreme dok ga snažno masira. I video sam njegovo puzanje! Video sam da je odgovorilo na prizore i zvukove koje mu je uputila! Video sam, i to dobro!

Snimci njegovog mozga su pokazivali da je razvoj zaustavljen na nivou primarnog moždanog tkiva, na samom početku. On je imao tako malo da ponudi. Ali, kao odgovor na majčinu stimulaciju, taj jednostavni i nerazvijeni mozak je izdao naređenje armiji astrocita da se rastrči svud po mozgu i

oslobodi faktor rasta neurocita, kako bi iznikli novi moždani putevi i veze između nekolicine neoštećenih teritorija. Ove nove veze, na novoj teritoriji, nastalaj kao odgovor na odgovarajući i kontinuirani trud, oslobodile su nove hemikalije kako bi se električna pražnjenja mogla prenositi i time omogućiti novonastalim enzimima da ovom detetu omoguće da koristi svoje udove, oči i uši.

Posmatrao sam u čudu, kako mlada devojka, u svojim ranim dvadesetim, prelepo svira klavir, iako joj je pre toga “muzički mozak” i veći deo desne hemisfere, hirurški odstranjen. Njeni hirurzi su verovali da će ostati paralizovana i vezana za krevet u ostatku svog života. Ali ona je insistirala da nauči da svira klavir. I određenim, odgovarajućim i usmerenim naporima, naučila je.

Ima još mnogo toga da se nauči o misterioznom i strahopoštovanja dostojnom mozgu. Čitajte dalje i otkrijte principe koje možete primeniti u praksi ili podeliti sa drugima, kako bi zaista iscelili slomljeni mozak i iskusili istinsku radost i život u izobilju!

## Kako usmeriti mozak u pravcu isceljenja

Oči su im bile zatvorene. Bili su opušteni i neusmerene pažnje. Elektrode elektro-encefalografa (EEG) su ispravno bile plasirane na glavu svakog studenta. U svakom pojedinom slučaju videli smo ono što se zove dominantan alfa ritam. Nije bilo niti jednog zapisa specifičnog moždanog pražnjenja. Ali, čim su ovi studenti pozvani da pogledaju ili pomisle nešto, obrazac moždane aktivnosti se promenio. Svaki EEG zapis otkrio je različitu formu aktivnosti mozga. Obrazac je bio definisan time šta su studenti gledali. Šerington (Sherington) je ovu mrežu opisao kao

“očaravajući razboj u kome milioni sijajućih čunaka (nervnih impulsa) tkaju skladnu tkaninu, uvek smisaonu, ali nikad trajnu, promenljivu harmoniju sačinjenu od gomile pod-tkanina.”<sup>10</sup>

Svaki put kad usmerimo svoju pažnju, mi “istkamo” specifičnu fizičku i vremensku tkaninu sačinjenu od brojnih nervnih impulsa u našem mozgu. Naučnici koji se bave proučavanjem mozga se slažu oko ovoga.<sup>11</sup>

Mi želimo da upregnemo naše misli u pravcu isceljenja. Baš kao i kod deteta iz prethodnog poglavlja, ako nam

nedostaje ćelija i mreža za određeni cilj, naš mozak će ih stvoriti. Možemo svoje misli usmeriti prema cilju baš kao i ono. Ali ako već posedujemo potrebne neurone i ciljnu mrežu u mozgu, odgovarajuće misli mogu ih staviti u pogon.

Doktor Džon Ekles i B. Libet su utemeljitelji teorije po kojoj specifične misli produkuju specifične obrasce moždane aktivnosti. Na primer, jednostavna namera da se pomeri prst, uzrokuje spremnost dela motorne kore koja odgovara prezentaciji tog prsta, da momentalno promeni električni potencijal. Ova odluka je registrovana kao potencijal spremnosti u polju odgovornom za pomeranje prsta u motornom korteksu (kori) već 0,2 sekunde pre nego li je sam prst pomeren.<sup>12</sup>

Brojne druge studije su takođe zabeležile i druge specifične moždane obrasce kao odgovor na druge namere.<sup>13</sup> PET skenovi (Pozitronska Emisiona Tomografija, metoda vizualizacije struktura organizma prema potrošnji nekog metabolita) su otkrili oštro preusmeravanje protoka krvi u mozgu prema mestima koja su u tom trenutku odgovorna za stvaranje namera i donošenje odluka.<sup>14</sup> Ovo jasno potvrđuje mišljenje da umne radnje, kakva je i fokusiranje pažnje, mogu aktivirati specifične nervne odgovore u našem mozgu.

Stoga možemo pretpostaviti da um ima mogućnost da jednostavnim namerenjem, ciljano aktivira određeni deo mozga. Tada ovi moždani centri stvaraju osećaj o tome šta treba da se uradi u određenoj situaciji. Ovi osećaji tada postaju osnova našeg karaktera i ličnosti. Ovo je možda ponajbolje izraženo u savetu apostola Pavla, zapisanom u Bibliji: “Ne vladajte se prema ovome veku, nego se promenite obnov-

ljenjem uma svojega, da biste mogli razumeti koje je dobra i ugodna i savršena volja Božja.” (Rimljanima 12, 2)

Jednom prilikom mi je jedan pacijent došao na terapiju. Čuo je glasove. Nije bio siguran jesu li to realni glasovi ili jasne zapovedne misli - halucinacije ili opseseje. Ove glasove nije mogao da poveže ni sa čim iz svoje okoline. Nikako mu nije polazilo za rukom da se oslobodi tih odvratnih misli. Kako da ovaj čovek kontroliše svoj mozak?

**Prvo**, Biblija nam daje veoma jasno uputstvo. Pre svega, Bog nas poziva da “dovedemo svaku misao u pokornost”.<sup>15</sup> Ovo je moguće jer nas je sam Bog stvorio sa sposobnošću da to uradimo. Dakle, kao što smo videli, snagom naše volje, kao sile našeg izbora, mi možemo svome mozgu narediti da se odupre i najdubljim željama.

**Drugo**, upozoreni smo na to da rat koji se vodi u ovom svetu nije rat u kome se bitke vode oružjem ovoga sveta, već “silom od Boga koja raskopava gradove, da kvarimo pomisli i svaku visinu koja se podiže protiv poznanja Boga”.<sup>16</sup>

Mi smo u duhovnom ratu. Veliki Bog u koga su Džon Ekles i Abert Ajnštajn verovali, naoružao je naš duhovni um onog trenutka kad smo odlučili da Mu podčiniono svoju volju. Apostol Pavle nas podseća na to da “je Bog taj što čini u nama da hoćemo i učinimo kao što mu je ugodno”. (Filibljanima 2,13)

Pavle takođe govori o ovom **prebivanju Božjem** (“Bog u vama”) kao o velikoj tajni. (Kološanima 1,26-29) Neuro-naučnici kao poput J. C. Eklesa, Karla Popera (Karl Popper)

i drugih, potrošili su godine razmišljanja i iscrpnog istraživanja da bi dokučili ovu tajnu.

**Treća** važna stvar je da smo mi pozvani da svoje misli sačuvamo “za pokornost Bogu”.<sup>18</sup> Duhovni deo ličnosti može izabrati da se potčini ili Bogu ili Njegovom suparniku, nekad nebeskom anđelu Luciferu, a sada prognaniku na Zemlji, Sotoni.<sup>19</sup> I jedan i drugi mogu prožimati naš um svojim idejama i mislima, boreći se za našu vernost i pripadnost. Izbor je naš. Slobodni smo da izaberemo svojom voljom. Ona nije predodređena na određene izbore, kako tvrdi B. F. Skinner.<sup>20</sup>

Da odemo još korak dalje, nama je omogućeno da koristio sledeću strategiju: “Ne daj se zlu nadvladati, već nadvladaj zlo dobrim.”<sup>21</sup>

Na ovom principu sam zasnovao lečenje malopre pomenutog čoveka, čiji je um bio bombardovan neprijatnim mislima i idejama. Zamolio sam ga da preventivno nauči i ponavlja sledeći biblijski stih za koji verujem da je potpuna suprotnost njegovim uznemiravajućim mislima:

“Blagosiljaj dušo moja Gospoda i ne zaboravljaj nijedno dobro što ti je učinio.”<sup>22</sup>

Kao što sam rekao, trebalo je da ponavlja ove reči kad god bi crne misli naišle u njegov um. Uveravao sam ga da ako to bude radio sa poverenjem u Boga, da će uskoro početi da se oseća izuzetno prijatno svaki put kad naiđu neprijatne misli. Prijatnost koju bude osećao, vremenom će rasti. Tako će posle izvesnog vremena moći da predupredi napad ponavljanjem ovog i njemu sličnih biblijskih stihova.

Naravno da su mu bili poznati ovi stihovi, ali nikad nije razmišljao o tome da ih upotrebi u terapijske svrhe. Pozvao sam ga da stalno prelistava značenja i smisao reči iz ovih stihova u svome umu. Dok je on tako razmišljao o svim blagoslovima i prednostima koje ovi tekstovi u sebi nose, njihova smislenost i svrsishodnost je aktivirala emotivne obrasce u mozgu. U poniznosti on je počeo da gleda na Boga kao Davaoca tih blagoslova.

Obrazac reagovanja njegovog mozga, vremenom će pojačati osećaj slavljenja i duh službe Bogu. Predložio sam mu i da redovno čita ceo 103. psalam kojega su prethodni stihovi deo. Ovo će sigurno povećati njegov osećaj zahvalnosti Bogu za Njegove blagoslove. Povećaće i njegovu spontanost u slavljenju i blagosiljanju Boga. Ovo će opet sa svoje strane učvrstiti njegovu veru u Tvorca. Na kraju će ga sve ovo obnoviti i učvrstiti u odnosu sa Bogom. Biblija obećava:

“Anđeli Gospodnji stoje oko onih koji se Njega boje i izbavljaju ih.”<sup>23</sup>

I bilo je tako. Vremenom su se napadi prorodili i nestali. Njegova strepnja je nestala. Uračunljivost mu je porasla. Njegova supruga je osetila ogromno olakšanje i radost zbog promene koju je doživeo. Nakon samo nekoliko dana intenziviranja i praćenja terapije, više mu nije bila potrebna moja pomoć.

Čini se da ništa drugo ne može unaprediti zdravlje tela i duše kao što to može duh zahvalnosti i slavljenja. Prirodni zakon je da naša osećanja i misli mogu biti osnaženi dok ih izražavamo.<sup>24</sup>

Postoji isceljujuća sila koju poseduju obećanja Tvorca zapisana u Bibliji, a koja tek treba da se pronađe. Upoznajmo ih što više. Neka ova obećanja preusmere našu pažnju na Tvorca koji je ujedno i jedini pravi lekar i savetnik.

U sledećem poglavlju, još dublje ćemo sagledati veličanstvenost slobode volje i njenu moćnu ulogu u isceljenju slomljenog mozga.

## Snaga volje i isceljenje

Pre izvesnog vremena, jedan mladi student je došao u moju kancelariju da traži savet. Bio je na završnoj godini studija, ali nije umeo da se odluči u vezi posla kojim bi se bavio. Malo smo proćaskali, uradili par testova i zajedno nacrtali profil ličnih interesovanja i sposobnosti. Rezultati njegovog ličnog integrisanja su bili više nego loši. Njegovo sagledavanje sopstvene ličnosti je bilo bolesno definisano. On jednostavno nije znao ko je on zapravo. Nije imao definisane planove, niti dugoročne ciljeve. Bio je kao brod bez kormila na moru, i bez luke na pameti.

Poslao sam ga kući da razmisli o svom sistemu vrednosti i zamolio ga da se vrati iduće sedmice sa spiskom vrednosti za koje je osećao da su vredne života u bilo kojim uslovima. Sledeće sedmice vratio se sa spiskom, ali mu je lice odavalo osećaj duboke zabrinutosti. Sve na listi je bilo precrtano. Pružajući mi je, rekao je: “Ovo je strašno. Morao sam da precrtam svoje vrednosti zato što nisam mogao da se vidim pričvršćen uz njih sve vreme. Ostavio sam samo dve: iskrenost i poštenje, i na putu dovede morao sam i njih da pre-

crtam.” Njegov problem je bio što nije imao volje “da postane čovek”.

Drugom prilikom, jedan mladić mi se obratio zbog insistiranja svoje majke. Iz nekoliko škola je bio izbačen i već je imao uslovnu kaznu zbog neodgovornog ponašanja. Nacrtali smo njegov profil – njegove jake strane i njegove slabosti – i razgovarali o njima. Oči su mu se zacaklile, a snaga ispunila telo kad je video rezultate. Tada mi je rekao: “Ovo sam zaista ja, zar ne – i zaista ima dobrih osobina koje izviru iz mene, samo kad bih obuzdao ovih par loših – čoveče one su baš loše, zar ne? – ali kad bih samo mogao da ih pobedim, mogao bih postati neko i nešto, zar ne?” Tog momenta želja “da postane čovek” je rođena i danas je on inženjer elektronike koji i dalje koristi svoju volju da postane ono što je dobro.

Volja. Šta je to? U čemu joj leži snaga? I kako da je ojačamo?

Dr. Vilijam Sadler (William Sadler) je rekao: “Volja je zbir svih pozitivnih mentalnih aktivnosti, zbir psihičkih izbora i odluka!”<sup>25</sup>

Dr. Vilder Penfield (Wilder Penfield), poznati svetski neurohirurg je izjavio: “Volja je duh čoveka.”

Džon Smith (John Smith) je napisao: “Volja je vrhovna sila koja upravlja čovekovom prirodom i kojoj se sve druge sposobnosti pokoravaju. Volja nije ukus ili sklonost, već sila koja odlučuje u sinovima ljudskim.”<sup>26</sup>

“Onaj koji se bori treba da razume pravu snagu volje. To je sila koja upravlja ljudskom prirodom - sila odlučivanja, izbora. Sve zavisi od ispravnog poteza volje. Želja za dobrotom

i čistoćom su ispravne, sve dok se ispoljavaju, ali ako se zaustavimo samo na njima, nemaju koristi. Svi oni koji se samo nadaju i iščekuju da će pobediti svoje naklonosti, propašće. Oni se ne potčinjavaju Božjoj volji. Oni ne biraju da Mu služe.

Bog nam je podario moć izbora, a na nama je da je vežbamo. Mi ne možemo promeniti svoja srca niti možemo kontrolisati svoje misli, nagone i naklonosti. Mi ne možemo sami sebe učiniti čistima. Ali mi možemo odlučiti da radimo ono što je ispravno i onda će On činiti kroz nas da možemo i hoćemo da to učinimo.

Kroz pravilnu upotrebu volje, u životu može nastati sveobuhvatna promena. Pokoravanjem volje Bogu, mi se sjedinjujemo sa božanskom silom. Mi primamo snagu odozgo da ostanemo postojani. Čist i plemenit život, život pobeđe nad apetitom i požudom, omogućen je svakome ko bude ujedinio svoju slabu, kolebljivu ljudsku volju sa svemogućom, nekolebljivom voljom Božjom.”<sup>27</sup>

Moja supruga i ja ćemo dugo pamtiti posetu doktoru Vilderu Penfieldu. Proveli smo šest i po sati u razgovoru sa njim. Opisivao nam je neka od svojih ispitivanja koja je sprovodio na otvorenom mozgu svesnih pacijenata koji su se podvrgavali operaciji zbog epileptičkih napada. U trenutku kad bi dotakao površinu slepoočne kore slabim izvorom električne energije, njegov pacijent bi razvio osećanje koje je doživeo nekoliko godina ranije. Pacijent bi nanovo proživljavao to iskustvo. Jasno je video ljude, ulični ćošak, svoj ambar i čuo zvukove, muziku ili razgovor koji se odvijao pre

nekoliko godina. Sve je bilo tu, trajno zapisano u mozgu i spremno za ponovnu reprodukciju čim se dodirne slabim električnim stimulatorom.

Doktor Penfild je naglasio sledeće: “Ove studije pokazuju da sve ono na šta smo obratili pažnju, je ostalo trajno upamćeno u našem mozgu.” A onda je počeo da govori o volji. Rekao nam je da iako je uspeo da uz pomoć stimulacije strujom zadobije pacijenta za razgovor, ovaj je pomoću svoje volje bio u stanju da ugasi efekte stimulacije, da ne vidi i ne čuje bilo kakve senzacije iz prošlosti, već da u miru prati razgovor koji vodi sa lekarom. I onda je doktor Penfild izjavio: “Čovekova volja je slobodna. Ona koristi obrasce i puteve koji već postoje u ljudskom mozgu, ali nije kontrolisana sa njihove strane. Volja je slobodna.”

Izborom da se zadrži u razgovoru sa doktorom, pacijent je bio u stanju da poništi sve efekte električne stimulacije. Moždane zone pogođene električnim pražnjenjem odbile su da na njega reaguju. Sve ovo je bila posledica jednostavne odluke pacijenta da svoju pažnju usmeri na nešto drugo, u ovom slučaju na razgovor sa doktorom Penfildom.

Jedan drugi autor to opisuje sledećim rečima: “Snaga volje može se odupreti utiscima uma i u stanju je da dokaže veliku sposobnost moždanih ćelija.”<sup>28</sup>

### **Koliko je zaista moćna volja?**

Volja jeste moćna. Ona je moćno oruđe koje kontroliše maštu i odoleva bolestima.<sup>29</sup> Um i nervi jačaju tonus i snagu

vežbanjem volje.<sup>30</sup> Moć volje se ne vrednuje onako kako bi trebala.

“Neka vaša volja bude budna i ispravno usmerena, i onda će prenositi energiju celom biću i biti čudesan pomoćnik u očuvanju zdravlja. Ona je takođe moć koja se hvata u koštac sa bolešću.”<sup>31</sup>

### **Da li je volja apsolutni vladar?**

Psihijatar Vilijam Sadler kaže: “Volja nije svemoćni vladar – ona vlada tronom uma kao vladar **ograničene monarhije** – ograničene hemijskom građom i biološkim zakonima. Osam od deset endokrinih žlezda čine ono što bismo mogli nazvati ‘odbor hemijskih direktora’.

Nemam nameru da privlačim svu pažnju na ulogu endokrinih žlezda u ljudskom ponašanju i organizaciji ličnosti, niti da umanjujem i omalovažavam područje delovanja volje ili moći odlučivanja nad najvažnijim nervima i sposobnosti da kontroliše ljudsko ponašanje. Napokon, voljne odluke su odlučujući faktor u svim ovim borbama. Kad je endokrini sistem funkcionalan i kad njegovi sekretari vrše povoljan uticaj na nervni sistem, individua će shvatiti da je u stanju da **brzo** nadvlada svoje obolele nerve.

Sa druge strane, kad su endokrine žlezde nefunkcionalne i kad njihovi hormoni iritiraju, prenadražuju ili preterano iscrpljuju nervni sistem, pacijent je u teškoj borbi; njegov cilj je sve teže ostvariv i moraju se primeniti produženi napori kako bi se postiglo umirivanje nerava.”<sup>32</sup>

Postoje neki koji koriste droge i koji popuštanjem ohrabruju loše navike da preuzmu kontrolnu moć nad voljom. Drugi pak povlađuju svojoj okolini na takav način da dozvoljavaju svakom uticaju ili utisku da im određuje izbore. Njihova volja, čak i ovim slučajevima, još uvek je činilac koji odlučuje. Oni su izabrali da slede ove uticaje.

Zato što je ljudski mozak postao poprište duhovne borbe, mnogi koji nisu uspeli da predaju svoju volju Božjem Duhu, potpali su pod vlast Sotone. Kad Sotona preuzme vlast nad nečijom voljom, odluke koje ta osoba donosi, nužno vode u patološki ishod. Mozak će bolovati od poremećaja koji su strani mentalnom zdravlju.

Primer takvog jednog puta kroz koji Sotona pokušava da pristupi ljudskom umu jeste hipnoza. U ovoj praksi, nečiji um se dovodi pod kontrolu druge osobe tako da se individualnost slabije osobe stopi sa individualnošću jače. Slabiji sprovodi volju jačeg, posebno ako mu vrednosni sistem nije ustanovljen na čvrstom temelju. Ova procedura samo priprema osobu sa slabom voljom da u budućnosti bude još slabija i da se još lakše predaje procenama drugih. Volja propušta da izabere najviše sopstvene vrednosti i naginje ka praćenju linije manjeg otpora. Takva osoba se pre odlučuje za trenutna zadovoljstva. Sa terapijske tačke gledišta, mi želimo da ohrabrimo pojedinca da ojača svoju volju, a nikako da je oslabimo.

### **Šta možete da uradite da bi ojačali volju?**

1. Vežbajte se u odlučivanju – čineći svoj um pozitivno nastrojenim, odmah nakon što ste odmerili činjenice – i držite se svojih odluka, spremni da ih promenite samo kad ih protivne činjenice osporavaju. Često je bolje načiniti grešku, nego li oklevati u neodlučnosti. Ponekad zapisivanje odluke pomaže osobi da se čvrsto drži odluke koju je donela.

2. Završite prethodni posao pre nego otpočnete novi. Nemojte skakati sa jedne stvari na drugu i iz jednog okruženja u drugo, vrteći se sve vreme u krug.

3. Ponekad igre mogu pomoći u razvoju sposobnosti odlučivanja. Imao sam mladog pacijenta koji je među bolničkim osobljem imao reputaciju odličnog stono-tenisera. Ali kad bih ja igrao sa njim, stalno se pomerao napred-nazad oklevajući da servira. Kad bi jednom servirao, mogao je da normalno nastavi sa igrom. Igranje mu je pomoglo da donosi odluke brzo dok jednog dana nije počeo da servira sa potpunom odlučnošću.

4. Ako napraviš nenamernu pogrešku, nastavi da se boriš.

5. Ustani iz kreveta u ono vreme kad si sebi to zacrtao. Odluči to uveče i ostani pri tome ujutru.

6. Čitaj duboko i smisleno i nateraj svoj um da razume i zapamti ono što si pročitao. Prekomerno čitanje emotivnih maštarija slabi volju.

7. Volja se jača vežbanjem samoodricanja i samokontrole. Vežbaj odbacivanje popustljivosti samom sebi.



8. Poveži svoju volju sa božanskom energijom tako što ćeš od Boga tražiti da ti ojača volju.

9. Praktikuj zdrav način življenja sa dobrom ishranom, vežbanjem i odmorom.

10. Nauči se da planski radiš stvari u životu, a ne impulsivno.

Ako ti se učini teškim da bilo koju od gore navedenih vežbi primeniš u praksi, počni od najjednostavnijih dok ih potpuno ne savladaš. Onda pređi na sledeću po teškoći i tako nadalje. Ako ti je i dalje preteško, probaj da sa Bogom pričaš o tome i traži da te On osnaži svojom silom. Kad ojačaš svoju volju, zaista ćeš vladati svojim životom.

## Kako vaš mozak stvara navike?

Koju cipelu ste prvu obuli jutros? Morate da razmislite? Ali jutros niste morali, a verovatno je to ona ista koju obuvate prvu već nekoliko godina – jer ste jednostavno tako navikli. Zamislite kako bi to strašno bilo kad bi svaki put kad se obuvate morali da zastanete i postavite sebi pitanje: “Koja ono beše ide prva?”

A možda da zamislite ovu situaciju. Probajte da pitate daktilografkinju gde se nalaze slova M i R, a da ne gleda u tastaturu. Šta mislite koliko bi joj vremena trebalo za razmišljanje? Naime, dok kuca ona uopšte ne razmišlja o rasporedu slova – jer kako mi to kažemo ima “naviknute prste”.

Navike mogu da uštede mnogo vremena i energije. One su stvorene mnogobrojnim ponavljanjima. Osim u slučaju par refleksa, navike su prvo pohranjene u mozgu, a tek onda u ostatku tela.

Ceo mozak funkcioniše na svega 10-ak vati (W). Kakvi neverovatni podvizi se postižu sa tako malo snage. Sa samo 10 W snage, mozak može da preračunava više matematičkih operacija nego li i najveći kompjuteri na svetu.

Koji je to mehanizam u jednoj moždanoj ćeliji kojim ona odluči da okine ili ne okine impuls? Zamislite samo, upravo je završila algebarski problem. Analizirala je sve pozitivne i negativne minivoltne impulse pristigle iz drugih ćelija i donela odluku da generiše impuls ili da ostane u miru. I sve je to završeno za manje od hiljaditog dela sekunde.

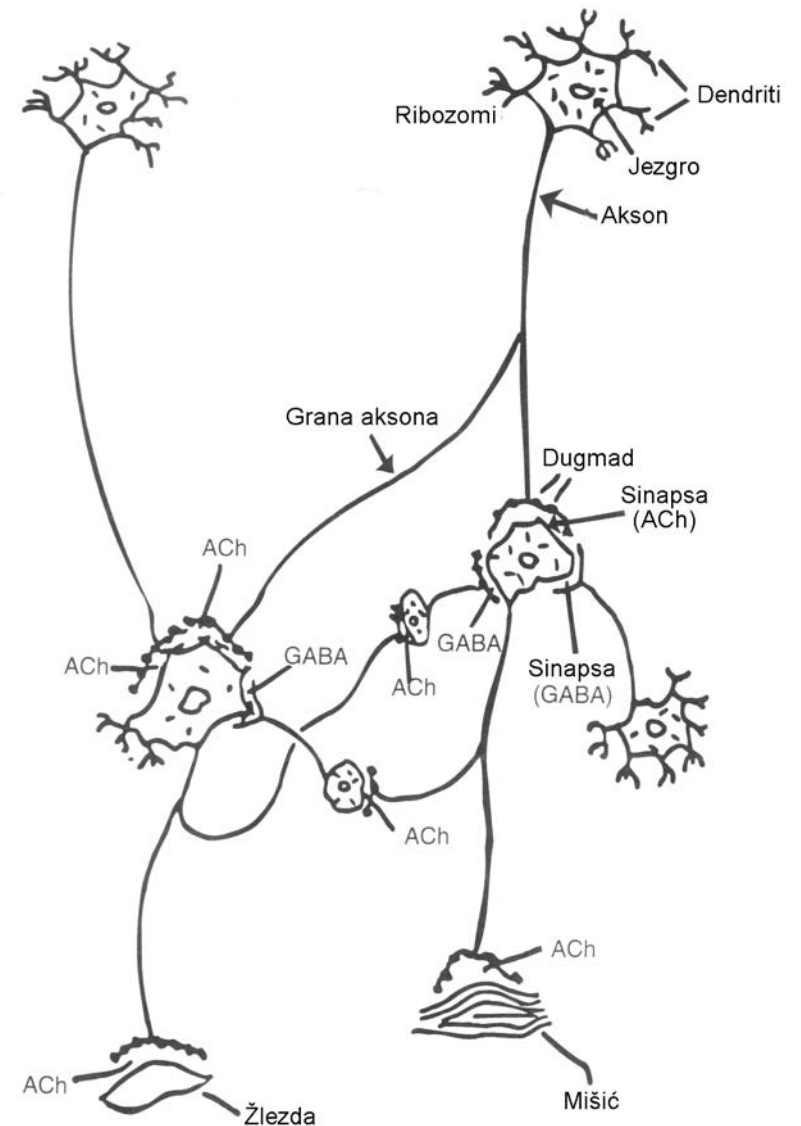
Dakle, kako se navike stvaraju u mozgu? Kako misli, reči i dela koje ponavljamo iznova, postanu stalni deo mozga?

Danas znamo da mozak obrađuje informacije koje se dalje prenose u ostatak tela putem nerava. Svaka nervna ćelija je izgrađena iz centralnog dela koji se zove nukleus (jezgro), koga okružuje tečnost pod nazivom citoplazma, i od granične strukture koja se zove ćelijska membrana.

Produžeci ove membrane u vidu finih niti pod imenom **dendriti**, zaduženi se za prijem informacija, a jedan izraštaj, znatno duži od ostalih, pod imenom **akson** ili neurit prenosi informacije sa ishodnog na druge neurone.

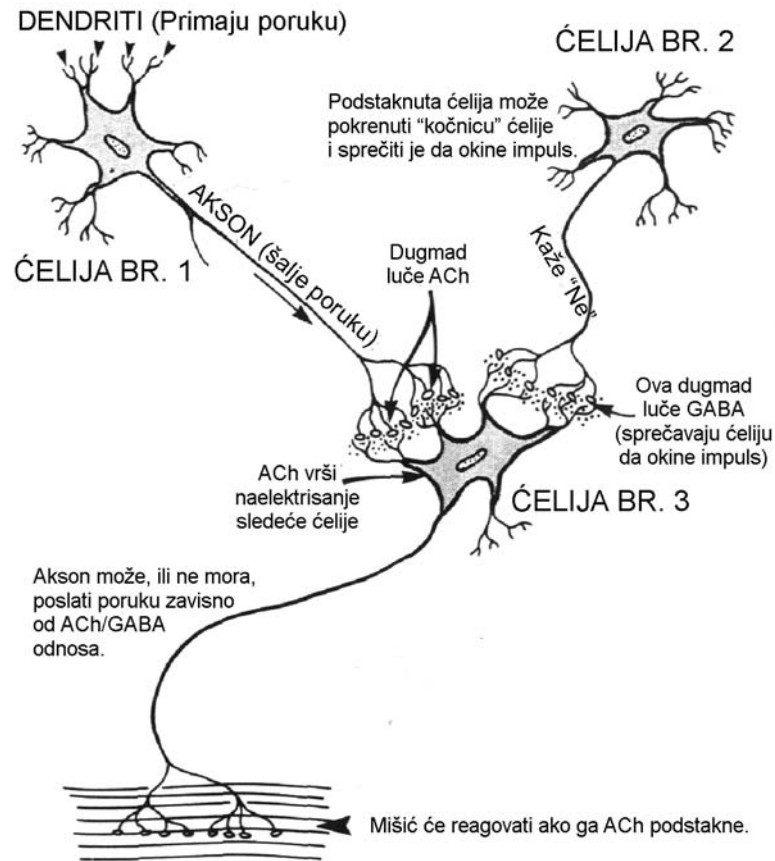
Između produžetaka dveju ćelija, ostvaruje se veza pod nazivom **sinapsa**. Kada je Dr Ekles ispitivao sinapsu pod elektronskim mikroskopom, primetio je da postoje sićušna uvećanja na aksonu presinaptičkog neurona, po izgledu slična dugmićima. Zato ih je nazvao **boutons** jer je to reč za dugmad na francuskom. (slika 5.1)

Danas znamo da se ova majušna dugmad mogu naći u različitim oblicima i veličinama. Takođe znamo da se kroz njih izlučuju različita hemijska jedinjenja. Jedno takvo je i **acetilholin**. Ovo jedinjenje zatvara sićušne pore ili sinapse i stimuliše narednu ćeliju da prenese poruku dalje. (slika 5.2)



Slika 5.1. Formiranje navike. Zapazite dugmad i sinapse gde se acetilholin (ACh) i GABA izlučuju oslobađajući svoju poruku. Zapazite takođe međuneurone između dve horizontalne putanje.

Naučnici su otkrili da svaka misao ili akcija koja se često ponavlja, ustvari izgrađuje ove sićušne dugmiće na krajevima nervnog vlakna, pa prenošenje iste misli ili akcije postaje sve lakše u budućnosti.



Slika 5.2. Formiranje navike. Višestruke stimulacije ćelije br. 1 i br. 2 doppevaju i stimulišu dugmad na krajevima njihovih aksona. Ćelija br. 1 podstiče, a ćelija br. 2 koči okidanje ćelije br. 3. Ćelija koja pošalje veću energiju, za bar 10 mili volti, odrediće šta će ćelija br. 3 učiniti.

Dr Vilijam Sedler kaže da naše ustanovljene navike u bukvalnom smislu predstavljaju putanje u našem nervnom sistemu. On nas takođe podseća da često ponavljanje iste misli, osećanja ili akcije učvršćuje ovu stazu, baš kao što i koraci utabavaju stazu u snegu.<sup>33</sup>

Prilikom posete Dr. Vilderu Penfildu, saznao sam da svakom narednom stimulacijom otvorenog mozga niskovoltaznom strujom, odgovor nervnog tkiva postaje sve brži. Kao rezultat stimulacije, nastale su fizičke promene u nervnom tkivu.

Logičan zaključak je, dakle, da svaka misao, osećanje ili akcija koja se ponavlja, produkuje fizičke i hemijske promene u našim nervnim putanjama, bilo na blagoslov bilo na prokletstvo nama kad se jednom ove navike učvrste u mozgu. Razmislite samo o implikacijama ove činjenice na naše mentalno i emotivno zdravlje i na obrazovanje našeg karaktera.

“Ono što dete gleda i sluša, ostavlja duboke tragove u nežnom dečijem umu, koje nikakve kasnije životne okolnosti ne mogu u potpunosti izbrisati... Ponavljanje određenih dela stvara navike. One se mogu modifikovati ozbiljnim vežbanjem, u nastavku života, ali retko kad u potpunosti promeniti.”<sup>34</sup>

Uvek kad pričam o ovoj temi, neko me upita: “Da li ovi dugmići ikad nestanu?” Na današnjem nivou saznanja, čini nam se da bi oni mogli nestati ako se godinama ne bi koristili ovi moždani putevi.

Izgleda da navike stvaraju poprilično trajne puteve u mozgu. Osim u slučaju da se dotični put ne koristi nekoliko

godina, navika se iz mozga ne može izbrisati. Navike se mogu savladati stvaranjem drugih navika koje su snažnije od onih kojima se želimo odupreti.

Mi možemo izgraditi nove puteve u mozgu svesnim biranjem da, drugačije nego što smo navikli, odgovorimo na neku situaciju. Mi moramo ovu odluku doneti veliki broj puta, kako bismo izgradili više dugmića na novom putu nego što ih je na starom.

Tada će nervni impulsi koji putuju mozgom radije izabrati novi put umesto starog. Od glavnog odvodnog vlakna u neuronu postoje mnoga alternativna vlakanca koja se odvajaju. To su ujedno i alternativni putevi. Drugim rečima, mi biramo drugu maršutu – da budemo ljubazni umesto grubi, da pohvalimo umesto da kritikujemo, da pomognemo umesto da povredimo. I kad se odupremo iskušenju da pogrešimo, drugo hemijsko jedinjenje poput GABA se luči i “odmah povlači ručnu kočnicu”.<sup>35</sup>

Mnogo puta suprostavljene poruke bombarduju moždani neuron. Neke kažu: “Uradi to.” Druge pak: “Bolje nemoj.” Okinuti ili neokinuti impuls, to je pitanje. Kako bilo koja nervna ćelija zna šta treba da uradi?

Da li vas je ikad iskušavalo parče torte u periodu kada ste obećali sebi da ste na dijeti? Verovano ste tada pomislili: “Kako samo lepo izgleda?” Odmah zatim 30 milivolti pristiže u nervnu ćeliju i kaže: “Okidaj taj impuls!”

Ali u istom trenutku nadolazi vam misao: “Bolje ne.” Tada se na nervnim završecima stvara GABA i snažno bombarduje “ćeliju odluke”. Ona je praćena sa porukom od 40 milivolti

napona: “Odustani od okidanja.” (Što je jača vaša odlučnost, to je veći napon koji pogađa ćeliju.)

Domaćica vam prinosi kolač, ali vi ste doneli odluku, sa samo 10 milivolti prednosti, i polu-neodlučno kažete: “Ne hvala.”

Vidite, potrebno je najmanje 10 milivolti energije da izazove u mozgu stvaranje impulsa. U ovom slučaju vaš mozak je izveo brzinsku algebarsku jednačinu, 30 milivolti da okinem ili 40 da ne okinem. Rezultat: 10 milivolti, ne okidam!

I ako je Đavo bio iza ovog iskušenja, sa negodovanjem zaključuje: “U redu, ovu bitku sam izgubio, ali ne sa mnogo razlike.” I za idući put pravi bolje planove. On nije u stanju da vam čita misli. Ali svakako razume kolebljivo ponašanje.

Pre oko sto godina, cenjeni psiholog Vilijam Džejms (William James) je nagovestio molekularne osnove navike sledećim rečima: “Kad bi mladi samo mogli znati kako će brzo dobiti mnoštvo navika, obratili bi više pažnje na svoje ponašanje u konkretnim slučajevima. Mi smo ti koji tkamo svoju sudbinu, na dobro ili zlo, ali nikad neutralno.

Svaki, čak i najmanji potez vrline ili pak poroka, ostavlja svoj trag koji nikad nije beznačajan. Mnogi ljudi imaju izgovor za svaku novu zapostavljenu dužnost rečima: “Ovu ne brojim.” On je ne mora brojati, ali ona je i pored toga ubrojana. Negde među njegovim nervnim ćelijama i vlaknima, molekuli su je ubrojali, registrovali i pohranili, kako bi je upotrebili protiv njega kad naiđe sledeće iskušenje. Ništa što smo ikad uradili, u doslovnom naučnom smislu, nije isparilo iz mozga.

Ovo naravno ima svoje kako loše, tako i dobre strane. Kao što ponavljanim pijenjem postajemo alkoholičari, tako isto postajemo sveti u moralnim, i autoriteti i eksperti u praktičnim i naučnim sferama, mnoštvom pojedinačnih dela i sati provedenih u radu.”

Zatim, Dr Džejms dodaje: “Neka nijedan mladi čovek nema neizvesnosti u vezi ishoda svog obrazovanja, bez obzira čime se bavi. Ako ostane veran poslu svakog sata u radnom danu, rezultat slobodno može prepustiti samom sebi. Može sa sigurnošću računati na to da će se jednog predivnog jutra probuditi kao kompetentan stručnjak u svojoj generaciji, bilo kojom oblašću da se bavio. Tiho i neprimetno, između svih elemenata njegovog posla, u njegovom umu se izgradila moć procene, poput dragocenog poseda koji ne može nestati. Mladi bi trebali unapred da znaju ovu istinu. Ignorisanje ove istine je verovatno zaslužnije za obeshrabrenje i malodušnost kod mladih ljudi pri izboru zanimanja, nego li svi ostali uzroci zajedno.”<sup>36</sup>

Kako je to jedan vizionar i napredni učitelj morala rekao: “Bićemo onoliko samostalni, za vreme i večnost, koliko su nam to omogućile naše navike.”<sup>37</sup> Nema ničeg tajnog u prirodi nečijeg karaktera. “Karakter se otkriva ne kroz povremena dobra ili loša dela, već kroz namere koje se ispoljavaju kroz naučene reči i dela.”<sup>38</sup>

Pretpostavimo sad, da u toku učenja novih puteva u mozgu, skliznete opet na stari drum. Možda ste imali ovakvo iskustvo. Možda ste živeli novim životom mesecima i onda odjednom počnete opet da se ponašate kao i ranije (pre

novog iskustva). Izgubili ste kontrolu. Stari Đavo vam opet šapuće u uvo: “Aha! Ništa nisi postigao. Nisi se ni malo promenio. Ostao si isti.” Nikad ne slušajte taj glas, jer on vas nije podsetio ni na jednu bitku koju ste idući novim putevima izvojevali, niti vam je išta rekao o fizičkim i hemijskim promenama koje su se desile na novonastalim moždanim putevima. Dakle, kad padnete, ustanite i nastavite da radite na novom putu. Niste izgubili tlo na novom putu – novi dugmići nisu izbrisani slučajnim padom!

Svaki uspeh na pravom putu će vas učiniti jačim i posle određenog vremena izgradićete tako snažan odnos prema pravom putu da će biti skoro nemoguće da napravite grešku.

Izlečiti slomljen mozak - nadvladati depresiju, zabrinutost, panični poremećaj, itd. - znači razvijanje jedne nove grupe isceljujućih navika.

Ali kako razviti isceljujuće navike? Postoji li bilo šta specifično što treba uraditi da bi pomogli uspostavljanju novih puteva u našem mozgu? Kako možemo razviti dobre navike koje su jače od onih loših? U sledećem poglavlju ćemo pokušati da odgovorimo na ta pitanja.

## Praktični saveti u vezi sa započinjanjem “isceljjućeg” ponašanja

Da li vam ikad dosadi pokušavanje da se priselite svega onoga što treba da bude urađeno? Jeste li poželeli ikad da drugi malo više povedu računa o svojim brigama – da se sami prisete gde su ostavili ključeve, da sami pamte svoje sastanke, da sami završe svoje obaveze? Jedva da imate vremena da razmišljate za sebe, a morate da mislite i za druge!

Pa, izgleda da vam je potrebno da stvorite dosta navika. Navike mogu da uštede mnoštvo energije vašem umu. Dobro ustanovljene navike se odvijaju skoro potpuno automatski. One jedva da iziskuju razmišljanje.

Skoro svaki rutinski zadatak može postati navika. Sedite i popišite sve stvari koje radite ili bi trebalo da uradite. Napravite listu i rasporedite zadatke tako da za svaki nađete najlogičnije mesto. Spojite one koji se po svojoj prirodi slažu. Vežite one koji se najlakše zaboravljaju sa onima koje nikad ne propustite da uradite.

Porodično razmišljanje o Bogu i vreme odvojeno za porodicu vežite sa dnevnim obrocima ili sa pranjem zuba. Garderoba nikad neće morati da se podiže sa poda ili stolice

ako je tamo i ne ostavite. Naviknite se da je vraćate na vešalicu i u plakar odmah po skidanju.

Napravite naviku od bilo kog svakodnevnog zadatka – dnevnog, sedmičnog, mesečnog i godišnjeg. Vežite ih sve za nešto drugo što nikad ne zaboravljate. Vizualizujte tu radnju – zamislite sebe kako izvodite određenu naviku u određeno vreme. Vaš mozak će se postarati da se sve odvijaju po planu, a vi ćete uštedeti sebi obilje energije.

Navike mogu biti stvorene bilo kad u životu. Rano detinjstvo je, naravno, najbolje vreme za početak. Moždane ćelije koje se tada udruže u izvršavanju zadatka, ostaju udružene i u budućnosti.

Povezane mreže sačinjene od specifičnih neurona koji izvode određeni zadatak, veoma se brzo ustanovljavaju. Ove mreže se odupiru razgradnji za potrebe drugih zadataka. Ovo je jedan od razloga zašto su prvostvorene mreže ujedno i najtrajnije. Ponavljanje je svakako još važniji razlog.

Neke navike je lakše stvoriti od drugih, jednostavno zato što nasleđujemo drugačije sklonosti. Zbog široko rasprostranjenog praktikovanja loših navika tokom vekova, one se mnogo lakše formiraju od dobrih i teže ih je se osloboditi kad su jednom uspostavljene.

Ako su mala deca prepuštena sama sebi, lakše će naučiti da čine loše nego li dobro. Kao što Biblija kaže, mi smo “rođena deca gneva”- “sinovi protivljenja.”<sup>39</sup>

Navike, kao i bilo koje druge moždane aktivnosti, usklađuju se sa ritmičkim obrazcem nervnog sistema. Lako je utonuti u san i probuditi se iz njega u određeno vreme dana –

ogladniti u vreme obroka... Čak se i udaranje prstima po stolu ili regularna pijanka pijanca odvija po nekom ritmu.

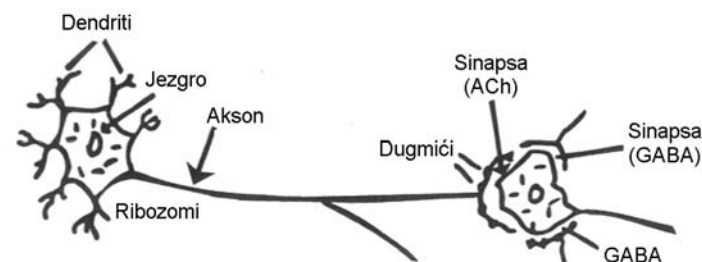
Verujem da ste razumeli šta sam želeo da kažem. Tajna u pobeđivanju navike jeste poremetiti joj ritam. Ili još bolje, zameniti je dobrom navikom i to u istom ritmu.

Imao sam pacijentkinju koja je svakog aprila imala napad gušenja. Silovatelj ju je gušio nekoliko godina pre toga i to baš u mesecu aprilu, pa sada njen autonomni nervni sistem<sup>40</sup> ponavlja isto iskustvo iz godine u godinu. Izlečenje je nastalo onog trenutka kad smo uspeli da razbijemo začarani ciklus, zamenivši ga predivnim odgovorom autonomnog sistema.

Hajde da sada pogledamo par stvari pomoću kojih u toku nekoliko sedmica možemo promeniti navike. Pre svega, delujte odlučno. Recite nedvosmisleno **“Ne, neću”** ili pozitivno **“Da, ja ću to uraditi”** i dugmići o kojima smo u prethodnom poglavlju govorili će se brzo formirati. Nervna struja putuje brže ako je okidajući podražaj jači.<sup>41</sup>

Da li znate koliko je potrebno neuronu da sintetiše proteinski molekul poput onih koji čine dugmiće? Samo jedna sekunda. Kad dovoljno jak stimulus pobudi neuron, njegovo jedro šalje signale u okolnu citoplazmu ka specifičnim strukturama sa instrukcijama za izgradnju molekula proteina od odgovarajućih amino kiselina. I sve se to dešava u samo jednoj sekundi.<sup>42</sup>

Naravno, potrebno je hiljade molekula da bi se formiralo dugme. Ali što je veća vaša odlučnost, više energije ulažete u svoje delovanje i brže nervni impuls putuje kroz nervni sistem sa ciljem da izgradi novu naviku ili zaustavi staru (slika



Slika 6.1. Dugmići su prikazani na kraju aksona.

6.1). Ne treba se čuditi što je mudri Solomon izjavio sledeće: “Sve što ti dobro dođe pod ruku da činiš, čini u svojoj sili.”<sup>43</sup>

Dalje, zaustavi svoj loš impuls u pupoljku, tj. dok se još formira, a ne kad je potpuno formiran. To možeš postići samo ako ne dozvoliš nitima misli da se zadržavaju u tvom umu, da ne bi tvoji nervni impulsi napravili celokupnu sliku i otputovali putem motornih neurona tvog mozga i tela, da učvrste lošu naviku.

Mnogi ljudi sagore mnogo nervne energije pokušavajući da se odupru nečemu što ne žele da rade, samo zato što su dozvolili nitima loših misli da se zadrže suviše dugo u njihovom umu. Oni se igraju sa njima sve dok ove ne izgrade dugmiće na krajevima motornih puteva. Oni nisu ni svesni da na taj način sami sebi pripremaju pad u budućnosti u nekim trenucima nepažnje.

Najbolji način za zaustavljanje impulsa u pupoljku jeste da odemo nazad u um i iskorenimo ove motive koji uništavaju karakter, zasadimo seme nove navike i uzgajamo tu novu naviku u razmišljanju.

Ovo znači, nastaniti je u našem umu trajno, tako da umesto da kažemo: “Tako bih voleo da mogu da uradim to, ali neću”, mi istinoljubivo uzviknemo: “Ja zaista ne želim to da uradim, zato i neću.” Ako imaš problema sa istinoljubivim izgovaranjem ovoga, traži pomoć od Boga. Možda ustanoviš da je izveo trenutno čudo milosti i podario ti tu svetu želju. Nakon svega, Njegova milost je izvor sile koja je u stanju da nadvlada svaku našu nemoć.

Nemoj praviti izuzetke! Filozofija “samo ovaj put” duboko učvršćuje naviku. Novoj navici je potrebno da je osnažiš, a ne staroj.

Probaj da se prisetiš starih vremena kada te je loša navika zamalo u potpunosti savladala i namerno nađi zamenu za te navike. To je kombinovana strategija razbijanja ritma stare navike i njena zamena novom, dobrom.<sup>44</sup>

Uzgred, velika je stvar staru naviku zameniti, njoj veoma različitom novom. Na primer, umesto da besposličite, isplanirajte da odete na plivanje, da okopate baštu ili odradite dobar trening. Umesto kritikovanja, kompliment. Umesto durenja, smešak. Umesto prigovaranja, pesma. I planirajte ove borbene taktike unapred.

Pratikuju svoju novu naviku kao odgovor na emotivne izazove, kad god vam se za to ukaže prilika. Nove navike izumiru bez vežbanja. Takođe i emotivni izazovi na koje se ne odreaguje na vreme, ispare i ubrzo se više i ne pojavljuju.

Ne zaboravite moć molitve u svojim naporima da savladate loše navike i formirate dobre. Ali budite sigurni da se molite sa sigurnošću i u veri. Kad od Boga zatražite pobedu

nad nekom lošom navikom, ne zaboravite da zatražite i da vas blagoslovi darovima koji su u suprotnosti sa navikom koju ste rešili da savladate. Nemojte se u molitvi zadržati samo na lošim navikama.

Umesto da se u molitvi koncentrišete na to kako nasilan temperament imate, jednostavno ga priznajte, ali onda tražite od Boga da vas učini mirnima, spokojnima, ljubaznima, uljudnima, smislenima, strpljivima, spremnima da pomognete... Dok se molite, zamislite emotivna iskustva povezana sa ovim rečima. Tražite od Boga ove darove i očekujte da ćete ih iskusiti.

Ponekad Bogu nije lako sa nama. Mi tražimo od Njega da nam pomogne da se oslobodimo svog nasilnog temperamenta i onda se u molitvi skoncentrišemo samo na gadosti takvog karaktera i tako nesvesno naše loše moždane putanje opet hranimo impulsima. Suprotne navike tako ni ne dobiju impulse.

Ako se skoncentrišete samo na svoje mane, pobeđnički putevi neće ni postojati u vašem mozgu. Kad putevi promašenih navika funkcionišu, postoji blokada na pobeđničkim stazama. A Bog ne može da pomogne jer je noga sve vreme na kočnici. To je razlog zašto nas Biblija uči da se molimo “u veri bez sumnjanja i dvoumljenja”.<sup>45</sup> Molitva u veri, znači fokusirati se na pozitivna Božja obećanja, a ne jadikovanje nad slabošću našeg tela. Dakle, kad se molite, molite se u veri za novu naviku koju želite da usvojite, a ne za staru koju želite da pobedite. Ako imate poteškoća u moljenju u veri, poput očajnog oca koji je molio Hrista da isceli njegovog sina,



molite Bog njegovim rečima: “Verujem Gospode, pomoz mi mome neverovanju!” Bog će tada pomoći da skinete nogu sa kočnice.<sup>46</sup>

Pronaći ćete da je od velike pomoći provođenje vremena u ispunjavanju uma božanskim osobinama. Razmišljajte o smislu ljubavi, milosti, dobrote, radosti, mira i umerenosti. Ovo su darovi Duha Svetoga i mogu biti vaši ako ih samo zatražite. Odlučite da ih primenite u svom životu.<sup>47</sup> Proučavajte živote Hrista i drugih biblijskih ličnosti u trenuticima kad su pobeđivali. Dok se molite zamislite da ste Božji saradnik u generisanju ovih plemenitih osobina. Bavite se njima. Vaš mozak će odašiljati impulse do svih delova vašeg tela i pozitivne navike će se stvarati u skladu sa vašim mislima i namerama.

Psiholozi su pronašli da se veštine bolje razvijaju, kad su prethodno izvedene u umu. Sportski psiholozi su pomogli olimpijskim šampionima da na taj način pobeđe svoje nedostatke. Fizijatri su istim metodom pomogli svojim pacijentima da ponovo zadobiju kontrolu nad svojim paralizovanim rukama ili drugim delovima tela. Panični napadi, fobije i opsesevni poremećaji su takođe otklonjeni ovakvim radom. U svim ovim slučajevima telo se sprema da odgovori na nešto na šta se um već pripremio. Putevi koji su se razvili u umu, stvaraju lako nameravane navike. Novi nervni završeci izrastaju i novi dugmići se stvaraju svakim novim ponavljanjem ovog procesa. Zato, isprobavajte u umu vaše dobre namere.

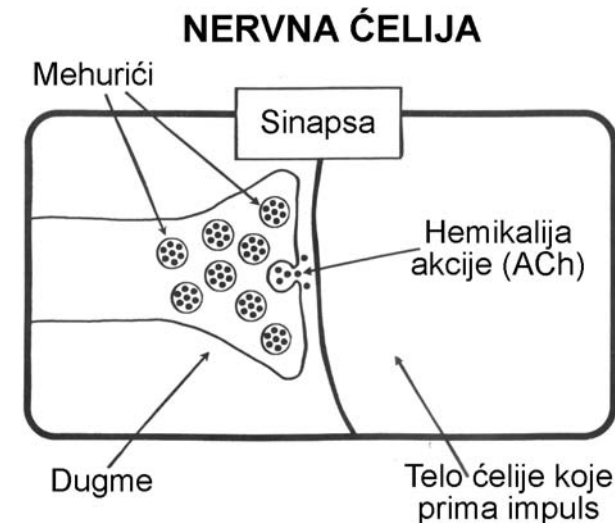
Još nešto što se pokazalo veoma delotvorno u menjanju navika, jeste ostvarivanje i zadržavanje ravnoteže u životu. Izbegavajte istovetnosti, ali i ekstremnosti u životu. Podarite

svome telu i umu uravnoteženu promenu. O ovome ćemo reći nešto više kad budemo razgovarali o osnovnim postulatima.

Napravite raspored. Pogledajte prošlu sedmicu. Kakva je bila? Je li bila uravnotežena? Posao, igra, obroci, vežbanje, odmor, učenje, razmišljanje i nesebična služba – jesu li bili u ravnoteži?

Uvedite ravnotežu u svoj dan; i to u svaki dan, i bolje ćete biti opremljeni da pobedite u fascinirajućem izazovu promene navika. Postoji obostrana veza između naših navika u razmišljanju, osećanju i ponašanju – i između mentalnog i emotivnog zdravlja.

U sledećem poglavlju ćemo ilustrovati ovaj dvosmerni odnos onako kako se on odražava na široko-rasprostranjen problem depresije. Daćemo vam specifične predloge za to kako da se izborite sa depresijom: kako da je izbegnete i kako da je se rešite.



## Kako pobediti depresiju?

Depresija može nastati u svako doba, od kolenke pa do groba. Čak i bebe stare svega sedam do petnaest meseci, mogu biti depresivne. To se događa kad su razdvojene od majčinske ljubavi, kad osećaju emotivno zanemarivanje ili zlostavljanje, ili pak kad je majka potištena i utučena.

Bebe postaju povučene i slabije aktivne nakon inicijalnog nastupa besa ili perioda plakanja, ne zahtevajući ništa od svog okruženja i pokazujući pojačanje osećanja beznadežnosti i tuge. Ponekad one povremeno plaču, ali većinu vremena su nezainteresovane i ravnodušne. Takođe pokazuju poremećaj u hranjenju, često povraćaju pojedeno i spavaju prekomerno.

Jedna beba je razvila depresiju jer je majka izbegavala da je nosi, plašeći se da je ne ispusti. Zato ju je uzimala samo u očiglednim fizičkim potrebama. Nakon razgovora sa pedijatrom, opustila se i počela da više grli svoje dete i da mu pruža svu onu brigu i ljubav koju je beba tako očajnički želela. Ubrzo je beba počela da se smeši i depresija je bila pobeđena. Srdačna i topla, brižnost iz ljubavi, predstavlja obnavljajuću silu. Ona isceljuje svaki deo kako mozga tako i tela. Njen izvor je naš Bog pun ljubavi.

Hajde da se sad malo bavimo depresijom kod odraslih. Samoubistvo, kao najteži ishod depresije, najviše se događa kod muškaraca koji su prešli šezdesetu. Kod žena je učestalost dosta niža. Gubitak osećaja sopstvene vrednosti, u kombinaciji sa beznadežnom perspektivom u budućnosti, lako mogu izazvati depresiju. Starije osobe često ne mogu da prihvate svoju novu ulogu rastuće nesamostalnosti, opadanje fizičke snage i pokretljivosti, gubitak drage osobe ili pak prividnu ili realnu finansijsku nesigurnost. Bliskost novog bračnog druga ili iskrena brižnost i radosno staranje od strane sina ili ćerke ili možda mlađeg brata ili sestre, mnogima od njih je pomoglo da izađu iz depresije. Sa druge strane, iste ove mere su mnoge spasile od ulaska u depresiju.

Čak ni pobožni ljudi nisu izuzeti od depresije. Jov, jedna od najupečatljivijih ličnosti Biblije, vapio je na sledeći način: “Zašto si me izvadio iz utrobe? O da umreh! Da me ni oko ne videl... Bijah miran i zatre me... Prosu na zemlju žuč moju... Sašio sam kostret po koži svojoj i uvaljao sam u prah slavu svoju. Lice je moje podbulo od plača, na vedama je mojim smrtni sen... ako li govorim, neće odahnuti bol moj; Ako li prestanem, hoće li otići od mene?... Duh je moj slomljen, dani su moji ugašeni... Zašto sakrivaš lice svoje i gledaš na mene kao na neprijatelja?... I gde je sada moja nada?”<sup>48</sup>

Nakon jednog mog predavanja o emotivnom zdravlju, neko je upitao: “Da li bi biblijski prorok Ilija prošao i jedan od vaših psiholoških testova kao emotivno zdrava ličnost?” Ostatak pitanja otkrivao je znake skepticizma sa dubokim predrasudama prema psihologiji i psiholozima.

Odgovorio sam: “Ako bi ti uspeo da preživiš tri godine gladi i da te za to vreme hrane gavrani i da pri tom stalno na umu imaš da su napolju carevi ljudi koji traže tvoju glavu; ako bi mogao da licem u lice staneš sa 450 Valovih proroka koji su žedni tvoje krvi, a onda da nakon izvođenja izvanrednog čuda kojim si opravdao Boga shvatiš da se careva žena zaklela da ti neće ostati glava na ramenima; ako si shvatio da je sav tvoj trud bio uzalud; i ako bi nakon svega ovoga iskusio kratkotrajnu depresiju, verovatno bi prošao moje psihološke testove za procenu emotivnog zdravlja!” Da, čak je i Ilija bio depresivan. Ali, Bog je voleo Iliju i poslao je svog anđela da ga ohrabri i podrži u njegovoj depresiji.

**Život gubi svoj smisao.** Svaki onaj ko je iskusio patnje depresije, zna koliko je to okrutna bolest. Osećaš se sasvim sam, a čini ti se da te niko ne razume. Ako neko i uspe da te ozari nadom, ta nada brzo iščezava. Čini se da nema pomoći. Ostali simptomi su mnogobrojni i drugačiji kod različitih osoba i u različitim okolnostima. Nekima je teško da se koncentrišu dok je drugima jutro najgori deo dana.

Sve iziskuje ekstremni napor. Osećaš se ispran i krajnje, krajnje umoran. Kao da ni jednu odluku ne možeš doneti. Nemaš nikakva interesovanja za ono što se oko tebe zbiva, niti ti pada na pamet da se u bilo šta uključiš. Može sa desiti i da se osećaš krivim, a da ne znaš uzrok – ili pak znaš da ti je oproštena krivica, ali to ne možeš da osetiš. Jednostavno osećaš kao da te je Bog zaboravio i možeš čak biti uplašen i plakati mnogo, ili jednostavno postati preosetljiv na sve uticaje. Možda osećaš i da polako skrećeš sa uma.

Ponekad depresivci spavaju u grču i bude se veoma rano, mnogo pre nego li se osete odmornima. Neki imaju problema da zaspu. Odbijaju hranu. Imaju prolazne vrtoglavice i uznemiravajuća preskakanja srca. Simptoma ja mnogo i mnogi od depresivnih pacijenata ih ne doživljavaju sve. Kao što smo rekli, oni se razlikuju od čoveka do čoveka i od situacije do situacije.

**Šta uzrokuje ove simptome kod depresivnih ljudi?** Obično postoji više uzroka. Nivo šećera može biti prenizak, takođe i nivo hemoglobina ili tiroidnih hormona. Neki autori smatraju da je posredi poremećaj u metabolizmu amina. Problem uopšte i ne mora biti fizičke prirode.

Ponekad nemili događaj može da pokrene čitav lanac misli koje preuveličavaju našu grešku i tad se osećamo potpuno nesposobnim i bezvrednim. Slom naših najviših moralnih principa, u trenutku slabosti može pokrenuti najdublju depresiju sa osećanjem duboke griže savesti i beznačajnosti. Uvideo sam da takve osobe često imaju stalan osećaj mučnine praćen povraćanjem. Ponavljane finansijske poteškoće, pritiskajuća dugovanja, neuspeh u braku ili vaspitanju dece – bilo koji od ovih faktora nastoji da iscrpi snagu nervnog sistema, što izaziva poremećaj hemijske ravnoteže i vodi u osećanje depresije.

**Kako da izbegnemo depresiju?** Niko nema sve odgovore i ponekad, kao poput nesrećnog Jova, i mi joj postanemo podanici. Ali, evo sada nekoliko veoma važnih predloga:

Postarajte se da svoje obroke pojedete u pravo vreme, sa razmakom od bar pet časova i neka oni budu umereni. Regularnost u obrocima je važna u održavanju nivoa šećera u krvi i u obezbeđivanju neophodnog odmora sistemu za varenje.

Mnoga uznemirena i lako deprimirajuća deca, potiču iz domova u kojima se između ostalog nije vodilo računa o malo pre rečenom. Ona su razvila navike jedenja “džank fuda” (engl. junk food = smeće od hrane, hrana bez hranljivih sastojaka) u bilo koje doba dana i noći.

Poslastice od rafinisanog šećera, ako se uopšte upotrebljavaju (a ne bi trebale), treba uzimati veoma štedljivo. Ugljeni hidrati (šećeri) bi trebalo da potiču iz voća i integralnih žitarica, kakve su pšenica, kukuruz, ovas i proso. Nizak nivo hemoglobina se može sprečiti konzumiranjem namirnica bogatih gvožđem, vitaminom C i vitaminom B<sub>12</sub>. Najviše koncentracije gvožđa, za ovo-lakto vegeterijance (one koji jedu jaja i mlečne proizvode) se nalaze u sušenom voću, tamno zelenom lisnatom povrću, integralnim žitaricama, jajima i siru. Adekvatan unos vitamina B<sub>12</sub> može se obezbediti malim dnevnim unosima mleka, krem sira ili belog kravljeg sira. Vegani (vegeterijanci koji ne koriste nikakve namirnice životinjskog porekla) mogu sebi obezbediti unos vitamina B<sub>12</sub> konzumiranjem sojinih proizvoda kao što su vegetarijanske šnicle i nemlečni jogurti.

Da bi obezbedili telu dobru krv, obroci moraju biti pojedeni sporo jer hrana mora biti dobro sažvakana i fino natopljena sokovima pljuvačnih žlezda u kojima se nalazi pregršt

važnih enzima. Delimično svarena hrana ostaje dugo u želucu i tamo može da formira alkohol u procesu vrenja. Ovo se događa kad se prejedemo, pijemo puno tečnosti za vreme obroka ili kombinujemo hranljive materije koje bi trebalo jesti u razdvojenim obrocima. Mnogi prepisani, ali takođe i lekovi koji se kupuju bez recepta, uključujući tu i sirupe na bazi alkohola, imaju značajan učinak u nastanku depresije. Depresija koje su izazvane stimulansima bavićemo se nešto kasnije. Nizak nivo tiroidnih hormona može biti korigovan od strane vašeg lekara opšte prakse. Eto toliko o mogućnostima izbegavanja depresije.

## **Naučite se da mislite pozitivno**

Kada bi svaki član porodice praktikovao pozitivistički stav u životu (vidi poslednji paragraf na kraju ovog poglavlja), svi bismo veoma napredno izgrađivali osećaj sopstvene vrednosti i osećanja vezana za depresiju bi bila svedena na minimum, a kod nekih ljudi se nikad ne bi ni ispoljila. Kod ovih prvih, čak iako bi se pojavila, vrlo brzo bi nestala.

U svojim tinejdžerskim godinama upamtio sam sledeće stihove iz Biblije i oni su polako postajali vodeći principi mog života: “Sve mogu u Isusu Hristu koji mi snagu daje.”<sup>49</sup>

“Sve dobro što ti dođe pod ruku da činiš, čini po svojoj moći.”<sup>50</sup>

“Svaku radost imajte, braćo moja, kad padate u različita iskušenja, znajući da kušanje vaše vere gradi trpljenje, a trpljenje neka delo dovršuje, da budete savršeni i celi bez ikakve mane.”<sup>51</sup>

“A Bogu hvala koji nam daje pobjedu kroz Gospoda našega Isusa Hrista.”<sup>52</sup>

Ohrabrite članove svoje porodice da pronalaze moćne biblijske citate poput ovih, pamтите ih i delite tokom porodičnih bogoslužjenja. Time ćete na najbolji način izgrađivati emocionalno blagostanje svoje porodice. Ovi predlozi će ojačati vaše emotivne veze.

### **Promena okruženja ili aktivnosti**

Ali šta da činimo kad nas depresivna osećanja i misli ipak pogode? Istog trenutka kad osetite da se ovo događa, reagujte odlučno na njih. Ako je to moguće pomerite se sa mesta gde se nalazite i setite se nečega što možete da uradite svojim rukama. Promena okruženja će vam pomoći da promenite i svoje misli. Ciljano prenesite svoje misli na nešto drugo; čišćenje, okopavanje ili sadenje. Popijte čašu vode. Izadite na svež vazduh i udahnite duboko. Energično istrljajte lice i zadnji deo vrata hladnom vodom. Tuširanje započnite toplom, a završite hladnom vodom.

Svaka od ovih mehaničkih metoda ima za cilj da preusmeri krv u vaš nervni sistem i obezbedi dovoljno krvi voljnom delu mozga da se odupre depresivnim mislima i da počne da misli na pozitivna, radosna i nagrađujuća iskustva iz vašeg života.

Dok činite ove stvari mislite o novim, okrepljujućim temama. Misli su često povezane sa našim okruženjem i aktivnostima. Mesta na kojima ste imali nadahnjujuće, pobedonosne misli, težiće da ih ponovo izmame.

Dr Vilder Penfield mi je jednom prilikom rekao da su moždani centri koji okidaju misli i osećanja jedni do drugih, pa se često dešava da kad se jedni pobude i drugi su spremni kao zapete puške. U svetlu ovoga, jasno je zašto jedna obeshrabrujuća misao lako povlači drugu, i za njom još jednu i tako sve dok sve naše misli ne postanu samo obeshrabrujuće.

Dakle, kad se ovo dogodi, bežite sa tog mesta gde se roje loše misli na neko drugo za koje vas vežu prijatna osećanja. Promenite nešto u svom životu i budite odlučni da promenite tok svojih misli. Zaista je potreban napor i rešenost da promenimo naše misli i osećanja – ali ovi mehanički pokreti će biti trik od velike pomoći.

**Depresija izazvana krivicom.** Ako je misao koja je pokrenula depresiju proizvela osećanje krivice i bezvrednosti, pratite biblijske korake da biste otklonili ova osećanja. Ako ste u grehu koji vam je poznat, priznajte ga Bogu. Izvinite se ako ste nekome nešto našao učinili; i donesite krajnju odluku da ma koliko vas to koštalo, da ćete upotrebiti svu svoju snagu i moć i Bogom danu životnu silu da sa tim grehom jednom za svagda prekinete.

Ako su vaša osećanja depresije udružena sa osećanjem promašenosti i bezvrednosti, pozabavite se u mislima nekim od svojih životnih uspeha i dostignuća. Ustvari, u trenucima obeshrabrenja bavljenje ovim stvarima iz sopstvenog života, veoma je dobar izbor. Upamtite, vi ste stvoreni da uspete. I kao što dete iznova ustaje posle pada i tako uči da hoda, tako je i vama uspeh zagarantovan samo ako ustajete i počinjete iznova. Roditelji bi trebali da nauče da se deca uče uspehu i

putem malih stvari. Ona se moraju naučiti da uživaju u uspehu. Učite ih kako da rade stvari koje će im pružiti osećaj uspešnosti i lične vrednosti. Minimizirajte njihove poraze i veličajte njihove uspehe.

Ako se depresija razvila zato što ste bili odbačeni od strane neke za vas značajne ličnosti, bacite se na posao da pružite ruku nevoljnome i gladnome. Činite dobro kako deci, tako i odraslima. Oni će ceniti vašu pomoć i osećaćete radost što ste je mogli pružiti.

Depresivna osećanja se uvek mogu prepoznati po negativnim mislima – o samom sebi, o okolnostima u kojima se trenutno nalazite i o budućnosti. I baš zbog toga što su ove negativne misli često preuveličane i što se tiču najdubljih emocija, one teže da vas ubace u začarani krug nervnog sistema, ustanovljavajući se kao navika ili normalan način reagovanja.

Ako depresivne emocije narastu do takvih razmera da sa njima više ne možete da izađete na kraj, potražite dobru profesionalnu pomoć. Što pre to uradite, lakše će terapeutu biti da vam pomogne u razbijanju neželjenog misaonog obrasca.

### **Kako razmišljati pozitivno**

Kako da izbegnemo misli koje nas čine depresivnim?

**Prvo**, razvijte naviku da mislite o dobrim stvarima – interesantnim stvarima: ličnom uspehu, dostignućima, mogućnostima službe drugima, ljudima koji imaju razne probleme čije živote možete da prosvetlite.

**Drugo**, razvijte naviku da na svaki problem i poteškoću gledate kao na jednu od prepreka ka cilju. Nikad neću zaboraviti crtež koji sam video kao mladić: Dečak je držao testeru u ruci i sa očajanjem je gledao rez koji je napravio na dasci. Očigledno je da je isekao pogrešnu stranu daske, ali naslov crteža nikad neću zaboraviti. Stoji ovako: “Čak i pogreška svedoči o tome da ste pokušali.” Gledajte na svaku pogrešku kao nešto od čega možete mnogo da naučite.

**Treće**, razmišljajte o tome da učvršćujete mišiće svoga karaktera, dok se rvete sa neugodnim ciljevima i teškim poslovima. I onda usvojite sledeću misao kao svoj moto: “Uvek ću biti čiste savesti.”

**Četvrto**, naučite da se smešite unutrašnjem čoveku i vežbajte da mislite lepe misli o ljudima sa kojima se srećete.

**Peto**, zapamtite ključna biblijska obećanja, koja će vas nositi kroz period obeshrabrenja i utučenosti.

Kako unaprediti mozak  
ili  
kako izlečiti slomljen mozak

Principi i postulati

## Unapređivanje psihološkog rasta

### **Postulat 1. Prepisani lekovi mogu se odraziti na psihološki rast.**

Moj telefon je zazvonio. Sa druge strane je bio zabrinut suprug: “Doktore, živci moje supruge su u sve gorem stanju. Hiljade dolara sam potrošio na psihijatre, ne bi li joj olakšali muke, a njoj je sve gore i gore. Nije mi ostalo mnogo novca, ali volim svoju suprugu i ne želim da je odvedem u državnu bolnicu. Ne znam šta da radim. Stalno plače ili se veoma uznemiri na ono što meni izgleda čak beznačajno. Stalno se nipodaštava. Upada u strašne depresije.”

Dogovorili smo sastanak sa ciljem da utvrdimo činjenice. Prethodni izveštaju otkrili su da postoji duga istorija napada kakve je suprug opisao. U izveštajima je stajalo da je lečenje pokušavano mnogim lekovima kojima se želelo odstraniti pacijentkinjine simptome – depresivne reakcije i reakcije zabrinutosti.

Nažalost, kako to veoma često biva, iako je na početku pacijent veoma povoljno reagovao na terapiju, vremenom bi se njen psihološki sistem adaptirao na terapiju i ubrzo bi



trankilizatori (lekovi primenjeni sa ciljem smirenja) počeli da deluju kao stimulansi, a antidepresivi kao depresanti.

Setio sam se svog profesora iz psiho-farmakologije, kako nam pokazuje slajdove medicinskih kartona pacijenata u kojima je na grafički način prikazano stimulantno dejstvo trankilizatora i antidepresiva, kod duge upotrebe.

Dok su ovi lekovi veoma korisni u uklanjanju onesposobljavajućih simptoma, mnogi od njih imaju i štetne neželjene efekte. Neki od ovih neželjenih efekata pretnja su za život onoga koji ih upotrebljava, oslabljuju ili uništavaju telesno i moždano tkivo i poremećuju delikatnu hemijsku i električnu ravnotežu naših fizičkih i mentalnih procesa. Pored toga, brojna istraživanja su pokazala da ako se uz njih ne koristi i adekvatna psihoterapija i savetovanje, isceljenje i obnovljenje ličnosti će se retko desiti. Nije li to možda zato što neko mora da se nauči da ispravno razmišlja da bi mogao iskusiti blagodat isceljenja? Na sledećim stranicama ćemo izneti obilje dokaza koji govore u prilog ove teze.

U slučaju koji sam opisao, tragao sam za uzrokom ili uzrocima problema ove žene. Da li je posedovala fiziološke i psiološke odbrambene mehanizme? Ako jeste, da li ih je koristila ispravno? Ako ih nije ni imala, možemo li joj pomoći da ih stekne? Da li bi promena njenih navika mogla da utiče na sticanje ovih mehanizama? A šta ako je ona svoje psihološke i fiziološke navike prerano uništila, preopterativši ih? Da li je bilo perioda u njenom životu u kojima se osećala puna vere, nade i ljubavi? Trebalo je pronaći odgovor na svako od ovih pitanja!

Studije su jasno pokazale da telo i mozak konstantno ostvaruju uticaj jedno na drugo. Zajedno, i telo i mozak su zavisni od dobre ishrane, adekvatnog fizičkog vežbanja i perioda odmaranja.

Pozitivno razmišljanje ima podjednako isceljujući efekat kako na telo tako i na mozak. Duhovna gimnastika u vidu molitve, bogoslužjenja, vere, nade i nesebične ljubavi, ima od strane nekoliko nezavisnih studija i nekolicine biblijskih pisaca potvrđen isceljujući efekat na telo i um.<sup>53</sup>

Da li je trebala da nauči da opaža svet na nov način? Često klinički psiholozi koriste nešto što zovu “kognitivno ukalupljivanje”, da pouče pacijente da svoju situaciju sagledavaju iz drugačije, pre svega pozitivne perspektive. Mnogo pre Frojda, Brojera i Helmholtca, Biblija je izjavila da naša opažanja oblikuju i ukalupljuju kako nas, tako i naše ponašanje!: “Mi pak svi koji otkrivenim licem gledamo slavu Gospodnju, preobražavamo se u to isto obličje iz slave u slavu, kao od Gospodnjeg Duha.”<sup>54</sup>

“Kako misliš... takav i jesi”<sup>55</sup>

Da li je ona možda trebala da nauči da drugačije reguje na svet oko sebe? Opet, koliko nas je iskusilo moć bilo samo-destrukcije ili samo-isceljenja, putem naših izbora u rečima i delima.

“Jer ćeš se svojim rečima opravdati i svojim ćeš se rečima osuditi.”<sup>56</sup>

Kontekst ovih dveju Isusovih izjava otkriva dve veoma bitne činjenice podržane i skorijim rezultatima eksperimentalnih studija: (1) Naše reči odražavaju i otkrivaju naše dubo-

ko pohranjene misli i osećanja. Zigmund Frojd (Sigmund Freud) je dokazao da je ovo istina čak i za omaške u govoru. (2) Naše reči čine pozitivnu povratnu spregu sa centrima u našem mozgu i telu, a onda oni pojačavaju i intenziviraju naša duboka osećanja i misli.<sup>57</sup> Tako se naše odluke, kao i karakterne crte, učvršćuju na bolje ili na gore.

Želeo sam da iscelim ovu pacijentkinju, a ne samo da se pobrinem za njen simptom. Priču o njoj ćemo nastaviti nešto kasnije.

Kako smo to ranije naznačili, sa sto milijardi nervnih ćelija, trilionima međuspojeva i nedokučivim potencijalom za razvoj još triliona međuspojeva, ne možemo a da ne zaključimo da je mozak dizajniran da raste. Ova mogućnost je limitirana samo sadašnjim stanjem smrtnosti, ali i stilom života koji vodimo.

Prisetite se samo da svake godine umire više od osamnaest miliona moždanih ćelija, kako zbog zloupotrebe tako i zbog neupotrebe. Zbog toga što je gubitak manji u dubljim delovima mozga, mi zaključujemo da je neupotreba ovih ćelija usvari i glavni razlog njihovog gubitka. Dublje moždane strukture koristimo skoro sve vreme tokom naših života. Od ovog treba izuzeti paralizovane.

Da bi psihološko zdravlje cvetalo, konstruktivni metabolizam,<sup>58</sup> poznatiji kao **anabolizam**, mora prevazilaziti destruktivni metabolizam – **katabolizam**. Biološka distribucija i aktivnost, kao i hemijska distribucija i aktivnost moraju zajedno doprinositi konstruktivnom metabolizmu.

Stil našeg života određuje da li će ovaj metabolizam biti konstruktivan ili destruktivan. Besmisleno je i glupo braniti naše, po zdravlje štetno, ponašanje rečima: “Od nečeg mora da se umre.” Ovakva filozofija direktno nas sprečava u tome da svoj život proživimo što kvalitetnije.

Jednog dana u Avondejl koledžu, dok sam išao na predavanje, prišao mi je mladić u kasnim tinejdžerskim godinama i upitao me: “Jeste li vi Dr Čalmers koji je napisao članak o mozgu u Inсайт (Insight) magazinu pod naslovom -’Programiranje vaše banke podataka?’” Nakon što sam odgovorio potvrdno, on je dodao: “Taj članak mi je promenio život. Bio sam narkoman.”

Nastavili smo zajedno prema amfiteatru i on je nastavio: “Moja majka je ostavila magazin Inсайт na stolu i jasno se videla slika mozga sa naslovom članka. Kad sam pročitao članak, pomislio sam: ‘Čoveče, moj mozak postaje takav. Ima odmah da prestanem da se drogiram.’ I prestao sam. Doneo sam odluku da pođem na koledž i napravim nešto do sebe. Zato sam ovde danas.”

Mi danas znamo da putem fokusiranog mišljenja i odgovarajućeg delovanja, u mozgu može nastati novi rast. Uprkos starenju, pronađeno je da mozak može stvarati nove veze i mreže i tako obezbediti mogućnost novog učenja. Izgubljene mogućnosti kao posledica moždanog oštećenja, ponovo su uspostavljene dobro usmerenim psiološkim i fizičkim vežbama. Psihološki i fizički oštećen mozak, može iskusiti istinsko isceljenje.

Ophodite se zdravo prema svom mozgu i njegove ćelije će nabujati, a međusobne veze će se umnožiti. Vi ćete tada iskusiti povećanje produktivnosti i zdravlje u izobilju. Sa druge strane, ako svoje moždane neurone ostavite neaktivnim ili ih zloupotrebite, može se desiti da ćete ostati kako bez njih tako i bez njihovih veza koje život znače.

Psihološko zdravlje implicira rast, a ne samo preživljavanje ili zalečenje, usled privremenog uklanjanja simptoma psihološkog poremećaja.

Često moramo da pribegnemo vanrednim procedurama da bi odreagovali na neposredni problem. Možda će nam zatrebati pomoć kliničkog lekara ili psihijatra zbog prepisivanja lekova u cilju privremenog uklanjanja onesposobljavajućih simptoma. Skoro je nemoguće da kontrolišete svoje misli, da naterate sebe da doživite pozitivne emocije ili da se podvrgnete neophodnim vežbama za izgradnju zdravlja, ako ste u maničnoj ili depresivnoj epizodi ili kad ste preplavljeni osećanjem unutrašnje napetosti, dodatno opterećeni recimo osećanjem krivice, ili pak kad ste opsednuti neželjenim mislima i tako dalje.

Kako god bilo, važno je sačuvati na pameti da iako je ponekad neophodno da posegnemo za ovim sredstvima, ona mogu iziskivati kasnije dodatni napor tela kako bi obezbedilo sebi preživljenje. Telo se često privikne na lekove, ali to privikavanje zna ne-retko da bude samo privremeno. Prepisani lek može da ošteti hemijsku ravnotežu i da postane značajna pretnja vitalnim procesima u mozgu, kako hemijskim tako i psihičkim.

Medicina daje sve od sebe, ali biohemija i dalje traga za boljim odgovorima. Zato je dobro, kad god je to moguće, izbegavati lekove koji samo ublažavaju simptome.

Ja aplaudiram svim onim neuro-istraživačima, koji nastavljaju sa svojim istraživanjima u cilju zamene lekova sa štetnim efektima, onima koji ih izazivaju u manjem broju. Aplaudiram takođe i onima koji dokumentuju moćne isceljujuće efekte odgovarajuće usmerenog mišljenja i fizičke stimulacije.

Ne smemo smetnuti sa uma činjenicu da postoji još mnogo toga što treba da se nauči o delikatnoj i savršeno uravnoteženoj neuro-hemijskoj aktivnosti u zdravom mozgu. Lekari su dobro upoznati sa neželjenim dejstvima lekova koje prepisuju. U stvari, pored glavnog dejstva, neželjeno dejstvo je često jedan od aršina prema kojem se izbor leka i vrši.

Na primer, ako je potrebno prepisati antidepresiv pacijentu koji se žali da je depresivan, ali se uz to žali i da ne može da spava, lekar će mu prepisati lek kome nesаница nije neželjeno dejstvo. Takav lek pored antidepresivnog ima i hipnotičko (uspavljajuće) dejstvo. Jasno je da na ovaj način lekar pokriva dva simptoma, ali ne i depresiju. Depresija ostvaruje svoje dejstvo na ceo sistem. Lečenje izdvojenih simptoma na koje lek deluje u smislu privremenog izlečenja, maskira druge simptome koji nastavljaju da opstaju. Isceljujući proces je ovim onemogućen i neuro-hemijski sistem pati od pogoršavajućeg neuravnoteženja koje u pitanje dovodi njegov opstanak. Mudro je oprezno ići kroz proučavanja dejstva lekova da se ne bi došlo do uznemirenja procesa isceljenja u meri u kojoj bi on postao potpuno nedelotvoran.

Mozak ima svoju sopstvenu farmaceutsku laboratoriju. Osim u genetskim anomalijama, ako mi preuzmemo brigu o njemu u smislu da ga održavamo zdravim, naš mozak će isporučiti pravi lek na pravu adresu kad god je to neophodno. Ova dinamika doprinosi psihološkom zdravlju i kvalitetnom rastu.

**Princip: Bilo koja psihološka mera ili tehnika koja će doprineti kvalitetnom psihološkom zdravlju, doprineće i kvalitetnom rastu.**

Mnogi lekari su pokušali da nagovore svoje pacijente da se odluče za program učenja zdravog stila života. Pacijenti koji su se disciplinovali i radili u skladu sa programom, napredovali su na izuzetan način. Ali neki su se ipak odlučili za brzo-potezno rešenje pilulom. Napustili su program i svoje prvobitne lekare zamenili onima koji su im obezbedili ovo brzo rešenje. Na nesreću, veoma često, lekovi koji su otklanjali simptome koji su ih najviše uznemiravali, svojim neželjenim efektima su radili protiv zdravog funkcionisanja mozga i tela.

Tradicionalno, kako za medicinu tako i za psihoanalizu, zdravlje je jednostavno odsustvo bolesti, defekta ili poremećaja. Na sadašnjem nivou napretka medicinskog lečenja emocionalnih poremećaja, u najvećem broju slučajeva čak i psihijatri<sup>59</sup> se moraju odlučiti za menjanje toka bolesti, jer leka nema. U klasičnom, a i u biblijskom jevrejskom jeziku, pojam **zdravlja** je podudaran sa pojmovima **obnovljenja, celokupnosti, dubinskog izlečenja**. Kad su jevrejski učenjaci koris-

tili termin **medicina**, pod njim nisu podrazumevali lečenje simptoma, već potpuno obnovljenje, dubinsko isceljenje, dovođenje u savršeno stanje. U ovoj knjizi mi ćemo termin zdravlje koristiti sa biblijskim jevrejskim značenjem.

Principi lečenja izneseni ranije u ovoj knjizi, ako ih čitalac primeni, mogu mu pružiti putovanje ka istinskoj celovitosti<sup>60</sup> i potpunom obnovljenju.<sup>61</sup> U našem smrtnom stanju možda nećemo iskusiti potpuno izlečenje, ali svakako ćemo se usmeriti ka njemu. Idemo na putovanje prema potpunom zdravlju. U nekim retkim slučajevima koji zahtevaju tretman simptoma, mi ćemo privremeno potražiti olakšanje kako bi se što bolje i jače mogli usmeriti na delovanje koje će doprineti obnovljenju i uspostavljanju celovitog zdravlja. Naš cilj je obnovljenje i psihološka celovitost.

Delovanja koja vode ka obnovljenju i celovitosti, ne samo da olakšavaju duhovno nanovo rođenje, već deluju i na rast i umnožavanje psiholoških potencijala. Međusobno oni se razvijaju i umnožavaju stvarajući zdravu ravnotežu.

Ako se ove mogućnosti i sposobnosti koriste prema Božjem planu, konačni ishod mora biti zdravstveno blagostanje. U prethodnim poglavljima u kojima smo govorili o formiranju navika, na jedan bazičan i elementaran način smo pokazali da one unapređuju zdrav psihološki rast i razvoj. Takođe smo uvideli kako sam proces izgrađivanja ovih pozitivnih sposobnosti, pokreće ili gasi procese i unutrašnja iskustva koja razaraju. Moždana struktura zvana **interneuronski sistem**,<sup>62</sup> omogućuje ovu dvostruku aktivnost. Kako smo divno sazdani!<sup>63</sup>

## Vera, nada i ljubav doprinose neuro-hemijskoj ravnoteži i zdravlju uma.

Vera, nada i ljubav su primeri potencijala razvoja i rasta. Oni su takođe i fundamentalni principi psihološkog zdravlja. Studije koje su objavili Džejni Ahterberg (Jeanne Achterberg) i G. Frenk Lavlis (G. Frank Lawlis),<sup>64</sup> Joan Borisenko<sup>65</sup> i drugi, pokazuju da je negativno razmišljanje primer iskustva koje deluje razarajuće. Mržnja, zavist, pohlepa su još neka iskustva iz iste grupe.<sup>66,67</sup>

Kad se sa druge strane ljudi vežbaju u veri, njihov imuni sistem postaje jači i spremniji je za uništavanje napadača iz spoljašnje sredine. U isto vreme, vera koja teče neuro-hemij-skim putevima, sprečava protok sumnji koja bi mogla oslabiti i iznuriti.

Kad su ljudi ispunjeni nadom, “putevi nade” u mozgu će aktivirati obrasce pozitivnog i razveseljavajućeg emotivnog doživljaja i produktivne delatnosti. U isto vreme ovi putevi će započeti protok impulsa putevima suprotnih osećanja.

Istinska vera nije nerazumna. Stalno iznova Isus je isceljivao ljude kako bi poverovali da ima moć i da im oprostí grehe - drugim rečima da ih očisti od greha.<sup>68</sup> Vera je naša ubeđenost u postojanje realnosti koju ne vidimo,<sup>69</sup> a ovo ubeđenje mora biti zasnovano na spoznanju Boga kroz Njegovu Reč - Bibliju.<sup>70</sup> Kao sredstvo za razvijanje trajne vere koja ima moć da menja, iskreno čitanje Biblije je bez premca.

## Priroda i moć ljubavi

“U ljubavi nema straha, nego savršena ljubav izgoni strah napolje; jer strah ima muku. A ko se boji nije savršen u ljubavi.”<sup>71</sup>

“Ljubav dugo trpi, milokrvna je; ljubav ne zavidi; ljubav se ne veliča, ne nadima se, ne čini što ne valja, ne traži svoje, ne srdi se, ne misli o zlu, ne raduje se nepravdi, a raduje se istini. Sve snosi, sve veruje, svemu se nada, sve trpi.”<sup>72</sup>

Ranije u ovom poglavlju smo pomenuli da se u zdravom mozgu luče moždane hemikalije u odgovarajućoj količini i na odgovarajućem mestu. Evo jednog primera: moždano hemijsko jedinjenje **oksitocin** se luči u najvećoj meri u frontalnim režnjevima i tamo se ujedno nalazi i najveći broj njegovih receptora. Ovo jedinjenje je povezano sa osećanjem prave ljubavi i vernosti. Kad aktiviramo i ojačamo ove “puteve prave ljubavi” u frontalnom režnju, cela družina destruktivnih emocija je sklonjena sa puta – razarajuća mržnja, zavist, strah, pohlepa, seksualni promiskuitet, bračna nevernost, zlostavljanje supružnika ili deteta - su samo neke od njih. Ovo su rezultati neuroloških i psiholoških studija. Ja lično te podatke vidim kao Božji rukopis u ljudskoj prirodi, koji samo potvrđuje otkrivenja ranije zapisana u Bibliji.

## Princip: Vera, nada i ljubav su neophodne za kvalitetno psihološko isceljenje.

Mi moramo da obezbedimo pozitivan psihološki rast i razvoj. Naše psihičko zdravlje zavisi od toga.

## POSTULAT 2. Mozak je pripremljen za popravke i ponovni rast.

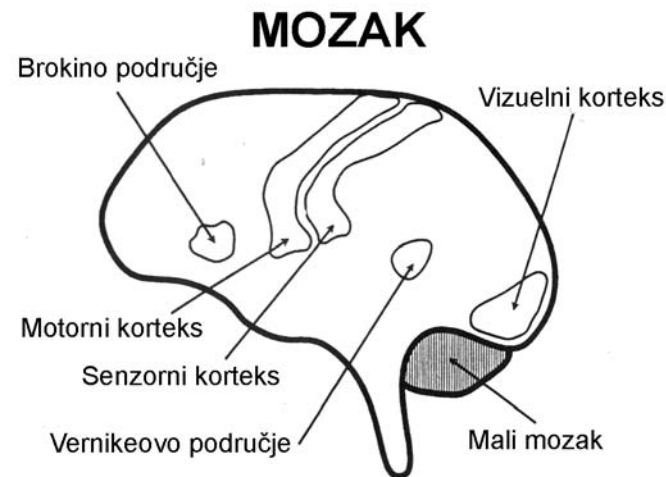
Mozak poseduje sposobnost prilagođavanja i promene. Mi nismo trajno definisani svojim precima i rođenjem. Mi nismo slučajne doživotne žrtve našeg nasleđa. Mi takođe nismo ni žrtve lošeg početka u životu. Naša sudbina nije nužno predodređena rukama onih koji su nas oblikovali u prvih nekoliko godina našeg života. Mi ne moramo da budemo trajne žrtve naših loših izbora i postupaka.

Čak i kad veliki deo mozga nedostaje usled urođenih anomalija, povreda ili bolesti, mozak prepoznaje ovaj nedostatak i spreman je da razvije izgubljene kapacitete u oblastima koje nedostaju. Na primer, normalan mozak sadrži dve primarne govorne zone u levoj hemisferi.

Jedna od njih se zove Brokino govorno područje, nazvano tako po naučniku (Broca) koji ga je lokalizovao. Nalazi se u frontalnom režnju leve hemisfere. Druga govorna zona se zove Vernikeova (Wernicke) zona i lokalizovana je pozadi u temporalnom (slepoočnom) režnju i to u istoj hemisferi.

Brokino govorno polje je zaduženo za informacije o gramatičkim detaljima i za pravilan red reči kako bi govor bio tečan. Oštećenje ove zone vodi u poremećaje tečnog govora. Poteškoće postoje pri upotrebi predloga, priloga i veznika. Vernikeovo polje obrađuje značenje zvukova. Ova zona pri-daje značenje i razumevanje rečima koje čujemo.

Ako je oštećena Brokina govorna zona, osoba ne može da govori. Ako je kod nje Vernikeova zona očuvana, može razumeti govor, ali ne može da izrazi ono što je razumela (slika



Slika 8.1. Brokino i Vernikeovo govorno područje.

8.1). Sa druge strane, ako je Brokina zona zdrava, a Vernikeova oštećena, osoba može neprestano brbljati, ali bez ikakvog smisla. Govor tih osoba je kao “salata od reči” – tečno izražavanje beznačajnog žargona.

Odgovarajući trening pomoću metoda koje se ne razlikuju u mnogome od onih kod poučavanja male dece da se izražavaju, može rezultirati u obnavljanju izgubljene sposobnosti. Ovaj trening ili obnavlja funkcionisanje Vernikeove zone ili razvija novu mrežu ćelija sa ciljem da obave posao oštećene zone. Ova osobina mozga zove se plastičnost. Kao što smo već rekli, mozak je osposobljen za popravke i ponovni rast.

Moždana plastičnost ili kapacitet za kompenzovanje i ponovno izrastanje novih veza, omogućuje nadu žrtvama

moždanih bolesti. Gubitak sposobnosti, gubitak emotivne kontrole, gubitak pamćenja, konfuzno mišljenje, ne moraju da oblikuju vašu sudbinu. Moždana plastičnost nudi obećanje o isceljenju.

Veoma često ljudi se osećaju posramljeno, nelagodno ili krivima zbog nekog svog nedostatka. Njihovo traganje za uzrocima često završi okrivljavanjem nasleđa, ili načina na koji su odgajani, ili svog nesmotrenog stila življenja. Neki se prepustaju mračnoj budućnosti. Drugi pomišljaju na samoubistvo. Mnogi iskaljuju svoju ljutnju na svetu za kojeg smatraju odgovornim. I na sreću, ima i onih koji su aktivni, koji preduzimaju određene korake i traže rešenja za svoje hendikepe.

Evo jednog saveta. Nemojte prerano donositi zaključke o uzroku bilo kojeg umnog poremećaja. Skoro nikad nije u pitanju samo jedan uzrok. Kao po pravilu, njih je uvek više i međusobno su tako povezani da su zbunili i najbolje umove. Većina uzroka je najverovatnije izvan domašaja naše neposredne kontrole. Mi ne kažnjavamo sebe zato što smo dobili rak, dijabetes ili artritis. Ali mi možemo preduzeti korake kako bismo smanjili verovatnoću da ovi poremećaji preuzmu kontrolu nad našim životom.

Mi moramo preuzeti odgovornost za one aspekte naših života u kojima nešto možemo da uradimo. Apostol Pavle je napisao: “Što je ranije bilo - zaboravljam, a za onim što je napred - sežem se”<sup>73</sup> - mi možemo preuzeti odgovornost za te akcije.

Mi možemo preuzeti odgovornost za naše izbore u vezi sa stilom života – našom ishranom, fizičkom aktivnošću, pravovremenim odmorom, upotrebom svežeg vazduha i čiste vode u dovoljnoj količini, našim stavovima, našim vrednostima, navikama, prioritetima i ciljevima. Mi znamo da svaki od ovih izbora ima značajan uticaj na zdravo funkcionisanje našeg mozga.

Opet, ne smemo sebe kažnjavati za povremene propuste ili grešna povlađivanja,<sup>74</sup> jer ona ne stvaraju navike u mozgu osim ako se ne ponavljaju i ne počnu da određuju naš karakter.<sup>75</sup> Nemojmo se brinuti za prošla loša dela. Usmerimo svoju pažnju na danas jer je to jedino vreme koje nam pripada.

Bog pokušava da nas uveri da On razume kad je naš duh srčan, a telo slabo.<sup>76</sup> Umesto da se bavimo svojim neuspesima, zakrpiamo svoje puteve i nastavimo napred ka cilju. Setite se biblijske poslovice: “Jer ako i sedam puta padne pravednik, opet ustane.”<sup>77</sup>

A za sve one čitaoce koji možda veruju da su poremećaji uma ili emocija sa kojima se suočavaju - Božja kazna, evo jednog od Isusovih obećana: “Jer Bog ne posla Sina svoga na svet da sudi svetu, nego da se svet spase kroz Njega.”<sup>78</sup>

Činjenica je da se neki biblijski stihovi tumače kao da je mentalno oboljenje neka vrsta kazne koju Bog pušta na onoga koji greši. Evo jednog primera te vrste:

“A duh Gospodnji otide od Saula i uznemiravaše ga zao duh od Gospoda. I rekoše Saulu sluge njegove: ‘Gle, sada te uznemiruje zli duh Božji. Neka gospodar naš zapovedi slugama svojim koje stoje pred tobom da potraže čoveka koji zna

da svira harfu, pa kad te napadne zli duh Božji neka svira na njoj i olakšaće ti’.”

Jedna studija Saulove ličnosti otkriva da je Saul dopustio sebi da razvije karakteristike bipolarne depresivnosti sa paranoidnim osobinama. Njegovoj želji za pohvalama i samoveličanjem je dozvoljeno da preuzme kontrolu nad njegovim mislima i delima. Njegov kriterijum za dobro i loše bio je snižen na nivo aplauza popularnim ličnostima. On je otvorio svoje srce duhu ljubomore kada se suočio sa popularnošću Davida. Dopustio je sebi da razvije zabludu da će David uzurpirati tron. Dopustio je da takvi impulsi kontrolišu njegove odluke, tako da je utonuo u veliki gnev. Imao je napade besa koji su ga učinili spremnim da ubije svakoga ko se usudi da se suprotstavi njegovoj volji. Zbog takvog nenormalnog besa potonuo je u stanje utučenosti i samoprezira, a žalost je obuzela njegovu dušu.

Saul je privremeno olakšanje od takvog stanja pronalazio u muzici koju je svirao David. Ta muzika je aktivirala one delove Saulovog mozga koji su podizali njegov duh.

Saulove sluge su dobro bile upoznate sa signalima preko kojih je Bog objavio svoj izbor Saula za prvog cara Izraela. Oni su takođe znali da je Saulova sudbina u Božjim rukama i da je Bog i dalje zainteresovan za probleme Izraela. Dakle, oni su zaključili da je uznemiravanje od zlog duha dolazilo od Boga. Sve što je bilo dopuštano od Boga smatralo se da dolazi od Njega. Prirodne posledice kršenja Božjih zakona su smatrane da dolaze od Boga.

Međutim, Saulov izbor je bio da odbaci ljubazni i blagi poziv Božjeg Duha da zatraži pomoć od Boga u mudrom i uspešnom vođenju Izraela i nadvladavanju okolnih paganskih naroda koji su bili na strani Sotone, zlog duha. Sotona je podsticao razvoj Saulovog ponosa. Saul je bio na tom putu ponosa koji je Sotona osećao dok je nekada bio uzvišen od strane Boga kao Lucifer.<sup>79</sup>

Ovde imamo jasan primer kako zakoni koji upravljaju mentalnom stabilnošću otkrivaju kako Bog radi, zato što Bog upravlja preko tih zakona. Božjim uključenjem u naš život, iz sekunde u sekundu, Njegovi zakoni deluju.<sup>80</sup> Prirodno je da kada se Božji zakon ljubavi u ljudskom srcu odbaci, da će potpuno drugačiji duh zla - to jest, duh ličnog ponosa, ljubomore, mržnje i ubistva - zauzeti njegovo mesto.<sup>81</sup>

Dakle, Saulova mentalna bolest nije predstavljala Božju kaznu, već očekivanu posledicu povlađivanja ponosu, ljubomori, mržnji i paranoidnom razmišljanju. Ove karakterne osobine su prisutne danas u psihološkim profilima bipolarne depresivnosti sa paranoidnim osobinama. Pomenuti primer bi trebao da nam omogući da razumemo uzroke i načine lečenja ove bolesti.

Moj prvi pacijent sa bipolarnom depresivnošću i paranoidnim osobinama pao je u depresiju nakon što je pročitao u kratkom novinskom izveštaju da farmer u susednoj provinciji ima veću površinu zemlje od njega. Veoma malo sam znao o lečenju takve vrste bolesti, ali pošto je čovek bio religiozan podsetio sam ga na Božje obećanje: “Ko je veran u malom, veran je i u velikom.” Usredsredili smo se na nekoliko biblij-



skih tekstova koji ukazuju na posledice ponosa, kao i na tekstove sa suprotnim iskazima koji obećavaju nagradu onima koji su ponizni i zahvalni za ono što imaju. U program tretmana njegovog problema uključio sam nekoliko specifičnih vežbi koje su trebale da skrenu njegovu pažnju na potpuno poverenje Bogu, i nesebično služenje drugima. Njegova supruga je prihvatila da mu pomogne. Mnogo godina kasnije, oboje su potvrdili da mu se bolest nikada nije povratila, već je živio produktivan život nesebičnog pomaganja drugima. Ja verujem da je Bog direktno intervenisao i pomogao mu da se izleči tokom samo jedne sesije lečenja.

Vežbe koje pomažu u razvoju zdrave skromnosti, jednostavnog poverenja u Boga, brige za druge, i činjenja dobra neprijateljima može pokrenuti izlečenje od bipolarne depresivnosti sa paranoidnim osobinama.

Divna posledica adaptacije karakternih osobina jeste da centri u mozgu koji ne funkcionišu kako treba mogu ponovo da budu zdravi. Takva je plastičnost mozga.

Niko ko boluje od bilo kojeg mentalnog poremećaja ne sme biti prezren i odbačen. Bog sam ih nije odbacio, čak iako su prekršili Njegove zakone koji su bili dati čoveku da bi mu sačuvali mentalno zdravlje. Kako god bilo, mi moramo očekivati da platimo barem sniženu cenu za naše prestupanje zakona koji upravljaju zdravljem i blagostanjem našeg mozga i tela.<sup>82</sup> Ali zahvaljujući našem milostivom Bogu, zbog Njegove promišljene kreativnosti u stvaranju mozga koji ima plastična svojstva, mi možemo doživeti obnovljenje i isceljenje. Takođe bi trebalo da mu zahvalimo i na napretku “dobre

nauke”. Mi se možemo zahvaliti Bogu i za otkrivenje Njegovih zakona. Božji duh ljubavi, opraštanja i milosti, zapisan je na svakom neuronu našeg mozga.

### **POSTULAT 3. Unutrašnja harmonija znači psihološko zdravlje.**

Tek udata žena, rekla je svom savetniku: “Znam da nisam trebala da ostavim muža zbog drugog čoveka. Moj bivši muž je zaista bio dobar prema meni, ali ja osećam snažan nagon da ga ostavim i odem drugom čoveku. Znam da kad sam se kao devojka zabavljala, nisam mogla ni sa jednim momkom da ostanem duže vreme. Znam da nešto nije u redu sa mnom, ali ne znam kako da pomognem sebi. Jednostavno osećam da moram da probam sa novim čovekom.”

Test njene ličnosti,<sup>83</sup> otkrio je da se radi o emotivno veoma nestabilnoj ženi. Ona je bila odvažna i britka osoba koja je sama sebi bila jedini zakon, ali je isto tako često upadala u depresivne epizode. Analitički test njenih motiva,<sup>84</sup> otkrio je prekomernu žudnju za romansom i naklonošću daleko iznad bilo kakvog dostizanja zadovoljnosti. Drugim rečima, naglasak u njenom ljubavnom životu bio je na potenciranju osećanja zaljubljenosti koje nikad nije prerastalo u pravu ljubav. Suočiti se sa ovom realnošću bilo je poražavajuće. Njeni bezrodni naponi da zadovolji svoju nerealnu žudnju, doveli su je do krajnje emotivne iscrpljenosti i ivice nervnog sloma.

Njen unutrašnji konflikt učinio ju je nestabilnom ličnošću. Bila je kao more uskolebano koje nema mira.<sup>85</sup> Vetrovi i plime spoljnih okolnosti, tako lako i veoma često su uticali na

njeno raspoloženje. Nije mogla ostati mirna i emotivno stabilna u bilo kakvoj životnoj nepogodi. Insistirala je na tome da bude “sama svoj gazda”, ali u tome nije uspevala. Njen prenadražen emotivni sistem i mučan svet su je porobili.

Dodatni problem u njenom životu bila je i njena tvrdoglavost – nespремnost da se pokori moralnim normama. Radije je tražila one koji će tolerisati njenu emotivnu nepredvidljivost i dozvoljavati joj da bude po njenom.

Kako to često biva, savest ju je progonila do te mere da je postajala veoma dosadna u periodima tvrdoglavosti. Psiholozi istraživači Katel (Cattel) i Goršuh (Gorsuch), predstavili su empirijsku hipotezu o moralnoj strukturi društava, pokazujući da isti osnovni moralni postulati postoje u čak 52 države sa različitim kulturološkim nasleđem.<sup>86</sup> Katelov 16 P. F. test strukture ličnosti bio je korišćen za merenje faktora “savesti” kod ove žene.

Njene želje i fantazije nikad nisu postale stvarnost. A nisu ni mogle. Svako novo “zaljublivanje”, bilo je i novi brodolom. Ona je odbijala da uzme u razmatranje već isprobane i potvrđene principe, iako ih je očajnički trebala ne bi li ikad stekla iskustvo unutrašnjeg mira i spokoja. Njen kompromitujući um je čeznuo za čistoćom u namerenjima i celovitošću.

Čistoća u namerama i osećaj celovitosti su osnovni i temeljni principi na kojima se dalje grade nečiji harmonični odnosi. One unose mir i spokoj u um i emocije.

**Princip:** Čistoća u namerama i osećaj celovitosti čini osnovu istinske harmonije misli, emocija i ponašanja.

### **Moralna nečistoća i mučni nemir:**

“A bezbožnici su kao more uskolebano, koje se ne može umiriti i voda njegova izmeće nečistotu i blato.”<sup>87</sup>

“Greh je bezakonje.”<sup>88</sup>

Sva slomljenost mozga, fizička i psihološka, sav bol, sva patnja i tuga su rezultati jednoga – prestupa zakona. Predivna ljudska mašinerija je pokvarena i njen delikatni mehanizam je preokrenut da radi u suprotnosti sa zakonima života i izdržljivosti. Rezultat su bolest i smrt.<sup>89</sup>

Moždani potencijal najbolje dolazi do izražaja kad postoji harmonija u nama.

Mentalni konflikti, osećanje razočaranosti i unutrašnja napetost bespoštedno proždiru moždanu energiju i potencijal. “Kuća okrenuta protiv sebe, ne može opstati.” Često emotivno povređena osoba pati od unutrašnjeg nemira, a uzrok toga su suprotni interesi, suprotstavljene vrednosti, ili vrednosti nepomirljive sa sladostrasnim prohtevima i požudnim željama. Često su njihovi nagoni u ratu jedni sa drugima, ne dajući mira umu i odmora živcima. Strahovi od neuspeha, ili odbacivnja, od donošenja pogrešnih odluka ili pogrešnih poteza, često dodatno pojačavaju osećanje unutrašnjeg nemira.

Zabrinute osobe mogu pronaći mir na sledeće načine:

- (1) ispitivanjem kako troše svoje unutrašnje potencijale,
- (2) donošenjem odluke da budu verni vrednostima čistoće i celovitosti,
- (3) odricanjem od svih obeščašćujućih uticaja,
- (4) korišćenjem svojih talenata i unutrašnjih potencijala harmonično, na primer, na nekonfliktan način i

(5) zadržavanjem svoga uma na Gospodu.

Ako terapeut pomaže zabrinutom pacijentu, on sam mora biti ličnost sa velikim unutrašnjim potencijalom koji skladno funkcioniše. Principi čistote i celovitosti, moraju biti terapeutovi osnovni principi. Ne možete vaditi pacijente iz jame, ako je vaš oslonac klizav teren. Ne može se zalivati iz prazne kofe i praznim perom se ne može pisati.

Pristupi koje koristi terapeut variraju od pacijenta do pacijenta, ali isto tako od terapeuta do terapeuta. Psihološki zdrav terapeut, lako se može prilagoditi različitim tipovima pacijenata, koristeći pristupe koji najviše pogoduju pacijentu. Religiozni terapeuti treba da se vežbaju u savetovanju kroz Bibliju.

“I tako razlikujući, jedne milujte, a jedne strahom izbavljajte i iz ognja vadite; a prekorevajte sa strahom, mrzeći i na haljinu opoganjenu od tela.”<sup>90</sup>

Svi pacijenti nemaju isti temperament. Oni takođe veoma variraju u mogućnosti uviđanja, u poučljivosti, u otvorenosti za promene, u maštovitosti, itd. Pacijenti imaju različite bolne tačke, različita osetljiva mesta. Vešt terapeut će koristiti one pristupe koji će najviše koristiti njegovom pacijentu. U ovom poslu ne postoji izraz “koji svima paše”.

Koji god put da izaberemo, cilj je jedan – isceliti pacijente dovođenjem unutrašnjih potencijala u skladno funkcionisanje.

#### **POSTULAT 4. Zona rasta je zona isceljenja.**

Psihološki rast počinje u zoni rasta naše psihološke prirode. Mi definišemo “zonu rasta” kao zdravo opažanje, stav, osećanja ili lično obeležje koje postoji ispod bilo kojih bolesnih ispoljavanja. Ukoliko se nezdrave osobine ne uklone, a zdrave ne odgajaju, naša moć prilagođavanja će biti na jednom nivou.

**Posledica 1:** Ako želimo da dođe do zdravog rasta, moramo prvo identifikovati zonu rasta.

Na jednoj sesiji terapije parova, žena je besno odgovorila interpretirajući način na koji ju je njen suprug ranije osuđivao. Primetivši njegovu spremnost da uzvрати, pre nego li je izustio i reč, prekinuo sam ga sa pitanjem: “Jesi li zaista želeo da to na taj način kažeš?”

Iz onoga što je ranije rekao otkrio sam da je njegova namera bila sasvim dobronamerna i da bi je njegova supruga ispravno razumela, samo ako bi umeo da je iskaže na drugačiji način. Moje pitanje ga je povelu unazad, daleko iza povređujućeg načina komuniciranja, pravo do njegovog motiva ili razloga, za koji se utvrdilo da je izvirao iz njegovih najboljih pobuda prema njegovoj supruzi.

Njegova jedno sročena izjava bila je “bolesna”, a motivi “zdravi”. Ova izjava je iskrivila njegovo osećanje brižnosti prema njoj. Ako takva loša izjava dođe do njenog srca, bojim se da na tom terenu ništa dobro ne bi poraslo.

Sa druge strane, motiv koji leži iza izjave bio je produktivan za rast i napredovanje kako njegovo, tako i za njihov brak. On je bio “zona rasta” kako za njega tako i za njihovu zajed-

nicu. Ako on obrati pažnju na to da jasno iznosi svoje motive u komunikaciji, njegovo izražavanje bi se u mozgu prilepilo na njegov zdrav motiv i bilo bi pogodan teren za rast njegove psihološke prirode. Ako bi takva, ispravno formulisana izjava bila prihvaćena u srce njegove supruge, ona bi se zakačila na njenu “zonu rasta” (njenu čežnju za dobrim) i obezbedila pogodno tlo za nastavak njenog zdravog rasta.

Nekada motiv koji stoji iza takvog opažanja može biti mržnja. To bi jezikom psihologa bilo “nezdavo psihološko tkivo”. Terapeut tada mora da kopa dublje tražeći šta je izazvalo takav motiv, sve dok ne naiđe na zonu zdravog rasta.

Uzgred, ako se par izmiri nakon svađe to ne znači ništa drugo nego da su našli “zonu rasta”. Ako se ona marljivo odgaja, njihove ličnosti i njihov brak će napredovati u pogledu psihološkog zdravlja i sreće.

Moje je verovanje da svaka osoba ima obilje “zona rasta” – moć intelekta, moć duhovnosti, žudnja za dobrotom, poimanje ispravnosti - su samo neke od njih.<sup>91</sup> Ali, suviše često, mi smo na njihovom mestu razvili bolesno tkivo.

Biblija opisuje naše obolelo tkivo kao očekivano u našoj telesnoj prirodi. Mi smo nasledili sklonost ka razvoju obolelog tkiva – slomljenog mozga. Ali, Bog nas ne osuđuje za ovakvu sklonost. On nas radije poziva – moli nas da dođemo Njemu, da primimo isceljenje i novu prirodu. Tako često je On domonstrirao svoju isceljujuću moć na nama, da nemamo razloga da mu ne verujemo da će nam oprostiti iako smo sami doprineli stanju u kome se nalazimo.<sup>92</sup> Mi mu prilazimo molitvom. Bog nas preko Biblije uči da isceljenje i nova priro-

da nama stižu posredstvom Svetog Duha. Bez ovog angažovanja Svetog Duha, naše nasledene i stečene sklonosti će nas najverovatnije nadvladati i pozvati bolest i slomljenost!

Nekad ćemo želiti da posetimo terapeuta sa željom da nam pomogne da pronađemo svoju “zonu rasta”. On ili ona ovo može da izvede “kopanjem ispod površine” na kojoj se nalaze naše loše osobine. Ovo kopanje mora ići sve dotle dok se ne nađe zdrava zona – zona rasta.

Neki ljudi su u stanju da sami odrede svoje zone rasta – bilo razmišljanjem, ili kopanjem ispod površine problema, sve dok se ne dođe do zone zdravog rasta. Treba pitati sebe samog: “Da li se sviđam sebi ovakav?”, “Da li zaista želim da reagujem na ovaj način?”, “Da li želim da se osećam ovako?”, “Kako zaista želim da reagujem?”, “Kako zaista želim da se osećam?”

Fokusirajući se na to kakvi biste želeli da budete, kako da se osećate ili da reagujete, otkrićete svoju zonu rasta. Negujte to osećanje, taj obrazac ponašanja, taj stav. Molite Boga da vam oprost i sve ono za šta se kajete. Zatim molite Boga da vam da ono što On želi da vam da. David se molio: “Učini mi Bože čisto srce i duh prav ponovi u meni. Nemoj me odvrnuti od lica svojega i Svetoga Duha svojega nemoj uzeti od mene.”<sup>93</sup> Priznaćete da bi nam svima prijala ova molitva.

Ako je neko izbegavao da koristi loše staze u odnosima, ali jednostavno je preplašen, ili nije u stanju da otkrije prikladne puteve zdravlja u nastavku daljeg rasta, neka udahne duboko, i prošetala malo ne bi li skinuo paučinu. Odvojite vreme za razmišljanje, samoispitivanje, pa čak i molitvu za uviđanje i

razumevanje, za obnovljenje pravog duha u sebi, za hrabrost da se priznaju pogreške. Kad otkrijete svoju “zonu rasta”, nasadite se na zdravom terenu i ne vraćajte se na stari.

Možda poznajete sebi slične osobe sa sličnim potencijalima i problemima, za koje vam se čini da su izvojevale pobjedu. Razgovarajte sa njima. One možda imaju upravo one predloge koji su vam potrebni.

Neki od mojih pacijenata su pronašli da je Biblija bogat izvor pozitivnog razmišljanja i obećanja. Oni su odlučili da ih nauče napamet i da često o njima razmišljaju. Kad bi upali u situaciju koja im se činila kao loše iskustvo, ponavljali bi ove stihove, utvrđujući svoju zonu rasta.

I dozvolite mi da vas uverim nečim što znam iz sopstvenog iskustva, koje delim sa hiljadama drugih i iz autoriteta Božje Reči - Biblije, da će Bog uvek pronaći način da vas izvede iz bilo koje situacije, kad mu se obratite u molitvi.<sup>94</sup>

Pre nekoliko godina nenamerno sam izazvao gnev jednog od mojih pretpostavljenih, kad sam se prebacio na drugi posao. On mi je napisao veoma srdito pismo o incidentu. Pokazao sam pismo svom novom šefu i dobio savet koji veoma cenim. On se jednostavno nasmejao i citirao biblijski stih: “Odgovor blag utišava gnjev.”<sup>95</sup>

Znao sam taj tekst veoma dobro, kao i ovaj drugi: “Ljubazne su riječi saće meda, slast duši i zdravlje kostima.”<sup>96</sup> Ali moja iziritiranost pismom ih je izbrisala iz mog sećanja. Posle tog podsećanja, nisam imao problema da odlučim da odgovorim meko i ljubazno.

Ali pre nego li sam formulisao svoj odgovor, odlučio sam da se stavim u njegovu poziciju i sagledam situaciju njegovim očima.<sup>97</sup> Nakon toga, jasno sam mogao da razumem njegova osećanja i lako mi je bilo da se izvinim. Evo još dva stiha koji pružaju pomoć u regulisanju međuljudskih odnosa: “Čoveku se svi putovi njegovi čine čisti, ali Gospod ispituje duhove.”<sup>97</sup>, “Kad su čiji putovi mili Gospodu, miri sa njim i neprijatelje njegove.”<sup>98</sup>

U terapiji kod profesionalca, budite slobodni da kažete šta osećate da možete, a šta osećate da ne možete da uradite. Profesionalac mora da upozna vaše psihološke potencijale i ograničenja. Ne oklevajte da podelite sa njim šta su za vas vrednosti. On će vam najverovatnije predložiti opcije koje vam najviše odgovaraju.

U cilju prikupljanja što više informacija o vama, može se desiti da vam neki terapeuti daju da uradite psihološke testove, pomoću kojih će pokušati da otkriju vaše porencijale i ograničenja. Tada će biti u stanju da vam daju savet ili preporuku šta je za vas najbolje da radite.

Reč dve terapeutima: Postoje pacijenti koji su zaključani u ozbiljan emotivni poremećaj i koji ne mogu da otkriju svoju zonu rasta, bez pomoći veštih terapeuta.

Način lociranja zone rasta je najčešće dijalog, koji sadrži sve veštine savetovanja ili psihoterapije koja stvara opušteno otvaranje pacijenta pred terapeutom. Terapeurov pozitivan, jasan stav prema klijentu, njegova iskrenost, kredibilitet, fleksibilnost i otvorenost za pacijentove poglede, sve zajedno doprinose lakšem otkrivanju zone rasta.

**Posledica 2:** Naše nezdrave odbrane moraju biti uklonjene, poput uklanjanja nezdravaog tkiva u hirurškoj intervenciji, pre nego što novo i zdravo tkivo poraste. Poricanje, naučna bespomoćnost, krivica i bezrazložan bolesno usmeren gnev, primeri su nezdrave odbrane i moraju biti uklonjeni da bi se mogla pronaći zona rasta.

Ljudi idu savetnicima zbog mnogih razloga. Neki tamo zalutaju iz osećaja radoznalosti, jer su o savetniku čuli sve najbolje. Neki pak dođu zbog toga što očekuju podršku u skidanju drugih sa njihovih leđa. Pojedini dođu zbog toga što se nadaju da će ako budu imali prave informacije, lakše nastaviti dalje. A postoje i oni koji se na terapiju prijave jer su očajni pravcem u kome im se život kreće.

Mnogi pak znaju da sami ne mogu pronaći izvor isceljenja. Ponekad je to zato što svaki deo njihovog bića – intelekt, osećanja, volja i snaga izbora samo doprinose širenju “bolesti”. Svaki deo njihovog bića je postao i deo bolesti.

Na ovaj način neki terapeuti opisuju **zavisnost**, a to je srodno sa onim kako Biblija opisuje prožimajuće efekte greha, koji nije ništa drugo do kršenje Božjih zakona života i zdravlja:<sup>99</sup> “Sva je glava bolesna i sve je srce iznemoglo. Od pete do glave nema ništa zdravo, nego uboj i modrice i rane gnojave, ni iscedene ni zavijene ni uljem zablazene.”<sup>100</sup>

Ako osećate da su se vaši emocionalni problemi otrgli kontroli, vrlo je verovatno da je kod vas “celo telo pogođeno”. Morate tražiti pomoć izvan sebe.

Neki od mojih pacijenata su se direktno obratili Velikom Lekar. Biblija nas uči da je On lečio sve vrste bolesti, bilo da

su fizičke, mentalne ili duhovne. Oni su verovali da ako uopšte postoji isceljenje, ono je u Bogu. Jednostavnom verom oni su mu se obratili za isceljenje, a isto tako i za mudrost i razumevanje onoga što im On poručuje da je najbolje za njih. Na njihove molitve je odgovoreno i oni su spoznali da je On onaj koji “prašta sve grehe i isceljuje od svake bolesti.”<sup>101</sup>

Drugi su pak izabrali da odu kod renomiranih terapeuta i pronašli su izlečenje za kojim su tragali.

Da bi uklonili “bolesno psihološko tkivo”, neki terapeuti se služe samo jednom metodom – konfrontacijom. Postoje situacije u kojima je najbolje na ovaj način postupiti sa obolelim tkivom. “Viči iz grla, ne usteži se, podigni glas svoj kao truba i objavi narodu mojemu bezakonja njegova.”<sup>102</sup> Međutim postoje situacije kad se obolelo tkivo najbolje uklanja, tako što se pacijant teši. “Tešite, tešite narod moj. Govorite ljubazno.”<sup>103</sup> Ali postoje i situacije kad terapeut mora da zadrži za sebe ono što bi inače podelio sa pacijentom, jer u tom trenutku pacijent nije u stanju da sa tim izađe na kraj. “Još vam mnogo imam kazati, ali sad ne možete nositi.”<sup>104</sup> Uspešan terapeut bira između mnogih pristupa onaj koji najviše odgovara pacijentu i datoj situaciji. Njegov cilj je da ukloni obolelo tkivo i pronađe zonu rasta.

## Prevenција psihološkog sloma

### **POSTULAT 5: Zdrav mozak održava emocionalnu stabilnost**

28-ogodišni mladić, visokog stepena inteligencije, posetio me je zbog savetovanja o izboru zanimanja. Napustio je koledž na početku studija, jer je bio razočaran nemogućnošću pronalaska zanimanja koje bi mu se dopalo. Nakon napuštanja koledža, radio je na tri različita mesta i to prihvatljiv posao, ali mu se nijedan nije svideo kao životni poziv. Osećao je da treba da se vrati na školovanje i da završi osnovne studije, ali nije umeo da se odluči šta zapravo želi.

Bio je veoma osetljivih emocija, prezaštićen od svoje majke u periodu sazrevanja, ljubazan i meka srca, sa posebnim zanimanjem za muziku i umetnosti. Razmišljao je o karijeri u muzici ili finim umetnostima, ali se bojavao da to finansijski ne bi bilo izvodljivo.

Pored svega, bio je i izuzetno stidljiv i lako se dao uplašiti od čvrstih ličnosti i gužve. Bio je pun energije, ali i vrlo napet i lako se osujećivao. Razvijao je liberalistički, voljan da eksperimentiše i spreman da lako zaboravi prošlost.

Bio je prilično dosetljiv, nezavisnog uma, ali emotivno zavisan. Takođe se može reći da je emotivno bio veoma nestabilan, brzo mu je sve dosađivalo, a lako ga je bilo i uznemiriti. Kad bi do toga došlo, nije mu trebalo mnogo da zaplače. On je bio jasan primer osobe čiji emotivni sistem nije slao ispravnu povratnu informaciju (engl. *feed-back*) ka moždanim centrima, koji bi onda bili u stanju da ga obezbede mirom i stabilnošću koje je tako očajno trebao. Nasleđe je odigralo veliku ulogu u njegovom slučaju. Statistički govoreno, emotivno nestabilni roditelji imaju 41% šanse da svoj problem vide i na potomcima. Ali, druge stvari, kao što su stil života, ishrana i vaspitanje, doprinose celih preostalih 59%.

Ovo znači da hronično emocionalno nestabilna osoba, mora usvojiti zdrav način života. Ovo dalje znači zdravu ishranu, bez industrijskih slatkiša kako bi sačuvala što više vitamina B za svoje nerve, zatim svakodnevne fizičke vežbe na svežem vazduhu, kako bi znojem izbacila otrove iz tela i ujedno poboljšala unos kiseonika kao i cirkulaciju hranljivih materija.

Lekar Valter B. Kenjon (Walter B. Cannon), bio je prvi koji je 1932. upotrebio kovanicu "homeostaza" u svojoj knjizi "Mudrost tela" (Wisdom of the Body). Kenjon je izložio ideju fodbeka (povratne informacije) kao osnovnog fiziološkog principa. On je objasnio da se homeostaza održava pomoću fodbek signala, od onih koji govore "šta treba" do onih drugih koji kažu "kako treba". Ovo je važan princip za pravilne izbore u ponašanju, za donošenje ispravnih odluka i

za sprovođenje ispravnih poteza koji će zadovoljiti naše motivacione i emotivne potrebe.

**Princip: Ako želimo da održimo emocionalnu stabilnost, naši emocionalni centri moraju slati fodbek signale iz centara koji imaju potrebe do moždanih centara koji mogu odgovoriti na ovakve potrebe.**

Kao što osnovni principi homeostaze funkcionišu u fizičkom smislu, kako bi se održavala stalna ravnoteža unutrašnje sredine (na primer: telesna temperatura), tako ovi principi funkcionišu i u psihološkom smislu. Homeostaza u psihološkoj prirodi čoveka je predispozicija za održanje stabilnosti između suprostavljenih motivacija i drugih psihodinamičkih sila.

Na primer, kad fizičko telo pokušava da se prilagodi uslovima visoke toplote, ono pokušava da se prilagodi na stres i nelagodnost vrućine tako što se znoji i time snižava temperaturu. Proces je automatski. Odvija se bez svesne namere ili napora. Da bi izbeglo nedostatak kalcijuma, koji se detektuje niskim nivoom u krvi, telo poseže za njegovim depoima u kostima. Sada se ovaj nedostatak u kostima nadopunjava iz ishrane, pojačanom apsorpcijom i smanjenom sekrecijom u bubrezima. Sve ovo je automatski proces. Još jedan primer je i beta karoten, prekursor vitamina A. Beta karoten se skladišti, i samo onda kad telo ne dobija dovoljnu količinu vitamina A putem ishrane, on se prevodi u aktivni vitamin i namiruje potrebu, čime se održava stalnost unutrašnje sredine, tj homeostaza. Negativna povratna sprega

(fodbek) od mesta nedostatka do skladišta, je princip funkcionisanja u svim ovim primerima.

Slično tome, zdrava psihološka priroda se prilagođava homeostatski, u cilju prevencije ekstremnih narušavanja stalnosti unutrašnje psihološke ravnoteže. Žlezde i organi se putem mozga konstantno snabdevaju odgovarajućim hormonima i drugim hemijskim jedinjenjima, sa ciljem da se održi fiziološka i psihološka homeostaza ili stabilnost. Tokovi nervne struje aktiviraju oslobađanje odgovarajućih hemijskih jedinjenja u odgovarajućim količinama. Neuro-nauke su ustanovile da fodbek i fodbeforvard (engl. *feed-forward*, bukvalno “sprega prema napred”) neuronski krugovi jesu ono što homeostazu čini mogućom. Naučili smo da je emocionalna homeostaza rezultat ovih fodbek i fodbeforvard neuroloških aktivirajućih obrazaca.

#### **POSTULAT 6: Umerenost štiti od psihološkog sloma.**

Ponekad prevedena kao “samokontrola”, “umerenost”<sup>105</sup> tipično znači umerenu upotrebu i korišćenje bilo čega zdravog i potpunu apstinenciju svega što je štetno.

Neki od nas pamte prvi dim duvana – užas! Ali da bismo bili kul (cool) kao i drugi u čijem smo društvu želeli da se nalazimo, stisnuli smo zube i odradili ovaj težak posao. Najednom je “užasni ukus” nestao i bili smo upecani.

Tako često, mi razvijamo ukus prema štetnim materijama, koristeći ih u mladim godinama dok se naše nervne ćelije rapidno razvijaju. Naši nervi će se naviknuti na ove supstance za kratko vreme i tako će naš mozak sprečiti samo-uništenje.



Ali, ove štetne supstance će kad-tad odigrati svoju ulogu. Kao što u Dobroj Knjizi piše: "...šta čovek poseje, ono će i požnjati."<sup>106</sup> Princip je jednostavan.

Roditelji često imaju problema sa navikavanjem dece na određene vrste zdrave hrane. Često su oni sami ti koji jedno pričaju, a drugo rade, dajući loš primer svojoj deci. Papile (pupoljci) ukusa rastu i umiru svakog dana. Vaše papile mogu biti istrenirane da uživaju u zdravoj i jednostavnoj hrani. U stvari, vi i ne osećate ukus ovim papilama. One su samo receptori koji hemijsku energiju pretvaraju u nervnu koja putuje u vaš mozak. Vi osećate u mozgu. Zapanjujuće je kako vaš um deluje na vaš ukus. Da li vam se ikada neodoljivo pila limunada, a kad ste posegnuli za čašom predivnog napitka, ubeđeni da ste dobili baš ono što ste želeli, odjednom utvrdili da je u čaši ustvari jogurt? Čak i ako volite jogurt, taj put vam nije prijao. Vaš um je žudeo za svežom limunadom.

Sproveli smo eksperiment u kome je grupa studenata imala povezane oči. Onda smo ih zamolili da pogode ukus slatkog od jagoda, limuna i narandže. Možete li verovati da mnogi nisu bili u mogućnosti da sa sigurnošću utvrde o kojem se ukusu radi dok nisu videli boje? Kad smo im oslobodili oči i ponovili eksperiment, bez ikakvih poteškoća su identifikovali ukuse.

Drugom prilikom, kad je jedan od naših unučića imao oko četiri godine, uzeo je griz žute letnje bundeve, pokazao mimiku užasavanja, ispljunuo komad i zaplakao. Okrenuo sam se mališanu i rekao: "Ima grozan ukus, zar ne?" Trebalo je da vidite izraz zaprepašćenja na njegovom licu. Mislio je da ga

deda razume. Onda sam dodao: "Ova bundeva uopšte nema lep ukus, ali sadrži neke korisne stvari od kojih će tvoje oči postati jače i zdravije, pa ćeš moći da vidiš odlično. Možda čak i nećeš morati da nosiš naočare kao deda. Hajde da ti deda kaže kako ta bundeva odvratnog ukusa može biti ukusnija. Samo iseci maleno parčence – i uveri se da je zaista malo tako da ga jedva možeš i okusiti. Ako tako male parčice pojedješ jedan po jedan, postajace sve ukusniji i ukusniji. Ali ne smeš da uzmeš veliko parče, jer će onda i ukus biti odvratn."

Njegove uplakane okice su me gledale pažljivo i slušao je ne trepćući. Onda je probao recept. Kad je isekao prvo parčence i nameravao da ga stavi u usta, rekao sam: "Ne, ne! To je preveliko. Mora biti majušno." Stavio ga je nazad na tanjir i isekao da bude manje. "Tako je već bolje", rekao sam. Naravno, bilo je toliko maleno da je jedva mogao išta i da oseti. "Sad napuni kašiku nečim što voliš, iz tanjira. Onda možeš da pojedješ još jedno maleno parče bundeve, samo obrati pažnju da bude maleno."

Dečić je uradio šta mu je rečeno i upitao: "Jel' dobro ovo Deda?" "Jeste, to je mnogo bolje, samo pazi da je maleno." Posle još svega dva ili tri ovakva kruga mališan je izjavio: "Već počinje da ima lepši ukus, deda."

I tako je i bilo. On je učio da trenira svoje gustativne papile (papile ukusa) malim izlaganjima neukusnoj hrani koje je uvek iznova bilo praćeno nečim ukusnim, poput nagrade, sve dok nije neukusno postalo ukusno. Ovo je važna lekcija u neu-

ronskom prepodešavanju receptora za sve nas. Tvorac je načinio naše nerve prilagodljivim.

Moram takođe istaći da kao što naše mentalno iščekivanje ostvaruje uticaj na naše čulo ukusa, isto tako i različite druge stvari kao što je rastvorljivost, koncentracija, jonizacija, temperatura i osnovni hemijski sastav ostvaruju značajan uticaj. Nadalje, čini se da postoji genetska nit u prenošenju naklonosti prema određenim ukusima kod nekih ljudi.

Hrana bogata hranljivim materijama bi trebalo da ima predivan ukus. Ali neki od nas bi trebali smanjiti svoje obroke kao i količinu kalorija u njima. Preopterećivanje našeg digestivnog sistema, unošenje veće količine kalorija nego što nam je potrebno za fiziološke procese, naplaćuje visoku cenu na našim nervima, prvo oštećujući ih, a kasnije i uništavajući ih. Naši moždani neuroni su izmučeni, a isto tako i oni u ostatku tela.

Svakom od nas bi pomoglo kad bi jedan dan odvojio za post, i to češće, unoseći tada samo čistu vodu. Ako se odlučite za ovaj izazov, pomozite sebi tako što će vaš poslednji obrok pred post biti neka lakša hrana. Tada ćete u post utonuti veoma lako. Probao sam da postim, nakon što sam veče pre posta pojeo težak obrok i zamalo da se onesvestim još u podne (post traje od večeri prethodnog do večeri narednog dana). Bez obzira koliko puta da sam probao, jednostavno nisam mogao da uspem da izdržim ceo post. Ali, kad sam naučio trik sa laganom večerom, uživao sam u postu i imao obilje energije za sve poslove toga dana.

Pronađeno je više od 32 različita hormona, za koje je utvrđeno da utiču na mišljenje, osećanja i ponašanje kod ljudi. Možda ih je ukupno oko nekoliko stotina. Ni jedan od naučnika to sa sigurnošću ne zna. Najmanje 317 različitih peptida je otkriveno u moždanim komorama.

Hormone luče i mozak i telo. Oni održavaju naše telo i mozak u stanju blagotvornog rada. Sastojci ili hemijski molekuli koji čine ove hormone su peptidi koji dolaze iz hrane koju jedemo, vode koju pijemo, Sunčeve svetlosti kojoj se izlažemo i svežeg vazduha kojim kupamo pluća. Naše navike vežbanja i odmora određuju kako iskorištavamo prethodno pobrojane blagoslove. Zato, probajte da budete umereni u jelu, vežbanju, odmoru, šetnji po čistom vazduhu i izlaganju Suncu i svežoj vodi, kako biste se zaštitili od emocionalnog sloma.

Dok sam pisao ovu knjigu, primio sam telefonski poziv od posvećene, savesne i marljive žene čiji nervi su bili skrhani. Nakon što mi je ispričala o svojoj mentalnoj konfuziji, nekontrolisanim epizodama plača, nesposobnosti da donese jednostavne odluke, poražavajućem strahu o tome šta bi sve to moglo značiti za njenu budućnost, počela je da jeca u očajanju: “Šta da radim?”

Očigledno je da je bila na ivici nervnog sloma. Ona je bila izvrsna, zdrava, energična i motivisana osoba. Uobičajeno uravnotežena u prosuđivanju i savesnoj pouzdanosti, odjednom je počela da oseća da su je ovi kvaliteti napustili.

Ona je bila svesna potrebe umerenosti u svome životu. U jednoj od kasnijih poseta je izjavila: “Znam šta treba da ura-

dim, ali ne vidim kako, kad postoji toliko mnogo stvari koje treba da se završe.”

Ona je bila nova na poslu sa gomilom pritiskajućih rokova i stvari koje treba uraditi. Sa druge strane, imala je gomilu problema koje je morala da reši. Skoro dva meseca nije imala poštenog sna, a o neredovnim “zgrabi u letu” obrocima da i ne pričamo.

Interesantno je to kako mi koji volimo svoj posao, vrlo lako možemo da zaboravimo na umerenost. Sećam se kako sam imao običaj da u večernjim satima držim serije predavanja tokom cele godine, svake godine, posećujući i po nekoliko domova na dan. Na kraju jednog takvog dana, moja supruga je upitala: “Šta je ostalo za Boga da uradi?” Dobro pitanje.

Neumerena stimulacija ili deprivacija (lišenje), neumereno nagrađivanje ili kažnjavanje, opsesivna ponavljanja, kompulzivni rituali, fanatične težnje svake vrste, “samo rad bez opuštanja” ili obratni scenario i neumerenosti svih vrsta, sprečavaju razvoj pravog psihološkog zdravlja. Oni ometaju napore mozga i tela da zadrže harmoniju hemijske sekrecije koja utiče i ističe iz neurona, žlezda i organa.

Kao reakciju na te ekstremne zahteve, mozak prepodešava standarde za tipične ili regularne radnje. Drugim rečima, u pokušaju da se nosi sa novonastalom ekstremnom situacijom, novi (prepodešeni) standardi će postati “norme” u mozgu. U nastavku života, pojedinac sa ovakvim izmenama će težiti da stalno bude izložen ekstremnim situacijama, ne bi li izbegao dosadu u životu.

Svako zadovoljstvo i satisfakcija koji dolaze iz neumerenosti, samo su za trenutak aktuelni u struji života. Pored toga, oni oskudevaju visokim kvalitetom, dubinom, punoćom i izobiljem radosti, mira, osećanjem zadovoljnosti i istinskog duboko ukorenjenog uzbuđenja koje karakteriše život u umerenosti. Takođe, neumerenost nastavlja da slama zdravlje mozga.

Sa druge strane, umerena stimulacija i uravnotežena aktivnost doprinose na najbolji način psihološkom zdravlju. Umerenost čuva od mentalnog i emocionalog sloma. Takve osobe nalaze zadovoljstvo u uobičajenim svakodnevnim iskustvima. Pozitivan stav, mir i spokoj tada dolaze sasvim prirodno.

Mnogi od hormona koje proizvodi mozak, putuju nishodno u telo bilo krvnim sudovima ili neuronskim omotačima. Mnogi od hormona koji se proizvode u mozgu, proizvode se i u telesnim žlezdama i organima. Oni utiču na naše mišljenje, osećanja, ponašanje i funkcionisanje. Telo i mozak su blisko povezani. Jedno utiče na drugo.

U mozak-telo žlezdanoj osovini, kontrolišuće poruke iz mozga se pojačavaju dok idu kroz hijerarhiju žlezda. Svaka poruka traje sve duže, putuje dalje i pobuđuje više organa. Permeabilni (propustljivi) kapilari koji se nalaze u svim endokrinih žlezdama, osim u mozgu i testisima, dozvoljavaju ovim hemikalijama da prodru iz ovih žlezda u krvotok, njime putuju i onda ga napuste da bi ušli u drugu žlezdu. Sada vidimo kako je lako mozgu da kontroliše telo.

Krvno-moždana barijera onemogućuje mnogim, ali ne i svim hormonima da idu u suprotnom pravcu, tj. od telesnih

žlezda ka mozgu. Steroidni hormoni na primer mogu da putuju na ovaj način. Dokazano je da ova barijera deluje selektivno propustljivo, tj. dozvoljava prolazak jednih, a sprečava prolaz drugih materija.

Da li je moguće da neuravnotežena ishrana i uzimanje pojedinih lekova može da poremeti ravnotežu ovih jedinjenja u organizmu i mozgu, na štetu psihološkog funkcionisanja? Ne mogu ni da zamislim kako bi drugačije i moglo biti. Je li moguće da je ista stvar i sa neodgovarajućim mišljenjem? Može li i ono na isti način da naškodi? Verujem da može. Isto je i sa prekomerno visokim ili niskim emocionalnim doživljajima. Poražavajući dokaz nauke danas je da mozak i telo interaguju sa zapanjujućom intimnošću. Što više otkrivamo o oboma, to smo svesniji moći njihove interakcije. Svako novo otkriće otvara i nova zanimljiva pitanja.

Kao što je rečeno ranije, postoje trenuci kada otklanjanje neprijatnih tegoba uz pomoć farmaceutskih lekova može obezbediti odgovarajuće olakšanje, s tim da se u procesu izlečenja ne koriste ovi lekovi. Nauka nije u stanju da nam kaže šta sve takvi lekovi mogu da učine u čovekovom telu. Postoji mnogo više štetnih efekata od strane takvih lekova nego što je danas poznato, koji lako mogu da negativno deluju na receptorskim mestima mnogih organa i nerava.

Opijatska zavisnost, na primer od heroina, uslovljena je interakcijama hormona i moždanih receptora. Mnoge vrste moždanih ćelija imaju opijatske receptore. Mozak izlučuje svoje sopstvene, opijatima slične supstance, koje se povezuju

sa receptorima na pojedinim moždanim ćelijama u slučajevima vanrednog stanja.

Zašto neko postaje opasno zavistan od droge, koju inače njegov mozak takođe proizvodi? Opšte prihvaćeno mišljenje u nauci je da spolja uneti opijati gase moždane fabrike koje proizvode moždane opijate, jer sam mozak oseti da u krvotoku već postoji dovoljna količina. Zavisnost, dakle prema ovoj teoriji, nastaje zbog generalizovanog gašenja proizvodnje. Vremenom dolazi do povećanja broja receptora u ključnim zonama mozga, jer su opijati uneti od spolja, u mnogo većim količinama od fizioloških. Tada više receptora traži više opijata i osoba postaje zavisnik. Sve dok on uzima spoljašnje opijate, on ostaje zavistan. Ali, ako prekine sa njihovim uzimanjem dovoljno dugo, koliko mozgu treba da shvati da mora sam opet da započne proizvodnju, broj receptora se smanjuje i osoba je na dobrom putu da se reši ove teške bolesti. Tek tada se prekida začarani krug zavisnosti.

Postoje dokazi koji nas uveravaju da oboljenja mozga i uma mogu biti izazvana prekomernim povećanjem ili pak smanjenjem lučenja hormona od strane mozga, čak i kad su telesni endokrinološki poremećaji povezani, sami po sebi, sa prekomernom ili smanjenom proizvodnjom hormona. Međusobni odnos između hemijskih procesa u telu i mozgu, i ponašanja, jeste veoma komplikovan. Mi danas znamo da ono što se dešava u hemijskom pogledu u mozgu, veoma jako, čak mnogo jače nego što smo i mogli da zamislimo, se odražava na procese u organizmu.

Dakle, hormoni i druge aktivne materije utiču na misli, osećanja i ponašanje. One mogu biti oslobođene bilo u mozgu ili u telu. One putuju krvnim sudovima i nervima po organizmu. Primenjeni hormon može uticati na nekoliko osobina kod ljudi.

Na primer, **vazopresin** može ostvariti uticaj na pamćenje, žeđ, sitost, zatim izazvati zavisnost, bes, strah i bol. Bilo koje od ovih iskustava mogu takođe izazvati i mnogi drugi hormoni. Na primer, bol može usloviti uravnoteženu sekreciju nekoliko drugih hormona. Strah, kao i bes, oslobađaju kateholamine i mnoge druge hormone uključujući tu i endorfin, prolaktin i vazopresin. Neki od ovih hormona izlučuju se u digestivni trakt, povećavajući želudačnu i crevnu inkontinenciju (nezadržavanje). Mnogi od nas su iskusili ove simptome u trenutima straha.<sup>107</sup>

Svi smo svesni toga, kako je teško promeniti sopstveni destruktivni stil života. Ušančenost navika koje nas slabe i slabost prema štetnim narkoticima ili alkoholnim pićima, neprijatelji su sa kojima je najteže razračunati se. Iako smo svi različiti i trebamo drugačije pristupe, svima nam je potreban nežan i pozitivan stav prema sebi samima. Moramo se stalno podsećati da smo stvoreni prema Božjem obličju i da je naš mozak stvoren sa mogućnošću beskonačnog razvoja, a da nam je radost u izobilju pravi cilj. Ako smo svesni da živimo destruktivnim stilom života, moramo se ozbiljno zapitati želimo li sa tim i nastaviti. Jesmo li spremni da krenemo novim putem? Jesmo li spremni da sledimo naš najbolji sud?

Ljudi su različiti. Neki možda moraju da postanu umereni za promenu. Oni treba da zaoštrem svoj stav prema lošim navikama. Moraju nastojati da ih zamene pozitivnima. Moraju sebi zadavati male zadatke i nastojati da ih ostvare. Telesni i moždani neuroni će se adaptirati i odgovoriti na nove umerene stimulanse. Neki će uspeti da se sa lakoćom odvoje od starih navika, zamenjujući ih sa novim, pozitivnim počecima u životnom stilu. Zašto da to ne budete vi? Prionite na posao srčano i radosno znajući da radite najbolje što možete.

U svakom slučaju, zapamtite da ekstremni podsticaji, čak i kad imaju za cilj da stvore nove obrasce ponašanja u mozgu, neće uraditi ništa drugo već će samo za trenutak ugasiti one puteve koji se moraju adaptirati. Neuro-naučnicima su dobro poznate relativna i apsolutna refraktornost nervnih puteva. One su dizajnirane sa ciljem da zaštite od nervnog sloma u trenucima krajnje stimulacije i napetosti. Ali, kao što smo to već istakli, postoji limit stresnog punjenja, koje ovi putevi mogu da izdrže.

Osim nervnog sloma, nervni putevi i nervni mehanizmi gube svoje pozitivne potencijale efikasnosti usled hemijskih disbalansa i nezdravih sinaptičkih promena. Štaviše, poremećaj i prekid protoka električnih signala u nervnom sistemu ili njihova hemijska izlučenja mogu smanjiti jačinu vitalnih snaga i umrtviti um.

Poremećaj zdravog funkcionisanja u bilo kom delu uma i tela, utiče na zdravlje celokupnog uma i tela. Neumerenost bilo koje vrste, radi na slabljenju i uništavanju kako uma tako i tela.

## **POSTULAT 7: Psihološke zavisnosti uzrokuju proklizavanje kočnica vašeg mozga**

“Marihuana nikad nikog nije povredila!”

Prepoznao sam iskrenog vernika u 19-ogodišnjem Eriku Samuelsonu. Sedeći u mojoj kancelariji govorio je baš ono što je i mislio. “U stvari”, govorio je, “alkohol je mnogo gori po čoveka od marihuane. I ne zaboravite, postoji mnogo umnih ljudi koji koriste marihuanu, kao što su nastavnici u školi, pa i neki od vas psihologa. Dobro, možda ne baš vi, ali čitao sam o nekima koji to rade.”

Iako me je nasmejala njegova drska odbrana marihuane, talas gorčine je prošao mojim telom. Znao sam da je u pravu, barem delimično. Postoje mnogi, bilo stari ili mladi, a među njima i oni sa doktoratima, koji koriste marihuanu i ohrabruju druge da čine to isto.

Ali nisam bio ubeđen sa takvim “dokazima”. Nije me moglo ubediti ni svedočenje Čeda Vitenera (Chad Whitener), još jednog uživaoca marihuane, koji mi je govorio o svom iskustvu.

“Pušim marihuanu svaki dan, baš kao obične cigarete i ništa loše mi se nije dogodilo. Samo se osećam bolje. Moja devojka Ana, puši takođe, a da to ne radi verovatno bi ‘pršla sa umom’ zbog svih stvari kroz koje je prošla. Otac ju je silovao i isterao iz kuće. Marihuana joj zaista pre pomaže, nego da joj odmaže.”

Nisam uspevao da uhvatim smisao. Slažem se da je Ani svakako trebalo nešto što bi joj pomoglo da prođe kroz taj pakao. Ono što su mi ova dvojica tinejdžera rekla, slaže se u

potpunosti sa onim što kažu i drugi uživaoci: “Marihuana proizvodi blag osećaj ‘uzvišenog’ zadovoljstva i ne stvara zavisnost kao cigarete; i što je najvažnije, nasuprot uvreženom mišljenju onih koji je nisu ni probali, uživatelj se ne zasićuje brzo i poželi da pređe na teže droge, poput heroina.”

Ali moj strah od marihuane ostaje. Jedan od razloga tog straha jeste i to što oni koji koriste marihuanu, vrlo brzo razvijaju “psihološku zavisnost”.

Šta je uopšte psihološka zavisnost?

Mnogi uživaoci droga znaju da postoje dva tipa zavisnosti koje nastaju kao posledica korišćenja ovih supstanci. To su psihološka i fiziološka. (Možda ove dve reči laiku slično zvuče, ali to su ipak dva sasvim različita pojma.)

Pri pomenu fraze “zavisnost od droga”, većina ljudi pomisli na fiziološku zavisnost poput one koju izazivaju duvan ili heroin – telo zahteva prisustvo supstance da bi funkcionisalo kako treba. Kad uživatelj pokuša da prekine upotrebu droge, telo se tome snažno odupire različitim osećanjima bola i nelagodnosti, koji mu jasno poručuju da ako želi da preživi, on jednostavno mora da nastavi unošenje droge u sistem. Marihuana, LSD i neke druge droge ne stvaraju ovaj vid zavisnosti.

Psihološka zavisnost, sa druge strane, ima snažan uticaj na emocije i karakterne crte ličnosti, izazivajući stvaranje snažnog osećaja zavisnosti, skoro poput fiziološkog. Ana je primer osobe koja je ovisna o uticaju koji marihuana proizvodi u njenom telu i mozgu. Ona kao da rasteruje, makar to bilo i samo za kratko, njene mučne emocije. Problem nastaje kad

efekat droge popusti, jer se tada svi problemi vrata i tada joj je potrebna nova doza.

Ali, može li se psihološka zavisnost zbog toga nazvati lošom? Ako ona rasteruje njene probleme, pa makar i na kratko, zašto je onda ne koristiti?

Na nesreću, za vreme dok jedni problemi nestanu, drugi se pojavljuju. Meri (Mary) je bila 16-ogodišnjakinja kad mi je rekla: “Mrzećete me kad saznate šta sam uradila, jel tako? To je nešto za šta sam mislila da nikad neću uraditi – poznajete li Džoa Embrija (Joe Embry)? U svakom slučaju, mogu da vam to kažem – išli smo do kraja. Znam da ste ljuti na mene, zar ne?”

“Ne”, odgovorio sam, “ali jesi li ti sa njim već dugo?”

“Nisam, ali on je bio tako fin prema meni. Sad mi je žao za ono što sam učinila. Znala sam i tada u šta se upuštam, ali nisam mnogo marila.”

Onda sam postao sumnjičav. Poznavao sam Meri kao principijelnu devojkicu i nije mi išlo uz nju da je tako lako ugušila svoju savest. Ali nisam morao dugo da se pitam. Nastavila je:

“Ponudio me je ‘travom’. Rekao je da ne moram da uzmem ako ne želim, ali i da mi ne može naškoditi jer nije ni njemu, a koristi je sve vreme. Tako smo se dobro proveli. Zaista sam se osećala dobro. Samo mi je žao što sam uradila ono drugo. Vi znate da ja nisam taj tip devojke. Niste ljuti na mene, zar ne?”

Nisam bio ljut na Meri, ali sam se svakako ljutio na drogu koja joj je utišala glas savesti onda kad joj je bio najpotrebniji. Poput auta koji prođe kroz duboku vodu i kome kočnice

ne rade dok se ne osuše, osoba koja je pod uticajem “blaženstva” izazvanog upotrebom marihuane, ne može da kaže **ne** nekim stvarima koje bi bez tog uticaja bez razmišljanja odbila. Merine kočnice su zakazale kad je trebalo da kaže **ne** u seksu momku koga jedva da je i poznavala. Za neke, ova “duboka voda” nije marihuana već neka druga laka droga. Oni se probude i shvate da su učinili loše stvari tek kad je za to već kasno. Tada kajanje ne može mnogo da pomogne. Oni se često odlučuju i na najgore rešenja! Na samoubistvo.

Drugi ozbiljan problem sa upotrebom marihuane obelodanio je Dr. Morton A. Stenčiver (Morton A. Stenchever) sa medicinskog fakulteta u Solt Lejk Sitiju u Juti. On je testirao 49 užiivalaca marihuane i 20 drugih osoba koje nisu koristile droge ni lekove u proteklih šest meseci. U grupi onih koji nisu koristili droge nađeno je prosečno 1,2% hromozomskih lomova u reproduktivnim ćelijama, a u drugoj grupi je taj procenat dosegao prosečnu vrednost od 3,4%. Dr. Stenčiver je predložio da ovo možda znači da marihuana utiče na urođene anomalije i nastanak raka. Ako je ovo istina, onda su šanse da užiivalac marihuane dobije deformisano dete preko 200% veće nego li kod onih koji ne gaje takve sklonosti.

Studije na polju dugog pamćenja i navika pokazuju da svaka često ponavljana aktivnost ili misao mogu stvoriti trajne fizičke i psihičke promene u telu. Taj proces predstavlja razlog zašto korisnici marihuane nastavljaju da uzimaju ovu drogu dugo nakon što shvate da im ona nije potrebna i da je ne žele.

Naš mozak, nervni sistem, žlezde i organi izvršavaju sve životne aktivnosti. Inhibitorni (koćeci) putevi kontinuirano obuzdavaju ekscitatorne (pobuđujuće) puteve u našem mozgu i drugim delovima našeg nervnog sistema. Znak zdravog uma jeste zdrav inhibitorni sistem. Bez njega ni naši fizički pokreti ne bi bili svrsishodni, niti bismo bili u stanju da kontrolišemo naše misli i emocije.

Naučnici već izvesno vreme studiraju različite načine na koje inhibitorni sistem kontroliše i usporava ekscitatorne puteve, poput noradrenalinskog koji može biti uzrokom zabrinutosti (anksioznosti). Vrše se pokušaji da se pojača dejstvo GABA-e kao inhibitornog neurotransmitera.

U tu svrhu se daju lekovi iz grupe Benzodijazepina, koji deluju na GABA receptore koji su široko rasprostranjeni u mozgu. Primer ovih su Valijum i Librijum i oni ostvaruju anti-anksiozno dejstvo.

Kako se znanje o inhibitornim i ekscitatornim putevima razvija, istraživači se nadaju da će u potpunosti uspeti da razumeju važno stanje u koje ljudski mozak može da zapadne, a koje danas označavamo rečju “anksioznost”.

Iako je bilo veoma teško razdvojiti činjenice od izmišljotina u pogledu dejstva životnih navika, pre svega ishrane na mentalno zdravlje, naučnici su uspeli da dokažu da stanje našeg tela i uma upravo jeste odraz onoga što jedemo.

Kofein je samo jedan primer široko rasprostranjene opasnosti koja je u vezi sa uobičajenim navikama u ishrani. Kafe-pauza je postala obeležje Amerike poput američke pite sa jabukama i svakog dana se u ovoj zemlji ispija na milione

šoljica ovog napitka. Uobičajeni izvori unosa kofeina su čaj, kola pića i kakao. Kafeni napitak ipak sadrži najveću količinu ove psihički aktivne supstance, 100 do 150 miligrama po šoljici. Premda lišće čaja sadrži više kofeina od zrna kafe, on se kafenim napitkom unosi u većoj količini. Flašica od pola litre koka-kole sadrži 55 miligrama kofeina, šolja kakaoa oko 50 miligrama. Prema nekim autorima, kafein izaziva hiperaktivnost i nesanicu kod dece. Velike količine kofeina proizvode temperaturu nižeg stepena, iritabilnost i nenormalan srčani ritam pod nazivom aritmija. Istraživači sa Harvardske škole javnog zdravlja su pronašli da ljudi koji ispijaju velike količine kafe češće obolevaju od raka donjih delova urinarnog trakta.

Konzumacija kofeina je samo jedna od mnogih navika u ishrani koje predstavljaju pretnju našem zdravlju. Dobro opšte načelo u zdravoj ishrani je da pažljivo biramo hranu koju jedemo i da je jedemo umereno.

U slučaju pacijentkinje opisane u **Postualu 1**, trebalo je samo da izbacila iz svog jelovnika meka pića, koja je imala naviku da često konzumira. Sećate se da je njen muž potrošio na hiljade dolara na psihijatrijske tretmane pre nego što je došao kod mene. Njeni nervi nisu bili u stanju da se oporave sve dok nije prestala da konzumira šećer i kafu. Ostale navike u ishrani su bile začuđujuće zdrave i uravnotežene. Ovo je začuđujuće zbog toga što “navučena na šećer” kao po pravilu izopačuje apetit.

Uopšteno govoreći, neizopačen apetit može se osloniti na “glad tkiva” koja će onda odabrati hranu koja sadrži adekvatne hranljive materije. Jedna studija sa decom od 2 i 3 godine



je pokazala da ona mogu sama da izaberu uravnoteženu ishranu ako se ni u jednoj namirnici koju konzumiraju ne nalazi rafinisani šećer.<sup>108</sup>

U drugoj studiji, dva naučnika su demonstrirala da unos hrane varira sa promenama u telesnim potrebama za određenu supstancu. Pacovi kojima su odstranjene nadbubrežne žlezde, pili su mnogo slaniji rastvor u odnosu na pacove sa intaktnim (funkcionišućim) žlezdama.<sup>109</sup>

Ja sam ponovio ovo istraživanje samo sa dodatkom šećernog rastvora. Otkrio sam da iako im je jače zasoljeni rastvor bio neophodan za život, oni su posle nekoliko ponovljenih pijenja slatkog rastvora, zanemarili neophodni slani rastvor i usmeravali se samo slatkom. Ovo su činili uprkos tome što im je slani rastvor bio neophodan za preživljavanje. Šećer može vidno izopaciti apetit čak i kad vam život visi o koncu.<sup>110</sup>

Na nesreću, nekad naša nesavršena tela šalju signale apetita izvorne “tkivne gladi”, za koje se ispostavi da su u stvari izopačena glad, jer oboleli organ ili žlezda traži unošenje određenog nutrijenta u neuobičajenoj količini.

Primer koji sledi tužno oslikava ovaj razlog “tkivne gladi”. Trogodišnji dečak je mrzeo svu slatku hranu, a žudeo za slanom. On ne samo da je lizao so sa krepera i druge zaslanjene hrane, već su ga jednom prilikom našli kako se popeo na kuhinjski element ne bi li dosegao slanik koji su tamo zabrinuti roditelji sakrili od njega. Tom prilikom je ustanovljeno da je pojeo skoro čitav sadržaj iz slanika. Roditelji su na kraju morali da hranu presoljavaju da bi je on uopšte pojeo.

Na kraju su ga odveli u bolnicu zbog drugih problema. Na ispravno regulisanoj bolničkoj ishrani trogodišnjak je umro za sedam dana. Autopsija je pokazala da su njegove nadbubrežne žlezde bile defektne. Taj defekt je činio da telo gubi so mnogo brže nego što se to moglo korigovati pravilnom ishranom.<sup>111</sup>

Kad je nervima uskraćena hrana koja im je potrebna, nastaje poremećaj ravnoteže inhibitornih i ekscitatornih puteva u mozgu. U tom slučaju psihološko zdravlje se ne može doseći.

Svako ko je imao bilo kakav problem vezan za nervni sistem, zna koliko je vremena potrebno za njegovo isceljenje. Ne postoje brza rešenja za slomljene nerve. Hajde da odemo korak dalje od pukog zalečivanja simptoma. Hajde da pomognemo našim nervima da iskuse istinsko isceljenje. Svaki pa i najmanji napor se isplati.

## **POSTULAT 8: Raspodela dužnosti štiti mozak od kolapsa**

Mi imamo dva mozga: levi i desni. Oni se hemijski i strukturno razlikuju. Moderni istraživači mozga otkrivaju da je naš levi mozak ustvari onaj koji se izražava – koristeći slova, reči i brojeve. On analizira, organizuje i izražava se. Naš desni mozak je prijemni mozak – prepoznajući obrasce, slike, kompleksne celine, snove, vizije, aspiracije i intuiciju. On sagledava celokupnu sliku i ne pokušava da je analizira. Ženska intuicija odatle stupa na scenu. Eto zato vam ne mogu dati nikakve razloge za svoje predosećaje. Neki kažu da desni mozak ne čita, ne piše i ne bavi se aritmetikom. Nisam baš sigu-

LEVA HEMISFERA  
(desna strana tela)

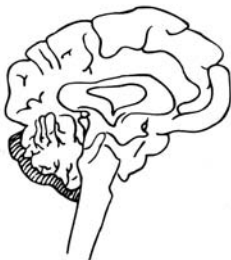
Govor  
Logičko zaključivanje  
Matematičke operacije  
Detaljisanje  
Sekvencijalnost  
Kontrolisanje  
Intelektualne funkcije  
Dominacija  
Rečitost  
Aktivnost



Analitičnost  
Čitanje  
Pisanje  
Imenovanje  
Sekvencijalno naređivanje  
Shvatanje značaja poretka  
Kompleksne motorne radnje.

DESNA HEMISFERA  
(leva strana tela)

Prostorna orijentacija  
Muzikalnost  
Celovitost  
Smisao za umetnost  
Simbolika  
Simultanost  
Emocionalnost  
Intuitivnost, kreativnost  
Ćutljivost



Duhovnost  
Prijemčivost  
Sinteza misli  
Prepoznavanje likova  
Simultana sveobuhvatnost  
Percepcija apstraktnih obrazaca  
Prepoznavanje kompleksnih figura

ran u vezi čitanja čitanju. Mislim da su oni koji brzo uče i u stanju su da čitaju koncepte i ideje lakše nego reči i slova koje te reči izgrađuju, većinom su oslonjeni na desni mozak. Takođe i brzo-potezni matematičari su u stanju da bolje sagledavaju obrasce i celine, nego pojedinačne brojeve. Neki su desni mozak prozvali “mističnim mozgom”, obzirom da mu mudrost dolazi iz nekog nepoznatog izvora, verovatno nekog unutrašnjeg kosmosa. Način na koji primamo njegovu mudrost, određuje našu duhovnost.

Za neke je pak prirodnije da koriste levi mozak. Naučnici redukcionisti i teolozi kritičari su često u ovom društvu. Oni rasparčavaju, analiziraju, kategorišu, rearanžiraju ili ponovno povezuju deliće u smislenu celinu. Oni ispituju različite načine na koje se delići mogu povezati i pokušavaju da sagledaju celokupnu sliku pomoću njenih delića.

Drugi više naginju korišćenju desnog mozga. Oni uče upijanjem – primanjem – ili razmišljanjem, otvorenošću da čuju taj tihi glasić koji im govori: “Da, to je put, samo idi njime.” Poput psalmiste, oni se mole: “Otvori oči moje da mogu videti čudesne stvari u Tvome zakonu.” Njihova osećanja su duboko dirnuta bogatstvom raznolikih obrazaca u muzici i prirodi. Oni čuju ono što desnomozgi ne mogu, i vide ono što ovima drugima nije moguće.

Naš genetski kod je možda isprogramirao bogatstvo razvoja u određenim zonama mozga, obezbeđujući nam time neke od urođenih talenata. Prirodno je težiti ka onome što nam najviše ide od ruke. Radeći na stvaranju novog talenta i na njegovom razvoju, mi stimulišemo rast i razvoj novih pod-

ručja mozga. Na taj način naša ličnost se obogaćuje novim osobinama i talentima. Bog očekuje od nas da umnožavamo talente koje nam je dao.<sup>112</sup> Ako marljivo budemo radili na razvoju sposobnosti korišćenja obe hemisfere, manje će biti slučajeva preopterećenja pojedinačnih zona mozga.

Iscrpljenost je znak da je došlo vreme da promenimo neke od naših uobičajenih aktivnosti. Mentalni zamor obično nestaje kada započnemo sa fizičkim vežbanjem, jer se tada aktiviraju motorni putevi u mozgu koji odvođe višak psihičke energije. Ili pak ona može nestati sa promenom same mentalne aktivnosti kojom smo okupirani. Na primer, napetost usled računanja se lako može otkloniti muzikom ili slikanjem.

Mnogi ljudi vrše veoma uzak opseg aktivnosti. Mnogi svoj posao nose sa sobom gde god da krenu. Ovaj posao postavlja ograničeni deo mozga pred teške zahteve. Rezultat će biti neravnoteža u sekreciji hormona i hemijskih jedinjenja potrebnih za zdravo funkcionisanje mozga.

Uravnotežena upotreba našeg mozga, neophodna je za mentalno i emocionalno zdravlje. Mi moramo pronaći način da aktiviramo i vežbamo one delove mozga koji se retko koriste. Ustanovljavanjem hijerarhije vežbanja i zadržavanjem na najlakšima, sve dok ne postanu prirodne i uobičajene, mi ćemo stvoriti motivišuću atmosferu u kojoj ćemo sa lakoćom razviti ravnotežu u korišćenju mentalnih sposobnosti.

## Odgajanje procesa isceljenja

### **POSTULAT 9: Reaktivni princip pobuđuje mozak na istinu**

Supružnici su došli zbog bračnog savetovanja. Lako se moglo videti da je ljuta. Ona je zakazala sesiju i dovukla supruga na nju. On je sedeo mirno, krotko slušajući kako ga ona zasipa bujicom pritužbi.

Na kraju sesije, predložio sam im da dođu ponovo iduće sedmice i da donesu listu pozitivnih osobina onog drugog. Terao sam ih da naprave što dužu listu.

Na sledećoj seansi, suprug je predao svoju listu. Bio sam oduševljen. Celu jednu stranicu je napunio pozitivnim osobinama koje zapaža kod svoje supruge. Slušajući je pre sedam dana, bojao sam se da neće pronaći nijednu njenu vrlinu da stavi na papir. Onda sam se okrenuo ka njoj i upitao:

“A vaša lista?”

“Nisam je napravila”, odgovorila je.

“Verovatno niste imali vremena”, pokušavao sam da prevaziđem neprijatnu situaciju.

“O, ne, imala sam vremena, ali se nisam mogla setiti ni jedne njegove vrline. Doktore vi ne razumete, moj muž je zaista loš.”

Onda je nastavila da ponavlja neke od groznih stvari koje je iznosila prošle sedmice.

Tada sam je prekinuo i ponovio završetak liste, ne bi li je uverio da sam zapamtio šta je rekla. A onda sam dodao (znajući da voli da čita Bibliju):

“U stvari, dok sam razmišljao o stvarima koje ste izneli protiv svog supruga, nisam mogao a da ne mislim o slici koju je opisao prorok Isaija u prvom poglavlju svoje knjige. Kao da je vašeg supruga opisao rečima ‘od pete do glave, nema ništa zdravo.’”

“Pa nije on baš tako loš”, ubacila se ona, a onda je počela da mi jednu za drugom nabraja njegove vrline.

Moja primedba, tj. ekstremna situacija u kojoj se našla, kod nje je izazvala ono što se zove “princip reaktivnosti” na delu. Sve dok je njegove vrline držala zakopane u podsvesnom, pod gomilom optužbi i mana na njegov račun, samo je tako i mogla da ga vidi, pa ga je tako i tretirala. Istovremeno je doživljavala najgore svoje osobine kroz bes, frustraciju, zabrinutost i čak i depresiju zbog onoga što joj se činilo kao beznađna situacija.

Leon Festinger je tvorac teorije “kognitivne disonancije”. Na osnovu nje su urađene mnoge studije. Sve su one pronašle isto, da mozak nikako ne voli disonanciju. On nikako ne voli kad naši postupci ne odgovaraju našim ubeđenjima. Obratite posebnu pažnju na ovo što ću vam sada reći. Ove studije su

pronašle da ako predugo traje to suprostavljanje između naših delovanja i ubeđenja, najverovatnije je da će se ovaj konflikt završiti tako što ćemo svoja ubeđenja prilagoditi akcijama, a ne obratno – kako bismo i više voleli.

Ako uhvatimo sami sebe, u situaciji u kojoj delujemo ovako disfunkcionalno, na primer u slučaju kad nas je neko uvredio, dobro je da uzmemo olovku i papir i da napišemo pismo toj osobi, zatim da ga pročitamo, pa onda da prodiskutujemo sa Bogom o njegovoj sadržini, a potom da ga bacimo u kantu za smeće. Ovim postupkom omogućujemo sebi da na lak način sagledamo stanje u kome se nalazimo i u kome nam preti opasnost da postupimo suprotno svojim načelima. Ne smemo zaboraviti da ako to potraje, može se desiti da se naša verovanja vremenom promene i izgube.

### **POSTULAT 10: Probuđenje tragova božanskog stvaranja donosi isceljenje<sup>113</sup>**

Ako krenemo božanskim tragovima, može nam se desiti da život sagledamo iz novog ugla. Tako mnogo ljudi sebe i druge posmatra kroz tamne naočare. Život ih je naučio da budu bespomoćni. Uhvaćeni su u zamku očajanja, ponovljenih delikventnih postupaka, temperamenta koji se ne da obuzdati ili pak prolongiranog osećanja ogorčenosti. Oni boluju od takozvanog sindroma gubitnika.

Rat besni u nama – rat između čežnje za dobrotom, i naginjanja zlu, između poimanja ispravnog i stalnog mamljenja od strane pogrešnog. Ovo stvara unutrašnju preopterećenost, zbunjenost i neurotske konflikte.

Mi moramo da istražimo moguće ishode sleđenja ova dva suprotna puta, dve zaraćene strane. Možda bude potrebno i da malo prošetamo, udahnemo duboko i dobro razmislimo šta ćemo izabrati jer od tog izbora zavisi naš celokupan život.

Mnoge, čak i veoma religiozne osobe čine svoj život jadnim stalno se kažnjavajući zbog svojih mana. Mi moramo skinuti tamne naočare i pronaći seme dobra koje je Tvorac posejao u svakog od nas.

Svaki od nas poseduje intelektualne moći, sposobnost razlučivanja dobra i zla, čežnju za dobrotom i našu jedinstvenu kombinaciju individualnih i pozitivnih kvaliteta. Mi moramo da spoznamo Izvor ovih kvaliteta i da Mu se zahvalimo što nas je baš ovakve stvorio.

Negovanje povlašćivačkog duha prema svemu što nam se “čini dobro”, veliki je podstrek za nastanak emocionalne nezrelosti – stadijuma koji je trebao da se odigra i završi još na nivou deteta. Ove naizgled dobre stvari su često prekursori razvoja anti-socijalne ličnosti.<sup>114</sup> Ako se dete razvija u ovakvoj atmosferi i podstiče da čini samo ono što mu odgovara, vrlo je verovatno da će se razviti u nesavesnu osobu.<sup>115</sup>

Bolje je da ohrabrujemo jedni druge da sledimo naše duboke želje za činjenjem dobra, činjenjem ispravnih stvari i da negujemo duhovnost. Uskoro ćemo iskusiti trajne “dobre stvari” koje ne prolaze tako lako. Hvala Bogu za ova plemenita osećanja i za privilegiju da ga možemo slediti. Ja sam uveren da Bog brzo odgovara i potkrepljuje energijom ove pozitivne darove kojima nas je blagoslovio. Ako ih budemo koristili oni će se umnožavati i napredovati. To će pak podsticati

razvoj novih pozitivnih izvora. Svi oni zajedno činiće velike korake na putu ka izvornom mentalnom i emocionalnom zdravlju.

### **POSTULAT 11: Princip sendviča pobuđuje nadu.**

To je kao kad uzmete pilulu obloženu šećerom.

Ovu tehniku može primenjivati bilo koji brižni savetnik, roditelj ili prijatelj koji želi da nadom nadahne onoga ko je opterećen osećanjem krivice. Možete je primeniti i na sebi samima, tako što ćete sami sebi govoriti. Možete je koristiti i u svojim ličnim molitvama.

Sendvič tehnika počinje i završava se izjavama koje bude nadu. Spoznavanje problema je između njih, u središtu sendviča. Pakovanjem našeg problema na ovaj način, mi ga spoznajemo i priznajemo, i nastavljamo dalje da živimo svoje živote ohrabreni. Kada to radimo kroz molitvu, nada nas polako obuzima i inspiriše.

Molitva kojoj je Isus učio svoje učenike, ali i nas danas, poznatija kao “Gospodnja molitva”, poučava nas da radimo baš ono što smo malo pre spomenuli, kad dođemo pred Njega. On nam savetuje da počnemo sa pozitivnom spoznajom Njegove svetosti i naše čežnje da On zavlada našim životom. Zatim priznajemo svoje grehe, a onda završavamo veličanjem Njegovog Carstva, Njegove Sile i Njegove Slave. Takav vid molitve stavlja fokus u našem mozgu na Božju pravednost, ljubav i svemogućnost. Ona uzdiže dušu, inspirišući nas nadom.

Isus je demonstrirao ovaj princip sendviča u razgovoru sa ženom Samarjankom na izvoru. On je u centar sendviča stavio njen destruktivni stil života, između dve kriške priznanja njenoj iskrenosti. I nije joj davao nikakve osude niti ju je krivio zbog njenog promašenog života.<sup>116</sup>

Ovaj princip bi svakog nadahnuo nadom. Isprobajte ga sa nekim ko se oseća kao promašaj. On ga podseća na njegove vrline. Podstiče ga da gradi dalje na tim vrlinama. Ovaj podsticaj je snažno motivišući.

Ova tehnika ni u kom slučaju ne želi da negira nečiju grešku, ali je stavlja među dve pozitivnosti. Naš um ili um osobe kojoj se obraćamo, lakše će opozvati u sećanje vrline nego li mane. Time će se sprečiti pre naglašavanje mana i osujetiće im se plan da zavladaju umom. Nasuprot tome vrline će se bolje utvrditi i nadograđivati u građivinu koju zovemo psihičko zdravlje.

Naša čežnja za dobrotom lakše se ojačava kad se neke od naših vrlina prepoznaju i istaknu. Ovo otkriće je snažan motivator psihološkog rasta.

Bog je stavio nešto od svoje dobrote u svaku osobu i u sve što je stvorio. Naš zajednički neprijatelj Sotona, pali anđeo nekad nazivan Lucifer, pokušao je da izbriše svaki trag božanskog u Njegovim stvorenjima. Ali nije u tome uspeo. Pogledajte samo lepotu prirode kako se obnavlja svakog proleća – kao da nas uči nauci vaskrsenja. A šta je tek sa neustrašivom hrabrošću i ljubavlju koje ljude navode da rizikuju svoje živote za dobrobit drugih. Svaki put kad ugledate takve prizore, vi ustvari posmatrate tragove božanskog u stvorenji-

ma. Ako budemo pažljivije posmatrali Božje tragove u ljudima i prirodi oko nas, postaćemo bolje upoznati sa Bogom.<sup>117</sup>

Biblija nas ne uči da se osoba mora pokajati pre nego što dođe Bogu.<sup>118</sup> Svaka čežnja za istinom i čistotom, svako osvedočenje u sopstvenu grešnost, jeste dokaz da Njegov Duh prebiva u našim srcima. Istina dostojna svakog primanja jeste da bez Njegove sile mi ne bismo ni bili u stanju da sagledamo svoj problem, niti bismo ga mogli rešiti. Mi sami se ne možemo boriti protiv zla. Bez Boga, mi ne možemo činiti ništa.<sup>119</sup> A sa Njim mi možemo sve.<sup>120</sup>

## Moćna isceliteljska trojka: vera, nada i ljubav

“Putem moćnog uticaja vere, nade i ljubavi, psihijatar ili učitelj može postići čuda u isceljenju osobe. Bez ova tri potentna sastojka, njegova terapija je beznačajna i bezvredna.”  
Dorsi (Dorsey)<sup>121</sup>

### **POSTULAT 12: Nada stimuliše psihološki rast.**

Sećam se da sam u vreme kad sam završavao svoj doktorat iz psihologije, imao i prvi čas iz savetovanja. Gostujući profesor bio je iskusni klinički psiholog. Na završetku jednog časa, rekao je sledeće: “Šta god radili za vreme seanse savetovanja, uvek budite sigurni da ste svog pacijenta nadahnuli nadom. Nikad to nemojte prepustiti slučaju. Vi morate biti **sigurni** da ste mu ulili nadu.”<sup>122</sup> Mnogo puta kasnije, gledajući borbe kroz koje moji pacijenti prolaze, razmišljao sam o savetu tog profesora.

Moderna nauka iznalazi da je nada mnogo više nego li čežnja ili puko očekivanje da će se u budućnosti nešto promeniti na bolje. C. R. Snider (C. R. Snyder), profesor psihologije sa univerziteta u Kanzasu, upoređivao je akademska dostignuća studenata i njihovu sposobnost da drugima uliju

nadu i zaključio da je mnogo vrednije za budući poziv imati ovu drugu karakteristiku. On je takođe pronašao da su oni koji su bogati nadom u stanju i sami sebe da nadahnu i podstiču da idu dalje. Oni jednostavno osećaju da će iznaći puteve kojima se dostižu postavljeni ciljevi. Oni su fleksibilniji u svojim metodama dosezanja ciljeva i u svojoj spremnosti da se ciljeva odreknu ako se oni pokažu nedostižnim. Kad upadnu u poteškoće oni se hrabre mislju da će se stvari promeniti na bolje. Oni sa velikom mudrošću velike ciljeve dele u niz manjih, sa kojima je moguće da se lakše nose.

Kliničko iskustvo je pokazalo da ako neko može biti nadahnut nadom, verovatno je da neće upasti u poražavajuću zabrinutost, niti će razviti defetistički stav ili pak depresivnu epizodu kad se suoči sa tragičnim životnim situacijama. Studije su dokazale da ljudi nadahnuti nadom manje oboljevaju od depresije i anksioznih poremećaja, a takođe i ređe zapadaju u emocionalne krize.

Džerom Kagan (Jerome Kagan), razvojni psiholog sa Harvarda, veruje da su karakterne crte hrabrosti i plašljivosti, urođene osobine. Amigdala (ganglija u mozgu) i njeno neuronsko kolo, izgleda da ovde igraju značajnu ulogu. On je uočio sličnost između temperamenta mačaka i temperamenta beba i male dece. Kod plašljivih beba i male dece, amigdala je neobično lako nadražljiva, dok se kod hrabre dece ona ne nadražuje tako lako.<sup>125</sup> U svojim ranijim istraživanjima, Rejmond Katel (Raymond Cattell) pretpostavio je da su snebivljivost i hrabrost izgrađene posle rođenja. On je zapazio da simpatički deo vegetativnog nervnog sistema reaguje znatno jače

na provocirajuću draž kod snebivljivih u odnosu na socijalno čvrste osobe.<sup>126</sup>

U mojoj kliničkoj praksi pronašao sam da konstitucionalno ili genetski determinisane osobine ličnosti podležu promeni. Dugotrajnim usađivanjem nade u genetski predodređene snebivljive osobe, došlo je do utišavanja kako same osobine tako i njenog ispoljavanja. Osobe obolele od endogenog tipa depresije, osetile su oslobođenje od svoje bolesti. Lezbejke i homoseksualci su iskusili potpuni zaokret u seksualnoj orijentaciji i vratili se normalnoj seksualnosti. U svim ovim slučajevima, stalno psihološko testiranje i podaci o životnim situacijama koji se dobijaju kroz intervju, potvrdili su da je došlo do promena o kojima smo malopre pričali.<sup>127</sup>

Temperament nije naša sudbina. Ljudi ne moraju ostati zarobljeni svojim nasledem ili stečenim osobinama. Jedna od tri bebe koje dolaze na svet, kod kojih su pronađeni simptomima prenadražljive amigdale, gube osobinu plašljivosti do vremena kad pođu u obdanište.

Nada mobilise psihičku energiju i stavlja fokus na ponašanje osobe. Nada obezbeđuje sigurnost u pozitivan ishod i nagradu. Nada stabilise osećanja i misli podjednako kao i ponašanje. Nada je sidro unutrašnjeg bića.

Mi moramo nastojati da druge nadahnemo nadom. Ovo znači da moramo imati pozitivistički pogled na život. Oblak pozitivizma, koji je još uvek misterija za nauku, obavija osobu punu nade, poput magnetnog polja koje obavija strujni namotaj. Ovo “polje nade” se nezaustavljivo širi i na druge. Bez

nade ne postoji motivacija za dalje psihološko sazrevanje. Samim tim i šanse za isceljenjem su minimalne.

### **POSTULAT 13: Vera smanjuje stres i unapređuje isceljenje.**

U Bibliji, tačnije u prva četiri poglavlja Danilove knjige, postoji izveštaj o četiri jevrejska mladića, Danilu, Ananiji, Misailu i Azariji, koji potvrđuje izneti postulat. Ovi mladići su iznad svega u svom životu postavili odanost Tvorcu. Verovali su ovoj Najvećoj Moći da im može obezbediti potrebnu milost ma kakve odluke doneo vavilonski car. Posledično tome, ova realna pretnja njihovim životima nije bila u stanju da naruši njihov unutrašnji mir.

Kad sam bio zamoljen da pomognem preživelim, posle Endrju uragana, da se uspešno razračunaju sa post-traumatskim stres-sindrom poremećajima (PTSS), moćni efekti vere i posledična razboritost nisu se mogli sakriti.

U jednom slučaju, majka koja je rodila dete mesec dana posle uragana, lečena je od post-traumatskog-stres-sindrom poremećaja. U isto vreme, njena beba koja je tada imala šest meseci, izgledala je kao “smrznuta”. Nije puštala nikakve zvuke, nije plakala, tražila hranu ili radila bilo šta što je dolikovalo njenom uzrastu. Majčino iskustvo se očigledno pretvorilo u prenatalni psihološki stres.

Nasuprot tome, kod bebe jedne druge majke koja je takođe preživela uragan, posle urađene rutinske kontrole na PTSS, pronađeno je da nije imala nikakve simptome. Takođe ni majka nije imala nikakvih simptoma. Ovako je ona opisala



svoje iskustvo: “Otišli smo u krevet nakon što smo na vremenskom izveštaju čuli da je uragan uspostavio svoj kurs i da neće ići prema nama. Oko dve ujutru, probudila me je oluja koja je pogodila kuću, a takođe i moje dvoje dece koja su spavala na spratu. Oni su brzo strčali niz stepenice i otišli smo u hodnik naše male kućice. Beba je nešto pre toga zaspala. Kratko sam razmišljala da li da je probudim i snesem u hodnik da bude sa nama i donela sam odluku da to ipak uradim. Samo što sam je pomerila sa krevca, ogroman šiljak je proleteo kroz prozor i zabo se u jastuk, na isto ono mesto na kome je samo par trenutaka ranije ležela bebina glavica. Zahvaljivala sam Bogu što ju je poštedeo.

Onda smo se pridružili mojoj odrasloj deci u hodniku, pričajući o tome kako je Bog bio dobar prema nama celog našeg života, štiteći nas tako mnogo puta i starajući se za sve naše potrebe i obilno nas obasipajući blagoslovima. Pričali smo i o tome kako nas Bog možda neće ostaviti u životu do jutra. Tada sam predložila da se molimo za tatu (koji je bio van države zbog posla), da ako se vrati kući i shvati da više nema ženu i decu, da ne izgubi svoju veru u Gospoda. Moje dvoje odrasle dece mi se pridružilo u molitvi.

Kad smo se molili, iako se znatan deo krova srušio i nekoliko prozora razletelo u paramparčad, a veliki deo kuće srušio u komadiće, mi smo bili sačuvani. Niko od nas nije imao fizičke ozlede. Ali ja sam ipak želela da se moja deca testiraju na PTSS.”

Uprkos temeljitom ispitivanju dece, nisam mogao da nađem ni najmanji trag post-traumatskog stres-sindroma. Bio

sam svedok modernog značenja drevnih redova: “Ko se tebe drži, čuvaš ga jednako u miru, jer se u tebe uzda.”<sup>129</sup>

Poverenje koje oblikuje i kreira naše sagledavanje stvari, može ostvariti dubok psihološki i fiziološki uticaj

Studije *in vivo*, sprovedene od strane medicinske klinike na Harvardu i tekšaškog zdravstvenog naučnog centra u Dalasu, nedvosmisleno su pokazale da raste broj belih krvnih zrnaca i imunih hormona u cirkulaciji, u trenucima kad je osoba ispunjena verom. Suprotan efekat sledi svako stanje u kome se ispoljava sumnja i stav negatvaizma.<sup>130</sup>

Frojd (Freud) je jednom rekao: “Očekivanje obojeno verom i nadom je efektivna sila na koju moramo računati u svim našim tretmanima i lečenjima.”

Jedna od metoda kojom se mogu ustanoviti efekti pacijentovog očekivanja u odnosu lekar-pacijent, jeste davanje farmakološki neaktivne supstance, poznatije kao *placebo*. Uprkos inertnosti upstancije, pojavljuju se dramatični farmakološki efekti. Takvi placebo efekti su prijavljeni kod 30-70% ispitivanih slučajeva, čak i kad se radi o fizičkom zaceljivanju povreda tkiva. Prema tvrđenju J. D. Franka, korisnost placeba leži u njegovoj simboličnoj moći: “On svoju potentnost duguje tome što predstavlja opipljiv simbol doktorove uloge kao onoga koji leči. U našem društvu lekar zavređuje svoju moć prepisivanjem medikamenata.”<sup>131</sup> U izvesnom smislu, očekivanje je obojeno verom u lekara kao isceljitelja.

Placebo efekat može uticati na svaki sistem i ćeliju u telu, ponekad određujući i gde i kad će hormoni biti izlučeni i doneti blagodat isceljenja. Sa ovakvim saznanjem, niko ne

sme odbaciti moć pacijentovih očekivanja i vere. Kao što je to psihijatar Vilijam Sedler (William Sadler) jednom izjavio: “Vera poziva na kompletno i bezuslovno predanje celog tela, uma i duha pojedinca, ideji u koju veruje. Prema potrebi ona nadalje mora uključiti i poslušnost onome u šta veruje.”<sup>132</sup>

Gore navedeni primeri naglašavaju moć očekivanja i vere pojedinca, da će se odgovarajuća promena na hemijskom ili tkivnom nivou zaista i desiti. Ovo pak ne uključuje moć posredničke molitve (kad se molimo za nekoga). Tu nije slučaj o placebo, iako je takođe potrebna vera.

Rimski centurion koji je zamolio Isusa da jednostavno kaže samo jednu reč, verujući da će njegov sluga koji je ležao kilometrima daleko, biti isceljen, predstavlja pravi primer posredničke molitve. One se osećao bezvrednim da traži da Isus nastavi putovanje ka njegovoj kući. On se osećao nedovoljno vrednim da bi Isus došao pod njegov krov. On je preklinjao Isusa da jednostavno kaže reč. On je izrazio svoje pouzdanje rečima da kao što i on ima one koji su pod njim, pa ako im kaže da nešto urade to tako i bude, da tako isto može i Isus jednostavno reći reč i da će sluga od toga ozdraviti. Isus je bio impresioniran centurionovom verom. Kao odgovor na taj zahtev i veru, On je izrekao reč sigurnosti i iscelio slugu istog trenutka. Kad se centurionova družina vratila kući, pronašli su slugu zdravog.<sup>133</sup>

Efektivnost posredničke molitve je bila demonstrirana tako mnogo puta, pa mi sad nemamo prava da je proglašavamo slučajnom. Neki su ovo nazvali “mentalnom telepatijom”, ali nije li to samo drugo ime za ostavljanje Boga po strani.

Isus je bio jasan kad je rekao da Njegov nebeski Otac jedva čeka da odgovori na molitve njegovih sledbenika. U ovim slučajevima, sasvim je jasno da kao odgovor na molitvu vere, viša sila, van samog pojedinca, deluje na njegovo telo i mozak, proizvodeći razne psihološke i hemijske promene koje su potrebne za nastanak isceljenja. Ova vrsta vere gleda izvan vidljivog, prema Onome koji je nevidljiv, ličnom svemogućem Tvorcu i Iscelitelju.

Iako je istina ono što je nekoliko puta sam Isus izgovorio: “Tvoja vera, pomože ti”, takođe je istina i da sam Bog na neki čudesan način uplivava u mozak i telo svojom božanskom energijom i isceljuje čoveka. Apostol Pavle, kad se obraća epikurejskim i stoičkim filozofima u Atini, pokušava da im objasni da je “On (Tvorac neba i zemlje) onaj kroz kojega mičemo i kroz kojega jesmo...”<sup>134</sup>

Vilijam Sedler je, nakon mnoštva godina uspešne psihijatrijske prakse, napisao sledeće: “Čvrsto poverenje u Vrhovno Biće je jedan od osnovnih koraka uspešnog tretmana i trajno oslobodjenje od ropstva neuroticizma. Ako religija našeg pacijenta, mu ne pomaže u ovim slučajevima, ako ga ne menja, bolje bi bilo da pronađe onu koja hoće. Kad su jednom upitali Gledstouna (Gladstone), šta je to što ga je održalo tako spokojnim i sabranim usred tako burnog poslovnog života, odgovorio je: “Na podu pored mog kreveta, gde ga mogu videti jutrom kad ustajem i uveče kad ležem, stoji sledeći natpis: “Ti ćeš očuvati u savršenom miru onoga čiji um je okrent Tebi, jer se u Tebe pouzdao.” Postoje dobre mentalne vežbe

u tom starom načinu poznatijem kao “praktikovanje Božje prisutnosti”.<sup>135</sup>

U Bibliji još stoji: “Tako dakle vera biva od propovedanja, a propovedanje od reči Božje.”<sup>136</sup>

Lično sam se uverio da proučavanje Biblije i pamćenje biblijskih tekstova, imaju dubok uticaj na isceljivanje kod mojih pacijenata koji pate od različitih psiholoških poremećaja: anksioznosti, depresije, agorafobije, paničnih poremećaja, opsesivno kompulzivnih poremećaja, post-traumatskog stres-sindroma i mnogih drugih.

Dr. Sedler posebno preporučuje Psalme, Knjigu o Jovu, knjigu proroka Isaije i Jovanovo jevanđelje.

Zamolio sam neke od svojih pacijenata da memorišu neke biblijske stihove, za koje sam smatrao da im mogu biti od koristi. Tražio sam im i da ih ponavljaju često i da se užive u njih, jer automatsko ponavljanje nema mnogo smisla. Oni moraju da zamisle radnju pred svojim očima i moraju da osećaju emocije kojima je tekst prožet. Ako to urade u situaciji kad im problem preči i izdaleka, njihovim umom već odzvanja Božje obećanje koje pred sobom tera problem. Nakon ponavljanog ovakvog reagovanja na problem, on prestaje da ima značaja za mog pacijenta. Tada mogu samo da konstatujem da su nastale neophodne promene u mozgu.

#### **POSTULAT 14: Ljubav rasteruje strah i nesigurnost.**

Ovde spomenuta ljubav je princip, a ne osećanje, iako je proces ljubavi često udružen sa emocijama. Ovakva ljubav je okrenuta ka spolja. Dok uzima učešća u društvenim odnosi-

ma, ona otelovljuje poslednjih šest od deset Božjih zapovesti. Kad uzima učešće u slavljenju Boga u toku bogoslužjenja, ona otelovljuje prve četiri zapovesti.

Za ovu ljubav se kaže da je prirodna posledica delovanja Svetog Duha u ljudima.<sup>137</sup> U jednom od svojih pisama, apostol Pavle opisuje stavove i ponašanje svih onih koji ispoljavaju ovaj princip ljubavi na delu.<sup>138</sup> Ona se ogleda u dubokoj brizi za drugu osobu.

Ljubav strpljivo podnosi žrtvu za one koje voli. Ljubav je mila. Ljubav se ne veliča. Ljubav se ne nadima. Ljubav se ne ponaša grubo. Ljubav nije sebična. Ljubav se ne da lako isprovocirati. Ljubav ne misli o zlu. Ljubav se ne raduje nepravdi, ali se raduje istini. Ljubav sve podnosi, svemu veruje, svemu se nada i sve trpi.

Ispitivanje ovih posledica ljubavi jasno prikazuje njihov pozitivan psihološki po rast produktivan kvalitet. Dr. Borisenko otkriva zapanjujuće nalaze epidemiologa, kad su proučavali ljude u gradu Rozetu, država Pensilvanija, pre par godina. Stopa smrtnosti od koronarnih bolesti kod njih je bila veoma niska. Istraživači su stoga očekivali da pronađu niske nivoje tipičnih major rizika za koronarne bolesti: pušenje cigareta, masnoće u ishrani, stil života sa puno sedenja i gojaznost. Umesto toga, oni su pronašli da Rosetanci imaju katastrofalno loše navike u vezi sa stilom života. Oni su imali visok nivo svakog od velikih faktora rizika.

Naučnici su pronašli da je pozitivan faktor zdravlja bila njihova društvena povezanost i zajedništvo. Među ljudima je postojala velika bliskost. Oni su poznavali jedni druge, poz-

navali su porodične istorije jedni drugih i znali su za radosti i žalosti jedni drugih. U Rozetu je postojalo mnoštvo osoba koje su bile spremne da vas saslušaju i spuste ruku na vaše rame, kad je to potrebno.

“Statistike su otkrile da kad su ljudi napuštali Rozeto, njihov rizik od dobijanja srčanog udara je rastao do očekivanog nivoa. Ispostavilo se da je društvena podrška, veliki ublaživač stresa, važnija od zdravstvenih navika u predviđanju srčanog udara.”<sup>139</sup>

## Samopomoć koja isceljuje

### **POSTULAT 15: Isceljenje počinje kad “zakoračimo”**

Savetnici ili terapeuti nas ne mogu isceliti. Oni mogu zakupiti našu pažnju. Oni mogu da nam omekšaju srce. Oni mogu dodirnuti naše emocije. Oni mogu posaditi reči i ideje u naš um. Mogu nas motivisati. Mogu nas usmeriti na pravi put. Mogu ići tim putem sa nama.

Ali put moramo preći sami. Moramo uložiti same sebe. Moramo pokrenuti sebe na akciju. Moramo slediti taj put i moramo biti istrajni. Moramo biti odlučni da izguramo do kraja, sve dok novi životni stil ne postane automatski. To je naša druga priroda. Nova priroda. A predivna stvar u svemu ovome jeste ta da je put lagan i možemo ići korak po korak.

Psihološki rast ne može da nastane bez fokusiranog ulaganja naših kapaciteta. Mi moramo postati aktivni u izvršavanju zadataka. Ovi zadaci bi trebalo da uključuju odgovarajuće proučavanje Biblije i molitvu. Ovo je od vitalnog značaja jer nas oni povezuju sa Bogom. Pomažu nam da razvijemo odnos sa Njim, pravim Izvorom svakog isceljenja.<sup>140</sup>

Seanse savetovanja koje se ogledaju u pukom slušanju bez ličnog učešća, neće kao rezultat imati psihološki rast.

Šta više, vaš doživljaj seanse i terapeuta može krenuti u negativnom smeru, tako da donosite negativne zaključke, osude pa čak i odbojnost prema terapeutu.

Evo nekoliko načina na koje možete sebi pomoći da učestvujete u svom tretmanu:

Vodite beleške o svome napretku, zapisujući i najmanje promene. Zahvaljujte Bogu što vam je omogućio da pohađate terapiju. Zapamtite da loše navike ne nestaju lako. Ali, nemojte se suviše zadržavati na njima. One nisu ni formirane u jednom danu. Svaki put kad radite svoj deo posla u tretmanu, nastaje novi rast nerava. Dok se molite, ovi neuroni se ispušnjavaju nebeskom strujom, direktno iz kosmosa.<sup>141</sup> A, što Bog započne, ono će i dovršiti.<sup>142</sup>

Proverite sve moguće poteškoće koje bi se mogle javiti pri izvršavanju zadataka. Probajte da predvidite zašto bi se to moglo desiti i odstranite poteškoću, ili je predočite savetniku na sledećoj seansi.

Pre nego li se fokusirate na zadatak, odredite sebi šta zaista želite, jer je to veoma važan deo procesa rešavanja problema.

Slušajte iskustva drugih koji su već “pregazili stazu”.

Zamišljajte pred očima prizore koji živo oslikavaju procese isceljenja u mozgu. Ova vizualizacija će u mnogome pomoći vašem procesu isceljenja.

### **POSTULAT 16: Um se prilagođava onome na čemu se zadržava.**

Ovaj princip je ustanovljen kao osnovni zakon uma. Brojne kontrolisane studije su ovo potvrdile. Brojne su implikaci-

je ovog principa. One idu od najjednostavnijih demonstracija nervnih obrazaca kao neposrednih odgovora na neku draž, do promene mišljenja u oblasti politike, ekonomije, svakodnevnog života i edukativnog sistema.

Ključ ostvarenja promene, jeste zadržati pažnju. Očigledno je da se ljudima jedna vrsta uticaja čini neodgovarajućima, dok ih druga fascinira. Ako se nešto odvratno prikaže na prijatan ili bezopasan način, a pri tom ima u sebi elementa koji deluju na osećanja ili intelekt, um se tome može vraćati uvek iznova. Posle izvesnog vremena, ta odvratnost može čak postati prijatna, a u nekim slučajevima od nje možemo postati i zavisni. Um se prilagodio jer je bio duže vreme izložen njoj.

Mi moramo da izaberemo najbolje okruženje za rešavanje problema. Na primer, trebalo bi tražiti društvo prijatelja koji su spremni da nam pomognu, a izbegavati one koji imaju isti problem. Alkoholici i zavisnici od droga mogu biti primer ovih drugih. Postoje situacije u kojima se promena sredine ne može izvršiti bez kršenja savesnih normi. U ovim okolnostima najbolje je fokusirati se na pozitivne aspekte u toj sredini i ignorisati iritirajuće i dosadne. U Njegovoj molitvi za učenike, Isus se molio: “Ne molim te da ih uzmeš sa sveta, već da ih sačuvaš od zla koje je u svetu.”<sup>143</sup>

U velikom meri mi možemo birati, modifikovati, a na kraju krajeva i kreirati svoje okruženje. Mi možemo trenirati svoj um tako da na kraju, naš razum, sudovi i izbori budu stabilni i nepokolebljivi u vreme bilo kog konflikta u životu.

**POSTULAT 17: Maštanje može uticati isceljujuće na moždane nervne obrasce.**

Većini od nas ne pretstavlja poteškoću zamišljanje dragog lica, doma ili omiljene sobe. Često se mentalna slika doživljava kao “slika u umu”. Ponekad je to snažan doživljaj koji utiče na emocije i očekivanja onoga ko zamišlja.

Zamišljanje može dramatično uticati na naše emotivno stanje. Ono može pobuditi na donošenje novih odluka koje nam pomažu da se oslobodimo negativnog stava o sebi i ponašanja koje nam šteti, a samim tim se unapređuje naš psihološki rast.

Mi smo u stanju da zamišljamo složene scene poput šetnje kroz šumu ili duž rečne obale ili pak po morskome žalu – jednom rečju bilo koje opuštajuće i mirno iskustvo. Ovo je jedan od načina kako se mogu indukovati osećanja mira i odmora, u trenucima zabrinutosti ili uplašenosti.

Ljudi koji maštaju pod ovakvim okolnostima, mogu u svoj um pozvati osećanja koja su proživljavali u trenucima kojih se sećaju. Asocijacije koje su među neuronima tada nastale, sada se lako vraćaju u svest i oni mogu da ih ponovo prožive.

Psalmi i Isusove priče imaju tako mnogo elemenata i živopisnih slika koje lako pobuđuju maštu. Isus je izobilno koristio maštu u svojoj zemaljskoj službi. Iskustva koja smo stekli sa Bogom, trebalo bi da su nam često na pameti. Sećanje na te događaje, učiniće nemerljivo više za naš psihološki rast u odnosu na sve lekove ovog sveta. Kao što je nekad neko rekao: “Mi nemamo razloga da se bojimo buduć-

nosti, osim ako zaboravimo put kojim nas je Bog vodio u prošlosti.”

Maštanje može u velikoj meri pomoći osobama sa problemom zavisnosti da prevaziđu svoje poteškoće. Ljudi koji se osećaju nesigurno i ranjivo u prisustvu nekih osoba, mogu da zamišljaju da su u društvu sebi dragih i tada će njihovi problemi nestati.

U toku zamišljanja, u mozgu se stvaraju nove veze ili asocijacije među neuronskim krugovima i one se po potrebi, kad situacija to zahteva, mogu vratiti u svest, usled čega osoba u trenucima napetosti ili krize, sada proživljava prijatne trenutke.

Formiranje mentalnih slika najnežnijih snova i nadanja koja se tek trebaju ispuniti, daje novu dimenziju ovom već ionako korisnom procesu. Potenciranje ovih slika budi nadu, sigurnost i volju da se uloži dodatna snaga da ono o čemu je maštano, bude i ostvareno.

Vežbanje opozivanja i “oživljavanja” pozitivnih iskustava iz prošlosti, snažno rasteruje obeshrabrenja i depresiju u sadašnjosti.

**POSTULAT 18: Umereno lišavanje deluje motivaciono.**

Umereno lišavanje stvara u nama osećaj potrebe. Nadalje, osećaj potrebe uvek vodi ka nekoj aktivnosti, nekoj vrsti delovanja.

Lišavanje ---> Potreba ---> Aktivnost

Ako su dela odgovarajuća (primerena), potreba **može** biti zadovoljena. Ako se ova dela žele dovoljno dugo, a pri tom se

ne blokiraju, potrebe će biti zadovoljene. Ovo je momenat u kome motivacija prestaje. Ona se ne aktivira ponovo sve dok ne nastane novo stanje potrebe.

Odgovarajuća dela ---> Zadovoljenje

Ako se odgovarajuće delovanje spreči spoljašnjim silama, osoba se oseća frustrirano.

Odgovarajuća dela ---> Frustracija

Najčešći odgovor na frustraciju je bes. On je najčešće usmeren prema izvoru “blokade na putu” i ispoljava se ili kao pobuna ili kao “izbezumljenost”. Agresivnost, razgoropađenost, vikanje ili vrištanje, ili pak skakanje u mestu su česta ispoljavanja izbezumljenosti.

Frustracija ---> Bes ---> Izbezumljenost

Bes je nekad usmeren ka unutra. Njega često sledi depresija. Ovo se najčešće dešava kod pacijenata kod kojih je frustracija “životna priča” ili ga pak oni tako doživljavaju.

Bes usmeren ka unutra ---> Depresija

Ako napori da se zadovolje nečije potrebe nisu adekvatni, nužno sledi osećaj nemira.

Neadekvatni napori ---> Osećaj nemira

Ako i nadalje napori ostanu neadekvatni i ako se ne pronađe drugi način za zadovoljenjem potrebe, nastaje frustracija i njene posledice.

Frustracija ---> Okretanje drugom zadovoljstvu

ili ---> Bepomoćnost i očajanje

ili ---> Bekstvo (maštarenje, besciljna putovanja i dr.)

ili ---> Promena sistema vrednosti, a samim tim i potreba.

Ove potrebe nisu prave potrebe o kojima smo govorili na početku ovog poglavlja, već opazajne potrebe. Dakle, osoba tada često menja viđenje svojih potreba. Ovo pak može biti korisna alternativa za svakog ko se nalazi u čorsokaku osećanja isfrustriranosti.

## Utemeljivanje trajnih navika

### **POSTULAT 19: Čvrsti obrasci stila življenja se formiraju u prve tri godine života kao i u pubertetu.**

Tokom prve tri godine nakon rođenja, naš mozak je izuzetno aktivan. Prosto je fenomenalno kako nove ćelije i mreže našeg mozga uče. Sa druge strane, u procesu učenja nastaju nove ćelije i mreže. Novonapredujući delovi mozga počinju snažno snabdevanje hormonima. Kao rezultat toga, telesni imuni sistem se u potpunosti formira i programira, a obrasci emocionalnih odgovora i stila života već su “šematizovani”.

“Imprinting” (utisnuće), koji je jasno demonstriran u eksperimentima sa životinjama, odvija se tokom najranijeg perioda razvoja i sazrevanja. Na primer, pilići koji napuštaju majku kvočku i radije prate drveno pače. Od vremena izleganja, oni su odvojeni od svoje majke i izloženi uticaju mehaničke drvene patke. Ona je postala ono što ih privlači.

Kod ljudi, prve dve ili tri godine života su kritične sa aspekta ostvarivanja emotivnih, mentalnih i društvenih veza. Kad oba roditelja, i otac i majka, uzimaju u naručje svoje novorođenče i pružaju mu tople i zaštitničke zagrljaje u ovom

periodu, ono će veoma lako razviti zdrave društvene odnose. Ova zdrava roditeljska privrženost će lako utisnuti u njihovo novorođenče heteroseksualne kapacitete koji će se u ostatku života ogledati kroz primanje i pružanje ljubavi i staranja.

Ne mislim pod tim da će se dete koje je ovako negovao samo otac, razviti u osobu sa homoseksualnim sklonostima. Seksualna orijentacija je imprintovana (utisnuta) sekrecijom hormona u ovom periodu.<sup>144</sup> Tužno je to što su mnogi roditelji, koji svakako ne misle zlo svojoj deci, ignorisali ove činjenice i jurili da obezbede druge stvari za koje su mislili da su u tom trenutku važnije. Mnogi faktori su svakako uticali na to da oni ne provedu korisno vreme sa svojom decom. Hvala Bogu što nas je kroz lični primer zapisan u stihovima Biblije opominjao na neophodnost pružanja ljubavi i pažnje svojoj deci: “Jer Bog ne posla sina svojega na svet da sudi svetu, nego da se svet spase kroz Njega.”<sup>145</sup>

Nadalje, kad se razvijaju moždani centri odgovorni za pozitivne emocije kao što su ljubav, poverenje, radost i dr, raste protok hormona i imuni sistem se tada razvija punim kapacitetom.

U pubertetu ponovo nivo hormona dostiže visoke vrednosti. Tokom ovog perioda, osećanja se doživljavaju veoma burno i nastaje novi pomak u nicanju novih neuronskih mreža. Obrasci stila života uspostavljeni u prve tri godine života, mogu se značajno utvrditi tokom puberteta. Zdrave porodične veze, kao i društvene veštine, takođe se mogu ojačati. Zdravo vezivanje može se lako utvrditi.



Tokom ovog perioda, otvara se novi prozor prilika za oblikovanje i učenje, za ojačavanje imunog sistema i za korigovanje obrazaca vezanih za stil življenja. Obrasci naučeni u prve tri godine, sad se mogu modifikovati, mada se to ponekad veoma teško ostvaruje. Pronašao sam u par slučajeva, da čak i razvoj heteroseksualne orijentacije može da se uspostavi tokom puberteta, iako je izostao u prve tri godine.

Ovo je takođe i period u kome se može ojačati povezanost sa našim Tvorcem i stvoriti čvrsta i dugotrajna veza.

Istraživanje je pokazalo da ako novo učenje ili neko izvođenje, prate emocije, velike su šanse da oni ostanu trajno upamćeni. Kako je samo važno da naše učenje tokom puberteta bude na najvišem nivou?!

Tokom ovog perioda se uspostavljaju i šabloni koji će obezbediti razvoj u ostatku života. Formirana je zdrava seksualnost. Pozitivni ili negativni mentalni stavovi su isprogramirani. Počinju zdravi ili izopačeni prohtevi u vezi sa ishranom. Borbenost (u smislu nagona da se neko ili nešto povredi ili uništi) takođe se formira u ovom periodu.

Mi moramo oduševiti mlade ljude ovim činjenicama koje su u stanju da menjaju njihov život. Kako će samo tada imati divne prilike da se pozitivno usmeravaju. Moći će za sebe da izaberu zdrav, srećan i istinski bogat život.

### **POSTULAT 20: Samo-odricanje kao pomoćnik u borbi sa stresom.**

Svi smo se bar nekad u životu našli u prilici kad nam je trebalo malo samo-odricanja, bilo da se radilo o gubitku težine,

zaštiti srca, prihvatanja neke odgovornosti ili hranjenja našeg uma vrednim mislima. Ma kako ovi trenuci samo-odricanja bili mučni, oni nam zapravo pomažu da se kasnije razačunamo sa stresom.

U koledžu sam imao cimera koji je jeo za doručak pšenična zrna<sup>146</sup> sa vodom i ništa više. Postali smo bliski prijatelji i jednog jutra sam ga pozvao da sa mnom pođe na doručak (o mom trošku) u restoran, jer sam mislio da slabo stoji sa novcem. On je na to odgovorio: “Ne, imam novac, ali se bojim da ću jedan dan morati bez njega, pa želim da budem pripremljen.”

Pre izvesnog vremena je pušten iz zatvora u Kini, u kome je proveo dosta godina u nemaštini i sa jako malo hrane. Nakon puštanja, stupio sam sa njim u vezu i video njegove fotografije koje su načinjene u to vreme. Takođe sam i pročitao nekoliko naučnih članaka koje je tom prilikom napisao. Posle nekoliko meseci, kad mu je dozvoljeno da poseti Ameriku, došao je na okupljanje našeg razreda sa koledža i tada sam imao divnu čast da ga ponovo zagrlim. Moja supruga i ja, kao i većina kolega sa fakulteta, divili smo se podvigu koji je postigao preživевši svoje tamnovanje. Posebno smo se divili pobedi nad zatvorskim iskušenjima iz kojih je izašao samodisciplinovan i zdravog uma i tela. On bi vam rekao da je Gospod taj koji ga je održao, a da on u tome nema zasluga. Ali, mi smo dobro znali da je njegova priprema kroz samo-odricanje imala velikog značaja.

Mozak i telo se mogu bolje pripremiti za stresne situacije, ako svakog dana vežbamo po malo samo-odricanja i samo-

disciplinovanja. Ovo svakako ne treba da poprими ekstremne razmere. Ali ne treba da bude ni poput čoveka koji se odriče jedenja lubenice u zimu.

Prvih nekoliko puta možete praktikovati nagrađivanje sebe za pretrpljeno samo-odricanje. Kasnije ovu praksu možete prekinuti. Posle izvesnog vremena, vaše osećanje samo-savlađivanja i mogućnost da sami upravljate svojim životom, biće sami sebi dovoljna nagrada.

**POSTULAT 21: Udružene umne senzacije teže da se zajedno vrate u svest pri opozivu.**

Da li vam se ikad dogodilo da krenete da uradite nešto, a kad stignete tamo, zaboravili ste šta je trebalo da se uradi? Meni jeste. I da bi situacija bila još gora, čim smo se vratili na polaznu tačku, setimo se zadatka.

Elementi u prostoru, tačnije njihova slika, je primarno bila asocirana sa mislima koje su nas pokrenule da odemo na određeno mesto i izvršimo određenu radnju. Kad se vratimo u originalno okruženje, vraća se i njegova slika pohranjena u mozgu zajedno sa planovima koje treba realizovati. Tada slobodno možemo da uzviknemo “Setio sam se!”

Jedna studija je pronašla da su studenti koji su završni ispit polagali u prostoriji u kojoj je održavana nastava, imali bolje rezultate od oni koji su isti ispit polagali u drugom ambijentu.

Meni se jednom dogodilo da sam ispit polagao van roka i to u kancelariji profesora. Do tada nikad nisam imao takvo iskustvo. Posle izvesnog vremena on se vratio i upitao: “Kako

ide?” Odgovorio sam: “Fino, osim ova tri pitanja. Znam odgovore, ali trenutno ne mogu da ih se setim”. Zamolio sam profesora da me pusti da samo na kratko odem do prostorije u kojoj smo imali nastavu. Znao je da tamo ne leže odgovori, pa me je pustio. U trenutku kad sam ušao u učionicu, odgovori su mi se vratili u sećanje. Vratio sam se u kancelariju i napisao svoje odgovore, a on je prokomentarisao na sledeći način: “Zadivljujuće je kako um radi”, misleći pritom na mentalne asocijacije.

## Iscljujući odnosi u porodici

### **POSTULAT 22: Nagrada je efikasnija od kazne u promeni ponašanja.**

Neko je negde rekao da bi roditelji imali mnogo više uspeha u vaspitavanju svoje dece kad bi ih češće “hvatali u dobrim delima” i nagrađivali ih tom prilikom osmehom odobravanja, tapšanjem po ramenu ili jednostavnom pohvalom.

Nagrađivanje bi trebalo da je često i pravovremeno. Ponašanje u koje se na ovaj način ulaže ima velike šanse da postane trajno. Dete će ponavljati obrasce dobrog ponašanja čak i kad ga ne gledaju, ako to ponašanje bude odobravano s vremena na vreme.

Kazna je ponekad neophodna. Ali, dokazano je da kazna ima manji uticaj od nagrade u korigovanju ponašanja. Na ovo treba obratiti posebnu pažnju kod osoba koje imaju poteškoća sa promenom navika ponašanja.

Sa druge strane, kad roditelj koji je u detetovim očima autoritativna figura sprovodi fizičko kažnjavanje, on nesvesno šalje sledeću poruku “sila isteruje pravdu”. Na taj način dete uči da svoje stavove, u sukobu sa slabijima, isteruje upotrebom sile.

Ako autoritet izgubi kontrolu u procesu kažnjavanja, on ne samo da je kriv za fizičko zlostavljanje, već i za davanje lošeg uzora.

### **POSTULAT 23: Poučavanje primerom je najjači metod učenja.**

Mi se najbolje poučavamo kada gledamo kako se nešto radi – kako to neko radi. Treneri se većinom sa ovim slažu. Ovaj princip je najvažniji za decu kad su u uzrastu u kome je ono što osobe od autoriteta rade, ujedno i najupečatljivije. Roditelji moraju usvojiti ove činjenice ako žele da na ispravan način vode svoje porodice.

Često, dok sam imao posla sa problemima u dečijem ponašanju, viđao sam promene u njihovom ponašanju koje su išle uporedo sa promenama ponašanja njihovih roditelja.

### **POSTULAT 24: Uspostavljanje ravnoteže (u stavovima) u porodici, vodi ka stabilizaciji odnosa unutar nje.**

Otac je bio isfrustriran blagošću njegove supruge prema deci, a ona je bila isfrustrirana njegovom strogoćom. Drugi jedan otac je paničio zbog mogućnosti finansijske katastrofe jer je njegova supruga “bacala s mukom stečeni novac u vetar”, dok je ona bila ogorčena na supruga jer je “tvrđica, sebičnjak i škrtica”. “Šta će nam novac ako ga ne trošimo”, vikala je ona. Jedan brat je molio sestru da ga ne sramoti svojom “sve-se-providi” haljinom, a sestra je bila zaprepašćena što je njen brat najednom postao zabrinut onim što drugi misle. Ove polarizovane pozicije su tipične za sve porodice

koje tragaju za ravnotežom u svojim odnosima. Ova podešavanja u cilju stvaranja homeostaze su prirodni pokušaji porodice da se sačuva. Ako porodica ode u bilo koju kranjost, bar jedan od članova će alarmirati i pokušati to da spreči.

Za vas je lako da mene vidite kao ekstrema, kao što je i meni lako da vas vidim kao takve. Naši napori da korigujemo jedni druge su sa najboljim namerama, pa treba da odaberemo takve i metode.

### **POSTULAT 25: Ometanje razvoja novorođenog mozga rezultira malformacijom.**

**Alkohol.** Čak i mala količina alkohola, korišćena od strane majke u trudnoći, može izazvati široko rasprostranjena oštećenja mozga.

Pronađeno je da oštećenje uključuje poremećaje pažnje, poremećaje ponašanja, hiperaktivnost, besno raspoloženje, poremećaje kratkotrajnog pamćenja i poremećaje opažanja koji se odnose i na učenje.

Dugotrajno korišćenje alkohola u trudnoći može se odraziti kroz mentalnu retardaciju, neadekvatno razvijanje usana i srca, zakrčljao fizički rast i fizičke deformitete na licu. Mozak ove dece ostaje mali, skupljen i nepravilno formiran.

Iako je prva prijavljena kontrolisana studija odojčadi majki koje jesu i koje nisu koristile alkohol bila urađena još davne 1899. godine od strane liverpulskog lekara Vilijema Salivana, upozorenja majkama da ne koriste alkoholna pića bio je dat još u vreme pisanja Starog Zaveta Biblije.

U knjizi o sudijama, 13. poglavlju, 7. stihu, anđeo govori Manojevoj ženi, da će zatrudneti i dobiti sina, pa da stoga ne sme da upotrebljava vino ili kakvo drugo silovito piće.

Upozorenje je poslušano i zdravo dete po imenu Samson je rođeno.

1973. godine su Dr. Sterling K. Klaren (Sterling K. Claren) i njegove kolege sa pedijatrijskog odeljenja univerziteta u Vašingtonu, opisali zastrašujući obrazac koji se razvija kod beba čije su majke koristile alkohol. Oni su ga nazvali “fetalni alkoholni sindrom”.<sup>147</sup> On se može razviti i kod unošenja veoma malih doza. Trudnice i ne znajući, često unose velike količine alkohola kroz lekove, na primer sirupa protiv kašlja koji ima alkoholnu osnovu.

**Jonizujuće zračenje.** Kad je bila u drugom mesecu trudnoće, Nurumi, Todina mama je stajala pola milje udaljena od mesta na kome je eksplodirala atomska bomba bačena na Hirošimu. Posledica toga je da Toda danas pati od mentalne retardacije.<sup>148</sup>

Alkohol tera nervne ćelije da idu dalje od mesta gde je trebalo da se zaustave i izgrade veze, a zračenje ih na tom putu zaustavlja prerano. Podsetimo se da moždane ćelije moraju da se zaustave na pravom mestu da bi mogle da obavljaju ulogu koju im je Tvorac namenio.

**Duvan i neuhranjenost** takođe treba dodati na ovu listu uzroka fetalnih malformacija, prevremene rođenosti i grubih poremećaja učenja.

Jasno je da sve ono što majka jede, pije i udiše, može imati dubok uticaj na razvoj bebinog mozga.

Čak i faktori kakvi su na primer majčin obavezama prenatrpan dan i njeno stresno emocionalno stanje tokom fetalnog razvoja u materici, uzeće danak u mentalnom razvoju deteta.

### **POSTULAT 26: Nova saznanja umnožavaju mreže moždanih ćelija.**

Produžeci moždanih neurona rastu u susret ćelijama sa kojima treba da uspostave sinaptičke veze, a sve se to dešava kao odgovor na naše napore uložene u procesu učenja. Ponavljani napori uslovljavaju kontinuiran rast sve dok se ne izgradi solidna sinapsa. Ovaj proces protiče značajno jednostavnije tokom prve godine života, jer postoji mnoštvo ćelija koje nisu povezane i time se proces učenja koji zavisi od slobodnih ćelija i njihovih produžetaka, odvija lakše. Isto tako, kako raste broj sinapsi, tako se i povećava i kapacitet učenja i reagovanja.

Studije koje su rađene tokom proteklih 25 godina, pokazale su da se stvaraju nove veze u mozgu kad na nešto obratimo posebnu pažnju sa ciljem da naučimo nešto ili izvedemo specifični zadatak.

Moje je mišljenje da bi većina nas mogla da nastavi proces učenja, samo kad bismo uložili dovoljno napora. Mislim da mnogi ljudi jednostavno odustanu pred naletom problema.

Starije osobe koje nastoje da ostanu radno aktivni imaju veće mogućnosti da pronađu smisao života i manje naginju razvoju funkcionalne depresije. Oni su samostalniji i oslanjaju se na svoje vlastite potencijale. Stariji ljudi koji žive sa svo-

jim porodicama ili vode aktivan društveni život, obično nadžive svoje vršnjake koji žive sami i bez socijalnog života.

Profesor Šaie (Schaie) veruje da vežbanje uma, poput telesnog vežbanja, može pomoći starijim osobama da održe, a u nekim slučajevima i poboljšaju svoje mentalne sposobnosti. “Poput fizičkih veština; kad jednom prestaneš da ih koristiš, brzo zarđaju.”<sup>149</sup>

Pacijenti koji se prebrzo predaju, moraju znati da njihov mozak regulje na njihove napore, bilo da vide ili ne vide rezultate. I ne zaboravite da su neuro istraživači otkrili da se moždani neuroni formiraju sve vreme, posebno kao odgovor na novo-učinjeni napor.

### **POSTULAT 27: Redundantnost i plastičnost mogu neutralisati gubitak moždanih ćelija tokom starenja.**

Sa početkom, verovatno odmah po rođenju, kad posedujemo verovatno najveći broj moždanih ćelija u celom svom životu, one počinju da umiru u zastrašujuće velikom broju, kako to tvrdi Dr Stenli Rapaport iz Nacionalnog Instituta za starenje. Smatra se da je u pitanju broj od 50.000 na dan. Pomnožite taj broj sa danima svog dosadašnjeg života i dobićete zapanjujuću cifru.<sup>150</sup> Na godišnjem nivou to je oko 18.250.000 ćelija.

Uprkos ovome, funkcionisanje mozga kod zdravih ljudi se ne menja značajno do 55 godine, a kod nekih, funkcionalnost je očuvana i do polovine sedamdesetih, pa i više.

Princip redundantnosti (suvišnosti) jednostavno kaže da mi imamo pristojan višak nervnih ćelija tako da možemo sebi

da priuštimo i veliki gubitak. Princip “iskoristi ili izgubi” možda reguliše ovo masivno uništavnje moždanih ćelija. Moguće je da mi ne “hranimo” naš mozak dovoljnom količinom utisaka koje je u stanju da primi.

Uprkos smrti miliona moždanih ćelija, neoštećene moždane ćelije kod odraslih mogu razviti nove dendritske produžetke i tako obezbediti stvaranje još većeg broja komunikacijskih spojeva. Ovo je princip plastičnosti. Ovako manji broj moždanih nervnih ćelija ostvaruje veći broj sinaptičkih spojeva, čak i u odraslom dobu. Što je iskustvo upečatljivije, to je veći broj međusobnih veza. Više učenja stvara više veza. Takođe i više prakse stvara veći broj veza.

Mnogi ljudi se plaše starosti jer se boje gubitka razuma i jer oko sebe mogu stalno da vide ljude koji rapidno propadaju kako u intelektualnim, tako i u motornim funkcijama. Ohrabrimo ih time da su nova istraživanja pronašla da iako postoji gubitak ćelija, to ne znači da će se izgubiti i moždane funkcije, jer su neuroni ljudi koji nastavljaju da se trude u stanju da naprave veći broj funkcionalnih spojeva. Moguće je pravilnim vežbama ne samo usporiti i zaustaviti efekte starenja, već je moguće i vratiti proces unazad. Plastičnost mozga je moguće očuvati i u poodmakloj starosti.

#### **POSTULAT 28: Navikavanje slabi posledice.**

Roditelji su često ogorčeni zbog svoje nemogućnosti da motivišu svoju decu. Oni pokušavaju i nagrađivanjem i kažnjavanjem, ali bezuspešno. Možda je problem u habituaciji (privikavanju).

Razmišljajte o kažnjavanju kao o stimulusu koji donosi neku vrstu neprijatnosti, bola ili osećaja gubitka. Ako se isti stimulus često ponavlja, on posle određenog vremena gubi na “kaznenom” kvalitetu. Nervni sistem, ne samo receptori bola, već isto tako i umni procesi, u stanju su da se priviknu na “uobičajenu” draž.

Nagrada koja je nekada stimulisala, brzo gubi taj efekat ako se često ponavlja. Nastaje prezasićenost, jer je nervni sistem “postao imun” na stimulus koji se ponavlja.

Mnogi roditelji pokušavaju da kaznu održe “svežom” tako što je sve više zaoštravaju. Oni tada nisu ni svesni da navikavanje na niži nivo bola teži da smanji efekat jačeg stimulusa.

Ovaj princip habituacije se zasniva na adaptabilnoj sposobnosti našeg nervnog sistema. Habituacija se može razviti na svaki stimulus koji možemo iskusiti. Ponavljanje istog iskustva uvek iznova, konačno neutrališe njegov uticaj na naš sistem reagovanja.

#### **POSTULAT 29: Navikavanje predviđa dosađivanje.**

Ljudima postane dosadno kad se uvek iznova susreću sa istim iskustvom. Brilljantna deca se umore od izvršavanja zadataka koji ih ne poučavaju novim pojmovima. Činjenice su važne samo ako se mogu uklopiti u širi okvir.

Naučnici su verovali da novorođenčad i mala deca moraju da razvijaju strogo razgraničene sposobnosti. Novija istraživanja pokazuju drugačiju sliku. Deca su zainteresovanija za razvijanje odnosa i u integrisanje malih delova informacija, pre nego za jednostavno akumuliranje činjenica.

Posmatrajte novorođenče kako posmatra igračku koja se ljulja nad njegovim krevetom. Čim je skupilo dovoljno informacija o igrački, usmeriće svoju pažnju na nešto drugo.

Ono što je do skoro smatrano “kratkotrajnim zadržavanjem pažnje”, ustvari je dosada jer su pojmovi brzo dosegnuti. Mi bismo trebali da obezbedimo ovoj deci mnogo veću raznolikost, više izazovnih ciljeva i svakako više noviteta.

Svi mi trebamo izvestan broj istovetnog ponavljanja da bi navika bila ustanovljena u reverberacijskim krugovima u mozgu, ali onda nas ta ustanovljena navika mora osposobiti da možemo da je proširujemo novim iskustvima. Ovo je jedina sigurnost da ćemo biti motivisani za promene.

Čak i u podkulturi narkomana, zapažamo moćno dejstvo habituacije na delu. Uprkos osećaju zadovoljstva koje izvesna droga pruža, ona mora stvarati nove podsticaje da bi zavisnik nastavio da je koristiti. Ona to postiže povećanjem doze. U suprotnom, da ne postoji apstinencijalni sindrom i strah od njega, narkoman bi se zasitio i prestao sa upotrebom određenog narkotika.

Naš mozak je kreiran sa mogućnošću da ispituje nove svetove. U njegovoj prirodi je da stvara nove neurone, da zamenjuje istrošene i da stvori što više međusobnih veza između njih, da stalno stiče nova saznanja o nama i univerzumu koji nas okružuje. Stoga, ako se nađete u situaciji da se dosađujete u životu, proverite da niste možda upali u kolotečinu svakodnevice koja vam je zamaglila istraživačke vidike. Probajte da u svoj život unesete, za početak, male izmene. Radite male stvari drugačije nego što ste navikli; čitajte novu knjigu, isprobaj-

te novi recept, obucite se drugačije, otputujte na nepoznato mesto... U bilo kom od ovih istraživačkih poduhvata, vi se ne morate odricati svojih dubokih unutrašnjih vrednosti. Nosite ih sa sobom gde god da krenete. I zapamtite! Napolju postoji milijarde stvari koje tek treba da istražite.

### **POSTULAT 30: Iskustvo oblikuje naše ideje/pojmove.**

Naše doživljavanje događaja u našem domu, zajednici ili svetu u kome živimo, neprestano se filtrira kroz naša već doživljena iskustva. Genetski program ovde nesumnjivo ima značajnu ulogu. Ta uloga je pre u vidu predispozicija ili naklonosti, nego u vidu “pritisneš dugme i dobiješ rezultat”.

Naša iskustva su tako različita. Ne postoje dve osobe sa istim iskustvom. Stoga, je uvek veliki izazov razumeti drugoga i ostvariti sa njim dobru komunikaciju. Moderna tehnologija i mas-mediji smanjuju te razlike u iskustvima ljudi širom sveta. Ali izazov različitosti ipak ostaje.

Jedan od glavnih zadataka u međuljudskim odnosima, uključujući tu bračne i porodične odnose takođe, jeste “videti stvari kroz tuđe naočare” ili narodski rečeno “hodati u tuđim cipelama”. Da bismo doneli ispravan sud o nekome mi moramo prvo da se saživimo sa tom osobom, da osećamo ono što ona oseća i mislimo što ona misli.

Iz svog iskustva sam zaključio da kad na ovakav način pridem ljudima, oni su u stanju da više prime od mene. Moji saveti su tada za njih delotvorniji. Dovoljno je svega nekoliko radnih seansi da ih naučim kako da rade na dalje. Ako je na

seansi prisutna cela porodica, od velike je koristi međusobna grupna terapija.

Često se preispitujem, da li kad slušam nekoga, ja zaista i čujem tu osobu? Da li sam se dovoljno saživeo sa njom da mogu njenim očima da sagledavam konkretne situacije.

Jedan od testova kojim procenjujem da li sam se zaista srodio sa pacijentom, jeste da li osuđujem ili na bilo koji drugi način procenjujem ono što mi govori. Svakako da se ona sama ne procenjuje u vezi sa svojim opažanjima, pa stoga ni ja to ne treba da radim.

Bitno mi je da slušam pažljivo ono što mi se govori da bih uhvatio duh i srž poruke. Radeći ovo savesno, mi obogaćujemo sopstveni svet. Hvala Bogu na tome.

### **POSTULAT 31: “Brižno razgovaranje” doprinosi miru i razumevanju.**

Brižno razgovaranje (brižno istraživanje) ohrabruje druge da se otvore i slobodno ispričaju svoju priču. Ono ih relaksira. Ono ih motiviše. Ono im pomaže da “nanišane” svoje prave razloge za brigu. Hajde da vidimo kako se to može iskoristiti u porodičnoj komunikaciji.

Čarkuf<sup>151</sup>(Charkhuff) naglašava da ovaj razgovor pun brižnosti, nikad ne treba da bude seansa pitanja i odgovora. Ja bih samo dodao, da ova vrsta istraživanja ne sme da bude ništa slično unakrsnom ispitivanju i to je od posebnog značaja u porodičnoj komunikaciji.

Ovo istraživanje je obično neodređeno – izjava ili pitanje na koje se ne može odgovoriti sa da ili ne. To je izjava ili

pitanje koje ukazuje iskreno poštovanje prema onome kome je upućeno. Ono ukazuje na ispitivača kao iskrenog sagovornika koji je zainteresovan da nešto nauči. Ono ne potiče od nekoga ko “misli da unapred zna odgovor”. Brižan razgovor, kao psihološki metod, otvara put ka razumevanju događaja ili situacija iz ugla ispitanika. Ako uspete da uvidite problem očima ispitanika, da “gledate kroz njegove naočare” ili “prošetate njegovim cipalama”, nikad vam neće pasti na pamet da osuđujete ili krivite tu osobu. Svaki put se onome ko njime hodi čini ispravnim.<sup>152</sup> Možda način na koji se on ponaša u određenoj situaciji nije najbolji, ali samo Bog može razumeti način na koji njegov mozak radi i kako doživljava određenu situaciju.

Brižna razgovaranja nas vode do plodonosnih samo-otkrića. Ona nam pomažu da steknemo nove vidike, novu hrabrost i nove veštine za izlaženje na kraj sa problemima. Ona nikad ne teraju druge da zauzimaju odbrambeni stav. Ona nikog ne postavljaju na klupu za svedoke.

Ovaj metod nam pomaže da izbegnemo naviku davanja saveta. Uz pomoć njega smo daleko od toga da drugima govorimo šta treba da rade. Umesto toga oni sami pronalaze rešenja za svoje situacije i probleme, a mi ih samo usmeravamo.

Na kraju, ovo je metoda od koje velike koristi ima onaj koji je vodi jer ga uči da voli i razume druge ljude.



### **POSTULAT 32: Um ima moćan uticaj na telo.**

Biblijski pisci su dobro poznavali ono što je nauka tek od skora počela da otkriva; o dubokom uticaju uma na telo. Oko hiljadu godina pre Isusovog vremena, mudri car Solomon je napisao: “Srce veselo pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti.”<sup>153</sup>

Mnoge telesne bolesti se mogu lečiti mentalnim vežbama, a u literaturi su opisani primeri čira na želucu, upale žučne kesice, upale debelog creva, poremećaji srčanog ritma, gojaznost, šećerna bolest i mnoge druge.

Benson i njegove kolege su pronašli i opisali nekoliko tipičnih reakcija tela na jednostavne vežbe opuštanja.<sup>154</sup> Snižava se nivo krvnog pritiska, usporava ubrzani srčani ritam, a pojačava stanje mentalne budnosti. Jednostavan trik, koji podrazumeva dubok udah i zamišljanje da ste u omiljenom prirodnom okruženju, može umnogome pomoći u opuštanju celog tela. Dok ovo probate, govorite sebi: “Kako ovo prijat!” i čitava armija ćelija će se mobilisati u vašem imunom sistemu.

Psiholozi Džin Ahterberg i G. Frenk Lavlis<sup>155</sup> su demonstrirali snagu maštanja ili vizualizacije u umu. Oni su pratili pacijente koji su zamišljali da su njihova bela krvna zrnca poput vojnika koji opkoljavaju ćelije raka i uništavaju ih. Kao posledica ovog nastala je snažna reakcija imunog sistema koji je zaista i uništio rak u telu. Kod svakog od ispitanika utvrđen je drastičan porast belih krvnih ćelija i zaustavljanje širenja ćelija raka.

Ovi istraživači su predložili sledeće objašnjenje mehanizma interakcije između uma i tela. Neka oni sami opišu pozadinu i prirodu svoje pretpostavke: “Mehanizam je uglavnom razvijen iz rada Hansa Selijea (Hans Selye)<sup>156</sup> i uključuje veliki deo onoga što znamo o fiziološkim reakcijama koje prate nastanak stresa. Emocije koje prate stres – strah, nape-  
tost, strepnja i tuga – reflektuju se u aktivnosti limbičkog sistema mozga i to hipotalamusne i hipofizne funkcije. Hipofiza, kao najvažnija žlezda u telu, reguliše sve hormonske aktivnosti. Nadalje, neravnoteža u hormonskoj aktivnosti značajno doprinosi malignom rastu, što je mnogo puta dokazano. Prekomerna sekrecija nadbubrežnih žlezda, kako je pokazano, ima uticaja na timus i integritet limfotoka i posledično na broj belih krvnih ćelija. Izgleda da stres ostvaruje svoja dva dejstva na maligni proces: (1) porast produkcije nenormalnih ćelija i (2) smanjenje mogućnosti organizma da uništava ove ćelije. Slikovito pomeranje u pozitivnom smeru, može ublažiti poremećaj emotivnog stanja i samim tim se umešati u ciklus stres-bolest-stres.”<sup>157</sup>

Odlučite da svu brigu predate svom voljenom Velikom Lekar<sup>158</sup> i recite sebi da ste srećni što ste to uradili. Divan će biti mir koji ćete osetiti. Time ćete aktivno učestvovati u svome isceljenju.

## Planirajte unapred

### **POSTULAT 33: Samo oni koji misle pozitivno, jesu pobeđnici.**

Džim je prošao kroz jedan razvod, a sada je razmišljao o drugom. Prva žena se razvela od njega. Druga mu je naredila da se iseli iz kuće. To je bila njena kuća u koju se on uselio kad su se uzeli. Ostao je bez posla jer je kompanija smanjivala broj radnika. On je majstor svog zanata i savestan radnik, ali je opterećen osećanjem krivice. Nudi mu se novi posao u drugom delu države i on se odlučuje da ga prihvati. Prvo pohađa kurs posle kojeg dobija diplomu visoke stručnosti za svoj posao.

Kad razmišlja o svojim propalim brakovima, njegova produktivnost naglo pada, gubi apetit i tone u depresiju. Čak razmišlja i o samoubistvu.

Kad razmišlja o svojim poslovnim uspesima, odatom priznanju od strane šefa, preporuci koju je dobio iz prošle firme, on razmišlja čisto, i ostaje na površini.

Kad razmišlja o toplini svoje dece iz prvog braka, smeši se i priča o njima sa posebnom nežnošću. U trenutima kad misli o ovim pozitivnim mislima i sećanjima, on lagano preuzima

kormilo svog života i izvršava svoje obaveze sa zavidnom lakoćom i predanošću.

Naše razmišljanje jasno određuje pravac našeg delovanja. Kad god sam skliznuo u negativne misli, sebi sam stvorio još više problema. Negativno razmišljanje je formula gubitnika.

Dakle, čim uhvatite svoje misli na neprijateljskoj teritoriji – u brigama, napetosti, traženju mana drugima, samo-okrivljavanju, ozlojeđenosti i ogorčenosti – nasmejte se sami sebi. Zastanite i zapitajte se da li je nužno da to osećate. Popijte čašu hladnog soka, udahnite duboko, prošetajte malo, probajte da se setite nečeg lepog ili posetite prijatelja. Interesantno je kako se situacija u trenutku može preokrenuti u vašu korist, samo ako odlučite da se nasmejete. Smejte se!

### **POSTULAT 34: Sposobnost fokusiranja je neophodna za samo-kontrolu.**

Ako želite da imate kontrolu nad svojim ponašanjem, obratite pažnju na ono što radite. Kad ste bili mlađi, vaša osećanja su diktirala vaše delovanje. Mnoge stvari ste verovatno radili impulsivno, bez prethodnog razmišljanja ili je to bilo razmišljanje “na blic”. Kako ste odrastali, ostavljajući za sobom detinjstvo i adolescentsko doba, vaše ponašanje je postajalo sve smislenije i svrsishodnije.

U svom radnom iskustvu video sam mnoge ljude čija je impulsivnost ostala na visokom nivou. Ovi ljudi imaju poteškoća sa obraćanjem pažnje na ono što rade. Oni ne mogu ni sastojke za tortu da odmere bez pogreške. Često im se dešavaju nesrećni slučajevi različite vrste; često se kaju zbog

donošenja ishitrenih odluka i osećaju sramotu zbog nekontrolisanog trošenja.

Poremećaji gubitka pažnje su u porastu u našem društvu. Oni se ogledaju kroz slab uspeh u školi, povećan broj nesrećnih slučajeva, neodgovornost i nepouzdanost i mnoge druge.

Ako obratimo pažnju na ono što radimo, moći ćemo bolje da kontrolišemo svoje ponašanje.

Evo nekoliko saveta, koji će vam, nadam se, biti od pomoći u izgrađivanju kontrole:

- Pustite da prenoći vaša odluka o poslovnom potezu.
- Svedite nabavku na minimum u toku najmanje 6 sedmica.
- Terajte se da budete pažljivi u svakoj stvari koju radite.
- Vežbajte se u primanju kritike.
- Težite da budete savesni u svakom poslu.
- Vežbajte stražu nad svojim ponašanjem.
- Vežbajte smešak kad je potrebno da budete strpljivi.
- Vežbajte se da kažete nešto lepo u trenucima kad vam “pukne film”.

Ako zadate sebi izazov da se vežbate u gore navedenim predlozima samo 6 sedmica, putevi u vašem mozgu će doživeti pozitivne promene i usmeravanje pažnje će postati deo vas. Uvek krenite od najlakšeg, i na teže pređite tek kad savladate prethodno.

### **POSTULAT 35: Zakon entropije iziskuje rezervni plan.**

Bilo koji dugoročni plan da isplanirate, čini se da ima sklonost da se izjalovi. Vaše novogodišnje odluke su pravi primer. Sigurno je da postoje još mnogi kojih ste u stanju da se setite. Što je još gore, vi znate da su to bili dobri planovi. Oni bi, da su uspešni, uneli red u vaš život i učinili vas srećnim i uspešnim. Zašto se onda izjalove? Kako to sprečiti?

Mnogi naučnici veruju da je glavno kretanje u univerzumu ono koje ga vodi prema smrti i neuređenosti. Oni veruju da svemir jednostavno prati zakon entropije. Filozofi veruju da naši planovi prate isti zakon.

Ukoliko ne nadvladamo taj zakon i ne prekinemo taj trend, razvićemo pesimistički pogled na život. Postaćemo skeptični po svakom pitanju. Obeshrabrićemo se, a zatim i potpuno deprimirati.

Sa druge strane, termodinamika (oblast fizike), koja se bavi mehanikom i odnosima u sistemima sa stanovišta toplote, nagoveštava znak nade. Dopustite da to ilustrujem.

Toplota može obezbediti energiju, a energija može odraditi posao. Za fizičara, entropija je količina energije koju treba dodati sistemu da bi radio. Jasno je da ako sistem nema energije, neće ni raditi.

Ali fizičar je optimista. On zna da će se više rada izvršiti ako se iskoristi više energije iz toplote. Stoga je došao do jednostavnog zaključka da treba promeniti temperaturu sistema.

Tako je i sa nama. Često je dovoljno da samo jedan od elemenata našeg plana doživi promenu, pa da se ceo plan spase od propadanja. Dakle, da biste sprečili propadanje dobrih

planova, sagledajte na koje sve sitnice možete uticati, a koje u određenom trenutku mogu bit ključne.

Možda je dobro da imate rezervni plan, malo različitiiji od originalnog, na primer: zamolite nekoga da vam se pridruži; odaberite nekoga kome ćete polagati račune; izdelite složen plan u više jednostavnijih; odredite vreme za proveru napredovanja itd. Sa ovakvim osiguranjem sumnjam da nećete uspeti. Osećaćete se kao da je ceo svet vaš; i ne zaboravite da ovakav optimistički duh isceljuje telo i mozak.

### **POSTULAT 36: Analiza bojnog polja može povećati mogućnost isceljenja.**

Morate razmotriti “savezničke” i “protivničke” snage koje će se sukobiti na bojnopolju onog trenutka kad započnete realizaciju svog plana. Snage koje će vas voditi ka ostvarenju cilja jesu vaši saveznici, a one koje će nastojati da vas ometu u tome su vaši protivnici. Obe su sve vreme na zadatku.

Neke od ovih trupa su podložne promenama. Vi birate koliki će uticaj one imati na vas dok jurišate ka isceljenju. Za vas će biti dobro da se sa nekima ni ne sretete na putu, jer u sukobu sa njima sigurno ostajete kratkih rukava.

Vi morate izanalizirati sukobljene snage koje već sada deluju u vašem životu, ali ništa manje i one koje će tek ući u boj. Neke od njih su u vašem okruženju, bilo psihičkom ili društvenom, pa čak i duhovnom.

Neke od njih leže u vama. One su deo vašeg bića, biološki i psihološki. Ako analizirate ove snage, kako unutrašnje tako i one koje su van vas, bolje ćete se pripremiti za rat. Možda

vam neće uvek biti jasno kako one funkcionišu, ali samim upoznavanjem sa njima vi stičete nad njima određenu prednost.

Budite iskreni prema sebi samima. Dok razmišljate o tome koju strategiju u planu isceljenja da primenite, zapitajte se i da li ste odredili realno vreme za dosezanje cilja. Da li ste ranije imali za to dosta vremena. Ako niste, zašto niste? Koje su pogodnosti koje možete izvući u ovoj borbi? Da li su drugi koji su se upuštali u istu borbu uspeli da ostvare te ciljeve? Hoće li rezultati biti vredni truda? Koje prepreke možete predvideti na putu ostvarenja cilja? Možete li da vidite sebe kao pobednika u ovoj borbi?

Ovakvo analiziranje će vam pomoći da pregrupišete svoje potencijale i ojačate ih. Takođe će vam pomoći da izbegnete zamke. Vaša sigurnost da ste na pravom putu, značajno će porasti i izborićete se za isceljenje.

### **POSTULAT 37: Princip inertnosti pokazuje naš otpor promeni stila življenja.**

Na seminaru profesionalnih psihologa o strukturi crta ličnosti, renomirani psiholog je podvukao sledeće: “Već skoro trideset godina se trudim da pomognem ljudima da se promene i veoma sam obeshrabren. Ljudi se jednostavno ne menjaju.”

Većina nas ima tendenciju da razvije rutinske obrasce ponašanja. Mi ponavljamo iste obrasce mišljenja, emotivnog reagovanja i delovanja. Mi možemo naćiniti minorna prilagođavanja, ali globalan pravac našeg života ostaje isti. Ćak i kad su

obraci našeg ponašanja, u smislu stila života, štetni po nas, mi nastavljamo da ih upražnjavamo.

Kad otkrijemo da nismo srećni u svom životu, mi potražimo profesionalnu pomoć. Ali i onda se retko odlučujemo da nešto promenimo. Iako osećamo da su nam promene neophodne, na primer da ostavimo pušenje, da smanjimo težinu ili da se rešimo svojih opsesija i zavisnosti, ili pak da smanjimo izlaganje stresu, ili promenimo radno mesto itd, značajnije promene ne nastaju lako.

Dakle, kako napraviti promene koje nije lako napraviti? Tajna uspeha je u metodi “korak po korak”. Vežbajte se u jednostavnijim strategijama, kako bi se pripremili za one komplikovanije. Idite “korak po korak”, od lakših ka sve težim.

Sa svojim klijentima istražujem one strategije koje su već pokazale svoju valjanost kod drugih pod sličnim okolnostima. Klijent u dogovoru sa mnom započinje strategiju koja nam se učini najefikasnijom u njegovom slučaju. Počinjemo od tri ili četiri koje su najlakše. Kad njih savladaju, prelaze na teže. Strategije obično menjamo svake, ili svake druge sedmice.

Nije važno da naćinite drastićne promene preko noći. Važno je da odaberete kurs i stalno napredujete njime, ne osvrćući se na brzinu napredovanja. Ona je individualna. Što dalje odmićete od “mrtve taćke”, to je put sve lakši i zanimljiviji. Jedino što je bilo teško jeste pokrenuti se.

### **POSTULAT 38: Ti moćeš kontrolisati bilo šta što kontroliše tebe.**

Svi smo moćda nekad ćuli Isusovu molitvu “Oće naš” i poznat nam je deo u kome On kaće: “Ne navedi nas u iskušenje.” Drugim rećima, mi izraćavamo svesnost da sve što nas kuća moće i ovladati nama.

B. F. Skinner je otićao joć dalje. On je insistirao na tome da naće okrućenje kontroliše svakog od nas. Stalno iznova je dokazivao da ako promeni okrućenje, moće da promeni i ponaćanje. Tom izjavom je uzbudio mnoge duhove i izazvao mnoge diskusije. Ljudi ne vole da se njima manipuliše. Kad su mu govorili “da moćemo povesti konja na vodu, ali ga ne moćemo naterati da pije”, on je odgovarao: “Moćemo, i te kako! Dajmo mu soli.” Skinnerova poruka je bila: “Ako promenić okrućenje, promenićeć i ponaćanje.”

Ja se slaćem sa time da nas okrućenje moće lako izmanipulisati, ali znam takoće da mi moćemo kontrolisati naće namere i da moćemo donositi odluke o tome koji će uticaji oblikovati naće ponaćanje. Govorili smo o tome u poglavljima 3 i 4.

Ponaćanje koje deluje autodestruktivno, tipićno je izazvano ponavljanim podsećanjem na odrećene radnje i situacije u okrućenju, koje su same po sebi samodestruktivne. Naća reagovanja u tom okrućenju imaju tendenciju da se u mozgu asociraju sa tim okrućenjem. One tada postaju jedinstveni obrasci u mozgu. To je jedan od razloga zašto na isti naćin reagujemo u ponovljenoj situaciji, a da o tome prethodno nismo razmislili.

Ovaj fenomen moždane mreže nam pomaže da u svest dozovemo prošla sećanja, da ih pozovemo i u našu maštu, i da se podsetimo kako smo rešili određeni problem.

Za one koji još nisu ojačali svoju volju i svoju snagu da mudro biraju, na primer, ako žele da se oslobode prakse prejedanja, frižider ili špajz treba isprazniti od iskušavajuće hrane. Mi ne možemo u potpunosti odstraniti hranu kao stimulus. Mi moramo da jedemo da bismo preživeli. Ali mi možemo ograničiti količinu hrane koja nam je u svakom trenutku dostupna.

Još jedna strategija je i smanjenje količine hrane koju pripremamo za obrok. Takođe možemo da pokušamo i sa izbacivanjem visoko-kalorične hrane iz frižidera ili ostave. Radeći ove male i jednostavne stvari, mi stičemo kontrolu nad našim okruženjem i sada više ne kontroliše ono nas, nego mi njega.

### **POSTULAT 39: Tvorac može izbrisati bolna sećanja iz našeg mozga.**

Mnogi ljudi se obraćaju za profesionalnu pomoć jer ne mogu da pobegnu od bolnih uspomena - sećanje na zlostavljanje deteta ili druge voljene osobe, ili pak sećanje same žrtve zlostavljanja. Šta tek reći o sećanjima na počinjeno ubistvo ili bračno neverstvo ili možda besomučno laganje... Ovo su mučna sećanja.

Često se o ovome ne može pričati sa onima kojima je učinjeno zlo. Oni su možda umrli ili se ne mogu naći, ili su pak

izgubili razum. Teret krivice postaje nepodnošljiv. Mnogi su u tom stanju počinili samoubistvo.

Neki su se obratili profesionalcima za pomoć pa im je posle toga bilo još gore. Ali, ima i onih koji su se obratili na pravu adresu, pa su pronašli isceljenje i olakšanje. Ali šta ćemo sa onima koji sebi ne mogu da priušte profesionalnu pomoć?

Kad pokušavate da odagnate bol, nemojte da umanjujete značaj vaših sećanja. Ne ponašajte se kao da vam je svejedno, jer su u pitanju ipak samo sećanja. Prihvatite bol, ali se obratite Božanskom Savetniku. On vas poziva da mu predate svoje breme.<sup>159</sup> On vas poziva da to uradite bez ostatka.<sup>160</sup> On može razumeti vaš bol. On dobro zna koliko čeznete za olakšanjem. On vam ga može i pružiti.

Mi možemo imati potrebu za čovekom koji će nas posavetovati. Možda ne znamo kako bismo se obratili Tvorcu. U ovom slučaju potražite iskusnog i posvećenog savetnika.

Osećanje krivice može biti opustošujuće mučno. Kad se ja tako osećam, može mi pomoći samo razgovor sa Bogom. Samo to me može umiriti. Pred Bogom nemam barijera i znam da On i pre mog jadanja zna, kako moje jade, tako i moje prestupe. Najlepše od svega je što u Njegovom prisustvu ne osećam osuđivanje, već potpuno prihvatanje. Uveren sam da mi želi samo dobro i nijednog trenutka se ne kajem što sam mu se obratio za pomoć. Za razliku od radoznalog ljudskog uha, Bog ne otkriva drugima moje prestupe i rešava moje probleme. Kad priznam svoje prestupe, On me oslobodi

osećanja krivice. Kad mu iskažem svoje slabosti, On me ohrabri novom snagom.

Najuspešniji savetnici nisu oni koji vode skupe seanse i koji tvrde da imaju rešenje za svaku situaciju. To takođe nisu ljudi koji imaju diplome prestižnih fakulteta niti oni koji rade u prestižnim klinikama. Najuspešniji savetnici su oni koji predstavljaju svog klijenta Tvorcu i obratno. Neke stvari i sam čovek može da reši, ali trajno isceljenje može dati samo Onaj koji je ovaj mehanizam i stvorio. Zaista, van Boga nema isceljenja.

#### **POSTULAT 40: Opraštati i osećati oprostjenje, pravo je isceljenje.**

Mnogo je ljudi koji imaju problema sa opraštanjem. Oni ližu svoje rane i potajno se nadaju da će onaj ko im je rane zadao “naučiti dobru lekciju”. Ali u svome ogorčenju oni ne uviđaju da neopraštanje izjeda najviše njih same. Njihov imuni sistem gubi svoju potentnost. Duh ozlojeđenosti ih sve više obuzima, a sa njim i duh kriticizma. Zatim se tu dižu bedemi i osoba počinje da se zatvara u sebe. Sve ovo ide potpuno drugačijim tokom kad oprostimo.

Kad nas je Isus učio da se molimo rečima “oprosti nam dugove naše kao i mi što praštamo dužnicima svojim”, On je ustvari mislio na to da je takvo ponašanje u skladu sa Njegovim. On ne pristaje ni na šta manje, osim da ga u potpunosti podražavamo. Mi uživamo duboku radost i mir kad oprostimo nekome. To je božansko osećanje. To nije sve. Mi svojim aktom prenosimo to osećanje i na onoga kome smo

oprostili. Tu leži prava radost. I onaj koji oprašta i onaj kome je oprošteno, osećaju radost i mir.

Time dokazujemo da je zakon neba upisan u našem umu i srcu. Ovo je posao koji je Isus radio na Zemlji. To je posao koji mi kao Njegovi sledebenici takođe moramo da radimo. To je zakon Carstva Nebeskog. Tako se isceljuje slomljeni mozak.

#### **ZAKLJUČAK**

Videti slomljena srca zaceljena, porodice koje su pronašle radost življenja, nove zadatke ostvarene, prepreke na putu rasta i napretka oborene na zemlju, nove horizonte i nova stremljenja - samo je deo nagrade koji dolazi od usvajanja principa pravog isceljenja.

Mi smo ponudili samo primere glavnih principa i oprobanih postulata koji doprinose pravom isceljenju. Naš cilj je da se svi zajedno ohrabrimo da poštujemo ova načela za koje je dokazano da doprinose istinskom isceljenju i psihološkom rastu i napredovanju.

Moje mišljenje je da nijedan pravi istraživač ne bi trebao da se zadovolji time da bez razmišljanja usvaja postulate određene teorije. Teorija samo treba da obezbedi razvoj hipoteze koju treba ispitati. Nadalje, dobro ispitivanje iziskuje rigorozne standarde i kontrolnu grupu. Kad se i dođe do rezultata, naučnik, onaj pravi, nikad ne govori o apsolutnim istinama, već samo o mogućnostima.

Važno je spomenuti i to da većina teorija o savetovanju često ignoriše važne vrednosti koje su odolele zubu vremena

i donele veliki blagoslov i isceljenje kako pojedincu tako i društvu u celini. Ovde mislim na biblijske vrednosti koje su odraz Božjeg zakona koji je nepromenljiv.

Ove vrednosti se često nesvesno žrtvuju radi očuvanja teorija. U tretmanu slomljenog mozga, suviše često su zanemarevana dugoročna rešenja zarad trenutne, ali privremene satisfakcije. Upoznajući se sa večnim principima koji potpomažu psihološki rast i napredak, mi imamo merilo za svaku terapiju i savetovanje. Uz njih, naše putovanje ka isceljenju postaje sigurnije, sa mirom u punini radosti.

## Literatura

1. Bergland, Richard. *The Fabric of the Mind*. N.Y.: Viking Penguin Inc., 1985-6. 149-150.
2. Isaija 26,3; Dela 17,28.
3. Priče 23, 7.
4. Eccles, J. C., 'The Effects of Nerve Cross-union on Muscle Contraction', in *Exploratory Concepts in Muscular Dystrophy*, Excerpta Medica, Amsterdam, 1966.
5. Za naučnike je lako da pogrešno interpretiraju svoje nalaze. Snaga dobre nauke je u ponavljanju nalaza u mnoštvu nezavisnih studija.
6. *The Great Ideas Today* (Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc., 1968), pp. 141, 143.
7. Black, Education (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1903), p. 17.
8. Eccles, John C., *Evolution of the Brain: Creation of the Self*, p. 237 (Routledge 1991).
9. John C. Eccles, *How the Self Controls Us Brain*, p. 180, 181 N.Y., Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, 1994.
10. Sherrington, C. S. (1940) *Man on His Nature* (Cambridge University Press, London). (Second edition 1951.)
11. *Complex Systems: Operational Approaches in Neurobiology, Physics and Computers*, edited by H. Haken (Springer, Berlin, Heidelberg 1986); also *Proc. Roy. Soc. London* 227, 41 1-428 (1987) and Eccles, John C. *How the Self Controls Its Brain*. Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag 1994.
12. Eccles, J. C. (1994) *How the Self Controls its Brain*. N.Y.: Springer. Chapter 8.
13. Libet, B. (1990) Cerebral processes that distinguish conscious experience from unconscious mental functions, in *The Principles of Design and Operation of the Brain*, edited by J. C. Eccles and O. D. Creutzfeldt (Experimental Brain Research, Series 21) (Springer, Berlin, Heidelberg), pp. 185-205, and General Discussion, pp. 207-211.
14. Eccles, John C. *How the Self Controls the Brain*. N.Y.: Springer, 1994, p. 174, 175.
15. 2. Korinćanima 10,5.
16. 2. Korinćanima 10,4.
17. Eccles, John C. *How the Self Controls Its Brain*. Springer, 1994, p. 180.
18. 2. Korinćanima 10,4-5.
19. Otkrivenje 12,7-9; Isaija 14,12-15.
20. B. F. Skinner je bio uticajni psiholog ponašanja koji je početne radove imao sa golubovima, a nakon toga sa ljudima.
21. Rimljanima 12,21.
22. Psalam 103,2.



23. Psalam 34,7.
24. Black, G. Ministry of Healing, p. 251.
25. Sadler, Wm. Practice of Psychiatry, Chapter 69.
26. John Black, Testimonies, Vol. 5, page 513.
27. John Black, Ministry of Healing, page 176.
28. John Black, Counsels on Health, page 79.
29. John Black, Testimonies, Vol. 2, p. 524.
30. John Black, Testimonies, Vol. 1, p. 387
31. John Black, Ministry of Healing, p. 246.
32. William S. Sadler, Practice of Psychiatry, p. 969
33. William S. Sadler, Practice of Psychiatry, p. 949.
34. John Black, Child Guidance, pp. 199, 200.
35. GABA je gama-amino-buterna kiselina.
36. James, William. Great Books of the Western World, vol. 53,
37. Black, G., Testimonies, vol. 4, p. 452.
38. Ibid. Steps to Christ, p. 58.
39. Efescima 2,2-3.
40. Ove mreže u nervnom sistemu operišu bez naših svesnih odluka, na primer, one kontrolišu otkucaje srca.
41. J. C. Eccles. The Understanding of the Brain. N.Y.:McGraw-Hill, 1973, page 77.
42. Op. cit. chapter 3.
43. Propovednik 9,10.
44. Rimljanima 2,21.
45. Jakov 1,6-8.
46. Marko 9,17-24.
47. Galatima 5,22-23.
48. Postoji nekoliko naglasaka u knjizi o Jovu u vreme kada se on borio sa depresijom. Videti poglavlje 10, stih 18, poglavlje 16, stihovi 12, 13 i 15, poglavlje 16, stih 6.
49. Filibljanima 4,13.
50. Propovednik 9,10.
51. Jakov 1,2-4.
52. 1. Korinćanima 15,57.
53. Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995; Bergland, Richard. The Fabric of Mind, N.Y.: Viking Penguin Inc. 1985; Achterberg & Lawlis, Bridges of the Bodymind. Champaign, IL: Institute for Personality & Ability Testing, 1980. Sadler, Wm. The Practice of Psychiatry, St. Louis: C.V. Mosby, 1953. pp. 1006-1013, 1019, 1020.
54. 2. Korinćanima 3,18.
55. Priče 23,7.
56. Matej 12,37.
57. Ovaj fenomen je zabeležen u jednoj laboratorijskoj kontrolisanoj studiji, sa i bez korišćenja kontrole povratnog toka energije neurona od udaljenih predela mišićne aktivnosti.
58. "Metabolizam" ukazuje na sve procese koji se odvijaju u nama koji su uključeni u izgrađivanje ili uništenje našeg tela. Varenje, upijanje i izbacivanje otpadnih materija su neki od primera.
59. Psihijatar se bavi poremećajima uma.
60. Termin "celovitost" ukazuje na harmoničnu interakciju mozga i telesnih mehanizama.
61. Termin "kompletno isceljenje" u ovoj knjizi se odnosi na kompletno uklanjanje svih destruktivnih elemenata u mozgu i telu.
62. Interneuron je nervna ćelija koja nije ni sensor, ni motor, već povezuje druge neurone.
63. Psalam 139,14.
64. Achterberg & Lawlis, Bridges of the Bodymind. Champaign, IL: Institute for Personality & Ability Testing, 1980.
65. Borysenko, Joan. Minding the Body, Mauling the Mind.. Reading, Mass. Addison-Wesley Publishing Company, hie. 1987.
66. Videti: Wenzlaff, Richard "The Mental Control of Depression," in Wegner and Pennebaker, Handbook of Mental Control.
67. Beck, Aaron. Love is Never Enough. New York: Harper and Row, 1988, pp. 145-146.
68. Matej 9,6.
69. Jevrejima 11,1.
70. Rimljanima 10,17.
71. 1. Jovanova 5,18.
72. 1. Korinćanima 13,4-7.
73. Filibljanima 3,13.
74. Galatima 6,7.
75. Black, G. Steps to Christ, pp. 57, 58.
76. Matej 26,41. Psalam 103,12-14,17.
77. Priče 24,16.
78. Jovan 3,17.
79. Isaija 14,12-20.
80. Dela 17,28. Kološanima 1,17.
81. Galatima 5,16-23.
82. Galatima 6,7-8.
83. Cattell, Raymond, et al. 16 PF. Champaign, Ill.: Institute for Personality and Ability Testing.
84. Sweney, Arthur B. et al. MAT. Champaign, Ill.: Institute for Personality and Ability Testing.
85. Isaija 57,20-21.
86. Cattell, R. H. & Gorsuch, R. I. The definition and measurement of national morale ami morality. Journal of Social Psychology, 1965, 67, 77-%.
87. Isaija 57,20.
88. Jovan 3,4.
89. Black, G. Ministry of Healing, Pacific Press Publishing Association, 1909.

90. Juda 20,23.
91. Black, G. Education, Mt. View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1903, page 29.
92. Marko 2,7-11. Psalam 103,3.
93. Psalam 51,10-11.
94. 1. Korinćanima 10,13.
95. Priče 15,1.
96. Priče 16,24.
97. Priče 21,2; 16,2.
98. Priče 16,7.
99. 1. Jovanova 3,4.
100. Isaija 1,5-6.
101. Psalam 103,3.
102. Isaija 58,1.
103. Isaija 40,1-2.
104. Jovan 16,12.
105. 1. Korinćanima 9,25.
106. Galatima 6,7.
107. Richard Bergland. The Fabric of the Mind, 1985, Viking.
108. Davis, C. M. Self-selection of diet by newly weaned infants. American Journal of Diseases of Children, 1928, 36, 651-679.
109. Richter, C, and Eckert, J. F. Mineral metabolism of adrenalectomized rats studied by the appetite method. Endocrinology, 1938, 22, 214-224.
110. Chalmers, Elden M. Unpublished study done at the University of Tennessee, 1967.
111. Wilkins, L. and Richter, C. P. A great craving for salt by a child with cortico-adrenal insufficiency. Journal of the American Medical Association, 1940, 114, 866-868.
112. Matej 25,14-30.
113. Black, G. Education, Mt. View, CA: Pacific Publishing Assn, 1903, p. 29.
114. Kegan, R. G. (1986) . The child behind the mask: Sociopathy as developmental delay. In W. W. Reid, D. Dorr, J. I. Walker, & J. W. Benner III (Eds.), Unmasking the psychopath (pp. -15-77), New York: W. W. Norton.
115. Magid, Ken & McKelvey, Carole A. (1987). High Risk, Children Without A Conscience, New York: Bantam Books. 1989
116. Jovan 4,17-18.
117. Rimljanima 1,19-20.
118. Matej 11,28.
119. Jovan 15,5.
120. Matej 19,26.
121. Dorsey, John Morris. The Foundations of Human Nature, New York: Longmans, Green & Co., 1935. Dorsey was a practicing psychiatrist.
122. Bietz, Arthur. Zabeležio sam ove stavove onako kako ih je izneo Dr. Bietz.
123. C. R. Snyder et al. "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope," Journal of Personality and Social Psychology 60, 4 (1991), p. 579
124. Cattell, R.B. et al. Handbook for the 16PF, 1970 edition. pp. 91,92
125. Kagan, Jerome. Galen's Prophecy, New York: Basic Books, 1994, pp. 155-170.
126. Cattell, R. B. et al. Handbook for the 16PF, 1970 edition, pp. 91.92.
127. Ove strategije su trenutno u pripremi u dodatnom izdanju ove knjige.
128. Observacije je radio Doiwn Arcus i objašenje su u: Kagan, Jerome. Galen's Prophecy.
129. Isaija 26,3.
130. See Lawlis, G. Frank & Jean Achterberg. Bridges of the Bodymind, 1980, Champaign, II: Institule for Personality and Ability Testing, Inc. c 1980.
131. Frank, J. D. Persuasion and Healing. Baltimore and London: Johns Hopkins University Press, 1973.
132. Sadler, William. Practice of Psychiatry. St. Louis: C.V. Mosby, c 1953, p. 1012.
133. Matej 7,5-13. Luka 7,1-10.
134. Dela 17,18.24.28.
135. Sadler, William. Practice of Psychiatry. St Louis: C. V. Mosby, c 1953, p. 1013.
136. Rimljanima 10,17.
137. Galatima 5,20.21.
138. 1. Korinćanima 13,4-8.
139. Borysenko, Joan. Minding the Body, Mending the Mind. Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company, Inc. 1987.
140. Psalam 103,1-4.
141. Black, G. 5T267. Desire of Ages, p. 363.
142. Filibljanima 1,6; Psalam 138,8; Juda 24; 1. Korinćanima 15,57.
143. Jovan 17,15.
144. Hormonska izlučenja nisu jedini reper za seksualnu orijentaciju. Postoji najmanje sedam različitih faktora koji na to utiču, prema: Haerberle, E. J. (1978). The Sex Atlas. Vidi: Stoller, R. J. (1976) Perversion: the erotic form of hatred. Hassocks, Sussex.
145. Jovan 3,17.
146. Nakon 50 godina razdvajanja moj bivši cimer mi je otkrio detalje svog uspeha.
147. Restak, Richard M. The Mind, New York: Bantam Books, 1988. pp. 41-44.
148. Restak, op cit., p. 44.
149. Restak, op cit. p. 94.
150. Restak, op cit., p. 71.
151. Carkhuff je veoma cenjen stručnjak na polju savetovanja.
152. Priče 21,2.
153. Priče 17,22.
154. Benson, J. The relaxation response. New York: William Morrow, 1975.
155. Achterberg & Lawliss. Bridges of the Bodymind, Champaign, II: Institute for Personality and Ability Testing. 1980.
156. Selye, Hans. The Stress of Life. New York: McGraw, 1956.

157. Achterberg & Lawliss. Bridges of the liodymind, op cit.  
 158. 1. Petrova 5,7.  
 159. Matej 11,28.  
 160. 1. Petrova 5,6.7.  
 161. 2. Korinćanima 5,17.  
 162. Rimljanima 12,1.  
 163. Jevrejima 4,16.  
 164. Jovan 6,44.  
 165. Luka 4,18-21.  
 166. Jovan 14,16.  
 167. Isaija 9,6.

Preporučujemo vam najbolja svetska izdanja na polju  
 medicine i popularne nauke:

**Popularna medicina:**

- Načela zdravog života, Dr Pol Volk
- Zdrava ishrana, Dr Pamplona Rodžer
- Smrt iz tanjira, Dr Robert Elez
- Lečenje raka sirovom hranom, Dr Kristin Nolfi
- Otrovi sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, Dr Agata Treš
- Kako sam pobedila rak, Dr Lorin Dej
- Kondomi ne rade, Dr Lorin Dej
- Zakoni zdravija i izlečenja, Dr Nil Nidli
- Izlaz iz depresije, Dr Nil Nidli
- Moć zdravija, Dr Hans Dil
- Moć ishrane, Dr Kolin Kembel
- Kako unaprediti mozak, Dr Elden Čalmers
- Čudo imunog sistema, Harun Jahi
- Tehnologija samouništenja - GMO hrana, Dr Marijan Jošt

**Popularna nauka:**

- Nauka i problem smrti, Miroljub Petrović
- Tajna srećnog života, Miroljub Petrović
- Brak i porodica, Miroljub Petrović

**Opasnosti okultizma:**

- Masonerija - zavera protiv hrišćanstva, Ralf Eperson
- Skrivena tajna masonerije, Dr Ketu Barns
- Ko vlada svetom, Miroljub Petrović
- Masonski i okultni simboli, Dr Ketu Barns
- Poslednji dani planete Zemlje, Tom Hartman
- Mistična medicina - kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija, iridologija, radiestezijska, refleksologija i druge veštine, Dr Voren Piters
- Strahote koje je darvinizam doneo čovečanstvu, Harun Jahi
- Obmana evolucije, Harun Jahi

**Video izdanja:**

- Dokazi stvaranja (30 emisija), Uspon satanizma (11 emisija), Zakoni zdravija (8 emisija), i još mnogo toga.

Distibucija: Metaphysica 011/292-0062