

*Zvonimir Brumec Dipl.Prakt.Psihologe
Zagreb 2006*

DEPRESIJE

Kako izaći iz ponora mraka

Ovo djelo pisano je za sve one koji su ili sami bili sukobljeni sa Depresijom ili se jednostavno iz znalačkih razloga zanimaju za tu nevolju modernog čovjeka.

Što naročito ističe to djelo jest, da su opisani putevi, sugestije ili misli koje dovode do mraka.

Opisani su isto tako putevi, koji mogu da pomognu ili da pokažu izlaz iz takvih tmina depresije.

Ovo djelo je isto tako pogodno za studente kao iza sve one koji u bilo kom smjeru imaju dodira sa medicinom i komplementarnom medicinom.

**Na početku se svake terapije
uvijek nalazi terapeut koji
zrači snagom i stručnošću.**

Kazalo

Predgovor

1. Uvod

1.1 Depresije se sve više šire

1.2 Depresija, što je to?

2. Uzroci i liječenje

2.1 Depresije i školska medicina

2.2 Postupanje s depresijom bez lijekova

2.3 Depresije i šamanizam

2.4 Kognitivna terapija (bihevioristička terapija) – najuspješnija terapija!

2.5 Daljnji uzroci i oblici terapije

2.5.0 Terapija pomoću deprivacije sna

2.5.1 Svjetlo

2.5.2 Masne kiseline

2.5.3 Koloidno srebro

2.5.4 Johanniskraut (Kućna apoteka i drugi savjeti)

2.5.6 Terapija litijem

2.5.7 Ortomolekularna terapija

2.5.8 Schüssler-mineral-terapija

2.5.9 Jod

3. Cjelokupni osvrt

3.1 Depresija, tijelo, duh i duša

Zaključak

Popis literature

Depresija

Predgovor

Ovaj rad sam napisao za sveobuhvatnu populaciju, od laika do stručnjaka.

Ja sam se osobno neprestano suočavao sa svojim depresijama kroz sudbine drugih ljudi, od čega sam uglavnom patio u pubertetu.

Nisu mi također nepoznata ni depresivna stanja koja sam podnosio u teškim životnim situacijama kada sam prolazio kroz različite poteškoće.

Smatram da ni jedan čovjek tijekom svojega života nije zaštićen od takvih neprilika.

Danas sam, nakon mnogo godina, u vlasitoj praksi za autogeni trening iznova suočen s raznim depresivnim stanjima. Često se radi o „Larwirte“ (skrivenim depresivnim raspoloženjima). Većina stranaka koje traže moju pomoć dolaze s nekim banalnim razlozima, ali se uvijek nakon izvjesnog vremena u pozadini raspoznaje kao razlog dolaska - depresija.

Moja radna soba je krcata knjigama, budući da sam zaokupljen raznim temama, ali je depresija u biti glavna tema, moja tema broj jedan.

Zbog toga je i nastao ovaj zapis. Danas sam u potpunosti uvjeren da sve bolesti, ne samo depresije, imaju kao uzrok duševnu komponentu.

Zato želim upravo u ovim zapisima naglasiti koliko je važno očuvati jedan sveobuhvatni uvid u bolest uključivši u procjenu tijelo, duh i dušu.

Iz tog sam razloga posvetio nešto više vremena predstojećem poglavlju „Depresije i duša“ jer u današnje vrijeme sve češće upotrebljavamo izraz „tijelo, duh i duša“.

Već se dugo vremena bavim ovom temom. Nabavio sam mnogo stručnih knjiga koje sam kasnije i detaljno proučio.

Želio bih još u ovom predgovoru napomenuti da sam u svakom poglavlju uvijek iznova ponovio jedan kratki uvod iz razloga da svaki čitatelj koji je zaniteresiran za pojedino poglavlje ima kompletno saznanje o onom što čita i ne bude uskraćen za uvod.

Zvonimir Brumec, Herzogenbuchsee

1. Uvod

Zašto obolijevamo ?

Posljednjih su se godina na području psihijatrije dogodile dalekosežne promjene. Glavni interes istraživanja se udaljio od psihe te okrenuo prema istraživanju mozga...istovremeno je posao svoju glavnu težinu premjestio s modela smetnji nastalih prilikom psihičkih razvojnih procesa preko onih smetnji koje se prilagođavaju pogreškama do modela na bazi medicinski shvatljivih oboljenja.

Randolph M. Nesse

Mnogi od oboljelih smatraju da se radi o bolesti koja je prouzročena genima i kemikalijama u mozgu. To je bilo do nedavno. Danas su to potvrdili mnogi psihijatri. Oni tvrde da su ljutnje i depresije simptomi jedne biološke bolesti te da mogu biti prouzročeni anomalijama na mozgu koje se mogu liječiti određenim tvarima. Jesu li psihoze i neuroze bolesti poput raka, prehlada, upala bubrega i sličnih bolesti? Može li biti da su psihičke bolesti jedna vrsta zaštitnog mehanizma koji čuva naše tijelo od većih oštećenja? Npr. da nas psihička bol čuva od još većeg oštećenja tkiva.

1.1 Depresije se sve više šire !

Kroz povijest smo upoznati s brojnim primjerima ljudi koji su patili od depresije. Ovdje ću navesti samo nekoliko slučajeva kojih se u ovom trenutku mogu prisjetiti, a poznati su, kao:

- Marilyn Monroe
- Ernest Hemingway
- Gustav Mahler
- Winston Churchill
- Abraham Lincoln
- ostali

Depresija ne poznaje granice, ne preže pred slavom ili pred bogatstvom. Od Wolfganga Goethea, koji je čitavog života patio od faza teške depresije, saznajemo da se od nje mogao osloboditi samo putovanjima u planine.

Još u Starom zavjetu postoji poznata pripovijest o kralju Saulu kojega je neprestano uznemiravao „zli duh“. Smatralo se da je zao duh poslan od Boga.

Danas to uznemiravanje zovemo depresija.

Hipokrat je prvi u povijesti takve psihičke bolesti sveo na smetnje na mozgu i opisao također pojmove „manija“ i „melankolija“, koji još i danas imaju svoju vrijednost.

Nije se promijenio samo broj ljudi koji pate od depresije ili depresivnih raspoloženja u smislu povećanja tog broja, već se promijenila i dob oboljelih.

Danas sve više oboljevaju mlađi ljudi.

Prema mišljenju stručnjaka, za porast broja oboljelih od depresije su odgovorna tri društvena faktora:

- Promijenjeni životni uvjeti koji postavljaju pred ljude visoke zahtjeve
- Sve veći porast zanimanja čovjeka za samoga sebe – što se označava pojmom „individualizacija“
- Stres koji preplavljuje sve više ljudi u postmaterijalističkom društvu

Životni uvjeti su za svakog pojedinog čovjeka sve teži.

Svaki treći brak (u tendenciji porasta) se raspada.

Nezaposlenost se više ne može zaustaviti.

Broj onih koji žive sami se neprestano povećava.

Raspad obitelji je glavni uzrok depresije.

Vladajući materijalizam znači borbu – što opet vodi do gubitka međuljudskih kontakata.

Poštovanje prema sugrađanima nestaje.

Broj ljudi koji su usmjereni samo prema sebi, te koji nemaju ili imaju vrlo malo osoba s kojima komuniciraju i na koje se mogu osloniti, znatno raste sve više.

Tko im pomaže da se oporave kada im loše krene?

Tko ih sasluša kada trebaju s nekim popričati?

Odnosi postaju površniji.

Živimo u jednom vremenu koje promiče ljudsku samoću.

Onaj tko neprestano ne teži ka „boljem“, kako bi stekao bolji posao, boljeg partnera, bolji auto....taj se ne pridržava pravila igre modernog društva koji u njemu vrijede, a glase: „ Ne smiješ se zadovoljiti sa prosječnim dokle god imaš priliku stvoriti više od svoga života“.

Na taj se način svaki čovjek želi na svoj način uzdignuti iz mase.

Ovaj neprestani pritisak dovodi kod mnogih ljudi do depresija.

Socijalni psiholog Martin E.P. Seligmann smatra:

„Uvijek iznova doživljavamo neizbježne osobne neuspjehe.

Rijetko dobivamo sve ono što priželjkujemo i za čim težimo.

Frustracija, porazi, odbijanja i neprihvatanja su naša svakodnevnica."

Kao što se na kraju i ispostavi, nisu svi ljudi dorasli ovim izazovima. Mnogi „bježe“ u bolesti, kao što su depresija i depresivna raspoloženja.

U posljednjim desetljećima je život postao kompleksniji i nepregledniji nego što je bio prije.

Što se čovjek češće i brže mora prilagođavati promijenjenim situacijama, to proživljava više stresa te je u većoj opasnosti da psihički i tjelesno oboli.

„Depresija je kao dama u crnom. Ako se pojavi, nemoj je otjerati, nego joj kao gošći ponudi mjesto za stolom i poslušaj što ima za reći.“ C.G. Jung

Kako bismo zbilja mogli saslušati što nam „dama u crnom“ želi saopćiti, moramo stvoriti za to prikladne okolnosti.

Oboljeli bi trebali načiniti slobodnog prostora, pustiti misli na slobodu, odahnuti od posla, posvetiti se nekoj zanimaciji poput slikanja, kako se misli ne bi neprestano nagomilavale. Tek onda kada je čovjek u potpunosti opušten je moguće da ono nesvjesno u nama radi na razrješavanju naših problema.

Na ovaj način čovjek može povesti dijalog s „damom u crnom“ s ciljem razvijanja shvaćanja depresivnih reakcija.

Najnoviji rezultati istraživanja socijalnih psihologa su u suprotnosti prema učenjima poznatih psihologa i psihoterapeuta kao: Erika Eriksona, Ericha Fromma, Abrahama Maslowa i drugih. Oni su bili uvjereni da psihičko zdravlje ovisi o realističnom poimanju stvarnosti. Kako se čini, bili su u zabludi.

„Točno opažanje stvarnosti nije više kutni stup psihičkog zdravlja, i obrnuto, iluzije nisu više dvojbena „privilegija“ psihički poremećenih ljudi.“Piše psiholog Heiko Ernst.

„Nasuprot tome: iluzije su u stvarnosti normalna pojava, a njihov gubitak može biti znak gubitka psihičkog i tjelesnog zdravlja.“

Psiholog i znanstveni novinar Daniel Golemann je utvrdio da „životne laži“ mogu biti od neprocjenjive važnosti jer od nas udaljuju boli i neugodna opažanja:
„Oduzmi prosječnom čovjeku njegove životne laži i orobio si ga za njegovu sreću.“

Tipičan primjer za ovu tezu je Willie Loman, glavni lik u Arthur Millerovom djelu „Smrt jednog trgovačkog putnika“.

Više od desetljeća uspijeva Willieju Lomanu igranje uloge sretnog i uspješnog čovjeka pred svojom obitelji i prema sebi. Čak i kada je već odavno izgubio svoj posao, još uvijek živi u obmani samoga sebe. Na poslijetku se slama njegovo mukotrпно, iz laži izgrađeno, carstvo i on ne vidi drugoga izlaza osim samoubojstva.

1.2 Depresija, što je to ?

Depresija je povlačenje u tminu kako bismo dospjeli do izvora duševne snage!

Depresija mi je potrebna kako bih pobjegao/la iz obaveza koje mi nameće svakodnevice.

Depresija je poziv da se otvorimo nematerijalnoj stvarnosti.

Depresija je započeto putovanje u drugu stvarnost.

Depresivni ljudi se svim snagama pokušavaju držati u budnoj svakodnevici iz straha da bi se veza sa životom mogla sasvim izgubiti.

Depresija je gubitak i potraga za životnom snagom.

Depresija je, kao i svaka druga bolest, pokušaj svog vlastitog izlječenja.

Depresija je patnja zbog nemogućnosti promjena.

Depresija je jedan oblik krika za pomoći: „Želim ponovo biti onaj stari ja!“

Depresija nije jedna od takozvanih „duhovnih bolesti“. Ona je štoviše crni utjecaj i uzetost snaga volje u duhovnom i tjelesnom smislu.

Depresivnih ljudi je uvijek bilo. Oni nisu novi fenomen.

Depresija je tuga, a manifestira se prije svega rigidnošću mišljenja i osjećaja, strahom, gubitkom nade, unutrašnjom prazninom, oslabljenim poticajima, umorom, te simptomima kao što su gubitak apetita, poremećaji sna, osjećaj težine u vratu i prsima.

Depresija je jedno iskustvo koje pripada životu i s vremenom dobiva posebnu vrijednost.

Danas živimo u vremenu u kojem ljudi sve više teže ka zadovoljstvu i ispunjenju sreće.

Sve bolesno ima porijeklo iz zdravnog, plodno tlo sjete, bolesnog da pogleda u sebe, sposobnost čovjeka da vjeruje. Duša na prezahtjevni događaj odgovara povlačenjem u sebe te se raspada na dijelove. Zanimanje za vanjskim svijetom nestaje te počinje promišljanje koje je okrenuto prema unutrašnjosti samoga sebe. Ukoliko dođe do tuge kroz gubitak, duša je ta koja to mora pretrpjeti. Duša se povlači prema unutrašnjosti.

Oblici depresije i njezini simptomi:

1. Velika depresija

- Gubitak ili dobitak težine
- Depresivni većinu dana
- Bez interesa
- Bez prijatelja
- Problemi sa spavanjem
- Reducirana snaga životne energije
- Otežana sposobnost razmišljanja
- Manjak koncentracije
- Nemir i smetnje
- Suicidalne misli

Kod ove se depresije izmjenjuju stanja manične i depresivne faze. U maničnoj se fazi pacijenti ponašaju uzvišeno, obavljaju npr. nove kupnje, daju velikodušno novac, daju otkaze, itd. U depresivnoj se fazi pak mijenja raspoloženje. Pacijenti se osjećaju umornima, nesigurnima, zarobljeni u vlastitim okovima, padaju u duboki i mračni ponor.

2. Neurotična depresija

Pretpostavlja se da uzroci ove depresije potječu iz djetinjstva.

Na nju ukazuju sljedeća obilježja:

- Smanjeno samopoštovanje
- Kronična tuga
- Gubitak poticaja
- Želja prihvaćanja od strane drugih ljudi
- Pacijent je potpuno nesiguran, ne može se izraziti, niti reći ne
- Osjećaji krivnje

3. Reaktivna depresija

Uzrok ove depresije je očit. Uglavnom se radi o akutnim tegobama kao:

- Gubitak radnog mjesta
- Gubitak člana obitelji kroz rastavu ili smrtni slučaj
- Neuspjeh na ispitu

4. Simptomatska depresija

Ovaj oblik depresije se oslobađa kroz kronične tegobe ili bolesti kao što su:

- Rak
- Infarkt miokarda (srca)
- Napad kapi
- Invaliditet
- Psorijaza
- I drugi

5. Zimska depresija

Prouzročena je uglavnom pomanjkanjem svjetla. U našim zemljopisnim širinama su tamna i tmurna vremena zimi osobito duga. Pacijenti se sve više povlače u sebe, skrivaju u kući, gube energiju, volju za životom.

2. Uzroci i liječenje

2.1 Depresija i školska medicina

U današnje vrijeme se sve češće susrećemo sa depresijama, osobito u jesen/zimu, no sezonske depresije nisu rijetke ni u proljeće (u prijelaznom vremenu). Ta se najčešća smetnja počinje javljati u hladno, tamno godišnje doba.

Kako se boriti protiv depresija?

Depresije su jedna relativno česta pojava te je upravo zbog toga teško razlučiti da li se radi o običnom „depresivnom raspoloženju“ – koje može povremeno nastupiti kod svakog čovjeka- ili se radi o slici „depresivnih tegoba“.

Depresivna stanja mogu imati smisla u našem životu. Naime, ona nas mogu na potpuno smislen način štiti od ozljeda ili nam pomoći da prebrodimo krizne situacije.

Ovdje moramo razjasniti neke odnose:

Depresivne smetnje nisu uvijek nešto uznemiravajuće, loše, bolesno... Upravo suprotno: ponekad je vrlo bitno pogledati što kod mene samoga funkcionira da odustajem, da se povlačim u samoga sebe, da izbjegavam kontakte s drugim osobama, da ostajem kod kuće ili u krevetu, da imam manji broj telefonskih kontakata, itd., odnosno da sam općenito povučen i nešto melankolično raspoložen.

Depresivna su stanja gotovo uvijek povezana s blokadama osjećaja.

Ne možemo se jednostavno isključiti iz svega tako da odjednom više nemamo osjećaja. Naša duša - koja je najvažniji dio nas – ima jednu vrstu mehanizma koji osjeća kada prekoračimo granice izdržljivosti, kada nas jednostavno previše boli, kada smo tužni, kada je očaj nepodnošljiv. Tada u nama nastaje vrsta „blokade“ ili „usporenje osjećaja“. Onda, kada se dogodi nešto takvo, tada je to prvenstveno prilika da pogledamo što se točno dogodilo kod tih ljudi. Što me povrijedilo. Gdje sam pogođen.

Možda na radnom mjestu ili pak u odnosima s drugima. Možda su učinili nekome nešto sasvim lijepo, ali on/a to nije uočio. Dovoljna je ponekad samo jedna jedina rečenica, jedna jedina riječ, sitnica, što u nama u isti trenutak djeluje kao „prigušivač“, što sve malo zablokira ili usporava. Upravo zato imamo priliku pogledati zašto se to sada dogodilo. Kada odgovorim na to pitanje, moći ću sljedeći puta to ublažiti ili reći svojem partneru: „Ovo me sada povrijedilo što ni jednom nisi uvidio da sam napravio/la to i to“. I tek tada se možemo nadati da tako nešto neće sljedeći puta biti potrebno.

Učestalost

Miješani različiti izvori iz knjige Daniela Heela „Kojeg smisla imaju depresije?“, ro ro – džepna knjiga :

U posljednjih 20 godina su depresivna stanja enormno uzela maha. 1 % pučanstva – a moramo priznati da je 1 % pučanstva relativno puno – pati od depresije s vidljivim bolovanjem. Ca. 3-5 % - ovisno o godišnjem dobu – su u bolničkoj skrbi. Možemo dakle slobodno reći da je to jedan veliki postotak ljudi.

Također je poznato da oko 10 % pučanstva tijekom jedne godine zatraži liječničku pomoć zbog depresije.

Često ljudi idu k doktorima bez saznanja da boluju od depresije. To saznaju tek nakon razgovora s liječnikom. Često ih do liječnika dovedu tjelesne boli i tegobe i tada se ustanovi da se ispod toga krije u biti jedna depresivna smetnja.

Također postoji ca. 20 % tijekom jedne godine koji ostanu neprepoznati te se njima ne priži nikakva pomoć, te stoga njihove tegobe nisu definirane. To su slučajevi koji doduše idu kod liječnika, ali nisu obrađeni na odgovarajući dijagnostički način. U suštini su to česte patnje.

Upravo iz razloga što je depresija očito jedna česta pojava i što svi mi pokazujemo znakove depresije, možemo izvesti određene pokuse. Možemo uzeti simptomatiku jedne potpune depresije tako da nabrojimo sve što osjećamo kada nam ne ide baš najbolje. Možemo nabrojati te znakove:

- bez želje da izađemo van
- poteškoće sa spavanjem
- nemogućnost ustajanja ujutro
- bez motivacije da nešto započnemo
- razdražljivost
- tmurni, tužni
- bez povjerenja u samoga sebe
- strah
- blokada
- zaboravljivost
- problemi s koncentracijom
- zanovijetanje
- tromost
- nezadovoljstvo sa samim sobom

može se još dosta toga ovdje nabrojiti....

Tako otprilike izgleda jedna cjelovita slika depresivne simptomatologije.

Činjenica da pojedinci imaju sve ove simptome ne mora odmah značiti da patimo od neke bolesti. Možemo u biti reći da to što imamo takve osjećaje pripada temelju naše „ljudskosti“; ponekad ih je više, a ponekad manje.

Ponekad nam je dobro, a ponekad i nije baš najbolje. Na to bih želio naglasiti sljedeće.

Na primjer „tužan“: kada smo tužni, može se reći da je to dokaz da nismo depresivni. „Tugovanje“ pripada ljudima, to je jedan osjećaj koji nam pokazuje da smo živi. Tome pripada također i „plakanje“. Ono je izražavanje bolnog osjećaja koji nije ugodan, ali je ljudski, životni.

Depresija je u stvari „biti blokiran“, jedna odsutnost životnog osjećaja. Kada upitamo depresivne ljude : Kako se osjećaju? Ni jedan od njih neće odgovoriti „tužno“, već „isprazno“ ili „kao kamen“ ili „kao mrtav“. To sve nisu osjećaji. Ti si ljudi predbacuju zato što ne osjećaju, jer npr. ne mogu sanjati. Pretpostavimo da se nešto ružno dogodi...Tada ti ljudi zapaze da ne mogu sanjati te si zbog toga predbacuju i prigovaraju.

Tužan čovjek je zdrav čovjek. Bitno je to znati.

Kada ljudi koji su pod liječničkom skrbi zbog depresije počnu ponovo plakati, tada znamo da je izlječenje vrlo blizu. Sada se ti ljudi uspinju jer za njih život opet dobiva značenje. I uvijek kada netko počne plakati ili biti ranjiv te kada se ljuti ili kada kaže: „Iz mene izlazi gnjev!“, tada znamo da je poboljšanje na pomolu.

Depresivna smetnja

Tu postoji brdo simptoma. Simptomi su znakovi koji nastupaju: raspoloženje koje tišti ili je tužno, moguće i razdraženost. Tu spadaju sitnice koje nas jako smetaju, kao npr. kada netko zaškripi s autom na ulici ili kada su cipele šlampavo složene – sve nas to povrijedi. To su u pravilu jezgra simptoma, što znači da nastupaju kod jedne prave depresivne smetnje. Bitan dio je također gubitak interesa, veselja, ništa nas više ne zanima. Naša najbolja TV emisija koju smo prije rado gledali sada je postala dosadna i nezanimljiva, kao i sve što smo prije sa zanimanjem i veseljem činili, sve nam je to postalo dosadno i glupo, izvlači nas iz raspoloženja pod čijim smo sada utjecajem.

Također više nemamo snage i elana koji nas tjeraju naprijed, više ništa ne možemo i brzo se zamaramo. U početku imamo želje, ali se za 5 minuta zamaramo i mislimo: „Sada više zbilja ništa ne želim.“

Daljnji simptomi prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji:

u nekoj drugoj kulturi se ovi simptomi mogu drugačije predstaviti

Zbog toga nisu za nas bezuvjetno zadovoljavajući.

na primjer gubitak samopouzdanja, predbacivanja, sve to nisu adekvatni osjećaji za krivicu

na primjer kao što jedan osjećaj krivice može biti

apsolutno neadekvatan

na primjer, kada neka osoba ima osjećaj krivice, kada je uvjeren da „ja sam sama za sebe krivnja“, da mora prolaziti ovu tešku bolest jer je prije 10 godina npr. imala prijateljstvo s muževim prijateljem. Pozvala je prijatelja jednom kod sebe na večeru i od tada ga nije više nikada vidjela. Ali činjenica je da to što ga više nije vidjela je postala kvazi greška da ju 10 godina nakon toga snalazi vrlo teška depresija. To su neadekvatni osjećaji krivnje.

Smanjena sposobnost koncentracije

Psihomotoričke smetnje ili nemiri: pod psihomotorikom se misli na npr. mimiku ili gestikulaciju ili pak na nemogućnost sjedenja... U tu skupinu spada također pojava kada netko mora stalno biti u pokretu ili kada mora stalno iznova dizati iz sjedećeg položaja. Nemiri su kada netko jednostavno sjedi na stolici i ne pokazuje nikakvu očnu mimiku ili ne naglašava riječi pokretima ruku.

Smetnje pri spavanju

Klasične depresivne smetnje tijekom spavanja nisu poremećaji kada trebamo zaspati, već buđenje rano ujutro. To može biti npr. u 3 ili 4 sata ujutro. Tada ne možemo ponovo zaspati. Ne možemo zaspati, već se vrtimo u krevetu (to je dakako pogrešno). Kada ne možemo više zaspati, tada moramo ustati i nešto raditi.

Smanjenje rada i gubitak na težini

Dobitak ili gubitak na težini – prvo jedno pa onda ono drugo. Postoje ljudi koji u depresivnom stanju počnu više jesti i dakako dobivati na tjelesnoj težini. Ali pravilo je da takvi ljudi izgube volju za jelom i mršave.

Nismo napomenuli, a vrlo je važno za reći, da se javljaju samoubojstva, misli ili priprema za to ili neke slične radnje. To su već vrlo teški znaci jednog depresivnog stanja. Kada netko počne razrađivati plan kako da si oduzme život ili počne raditi pripreme kako bi to ostvario, npr. kada nabavi za to oružje, onda je to već veliki problem.

Da se mi vratimo natrag na tjelesne sindrome. Njima također pripadaju gubitak volje i elana, što utječe i na druge tjelesne funkcije:

Probava je loša, crijeva su mlohava, blokirana ili pri teškoj depresiji može izostati menstruacija. Dnevni i noćni ritam mogu biti jako poremećeni: rano buđenje nakon kojega ujutro ništa ne die od ruke, a navečer rapoloženje raste i neprestano se popravlja i onda takvi ljudi počinju raditi različite stvari. Ili odlaze rano navečer u krevet, upravo onda kada žele nešto napraviti da si poprave rapoloženje.

Ova depresivna stanja djelimo na:

Lake, umjereno teške ili teške depresivne krize.

O tome postoji na internetu upitnik: www.depression.int

- Jeste li načelno zadovoljni sa svojim životom?
- Jeste li odustali od mnogih Vaših interesa ili djelatnosti?
- Imate li osjećaj da Vam je život postaje prazan?
- Da li se često dosađujete?
- Jeste li uglavnom dobre volje?
- Mislite li da su drugi ljudi bolje prošli u životu od Vas?

Depresije nastupaju 3 x češće kod žena nego kod muškaraca. U posljednjih 20 godina se ovaj odnos počeo mijenjati. Sada je postao maksimalno 1 prema 2 u korist žena, što znači da je dvostruko više žena depresivno, ali ne iz razloga što se sada depresije rjeđe pojavljuju u žena, već što raste njihova učestalost u muškaraca.

Može se zaključiti da učestalost u žena ima biološki uzrok. Zna se da depresija često nastupa u babinju. Pretpostavlja se da to ovisi o hormonalnim promjenama, ali i o socijalnim prilikama.

To je jedan oblik reakcije naše duše na svjesne životne prilike. Naime, naši su osjećaji i njihovo izražavanje krenuli nizbrdo i djelomice su blokirani. To nas također štiti. Ali to što su naši osjećaji snažno zakočeni postaje jako neugodno te svaki naš elan počinje izostajati te u nama prestaju postojati dobri osjećaji. Dakako, ne možemo misliti da možemo zagraditi te neugodne osjećaje i proživljavati one druge, lijepe osjećaje. To jednostavno ne ide. Često doživljavamo kod ljudi da pokušavaju izbjegavati te neugodne osjećaje. Upravo su iz tog razloga mnogi ljudi dijabetičari (dijabetes tip II) jer pokušavamo izbjeći ta depresivna stanja uzimanjem alkohola, drugih droga ili lijekova. Pri tome ljudi traže stvari koje izazivaju euforiju (alkohol, droge ili druge lijekove) pa se na taj način depresivno stanje sakrije iza stvarne ovisnosti.

Moramo se prvo lišiti otrova i tada nastupa depresija. U studijama koje su vršene na ovisnicima o alkoholu se može vidjeti da je 2/3 njih patila od neliječene depresije prije nego što su postali alkoholičari.

Razvoj depresije

Na početku da kažemo nešto što je vrlo bitno i ne vrijedi samo za depresiju, već vrijedi za gotovo sva tjelesna oboljenja i duhovne bolesti: praktički gledano, znamo da nikada ne postoji samo jedan uzrok, već da su isprepletana brojna međudjelovanja uzroka određenog poremećaja od koje ljudi obolijevaju. To se, dakako, odnosi i na depresiju pa moramo naglasiti ove različite uzroke od kojih su neki više biološkog karaktera, a drugi više psihosocijalnog karaktera, kao oni koji su povezani s našim djetinjstvom, osobito oni koji ovise o životnim prilikama i odnosima među osobama. Mi ljudi smo tijekom čitavog našeg života bitno povezani i ovisni o međuljudskim odnosima. Bez društvenih odnosa čovjek ne može preživjeti.

Biološki uzrok

Danas je opće poznati da i nasljeđe može igrati ulogu u nastanku depresije. Kada je npr. jedan od roditelja bolovao od teške depresije, tada potomci imaju 10-16% šansu da obole od iste bolesti. Ako su pak oba roditelja bolovala od neke depresivne bolesti, tada je vjerojatnost da i dijete oboli oko 30-55 %. Ali ako su oba imala neku depresivnu bolest, ne moraju i sva djeca biti depresivna. Ne igra samo nasljeđe ulogu, ali je ono rizični faktor.

Drugi uzrok je transmitterska hipoteza. Transmiteri su tvari koje se izlučuju na prijelazima između živaca u mozgu od jednog živca na drugi. Ta prijelazna mjesta se zovu sinapse. Postoje milijarde takvih sinapsi i na njima započinje izmjena razgradnje tvari. Kod ljudi s manifestnim depresivnim smetnjama je ova izmjena tvari jako promijenjena. Zna se za oko šest produkata izmjene tvari koje su kod depresivnih ljudi drugačiji.

Trebamo još napomenuti bioritam.

Ljudi s depresivnim smetnjama očito imaju usporeni bioritam. To se ustvrdilo eksperimentalno. Dobrovoljci, koji su dobrovoljno pristali na eksperiment, su odvedeni u sobu u kojoj nije postojala mogućnost da saznaju koliko je sati. Nisu mogli razlikovati dan od noći. Također nije postojalo ni crkveno zvono ili nešto slično tome što bi ih moglo orijentirati. Jelo su dobivali u nepravilnim razmacima, odnosno za njih nije postojala mogućnost orijentacije. Pomoću ovih okolnosti se moglo promatrati i uočiti kako su ljudi sa depresivnim smetnjama nakon 28 sati imali osjećaj da je dan sada prošao. Ljudi koji nisu imali depresivna stanja su pak imali osjećaj da je dan nakon 24-25 sati morao završiti. To sigurno ima veze s našim cirkadijalnim ritmom (dnevnom izmjenom hormona), npr. hormoni štitnjače sigurno imaju utjecaj na naše raspoloženje. Zbog toga je bitno da se pri sumnji na depresiju uvijek kontrolira i štitnjača. Naime, izolirano smanjivanje razine ovog hormona može dovesti do teške depresije.

Psihosocijalni uzroci

Zbog čega pati više žena od muškaraca

Na ovu temu je napravljeno različitih istraživanja i može se zaključiti da je razlog taj što se posao domaćica nedovoljno cijeni. Domaćice dobivaju za regal puno manje potvrda i zahvalnica za svoju djelatnost od muškaraca za njihov posao. Treba dodati da domaćice imaju manje društvenih kontakata od muškaraca u njihovom poslovnom životu. Zatim dolaze telefonski pozivi na radnom mjestu ili kontakti s kolegama/kolegicama, zajedno se odlaze u druga odjeljenja, itd. Dakle, domaćice imaju u svakom slučaju puno manje društvenih kontakata od muškaraca. To je podloga problema.

Drugi je razlog sljedeći (u našoj kulturi to doduše nije kao u drugim kulturama): Kada, na primjer, promatramo razvoj djeteta – prije svega zbog našeg osjećaja vrijednosti – tada je naravno vrlo bitno da jedno osjećamo „ti si željen na ovom svijetu! Rado smo s tobom i zbilja je tako!“ To ima veliki utjecaj na to kako će se netko moći odnositi prema samome sebi, cijiniti samoga sebe i uživati u svojem društvu.

Primjer:

Zamislimo sljedeće: Pretpostavimo da jedno dijete (dječak) ima osjećaj da ga njegov otac ne želi. Tada će poduzeti sve moguće kako bi njegov otac bio s njim nježan i da obraća pozornost na njega. Međutim, ovo se neće dogoditi. Nije stvar u tome da je otac ljut, ali možda mu ne leže takva izjašnjavaanja zato što ih on kao dijete također nije imao. To je moguće. Dijete nema druge mogućnosti nego misliti: Moj otac me ne želi jer sam zasigurno loš. Da sam ljepši, da mogu ili imam ovo/ono, tada bi me sigurno želio. Tako nešto, dakako, čovjek pamti za čitav život. Ovo nisu jako dobri preduvjeti za dobar osjećaj vrijednosti. Ono što je također odlučujuće za daljnje depresije su strahovi od gubitka, doživljaj gubitka u ranom djetinjstvu. Prije svega u onim slučajevima gdje ne možemo malom djetetu objasniti zbog čega njegova majka nije više s njim, npr. zato što je morala ići raditi ili je morala dugo biti u bolnici. To je dakako teško objasniti djetetu i ono tada misli da je njegova majka otišla zato što ga više ne želi. Dječji mozak ne može drugačije funkcionirati. To su dakako duboke rane i oštećenja. Takav se čovjek u daljnjem životu – kada možda ima problema u vezi – dvostruko teže nosi s njima. Često je to dosta da netko duboko potone. Tada vjerojatno poslije kaže muškarcu/ženi: „Slušaj, postoji još drugih lijepih muškarac/žena na ovome svijetu!“ To su sve doživljaji gubitka. Ali dakako još od davno prije. Tada izranjaju egzistencijalni strahovi na površinu, kada je majka odjednom otišla. I dosta je 2 – 3 dana da je majka odjednom otišla bez da je dijete na to spremno. To je primjer razvoja djeteta.

Niz takvih faktora koji se nađu zajedno kod nekoga dovode do njegova ranjavanja ili osjetljivosti, do depresivnog reagiranja u krizama, u kojima netko s migrenom možda drugačije reagira, ili s nerazjašnjivom križoboljom. Tada svaki čovjek s tom vrstom ranjivosti reagira depresivno. Za to mu je potreban još jedan događaj koji će ga ijoš više učiniti gubitnikom, npr. otkaz stana ili možda sitni doživljaj koji će ga povrijediti. Potreban mu je još neki gubitni događaj zbog kojega će pasti u depresiju ili neko depresivno rapoloženje.

Transmiteri (prijenosnici živčanih impulsa)

Prijenos impulsa (signala) među živčanim stanicama. Živčane stanice koje dovode i odvođe podražaje. U našem mozgu postoje milijarde živčanih stanica (neurona). Da bi one mogle međusobno točno komunicirati potrebne su mjesta koja ih povezuju, a zovu se sinapse. Kada se živcem provodi impuls, npr. „+“, tada je potrebna određena tvar kako bi se taj impuls prenio na sljedeći neuron (živčanu stanicu). Ta tvar se veže za sljedeći neuron i mijenja njegovu aktivnost, sjeda na njega kao što se povezuju ključ i brava i u tom trenutku mijenja aktivnost sljedeće živčane stanice što omogućuje daljnji prijenos signala.

Taj prijenos kod depresivnih ljudi je drugačiji. Kada na primjer živcu stižu tri signala, samo se jedan prosljeđuje dalje. Trenutno je čovjek u pokusnoj fazi da bi ispravio pogrešku sinapse. To se pokušava spriječiti antidepresivima - da se određeni produkti izmjene tvari ne bi mogli vratili natrag kako bi se postigla trenutna optimalna koncentracija tvari koja bi se prosljedila dalje. Tako prolazi više živčanih impulsa. To znači da se pokušava odmah popraviti točno na mjestu gdje je to potrebno ono što krivo funkcionira. Ali postoje i negativni aspekti svega toga.

Lijek djeluje također na druge živce za koje nije namijenjen. Nuspojave su npr. suha usta, mučnina. Upravo je zbog toga bitno saznati tko na koji lijek pozitivno reagira, te ima što manje ili minimalne nuspojave. To dakako može biti jako individualno. Postoje depresivne smetnje koje moraju biti jako ozbiljno uzete u obzir. U svakodnevnom životu ćemo susretati depresivne poznanike ili pripadnike obitelji. Pri tome je jako bitno da te ljude ne susrećemo s predrasudama. To znači da je totalno krivo da, ako određenog kolegu za kojeg znam da boluje od endogene depresije, odmah tretiram s predrasudama. Potrebno je znanje i humanost kako bismo se slagali s tim ljudima i komunicirali s njima. Nikada dva čovjeka nisu ista, čak ni kada uzimaju iste lijekove. Terapeutski možemo također utjecati na bioritam i na jedan način na oduzimanje sna. Problem kod depresivnih ljudi je taj da ne mogu spavati. Tada pokušavamo obrnuti stvar tako da im kažemo upravo suprotno, da ne smiju spavati! I upravo tada se dogodi nešto totalno drugačije, a to je da žele spavati. Sada kada čovjek ne spava cijelu noć i dan možemo očito utjecati na bioritam. Jedno je sasvim sigurno: da je tako čovjek navečer toliko umoran da s najvećom vjerojatnošću može spavati. Sada se dotični može konačno imati jednu prospavanu noć i oporaviti se. To se ponavlja možda opet nakon 2 noći te tako možemo utjecati da se bioritam ustali.

Nešto takvo je također moguće napraviti s utjecajem svjetla. Tome pripadaju sezonske depresije, iz razloga što npr. zimi jednostavno trebamo više svjetla. Zna se da tamne prostorije ili manjak svjetla mogu pogoršati depresije. Kod psihosocijalnog faktora je bitan aspekt – razgovor. Osjećaj da postoji netko tko je zainteresiran i može to podnijeti i saslušati je vrlo bitan, budući da je bitno da postoji netko kome to sve možemo ispričati. Naravno, ti ljudi imaju osjećaj da su te misli strašne i da ih ne smije nikome ispričati. U takvim je slučajevima bitno moći saslušati. Isto tako kada je sve to naporno, grozno, bolno ili okrutno. „Kada to mogu ispričati, onda to mogu i podnositi“. Ako postoji netko, tko može izdržati to što mu ispričam, tada i ja sam to također mogu izdržati.

Psijatar/psihoterapeut mora biti sposoban da onaj tko dođe kod njega može sve ispričati i reći sve što mu je na umu. To može svatko napraviti, ispričati svoju vlastitu priču. Ako netko to može samostalno napraviti, tada je moguće da se on sam ponovo izgradi. Tada dolazi do prisjećanja da su postojala također druga vremena, vremena u kojima je dotični bio uspješan.

To je jedan dio koji kod depresivnih ljudi mora uspjeti. Često članovi obitelji to ne mogu. Oni mu odmah pokušavaju pomoći jer ga vole. Ali to je ponekad jednostavno previše. Također je bitno da se trebamo kao pripadnik obitelji zaštititi. Ne koristi nikome kada je nakon toga još i drugi partner, npr. u rupi. To nikome ne pomaže jer se tek onda depresivna osoba osjeća krivom. Ona osjeća da sada mora osloboditi partnera od samoga sebe. Trebamo uvijek pokušati sami sebe zaštititi onda kada imamo u blizini takvu depresivnu osobu. Trebamo u potpunosti otvoreno s njom popričati i pokazati da ćemo svakome pomoći i nešto poduzeti ako imamo potrebnu distancu i da će sve to na kraju dobro završiti.

Još nešto je vrlo bitno u takvoj situaciji. Te osobe se i ovako i onako osjećaju loše. Ništa nije dobro. Odjeća je loša, hrana nije dobra. Osjećaju se potišteno, očajavaju, misle da nitko ne uživa u njihovom društvu. Sva ova izjašnjavanja tište u ovoj situaciji. Nastaje jedan vražji krug. Imaju loše samopouzdanje, misle da ih nitko ne želi. Rapoloženje je tmurno, beznadno, plaho i aktivnosti se usporavaju. Još nešto je jako bitno u ovoj situaciji. Osjećaju se i tako loše. Sjede kod kuće i ne rade ništa, a kada netko nazove i pita: „Ideš sa mnom van?“ tada najčešće dolazi isprika kao: „Znaš, nemam što za obući. Nemam ti ionako ništa za ispričati, sa mnom se možeš samo dosađivati! „ I to je jedan vražji krug koji postaje sve dublji i dublji. Najbolje što se u takvom slučaju može napraviti je nešto s aktivnošću. Ali je zbilja vrlo teško motivirati takvog čovjeka koji je u tom teškom stanju. Tada moramo započeti sa malenim koracima. Terapeut u ovom slučaju daje svojem pacijentu zadatak da npr. za sljedeći termin napiše pet aktivnosti koje je prije rado činio. To dovodi do toga da klijent izlazi iz negativnih misli i pokušava se sjetiti onoga što je prije zbilja volio raditi. Možda će mu doći do svijesti kako je zabavno bilo na skijanju i vidjet će slike iz sjećanja koje neprestano pristižu te će se razveseliti i to zapisati. U tih pet stvari spada sigurno nešto što klijent zbilja može i provesti u djelo. To može biti rad u vrtu ili slikanje. U sljedećem terminu se može dogovoriti s pacijentom da u određeni dan i u određeno vrijeme i izvrši taj zadatak, za početak kojih 15-20 minuta. Klijent također biva zamoljen da se odmah nakon posla javi terapeutu kako bi mu prenio da li se i kako realizirao dotični zadatak.

Možda ćemo pomisliti kako su 15 – 20 minuta premalo vremena. Namjera je da pacijent nema više neuspjeha. Kad treba npr. 30 minuta slikati i tada odbaci kist i misli: „ah, ne želim to više raditi!“ to znači neuspjeh. Mi želimo postići uspjeh i upravo zbog toga postavljamo kratko vrijeme rada i odmah nakon toga osobni ili telefonski kontakt. Kada to napravi, onda se klijent također veseli radosti terapeuta. Možda će nakon toga klijent uzvratiti: „Ma, nije to bilo ništa, samo 15 minuta slikanja!“ Na to može terapeut uzvratiti kako on nije bio jučer sposoban slikati ni minutu- Na taj način se pokreće određeni proces. To može dati hrabrost depresivnim ljudima da nastave s time drugi dan. Sada terapeut možda zahtjeva sljedeće: „ Dakle, sutra nastavljamo, sutra dakle slikate od 15.00 - 15:15 sati i od 16.00 - 16:15 sati i tada me ponovo nazovite!“ Na taj način možemo korak po korak izgraditi ove aktivnosti i nakon najmanje pet ili šest takvih koraka više nećemo trebati ovaj postupak. Ove aktivnosti učvršćuju osjećaj vrijednosti i to je gotovo naša jedina prilika.

Mnoge depresivne smetnje se skrivaju iza tjelesnih patnji: glavobolja, umor, apatija, križobolja, poremećaji srca, problemi sa spavanjem, bolovi u trbuhu, itd. Ove tjelesne patnje su samo vanjština. Način na koji one utječu na nas često ima veze s vrstom čovjeka. To se dobro vidi kod ljudi koji potječu iz drugih kultura, npr. kod muslimana. Oni u teoriji nemaju ideju duše. To vodi do toga da oni svoja depresivna stanja gotovo uvijek izražavaju na tjelesni način. Za nas je u početku možda teško shvatiti što se sada s njima događa. Ti se ljudi, dakako, liječe tjelesno, što ne može popraviti njihovo stanje i dovodi do premiještanja simptoma.

Lijekovi koji izazivaju depresiju

Postoje lijekovi koji izazivaju psihozu. Klasično sredstvo je danas ecstasy.

Ecstasy se sastoji od serotonina. Serotonin je jedan produkt izmjene tvari koji nam je potreban kako bismo imali jedno uravnoteženo raspoloženje ili čak imali osjećaj sreće. Sve se to pohranjuje u mozgu. Upravo je zbog toga moguće da ljudi koji uzimaju ovu drogu mogu izdržati cjelonoćni ples bez osjećaja umora.

Nakon toga, 1-2 dana kasnije, su ovi pohranjivači serotonina naravno prazni i kada netko to redovito čini, tada ima veliki rizik da uđe u depresivno stanje.

Jedan drugi lijek je, na primjer, estrogen.

2.2 Postupak s depresijom bez lijekova

Aktivne i pasivne depresije (*Dr. Joel C. Robertson, Tom Monte*)

Aktivna depresija

Karakteristika = relativno nizak nivo serotonina s relativno visokim nivoom noradrenalina i dopamina.

Ovi ljudi moraju nekako kontrolirati događaje kako ne bi doživjeli potpuni neuspjeh. Osjećaju stres, nervozu, grčenje, pritisak, strah.

Navedeni osjećaji su još uvijek površinski budući da ovi ljudi rijetko shvate da se iza ovog „ogrtača“ krije depresija.

Do depresije dolazi tek onda kada su već bolesni, kada im je dosadno ili kada se ne mogu izbaviti iz određene situacije koja se ne može promijeniti.

Kako bi izbjegli ove situacije, takvi ljudi su uvijek u pokretu; njihov život je prepun isplaniranih aktivnosti, kao termini, susreti s poznanicima, udruge, itd. Nprestano su u pokretu i akciji. Žive brzo i traže prije svega putovanja.

Sve ove aktivnosti proizvode noradrenalin, što iznova pojačava osjećaj poticaja za kretanjem i sličnim stvarima.

Stoga nije začuđujuće što nedostatak kativnosti ili usporenje životnog ritma dovodi do vrlo neugodnih osjećaja.

Pasivna depresija:

Simptomi:

- Loša ravnoteža
- Loša učinkovitost neurokemijskih veza
- Kao i nedostatak energije

Neravnoteža u kemiji mozga vodi ka depresiji sa sljedećim simptomima:

- Povučенost
- Konfuzija
- Letargija
- Nedostatak koncentracije.

Ove situacije se događaju zbog utjecaja premale količine:

- Serotonin
- Dopamin
- Noradrenalin.

Serotonin i noradrenalin su prvenstveno uzročnici kada padnu ispod određene granice.

Ljudi koji pate od ove vrste depresije su pretjerano pasivni i introvertirani, djeluju vrlo nesigurno, neodlučno i nemaju zdravu kompeticiju i želju da se dokažu.

Niska razina noradrenalina i dopamina usporava neurotransmisiju i time razmišljanje.

Zbog ovog razloga ti ljudi reagiraju vrlo usporeno na vanjske podražaje.

Manjak serotonina djeluje tako da nestaje osjećaj vrijednosti, sigurnosti i samopouzdanja.

Ako je razina noradrenalina preniska, tada se navedeni simptomi pojačavaju. Taj čovjek ima npr. osjećaj da je manje inteligentan od drugih ljudi..

Krug se sve više sužava i dovodi do depresije.

Kod osoba s pasivnom depresijom smetnje počinju uvjerenjem da se sigurnost i mir mogu dostići samo kontrolom okruženja odgovarajućim ponašanjem. Dakle, izbjegava svaku napetu i neugodnu situaciju.

Dva su bitna aspekta iznimno važna kod ljudi s ovom vrstom depresije:

- Dostići mir i harmoniju u odnosima
- Dostići pažnju u ljudskom okruženju

Depresivna osoba ne može dostići te ciljeve zbog kemijske disharmonije u mozgu.

Ljudi koji su oboljeli od ove vrste depresije se pri životnim promjenama ponašaju zaplašeno i poduzimaju sve kako bi spriječili svaku promjenu. Misle da mogu svoju životnu okolinu dovoljno kontrolirati kako bi izbjegli nepredvidljive situacije. Čvrsto se drže rutine, svog poznatog dnevnog plana i aktivnosti koje su u njega uključene, a sve to samo zato da bi se bolje osjećali. Ako netko pokuša poremetiti taj plan, onda ga drže za neprijatelja. Uobičajena reakcija na takav neugodni izazov je bijeg, npr. vječno odgađanje poslova koji se od njih traže.

U harmoničnom stanju pronalaze ljubav i sigurnost, što ponovno povećava razinu serotonina te time proizvodi ravnotežu kemije mozga.

Negativni stavovi prema sugrađanima, kao npr. mržnja, osveta, itd. proizvode nesigurnost i time pojačavaju djelovanje noradrenalina i dopamina, što je za takve ljude nepodnošljivo.

Takvi ljudi svakodnevno vježbaju kontrolu nad drugim ljudima na način da im laskaju. To postižu izbjegavanjem svakog konflikta, npr. popuštanjem. Često ti ljudi ne grade vlastito mišljenje i nemaju nikakvih želja.

Razlozi depresije prema staroj školi su podijeljeni na sljedeći način:

Endogena depresija, dakle depresija koja dolazi iznutra i

Egzogena depresija, depresija koja djeluje izvana.

Postoji mnogo vrsta depresija, a problem kod svih je u neravnoteži kemije mozga.

Iz brojnih je studija i izdanja poznato da depresiju započinje stres.

Ako netko pati od stresa, dolazi do povećanja razine kortizola, što dovodi do neravnoteže između serotonina i noradrenalina.

Biokemijske blokade u mozgu sprječavaju da se pacijent suoči s realnošću, problemima, poslovima, itd.

Ovo ponašanje ponovo dovodi do pada razine dopamina i noradrenalina pa čovjek pada još dublje u tminu.

Što je manja razina noradrenalina i dopamina, to je teže liječiti oboljelog, što dovodi do jako niske razine noradrenalina i do totalnog bijega i povlačenja pacijenta u samoga sebe.

Život postaje neinteresantan, pust i dosadan.

Te osobe se sklanjaju pred svim probitačnim situacijama, kao što je npr. sport. Ali su upravo aktivnosti, kao što je sport, neophodne kako bi se povisila razina dopamina i noradrenalina.

Još k tome izbjegavaju hranu, a zna se da hrana povišava razinu dopamina i noradrenalina.

Ljudi koji boluju od pasivne depresije su uvjereni da sigurnost i toplinu mogu dobiti samo onda kada izbjegavaju konflikte. To je njihovo tipično oružje i obrana.

Ovdje moramo napomenuti još dvije bitne stvari koje se tiču depresivnih ljudi:

- Postizanje smirenja s okolinom
- Postizanje akceptiranja depresivnih ljudi od strane okoline

Depresivni čovjek je svestan da u izvjesnim situacijama ne reagira jednako brzo kao i prosječni čovjek.

Često mnogo toga što želi reći, ne kaže i zadrži za sebe.

Iz toga slijedi da takvi ljudi često misle i razrađuju ono što se dogodilo u prošlosti.

Oni su često razočarani i srame se svoje prošlosti jer ju ne mogu kontrolirati.

Što je razina noradrenalina i dopamina niža, to su takvi ljudi slabiji i neodlučniji.

Budući da izbjegavaju sve aktivnosti koje bi povisile njihovu razinu noradrenalina i dopamina, zapadaju sve dublje i dublje u svoju depresiju, ona im je „potrebna“.

Ponekad su takvi ljudi sposobni suprotstaviti se krizi samo zato kako bi izbjegli latentnu depresiju.

Ako njihovo životno stanje postane dosadno, tada mijenjaju svoje odnose ili radno mjesto kako bi izbjegli vlastitu patnju i bol.

Iz svega navedenoga je vidljivo da depresivni ljudi imaju jednostrani način života.

Karakteristično za takve ljude je posebno to, što u određenim situacijama ne mogu reći: „ To sam ja i reagiram na taj način.“

To je jedan od najčešćih razloga što se ti ljudi povlače iz određenih situacija. Oni nemaju stava, karakternosti i osjećaja da vrijede.

Nemogućnost da razviju čvrstu sigurnost, osjećaj da vrijede i samopouzdanje dolazi iz niske razine serotonina. Zbog toga su ti ljudi kao pero na vjetru te ih nose socijalne i društvene struje i želje negdje drugdje, što je često protiv njihove volje.

Ako ga pohvale da ima pasivnu depresiju ili dobiva neki drugi znak priznanja, kao npr. kompliment, to često ne može prihvatiti, ne vjeruje da je to istina.

Ovakav čovjek ima duboko nepovjerenje prema takvim pozitivnim znakovima ili izjašnjavanjima i preokreće pozitivno u jednu samouništavajuću interpretaciju budući da ne može podnijeti pohvalu.

Kada razmišljamo o tome, uočavamo da čovjek s pasivnom depresijom jako želi da ga se voli i da on sve poduzima kako bi ga se poštovalo i pohvalilo za postignuća, tada je jasno vidljivo o kakvoj se ovdje ironiji u biti radi.

Kako bi izbjegli osjećaj samoprocjenjivanja i unutarnjeg nemira, oboljeli posežu za sredstvima koji na kratko vrijeme podižu razinu serotonina, kao što su npr. ugljikohidrati, slatkiši ili, na žalost, alkohol i droga.

Namirnice koje djelotvorno povišuju sadržaj serotonina su prije svega prirodne žitarice, dakle punovrijedna prehrana koja je bogata vitalno važnim tvarima iz grupe ugljikohidrata.

- žitarice punog zrna s klicama i ljuskom, dakle koje nisu denaturirane (denaturirano znači da je iz žitarice dobiven samo izvadak brašna bez klica i ljuske)
- riža punog zrna
- tikvice
- korjenito povrće
- krumpiri
- crveni lok
- rotkvice, itd.

Neurotransmiteri

Neurotransmiteri su kemijske tvari koje prenose podražaj na sinapsama u središnjem živčanom sustavu (CNS).

Do sada poznati neurotransmiteri su abecednim redom:

- Acetilkinolin
- Adrenalin
- Noradrenalin
- Dopamin
- GABA
- Serotonin

Neurotransmiteri su kemijske veze, slično kao i hormoni. Upravljaju središnjim živčanim sustavom, dakle mozgom i preko njega cijelim tijelom.

Postoje neurotransmiteri koji djeluju kao katalizatori. Oni mogu prouzrokovati ubrzanje reakcija.

Nadalje, postoje inhibitori koji usporavaju reakcije ili sprječavaju kemijske učinke u tijelu.

Svaki čovjek kroz svoj središnji živčani sustav doživljava drugačije svoje reakcije. Postoje ljudi koji mogu brzo misliti, i oni koji sporo misle te imaju spore tjelesne reakcije.

Naša prehrana ima direktno djelovanje na središnji živčani sustav. Ona može djelovati tako da ubrza ili uspori reakcije u našem tijelu.

Sigurno je svatko od nas spoznao da nakon šalice kave postajemo aktivniji; tada se očito ubrzava živčani prijenos.

Nasuprot tome, jasno se vidi da se nakon konzumacije alkohola živčani prijenos usporava.

Ovdje pojačano djelovanje ima serotonin.

Ako konzumiramo previše alkohola, postajemo slabi i nemoćni.

Dopamin i noradrenalin su kemijske supstance u mozgu koje uzrokuju uzbuđenje.

Ako ove tvari prevladaju u mozgu, tada dolazi do ubrzanog živčanog prijenosa, što može dovesti do hiperaktivnosti, napada ili bijega.

Znamo da se pri niskim razinama serotonina usporava pamćenje, što može s vremenom dovesti do zatupljenja.

Takvi se ljudi osjećaju napuštenima, samima, izoliranima, bezvrijednima = pasivna depresija.

Sada dolazimo do bližih detalja o trima neurotransmiterima koji su odgovorni za depresiju:

- Dopamin
- Serotonin
- Noradrenalin

Dopamin

(Dopamin = energija, agresivnost)

Dopamin je hormon koji se proizvodi u mozgu.

On je preteča noradrenalina i adrenalina, međuprodukt i prijenosna tvar koju izlučuju adrenergični živci.

Manjak Dopamina dovodi do depresije, a razlozi toga su drugačiji nego kod serotonina.

Dopamin nam daje osjećaj da imamo više energije, snage i poduzetnosti.

Ukoliko imamo manjak dopamina, to dovodi do sveopće slabosti, do vegetativne depresije.

Nasuprot tome, višak dopamina može također izazvati smetnje, kao što su strah, grčenje i iluzije.

Dopamin se proizvodi u središnjem živčanom sustavu (SŽS) i pokreće gotovo sve reakcije u tjelesnom, duševnom i duhovnom smislu, što ima učinak na npr. agresivnost, slabost, duhovne i tjelesne aktivnosti. Također je povezan s aktivnostima koje su vezane za koncentraciju i rješavanje bitnih problema.

Razina dopamina se povećava pri svađi, bavljenju sportom ili različitim natjecanjima.

U svim navedenim situacijama dopamin ubrzava prijenos podražaja s jednog neurona na druge, te se na taj način, dakako, brže i točnije obavljaju radnje koje se u tom trenutku odvijaju.

Pri visokim razinama dopamina mozak reagira brže, a zadaci koji se trebaju riješiti se izuzetno brzo svladavaju.

Dopamin je neurotransmiter i čini temelj svih mišićnih aktivnosti, što znači da omogućuje fizičku aktivnost i pri tome se troši.

Nakon dugog rada ili nakon napornih fizičkih aktivnosti, kao što je npr. sport, u tijelu preostaje vrlo malo dopamina.

Posljedica toga je da se nakon fizičkog napora osjećamo puno mirnije i odmornije nego prije.

Razina dopamina se može umjetno povisiti drogama, kao što je npr. kokain. Na taj način se čovjek koji ih konzumira osjeća prepunim energije, što može dovesti i do euforije.

Pri visokim dozama dopamina, naš mozak radi kao stroj, probleme rješavamo brzo i efikasno, a mislimo oštroumno.

Ljudi koji su konzumirali kokain mogu pokazivati sljedeće znakove:

- Proširene zjenice
- Govore jako brzo, te također gestikuliraju rukama
- Ne mogu ostati mirno sjediti
- Hiperaktivni su dok se ne slome

- Konačno slijedi faza kada pate od strahova, fiksnih ideja i smetenosti

Kao i druge droge, koje uzrokuju ovisnost, i kokain ima suprotni učinak na mozak.

Sa sigurnošću možemo reći da kokain smanjuje gotovo posljednje rezerve dopamina iz tijela, iz čega slijede gore navedeni simptomi; to dovodi do jedne velike potrebe za snom, dovodi ev. do depresije te, nakon ponovne konzumacije kokaina, do tragične lančane reakcije.

Dopamin je temelj i pomaže pri izgradnji noradrenalina, koji je vrlo bitan pri liječenju depresija.

Postoje tri kemijske veze, da ih navedemo:

- Dopamin
- Noradrenalin
- Adrenalin

koje tijelu omogućuju „borbu“ ili „bijeg“.

Dopamin i noradrenalin nam omogućuju momentalnu snagu, energiju.

Čim je razina jednog od navedenih hormona preniska, dolazi do umora.

Ako je razina skroz na dnu, tada dolazi do depresije.

Takvi ljudi o kojima smo malo prije pričali, nemaju uglavnom za ništa više želje ili interesa.

Tada eventualno čujemo rečenicu:

„Nemam više snage.“

Takva osoba je blokirana. Prisutne su samoubilačke misli.

Dakle, ako je količina dopamina preniska ili previsoka, tada pored fizičkih problema dolazi i do psihičkih problema, takva osoba gubi sposobnost da se snalazi u prostoru, a mogu nastupiti i halucinacije.

Visok udio dopamina daje takvoj osobi osjećaj da ima više snage, ali i snage protiv samoga sebe.

Povišenje razine dopamina na prirodni način:

Najbolje sredstvo je uzimanje namirnica bogatih proteinima.

Količina koja bi se trebala dnevno uzimati se kreće u rasponu od 55 do 95 grama.

Serotonin

Ovaj neurotransmiter u skladnoj mjeri uzrokuje pozitivne ljudske osjećaje kao što su:

- Mirnoća
- Koncentracija
- Zadovoljstvo
- Samopouzdanje
- Sigurnost u samoga sebe

Poznato je da niska razina serotonina može izazvati agresiju, ali i depresiju, a čak u najtežim slučajevima može dovesti i do samoubojstva.

Psihofarmaci djeluju na način da povišavaju razinu serotonina u moždanim stanicama.

Ako se razina serotonina povisuje, tada se automatski povisuje i mogućnost koncentracije i odmaranja.

Nasuprot tome, preniska razina sadržaja serotonina djeluje upravo suprotno. Dolazi do smetenosti i pomanjkanja koncentracije.

Serotonin je potreban i nužan za dobar i oporavljajući san.

Pozitivna emocionalna stanja kao što su sreća, radost i harmonija su povezani normalnom ili povišenom razinom serotonina.

Ovisno o razini serotonina bol osjećamo jače ili slabije.

Novija istraživanja pokazuju da niska količina serotonina može dovesti do straha, bijesa i nasilja, kao što je već spomenuto, ali i do samoubojstva.

Daljnja posljedica depresije je premala količina svjetla, prije svega sunčevog svjetla.

Pri nedostatku svjetla se troši više serotonina.

Ako pacijent dobije više svjetla (terapija svjetlom, npr.), tada pada razina melatonina i istodobno se povisuje razina serotonina, pacijent se počinje osjetno bolje osjećati, a depresija se može čak i izgubiti.

Također trebamo spomenuti da namirnice bogate ugljikohidratima povisuju razinu serotonina u tijelu.

Često takvi ljudi, koji imaju prenisku razinu serotonina u tijelu, ne mogu kontrolirati vlastitu prehranu. Upravo zbog toga većina njih ima probleme sa reguliranjem tjelesne težine.

I ljudi koji pate od bulimije i anoreksije nervose imaju male zalihe serotonina.

Ako se u određenim vremenskim razmacima osoba nekontrolirano hrani, što ukazuje na bulimiju, to znači da ljudski mozak nije u položaju da ispravno apsorbira serotonin.

Depresivni ljudi također nose u sebi mnoštvo unutrašnjih konflikata, s kojima se ne žele ili ne mogu suočiti. Takvi ljudi imaju nisku razinu serotonina.

Ljudi koji se ne brinu previše i koji svakodnevne probleme rješavaju bez problema su dobro opskrbljeni serotoninom.

Povećanje količine dopamina se može postići konzumacijom ribljih obroka budući da riba sadrži puno proteina koji su zaslužni za povećanje razine dopamina.

55 – 85 grama su dovoljna da se već za 8 – 15 minuta nakon obroka poveća razina dopamina, a time i sposobnost koncentracije i brzina reagiranja.

Osoba postaje budnija, puna energije i posjeduje potrebnu snagu za rješavanje određenih problema.

Kada je potrebno više staloženosti i koncentracije mora se povisiti razina serotonina, što se tada ponovo postiže prepoznatljivom prehranom bogatom ugljikohidratima.

Ako osoba želi postići da njezin obrok djeluje jače na proizvodnju dopamina, tada ne smije jesti zajedno ugljikohidrate i proteine, jer ugljikohidrati slabe utjecaj proteina na mozak.

Poznata dijeta razdvajanja ugljikohidrata i proteina je danas vrlo aktualna.

Neke namirnice za pojačanu učinkovitost dopamina – noradrenalina:

- Morske ribe
- Puretina
- Piletina

Još nešto da kažemo o pasivnoj depresiji:

Ovdje je bitno realizirati da ravnoteža kemije u mozgu nije na rubu zbog različitih smetnji.

Ova neravnoteža kemije je mišljenje i ponašanje povela u jednosmjernom pravcu u kojem se dotična osoba udaljila od zdravih životnih aktivnosti.

Ironija te sudbine je da se ovi ljudi upravo udaljuju od ovih aktivnosti koje ih mogu izliječiti, jer se boje.

2.3 Depresije i šamanizam

Onaj koji živi u skladu i harmoniji sa snagama univerzuma, taj je zdrav.

Sa šamanističkog je stajališta bolni čovjek izgubio ovu harmoniju, dijelovi njegove duše su se rascijepali.

Cijepanjem duše osoba gubi svoju životnu snagu te kako bi ju ponovo zadobio, mora povratiti svoju rascijepljenu dušu.

Šaman/šamanica zna da duša posjeduje zaštitni mehanizam koji štiti od loših situacija.

Dr. Carlo Zumstein, psihoterapeut, koji u svojoj praksi upotrebljava šamanističke rituale ozdravljenja tvrdi kako su depresije posljedica spriječene potrage za životnom snagom.

On pokazuje kako se putovanjem u jednu drugu spiritualnu stvarnost mogu razriješiti unutrašnje blokade.

Dijelovi duše se mogu rascijepiti nakon traumatskih događaja. U šamanističkom ritualu izlječenja šaman traži te izgubljene dijelove duše. Pri tome su mu od pomoći određene snažne životinje. Kada je dio duše pronađen i spreman za ponovnim ujedinjenjem sa izvornim dijelom duše, može uslijediti ozdravljenje.

Prema dr. Carlu Zumsteinu je depresija nagomilavanje traumatičnih događaja, saznanja, koji dovode do masivnog oštećenja duše.

Duša može biti toliko jako oslabljena da gubi svoju gravitacijsku snagu.

Iz šamanističke perspektive je depresija rascjepljenje svijesti, koje se nikako ne smije zamijeniti sa shizofrenijom.

Šamanističko putovanje duše i depresija

Možemo izmijenjenog stanja svijesti pokrenuti putovanja duše u stvarnosti, s druge strane naše svakodnevne stvarnosti, izvan vremena, prostora ili materije.

Ovu nesvakodnevnu stvarnost šamani dijele na sljedeći način:

- donji svijet, nesvakodnevna stvarnost, gdje se događa susret sa snažnim životinjama
- srednji svijet, nesvakodnevna stvarnost Ovdje i Sada
- gornji svijet, nesvakodnevna stvarnost , gdje započinje susret s precima, dakle s preminulim članovima obitelji.

Šamanska putovanja u izmijenjenom stanju svijesti tako uranjaju prvotno u tamni tunel. Tada slijede svijetlu dušu koja im na kraju tunela najavljuje ulaz u nesvakodnevnu stvarnost, donji svijet. Na ovoj razini susreću svoje saveznike. Ti saveznici su zapravo posrednici između šamana i snage univerzuma. U pravilu su to snažne životinje, dakle. npr. medvjedi, orlovi, lavovi, itd.. Snažne životinje daju šamanima snagu, koja se na povratku upotrebljava kao iscjeliteljska snaga.

Michael Harner, američki antropolog-profesor, je početkom osamdesetih godina core-šamanizmom razvio jedan kulturno nezavisan put ka praktičnom saznanju šamanizma, i to nakon dugog izučavanja kod različitih šamana.

U isto vrijeme je jedan drugi antropolog, Carlos Casaneda, istraživao uporebu halucinogenih biljaka.

Harner i Castaneda govore o istoj stvari: o sposobnosti „očuvanja svijesti preko praga smrti“.

Kod depresivnih ljudi susrećemo utoliko jedno odvajanje svijesti, kao da su umorni od života. Čovjek tone u depresiju, u stanje koje nalikuje spavanju ili smrti. Velika razlika između ta dva stanja je ta, da u snu dobivamo novu snagu, a u smrti se gasi stanje svijesti u univerzumu.

Depresivni čovjek se ne odmara dobro tijekom sna. Duša depresivnog čovjeka je umorna, ranjena, zlorabljena. Svijest bolesnog čovjeka je neprestano aktivna i ne nalazi noćni mir. Strah je taj koji ga drži budnim. Osoba se boji gubitka kontakta sa stvarnošću. I upravo zbog toga što je duša slaba, ne može sve dijelove držati na okupu. Tako dolazi do toga da stanje svijesti nije više bistro, osoba se nalazi u jednom sumračnom stanju, jednom svijetu snova koje sličići stanju svijesti malenog djeteta.

2.4 Kognitivna terapija (Terapija odnosa) -

Najuspješnija terapija!

Kognitivna terapija (prema Aaronu Becku)

Krivo programirani?

Psijatar Aaron Beck smatra da u mislima depresivnog čovjeka drijema jedna vrsta destruktivnog programa uništenja kojeg je pojedinac izgradio prije svega u djetinjstvu putem bolesti koje je spoznao, ali nije savladao. Svijet i život se poimaju izobličeno, osobito kroz perspektivu (straha) vlastite nesposobnosti i odbijanja, popraćenu strahom od gubitka i vraćanja na prijašnju razinu.

Ova spoznaja je uostalom poznata još od pradavnih vremena. Još je grčki mislilac Epiktet (56 - 138 n. Chr.) spoznao da se ljudi ne „uznemiruju zbog događaja, nego zbog načina gledanja na njih“. Upravo zbog toga je njihova životna sudbina fatalno krivo ponašanje – „Grješnici putem misli“, kako ih je Beck nazvao – budući da između njihove predodžbe svijeta i stvarnosti postoji uočljiva razlika. Oni dopuštaju da ih se ispravlja putem „logičnih“ intervencija, da stvari budu onako raspoređene kako to nalažu ljudi odnosi svijeta i situacija.

Ovo se događa u kognitivnoj terapiji, u jednom postupku od više koraka, koji dovode do aktivne sposobnosti svladavanja i suočavanja sa svakodnevicom te osobito unaprjeđuju socijalnu kompetenciju te se metodama terapije odnosa mogu na pravi način uvježbati. To se događa npr. kroz suočavanje sa situacijama, koje je pojedinac prije naučio izbjegavati. Desenzibilizacija prema faktorima koji uzrokuju strah, itd.

2.5 Ostali uzroci i oblici terapije

2.5.0 Terapija deprivacije sna

Terapija deprivacije sna se sastoji u održavanju budnosti pacijenta tijekom noći. Pacijenti se mogu na različite načine održati budnima, kao npr. šetnjama, čitanjem, igranjem, itd.

Ovo sprječava da se kod pacijenata tijekom noći razviju specifični kemijski procesi, koji vrlo vjerojatno dovode do jačanja stanja raspoloženja. Provedene su brojne studije u kojima su se pacijenti u ovisnosti sa tretmanom slomili.

2.5.1 Svjetlost

Čovjek je biće svjetlosti, ali gotovo da smo zaboravili praelement. Već dugo nam je poznato da je za održavanje našeg zdravlja sunčeva svjetlost jednako važna kao i pravilna prehrana, čista voda i zrak.

Svjetlost djeluje na naše tijelo na brojne načine. Svjetlost utječe na raspoloženje, dobro osjećanje, sposobnost koncentracije, itd.

Svima nam je već poznato iz iskustva da nam se raspoloženje mijenja čim vrijeme postane kišovito ili zimi, kada sve izgleda tmurno. Dubina raspoloženja, koja je u međuvremenu dobila i ime, se naziva „zimski depresija“. Ova bolest, poznata i kao duševna bolest, se najčešće javlja u jesen. Osoba koja boluje od nje se muči sa kolebanjima raspoloženja koja su do tada bila potisnuta kao depresivne faze, umor, slabljenje nagona i reducirano zanimanje za socijalne kontakte.

Zimski depresija se od ostalih oblika depresije razlikuje po sljedećim obilježjima: oboljeli od zimski depresije pate od pojačanog apetita, osobito za ugljikohidratima i slatkišima, previše spavaju, a da se pri tome ne odmore.

U ovom našem modernom vremenu uglavnom boravimo u prostorijama koje nisu dovoljno osvijetljene te na taj način dobivamo samo minimalnu količinu sunčeve svjetlosti. U sjevernim zemljama je učestalost zimski depresije izraženo veća, nego u južnijim, kao što su Portugal, Italija, itd.

Može li nam pomoći terapija svjetlom?

Provođeni su eksperimenti u kojima su pacijenti bili terapijski tretirani umjetnim svjetlom. Radilo se o svjetlu koje u svojem spektralnom sastavu što bliže nalikuje sunčevom svjetlu. Stanje osoba koje su bile podvrgnute se nakon nekoliko dana terapije bitno poboljšalo.

William Shakespeare je označavao oči kao „prozor duše“. Može se reći da su oči zbilja ogledalo našeg tjelesnog i duševnog zdravlja. Na ovom mjestu svakako valja spomenuti još jedan organ, a to je epifiza. Dugo vremena se nije znalo gotovo ništa o ovom organu. Tek nedavno se doznalo da je epifiza vrsta „svjetlosnog instrumenta“ tijela te da upadom svjetlosti u oči upravlja našim „unutarnjim satom“ i proizvodnjom hormona melatonina.

Znanstvenici mogu dokazati da se svjetlo provodi dalje i putem neoptičkog kanala u hipotalamusu. Hipotalamus preko hormona koordinira i regulira prije svega autonomni živčani sustav, aktivnost i mirovanje, disanje i krvni tlak, razmnožavanje, rasti sazrijevanje, regulaciju tekućina i topline, ali i osjećaje te razinu energije.

Za vrijeme našeg sna produkcija melatonina doseže svoj vrhunac, a prestaje čim u naše oko uđe dovoljno svjetla.

Danas postoje na tržištu dobre naprave za svjetlost, pomoću kojih se može terapijski tretirati sezonska depresija. Kod većine aparata ozračivanje traje 30-40 minuta. Pri tome bi trebala dostajati svjetlina od 2500 luxa.

„Da bi se čovjek probudio prema samome sebi, prema svojem svjetlu, svojem božjem Sebi, mora uvijek iznova koračati kroz školu života“ (Karl O. Schmidt, „U Tebi je svjetlost“).

Snaga svjetla=život

Svjetlo je potrebno životinjama, biljkama i ljudima kako bi preživjeli. Sunce je izvor života. U kemijskom procesu u biljci se pod sunčevim svjetlom spajaju voda i ugljični dioksid u šećer (glukozu). Fotosintezom se svjetlosna energija pretvara u biološki raspoloživu energiju.

Biofotoni, biološko djelovanje svjetlosti

U novije vrijeme se tvrdi da se svjetlo proizvodi u živućim stanicama i to od strane samih stanica. Može li se tako naša stvarnost shvatiti ne samo na materijalnoj nego i na energetskej razini?

Dobitnik Nobelove nagrade za atomsku energiju Charles Rubia kaže: „Kao što se svjetlo može shvatiti kao val ili kao čestica, na isti način se stvarnost može pojmiti ne samo na materijalnoj, nego i na energetskej razini“. Kasnije se utvrdilo da iz unutrašnjosti ljudske stanice isijava fotonsko zračenje, koje se označava kao biofotoni. U unutrašnjosti stanice započinje izmjena biofotonskog zračenja u obliku posredovanja informacija. To ovisi o količini energije koju posjeduje sama stanica, a na taj način i čovjek kao cjelina. Čovjeku je neprestano potrebna energija kako bi se mogao prilagođavati životu. Upravo je zbog toga bitno napuniti tu energiju uvijek iznova u obliku svjetla. Biofizičar prof. dr. Popp to objašnjava na sljedeći način: „Budući da su stanice jednog živog bića međusobno povezane upravo preko svjetlosnih zraka te reagiraju jedna na drugu, čovjek se mora promatrati kao jedna cjelina.“ Biofotonsko zračenje ne doprinosi samo međusobnom komuniciranju tjelesnih stanica, nego i komuniciranju grupa stanica, pa i tkiva jednog živog bića. Biofotonima je pripisana jedna posrednička uloga između čestica i mjerljivih fizikalnih titranja i graničnog područja, koji je mjerljiv gradivno, ali ne i postojećim tehničkim metodama.

Informacije među stanicama se kreću brzinom svjetlosti. Iz toga proizlazi da snagu koju crpimo iz svjetlosti koristimo za naše prednosti, kako za tijelo, tako i za funkcioniranje mozga. Bez svjetla nije moguć život. Sve postaje živo putem svjetla u tvarima. Jesu li ljudi bića svjetla?

Ljudsko biće preuzima svjetlo na razne načine:

- preko kamenja
- preko vode
- homeopatijom
- akupunkturuom
- preko biljaka
- mesom

Kod depresija prehrana može igrati veliku ulogu. Prehranom, koja je bogata sunčevom energijom, preuzima čovjek veliku količinu svjetlosne energije, koju ugrađuje u sebe. Hrana u dubokom zamrzivaču ne posjeduje više sunčevu energiju. Radi se o mrtvoj hrani, koju čovjek još više zatamnjuje te se na taj način odlaže prethodnu sunčevu energiju. Možemo reći da se pogrešnom prehranom brinemo, korak po korak, da se naša prvotna životna energija sve više smanjuje. Prehrana s puno svjetlosne energije nam pomaže da preuzmemo i pohranimo životno važne biofotone (svjetlost).

2.5.2 Masne kiseline

Manjak određenih masnih kiselina, osobito omega-3-masnih kiselina, uzrokuje smetnje izmjene plinova u mozgu te na taj način depresivnost. U različitim pokusima se ispostavilo da manjak navedenih masnih kiselina dovodi do strahova i pasivnosti.

Upravo zbog toga ove masne kiseline mogu doći u razmatranje kao terapijsko sredstvo kod depresija. One se nalaze osobito u ribi i plodovima mora, te omogućuju dobru tjelesnu i duhovnu ravnotežu..

2.5.3 Koloidno srebro

Što je koloidno srebro

Koloid su najmanje čestice na koje se materija može razložiti bez da pri tome izgubi svoja svojstva. Još treba jedino spomenuti atom kao sljedeći najmanji oblik. U destiliranoj vodi se nalaze ove čestice te nose pozitivni električni naboj. Sve su pozitivne i zbog toga se međusobno odbijaju. Kada se osvijetle, s vremenom postupno gube svoju snagu preko prvobitnog električnog naboja.

Najvažnije tjelesne tekućine čovjeka su koloidi (limfa i krv).

Kada nam je to poznato, tada je odmah jasno koje su mogućnosti otvorene u području medicinskog liječenja.

Uz sve navedeno, ako znamo da je koloidno srebro odličan antibiotik, jasno je da se može upotrijebiti u svim medicinskim područjima.

Kako djeluje koloidno srebro?

Koloidno srebro djeluje, u biti, kao katalizator. Djelovanje koloidnog srebra, prema današnjim saznanjima istraživanja, je, prije svega na frekvenciju magnetskog polja atomskih grupa srebra, a to magnetsko polje se stvara oko čestica srebra.

Oscilirajuće čestice srebra kruže u tjelesnoj vodi te na taj način mogu direktno djelovati na imunološki sustav.

Za pretpostaviti je da je srebro jedna tvar koja je u neposrednoj vezi s vitalnim snagama života. Taj metal može putem svoje atomske građe te elektronskih svojstava koja iz toga prozlaže ispuniti mnoštvo važnih zadaća za tijelo i duh.

Kod bolesnog čovjeka su prisutne, prije svega, energetske blokade. Otklonimo li te blokade, tada je otvoren put ka izlječenju. Nakon otklanjanja tih blokada se izručuje dobivena slobodna energija te se dovodi u stanje ravnoteže. Tada može započeti proces izlječenja.

Na električna i magnetska svojstva u tijelu se sada može djelovati te normalizirati poremećeni električni potencijali u tijelu.

Koloidno srebro je malo poput atoma te otopina srebra u ovom stanju ima auru od 21 m. Poput beskonačnog fotonskog zračenja. Tijelo lako preuzima fotone te ih pohranjuje kao svjetlost. Depresivnim ljudima je potrebno više svjetla, te je to odgovor na pitanje zašto koloidno srebro pomaže depresivnim ljudima. Čovjek je biće svjetla. Prijenos raznovrsnih zadataka u tijelu se događa preko biofotona. Što više jedna osoba ima u tijelu elemenata koji prenose svjetlost, to će biti bolja komunikacija i informacija između pojedinih stanica. Kroz to je čovjek kao cjelina biće optimalnih i slobodno protočnih struja, što u konačnici vodi ka zdravlju i harmoniji svakog pojedinog čovjeka.

2.5.4 Johanniskraut (vrsta repe) (kućna apoteka i drugi savjeti)

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Djelotvoran kod lakih i srednje teških depresija. Johanniskraut dovodi psihu opet u normalno stanje, kada se strah, nemir i depresivna raspoloženja uvlače u svakodnevicu.

Kako djeluje Johanniskraut?

Kod ljudi kojima su transplantirani organi je zabranjen (**opasnost odbacivanja organa**).

Od kada su brojne studije dokazale učinkovitost ove biljke, potražnja je postala sve veća, osobito u školskoj medicini. U ovom području Johanniskraut sve više potiskuje klasične sintetičke antidepresive. Razlog ovom velikom rastu u upotrebi pri tretmanima je jaka učinkovitost i jako dobra podnošljivost. U sve više klinika se putem dvostruko slijepih pokusa testira učinkovitost pri lakšim i srednjeteškim depresijama dnevnim doziranjem 450 - 850 mg ekstrakta Johanniskrauta.

Smetnje snalaženja kao što odbijanje, umor i poteškoće pri koncentraciji se jasno smanjuju upotrebom Johanniskrauta. Pri tome možemo utvrditi jasno bolju podnošljivost nego s konvencionalnim kemijskim sredstvima. Do sada nije poznato koji se sastojci nalaze u stabljici, listovima i cvjetovima i kako oni djeluju na tijelo i psihu. Je li to crveni pigment hipericin, je li to hiperforin ili su to flavonoidi, dovode li te tvari kod psihičkih poteškoća do poboljšanja? Prema dosadašnjim saznanjima postoje pretpostavke da svi sastojci imaju sinergični utjecaj.

Drugim riječima: Ne možemo pripisati ljekovito djelovanje samo jednom sastojku. Bitno je spomenuti da je hiperforin postojan samo u svježim biljkama i da ne djeluje samo antibakterijski, nego i eliminira bakterije, koje nisu inhibirane od strane antibiotika. Hipericin ima sposobnost predanja kisika stanicama. Dokazan je mehanizam djelovanja ukupnog ekstrakta Johanniskrauta u međuprostorima sinapsi mozga. Ove prirodne tvari imaju sposobnost preuzimanja tvari serotonina i noradrenalina i njihove inhibicije. Pri tome je razumljivo zašto se poboljšavaju problemi s umorom, strahom, loša raspoloženja lakog i srednjejakog stupnja. Dokazano je da uzimanje Johanniskrauta kod nervnog opterećenja jednoznačno dovodi do poboljšanja i vodi do unutrašnjeg izjednačavanja (harmonije). Hipericum se brine za dobro raspoloženje i djeluje na popravljavanje raspoloženja, umirujuće i ojačava.

Svjetlosne tvari

Čovjek se naviknuo na prirodnu sunčevu svjetlost. Sunčevu svjetlost upijamo kroz oči, kožu i hranu, tada se ona raspodjeljuje među stanicama i pohranjuje. Djelovanjem svjetla se poboljšava upotreba kisika, podupire regeneracija stanica i podražuje imunološki sustav. Ako dobijemo manje jedinica svjetlosti, naša izmjena tvari se automatski usporava, što dovodi do slabljenja naše imunološke obrane. Johanniskraut opskrbljuje organe sa svjetlosnom energijom i na taj način potiče izmjenu svjetlosnih tvari, kako u psihičkom, tako i u fizičkom smislu. Uzmemo li Johanniskraut u neplemenitoj formi (kapi, čaj), tada unosimo u sebe visoke jedinice svjetla te se opskrbljujemo posljedično sačuvanim tvarima svjetla. Tako se tamno raspoloženje rasvjetljuje i osoba osjeća više unutrašnjeg svjetla. Naše tijelo se ozračuje hipericumom. Što pri tome posebno djeluje, nisu samo biljne tvari, nego i svjetlosne jedinice biljke, koje su zaslužne za svijetlo raspoloženje.

Johanniskraut i nuspojave

Još su u tijeku pokušaji koji bi trebali staviti ovu biljku na recept. Nuspojave Johanniskrauta su sljedeće:

Johanniskraut dovodi do međudjelovanja s drugim lijekovima.

- Kod transplantiranih organa može doći do odbacivanja organa.
- Kod lijekova za srce i za razrjeđenje krvi može doći do komplikacija
- Kod korištenja antibiotskih pilula može prouzročiti međukrvarenje
- Pri predoziranju ekstraktima Johanniskrauta, što bi značilo 500 -1000 mg / dan, mogu se aktivirati određeni enzimi, koji oslabljuju djelovanje drugih lijekova.

U svakom slučaju, različite studije ukazuju na to, da kemijski antidepresivi imaju puno veće i dalekosežnije nuspojave od Johanniskrauta. Kod upotrebe Johanniskrauta je bitno da spomenemo, da odlučujuću ulogu ne igra količina ekstrakta, nego kvaliteta izlaznog materijala. Najbolje djelovanje postizemo s prirodnim ostatnim dijelovima Johanniskraut preparata, kao što su npr. HAB-kapi svježe biljke. Kod dražea ili kapsula je učinkovitost smanjena, jer djelotvorne tvari kroz preradu gube na kvaliteti.

Johanniskraut se općenito ubraja u fotosenzibilne biljke. Za izazivanje ovog fotodinamičnog efekta su bitna dva faktora:

1. Tvar mora biti unijeta u tijelo u određenom obliku.
2. Istovremeno je potrebno intenzivno svjetlosno zračenje putem sunca ili umjetnog izvora svjetla. Pri tome se ljudi svijetle puti trebaju oprezno izlagati izvoru svjetla, jer može doći do pretjerane reakcije. Na površini kože može doći do pojava sličnim opeklinjskim mjehurima.

Kućna apoteka

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Čaj kao infuzija osušenih cvjetova i lišća (prokuhati 1 čajnu žlicu u jednoj šalici vrele vode, 5 minuta ostaviti da stoji, odfiltrirati i 3 x dnevno nakon jela popiti gutljajem)

Indikacije:

Depresije, zimske depresije, nemir, umor, duhovni umor, problemi sa snom, za pročišćavanje krvi, kod manjka krvi, išijasa

Homeopatija - *Hypericum C*¹²

*Hypericum C*¹² dnevno 3 kuglice, ujutro uzeti na prazan želudac (otopiti u ustima).

Kada se sve čini tamnim, i kada je ujutro teško ustati, kada gladujemo za svjetlom i suncem i imamo osjećaj da smo u jednoj rupi i da se ne možemo pomicati.

Kod odgovarajućeg konstitucionalnog stanja se uzima *hypericum C*¹².

Recept za kapi

Johanniskraut-tinktura	<i>Hyperici</i> tinktura	40 ml
Hopfen-tinktura	<i>Lupuli</i> tinktura	20 ml
Lavanda-tinktura	<i>Lavandulae</i> tinktura	20 ml
Melisa-tinktura	<i>Melissae</i> tinktura	20 ml

Johanniskraut-tinktura se miješa u ometanu ravnotežu neurotransmitera (serotonina i noradrenalina) u mozgu i djeluje stimulirajuće i ljekovito. Hopfen-tinktura djeluje prije svega umirujuće, opuštajuće, kod strahova i poremećaja spavanja.

Lavanda-tinktura djeluje harmonizirajuće i izjednačujuće na vegetativni živčani sustav i harmonizira serotonin.

Melisa-tinktura ublažava krampe (grčnja, spazama) i pomaže kod bolesti srca, želuca i crijeva, te glavobolja.

Za dobro duševno stanje se preporučaju prije svega vitamini B1, B2, B3, B6, B12, folna kiselina, vitamin C i magnezij.

2.5.5 Terapija smisla života

U ovom obliku terapije radi se o PRASTAROJ, SPECIJALNOJ, velikoj ŽIVOTNOJ TEMI.

To je stvar, na koju rado trošimo vrijeme. Stvar, koja nas u potpunosti ispunjava, koja nas veseli i pričinjava zadovoljstvo.

Ukoliko se počnemo baviti time, tada je to znak da smo našli Pravu. Kod ovog bavljenja zaboravljamo prostor i vrijeme. Ispunjeni smo i bezgranično sretni. Totalno smo fascinirani time i pri tome zaboravljamo sve mučne misli, boli, tuge, strahove i brige. Sretni smo i ispunjeni. Pronašli smo svoj smisao života. U harmoniji smo sa samim sobom i s našom okolinom.

Na ovu temu se može preporučiti jedna dobra knjiga:

M. Csikszentmihalyi: „Živi dobro !“

2.5.6 Terapija litijem

Ja sam osobno već odavno čuo za terapiju litijem, ali nemam nikakva praktična iskustva koja se tiču ove vrste terapije.

Litij je prema najnovijim saznanjima sredstvo koje „sprečava suicide“ te kod manično-depresivnih pacijenata njegovi preparati blagotvorno ublažuju patološki hiperaktivitet (Prof. Isabella Heuser).

Litij je element u tragovima iz grupe alkalijskih metala. Kao lijek ga je otkrio australski psihijatar Cade prije pola stoljeća.

2.5.7. Ortomolekularna terapija

Mogući uzroci depresija su alergična djelovanja kao što su to kemijska ili hranidbena osjetljivost, opterećenje bakrom, nedostatak cinka, manjak pojedinih vitamina iz B-kompleksa, prije svega B6 i B12.

Ukoliko osoba izbacila iz prehrane mliječne proizvode i meso, često može nastupiti izrazito poboljšanje.

2.5.8 Schüssler-mineralna terapija

Minerali prema Dr. Schüssler

Primjer slučaja:

Josef, 25 godina, je bio uvijek nešto povučeniji. Živio je kao jedini sin kod majke i oca na selu. Jedna dobra obitelj gdje su se svi prohtjevi u životu ispunjavali. Prije nego što je došao kod mene, imao je već puno kontakata s različitim terapeutima. Tako je godinama bio tretiran različitim antidepresivima. Dosegao je točku u koja je bila više nezadovoljavajuća nego zadovoljavajuća. Čim se nešto nepredviđeno dogodilo u njegovom životu, npr. rastava u obitelji, prijatelji, i drugo, ponovo je izbio depresivno raspoloženje. Kada je tada došao do kraja kada nije mogao više ići naprijed i kada je padao sve dublje, poslali su ga u bolnicu. Tamo je dobio različite oblike terapije i otpušten je nakon 3 mjeseca, zajedno sa svojim antidepresivima. Dva mjeseca nakon toga, kada je njegova situacija postala opet nezadovoljavajuća, došao je k meni.

Pričao mi je o svojoj letargiji, gubitku snage, nesreći, da nešto prihvati i osobito kada je došao vikend, nije se mogao odlučiti.

Njegovo lice mi je dalo do znanja, da on , prema mojoj dijagnozi lica, pati od manjka različitih minerala.

Već nakon 2 tjedna, za vrijeme kojih je uzimao Schüssler-minerale, me je izvijestio da mu ide već puno bolje i da se puno bolje osjeća.

U međuvremenu je prošlo već preko 1 godine, i on se gotovo da ni ne sjeća više depresija.

2.5.9 Jod

„Pri nedostatku joda čovjek može iskrvariti“ utvrdio je Alfred Vogel!

Nedostatak joda dovodi do hipofunkcije štitnjače, ali i do hiperfunkcije (hipertireoza).

Jod dovodi do različitih bolesti.

Jako jodiranje može dovesti do psihičke depresije. Homeopatska slika joda kao lijeka dovodi ga, između ostalog, u vezu sa depresijom te čak i samoubojstvom. Jod, koji djeluje pretežno preko središnjeg živčanog sustava, uzrokuje uzbuđivanje, strah i nemir. To znači da se čovjek koji uzima previše joda ne osjeća više dobro u vlastitoj koži. On očajava i gubi kontrolu nad samim sobom, što pod određenim okolnostima može dovesti čak i do samoubojstva.

Možda na taj način možemo objasniti zašto u današnje vrijeme imamo mnoštvo agresivnih ljudi i hiperaktivne djece (restless leg sindrom).

Općenito je potrebno pri jodiranju biti oprezan i paziti da se jod iz industrijskog otpada (jodna sol) reciklira.

3. Cjelokupni osvrt

3.1 Depresije, tijelo – duh i duša

Depresije su prije svega jedna oduzetost snaga volje, akko u duševnom, tako i u tjelesnom smislu.

Kada kažemo DA našoj bolesti, tada imamo također šansu da ozdravimo. To znači, kada spoznamo sve dubine boli. Kada govorimo o depresijama, tada također govorimo o „tmini duše“, što je povezano i s našim organima, kao što su to slezena, jetra i dr. To se zove strah, tuga, oduzetost, izolacija, gubitak volje. Možemo ju samo iznutra prebroditi. Depresije se mogu manifestirati preko: gubitka apetita, slabosti, gubitka veselja, očajavanja, ukočenošću. Putem tjelesnih simptoma: nesanice, smanjivanja apetita, tjelesne iscrpljenosti.

Kod depresija osobni kontakti i topluna duše igraju jednu značajnu ulogu, osobito u vremenu u kojem površnost, novac i materijalne stvari igraju jednu jako bitnu ulogu. Zajedno je lakše. Kada je depresivna osoba zajedno u jednoj grupi, lakše će podnijeti svoju krizu. To mu donosi jednu sigurnost, jer zna da nije sam sa svojim problemima. Također je bitno za znati, da sve bolesno ima temelj samo u zdravom. Ne možemo reći da je depresivna osoba došla iz ravnoteže. Ona se tako jako kretala u samo jednom smijeru, postala je „pretiła“. U takvom je slučaju duša nesretna, zbog jednostranog razvoja te se pokušava braniti, i to povlačenjem prema unutra. Štiti se. Postaje ravnodušna. Čim se osoba jednom povuče u sebe, počinje tugovanje. Ukoliko dugo traje, dolazi do depresija. Često se tuga izaziva prošlim događajima. Ne možemo pustiti Nekoga ili Nešto. Previše se identificiramo s tim Nečim.

Nešto što živi u SJEĆANJU, nas sprečava da sudjelujemo ponovno u životu. Povlačimo se prema natrag te tada zapravo počinje nevolja. Naša duša se previše bavi samom sobom. U ovom se trenutku povlačimo iz aktivnog života i distanciramo se.

Naša volja je na neki način povezana s našim tjelesnim organima, rukama, nogama, našom krvlju. Postajemo jednostrani i živio na jednom kanalu. Sve više počinjemo stvarati čahuru od naše socijalne okoline i postajemo ukočeniji. Počinjemo krizirati i mrziti sebe i svoju okolinu. Gotovo da više nemamo energije, postajemo sve hladniji. Prvo na vanjskim dijelovima tijela, kao što su ruke i noge. Blokirani smo, životni protok je zatvoren. Pri tome igraju veliku ulogu slezena i imjena plinova. Ako duša vlada nad slezenom, postajemo sve slabiji. Ukoliko je osoba u svojoj okolini doživjela negativne događaje, i ukoliko se to spustilo na organe kao što su jetra i slezena, ta sjećanja mogu kasnije isplivati i, ukoliko tuga traje duže vremena, nastaje depresija. Endogena depresija dolazi iznutra, ali je ona prvotno došla izvana. Melankolične osobe dobivaju često glasne vjetrove. Melankolija se sastoji iz jedne fiks-ideje prethodno izgubljene hrabrosti. Ovdje leži početak stanja bolesti, koju donosi smetnja izmjene plinova i jetrene smetnje. Ovdje je bitno, kod ljudi koji su oboljeli od depresije, poraditi prije svega na izmjeni plinova i jetri. U ovoj situaciji liječenje podiže hrabrost, koja je jako bitna, budući da nam je prvenstveno potrebna hrabrost i volja kako bismo kod ovih ljudi nešto pokrenuli. Volja ima jako puno povezanosti s jetrom. Jednom takvom oboljelom čovjeku trebamo jetru osloboditi otrova i utopeliti. Izmjenu plinova povećati i mobilizirati energičnim radom – putem terapije.

Imamo ideju i kako bismo ju proveli, i liječili, potrebna nam je zdrava jetra.

Kako bi proveli jednu ideju u djelatnost dijelova tijela, mora jetra imati na raspolaganju šećer za mišiće. Jasno je da je jetra povezana s voljom.

Depresija- agresija je u suprotnim smjerovima ista stvar. Jedna se depresija se može vrlo brzo pod određenim okolnostima preobraziti u agresiju. Agresija je uvijek poziv u pomoć. Upravo je depresija jedna jaka agresija usmjerena protiv samoga sebe, dakle „autoagresija“. Jedna takva agresija uzrokuje kako duševne, tako i tjelesne bolesti.

Potisnuti osjećaji:

Depresija slabi volju u duševnom i u tjelesnom smislu. Depresija ili duševna tama, melankolija. Depresija nastaje pretežno u mladosti. Ukoliko ne dopuštamo izljeve srdžbe ili ih potiskujemo, nastaje kao posljedica blokada, zastoj u osjećajima, koji se usmjeravaju prema unutra te mogu izazvati samouništenje. Ove sile se mogu također usmjeriti prema van, tada govorimo o agresiji. Moramo reći „Da“ našoj bolesti. Grupe za samopomoć su jako korisne i pomažu pri liječenju, budući da se kroz njih spoznaje da osoba nije jedina i sama sa svojim problemima. Budući da se depresivna osoba odriče socijalne okoline i samoga sebe, bitno je da se pomiri sa svijetom i da spozna da sve bolesno ima korijene u zdravome, da spozna da se nalazi potisnuta unutra u sebe kako bi se zaštitila. Sva tuga i bol leže u prošlosti. Nismo završili sa prošlosti (ne možemo je se nikako riješiti). Zbog toga se začahurujemo sve više od ostalog svijeta i nastaje ukočenost. Začahurujemo se od životnih događanja, hladnoće, koji mogu trajati sve do smrti.

Sljedeći organi su zahvaćeni: slezena, jetra i izmjena plinova.

Pasivitet prema životu, jednostrani životni stil, uništavaju duh već u djetinjstvu, što može dovesti do oslabljenja duha i kasnije do zastoja u duševnom razvoju, blokada (kod agresije) i do hladnoće duha (kod depresije). Čovjek čije je Ja slomljeno u djetinjstvu, treba se prvo kao jedinstveno biće pravilno upoznati. U drugom slučaju, kod agresije, mora se probati preobratiti velike snage agresije kroz spoznajnu terapiju u plemenite snage, bez da blokiramo duševne snage.

Najbitnije snage volje u duši se isušuju i traže nadomještaj u drogama, alkoholu, seksualnim bludnostima i drugim nadomjesnim oslobođenjima. Ispod svih duševnih praznina vreba depresija. Čovjek se uvijek mora paziti prema van, tada je u unutrašnjosti zagušen ili razvija jaku agresiju prema van.

Zastoji u duhu vode do tjelesnih simptoma glavobolje, vjetrova, mučnine, visokog tlaka itd.

Kada smo nepravilno tretirani, javlja se zdrava srdžba, kada jasno možemo procijeniti, ili, kada smo bolesni, nezdrava, destruktivna srdžba, koja sve uništava bez da dođe do spoznaje i ljubavi. Nakon zdrave srdžbe ne trebamo dospjeti u pasivitet. Samo tako možemo spoznati ljubav, toplinu.

Depresija i naši organi imaju utjecaj jedan na drugoga. Zna se, da astmatičar, kada dobije astmatični napad, kaže NE svijetu. Kod djece su to neisplakane suze, npr. tijekom noći također kada se pomokre u krevet. Kod srdžbe nas hvata bijes. Pluće „voli kremen i granit“ ima probleme s vapnom. Zbog toga je prednost promjena mjesta stanovanja kod astme, bronhitisa, TB.

Osoba oboli na pluća kada je previše jednostrano prizemljena. Negativna je, kritična, samofiksirana, iluzorna prema svijetu. Zanimljivo misaoni rad, ne želimo razumjeti ili spoznati stvarnost, tada pate pluća, zato što moraju ovaj teret preuzeti na sebe. Kod depresije imamo uvijek poremećaje disanja, što vodi do srčanih problema. Tako se možemo nositi sa strahom prema svijetu, kroz pluća i strahove od smrti preko srca.

Tjelesno-duševna razina depresije

„Mnogi ljudi govore danas o svojoj unutrašnjosti. Govore o potrebama unutrašnjosti. Govore o tome da njihova duša s tim i tim nije gotova. U realnosti nisu gotovi s probavom njihov želudac i crijeva. I to, što govore o duševnom životu, se u biti uzima samo kao izraz riječi za ono, što se odvija u izmjeni plinova. I tako dolazi do toga da ljudi ne priznaju istinu: moj trbuh, moja crijeva, slezena i jetra ili slične stvari u meni nisu u redu – nego kažu: moja duša ima ovakve i onakve poteškoće. To bolje zvuči, osobito za neke ljude, to drže za manje materijalistično.“

Rudolf Steiner

O duševnom i organskom

Kako stojimo s osjećajima krivnje. Potrebno je da budemo spremni da opraštamo sebi i drugima. To je općenito jedan od najvažnijih koraka. Moramo biti voljni učiti iz prošlosti, i biti sami sebi jasni da svi ljudi mogu činiti greške. Potiskujemo li dugo ono što nije dobro, tada neminovno dolazi do depresije. Na ovom mjestu dolazi, prije svega, do toga da si predstavimo život. Preuzeti odgovornost za ono što činimo. Prije svega ne o tome da okrivljujemo druge za vlastita otkrića. Često smo u situaciji gdje kopamo prema svim tamnim stranama i iz prijatelja stvaramo neprijatelje te se na taj način vrtimo u krugu. Moguće je, da iz nedostatka sigurnosti, samosvijesti, osjećaja vrijednosti, precjenjujemo vanjske okolnosti i postajemo o njima ovisni, te na taj način, stalno živimo u strahu. To čak ide toliko daleko da nedostatno razilaženje s okolinom dovodi do nesigurnosti vlastite samostalnosti. Vrtimo se u krugu, i sve više se fiksiramo na same sebe, umjesto na svijet. Volja sve više slabi i postaje tamnija, duša klone.

Izlječenje duše

Znamo da gotovo sve bolesti isključivo dolaze iz tmine duše. Ali, u biti, te su nam bolesti potrebne kako bismo težili ka novom smijeru. Možemo ušćuvati to veselo raspoloženje, ukoliko smo spremni bolje ispitati duhovnu stranu. Dakle, lišiti se otrova.

U prvoj liniji nam na putu stoje naše nezrave predrasude nasuprot drugima. Živimo u jednom svijetu, u kojemu vrlo brzo možemo doći do informacija i saznanja. Kroz to se uzdiže čovjek iznad drugih i gubi zdravu znatiželju za Novim, za Drugo. Trebali bismo učiti, za službu drugih biti zahvalni, budući da od toga živimo. Potiskivanje sjena u nama je jedna velika prepreka, da možemo dospjeti do svjetla. Danas znamo puno toga i trčimo pred rudo da se zapletemo u predrasude. Trebali bismo učiti da pri procjeni drugih ljudi razvijamo više interesa za Novo, za suprotnosti. Bez nepromišljenih simpatija i antipatija da se susrećemo s drugima. Trebamo samo osjećati, prisluškivati, što će iz toga ispasti. To je to. Trebamo usmjeriti naš pogled prema djelima. Na ono što je napravljeno i kako se to sada u trenutku napravilo, to je odlučujuće. Preuzeti odgovornost, također i pri greškama. Pri tome stajati, to donosi unutrašnje oslobođenje. U sebi biti iskren, baš kakvi i jesmo i, također, kada to ne odgovara nužno slici svijeta. To donosi blagoslov duši.

Kako možemo jačati našu dušu

Prvo ćemo spomenuti stres, zato što je stres u današnje vrijeme sveopće prisutan. Najbolje izlječenje za dušu je odmaranje, mir, opuštanje. Živimo jednim brzim tempom i to prouzrokuje zgčenje na duševnoj i tjelesnoj razini. Na taj način naša energija ne teče više ili teče sa preskocima i to dovodi do blokada.

Možemo stres razložiti meditacijom, autogenim treningom ili šetnjom. Postoje još mnogi oblici terapije, kao što su schiatsu, joga, masaža, kineziologija, hipnoza, itd. Na prirodne načine se možemo odmoriti putem ispravnog disanja, kretanja, dobrog, dovoljnog sna, vitamina i zdrave prehrane. Naš život oblikovati s puno veselja i na pozitivni način.

Prvo moramo ozdraviti našu dušu, tek onda može ozdraviti i tijelo.

Činimo dobro našoj duši kada negujemo ljudske kontakte, kada slušamo glazbu, itd. Otvoriti se pomoću svih mogućih smislova za sve, što nas izgrađuje, dopustiti osjećaje, stajati pri njima, njih živjeti. Često patimo zbog toga što si dopustimo nešto što ne pripada nama. To se začahuruje u nama, ostaje u nama. Osjećajne blokade su jako proširene. Nosimo različite maske u životu i to zaustavlja našu energiju i dovodi do blokada. Kada se sramimo samih sebe, ili kada ne izražavamo naše potrebe, tada nismo iskreni prema nama ili prema drugima. Sve ovo šteti našoj duši i našem imunološkom sustavu. Bitno je da damo zraka našim osjećajima, bili oni dobri ili loši, bilo da to činimo preko plača, smijeha, izljeivma bijesa, itd. Dakle, reagirati tamo gdje je to nužno, javiti se za riječ. To sve čini dobro našoj duši i našem tijelu, dakle našoem zdravlju.

Svaka bolest ima svoj uzrok u bolesnoj duši. Duša je mjesto svih bolesti. Trebamo se zapitati, kako duša može oboljeti. Središte čovjekova postojanja je duh. To je ljudski slobodni bitak (osobnost). Duh i duša su povezani, tako da se sva volja, koja nastaje u duhu, istovremeno prenosi na dušu. Duša je ta koja pokreće na rad odgovarajući organ. Naravno, bilo bi jednostavno prenijeti nalog s duha preko duše na organ, kada je duša zdrava, u suprotnome će doći do problema. Ne postoje dva ista čovjeka. Je li duša bolesna i u kojoj mjeri, to za procijeniti, znači jednu veliku sposobnost. Jedna duša može oboljeti, kada osoba spozna da nije sposobna za nešto specijalno i to ne želi prihvatiti kao istinu. Ustrajna je i tvrdoglava, želi to pod svaku cijenu dosegnuti, iako to nije potrebno, može oboljeti.

Duh i duša su imortalni. Znamo da ni jedna duša i ni jedan duh ne mogu napredovati jednakim koracima. Zbog toga imaju različite razvojne puteve. Svaka duša je životna snaga, koja drži na okupu tijelo i duh.

Duša je jedna sila s različitim oblicima.

Ljudska duša je za ljude najjača, najdjelotvornija od svih sila. Samo duh može sam komunicirati s dušom. Potrebne su različite komunikacije, ovisno o načinu i obliku duše. Duh se služi svojom dušom kako bi provodio svoju volju. Duša prosljeđuje impuls volje duha dalje na organe.

Impulsi se provode živcima u centar u mozgu i od tamo se odvijaju sve djelatnosti. To se ne događa bez duše. Duša je također osjećajni život, dakle, osjećaji, senzibilitet. Voljni impuls dolazi od duha i ide preko duše i , ovisno o tome u kojem se stanju nalazi duša, se impuls prenosi dalje.

Duša odlučuje, kako i kojim intenzitetom impuls dalje napreduje preko živaca na organe. Duh i duša su nedjeljivi, i razvijaju se svojim vlastitim razvojnim putem. Kada je duh u svom odnosu jako razvijen uz dušu, tada će to očito dati jednog jednostranog čovjeka. Ovdje ćemo se susresti s jako razvijenim ljudima, ali jako slabima i osjetljivima. Zbog toga je važno da se duša i duh razvijaju u istoj mjeri i da ih njegujemo. Najbolja medicina za jedan harmonizirani razvoj duše i duha je ljubav prema sebi i prema drugima. Tko voli, živi duže. Ljubav je najbolja medicina, to se svugdje primjećuje. Kod svježih vjenčanih ljudi je imuni sustav puno bolji nego kod svježih razvedenih. Neuravnoteženost između duha i duše dovodi čovjeka do oboljenja.

Svaki čovjek je jedinstvena osoba i ima svoj vlastiti identitet. Svako duhovno biće ima vlastito zračenje, koje samo rijetki od nas mogu prepoznati. Čovjek (duhovno biće) može na zemaljskoj razini biti jako inteligentan, te ipak može biti da je jako malo duhovno biće. On može npr. jednom duhovnom biću, koje nema obrazovanja, pripisati puno duhovnoga.

Tjelesno zdravlje ovisi u mnogome o tome, da li je netko spreman pomoći i biti suosjećajan. Ove osobine jačaju u velikoj mjeri imunološki sustav (duševni imuni sustav se jasno popravlja). Kada se obratimo jednoj životinji, to vodi u svakom slučaju prema tome da moramo učvrstiti zdravlje. Pri tome dolaze još osjećaji sklonosti i osjećaji pripadnosti, koji pridonose tome da jačamo naše duševno zdravlje. Ukoliko se osoba isključi iz obitelji ili jedne socijalne okoline, tada pati na taj način, da to može dovesti do smrti. Izgraditi jednu osobu možemo također kada ustvrdimo da je dobra. Slušamo sve više o slučajevima kada čovjeku na temelju teške bolesti predviđamo da mu preostaje još malo vremena i tada se npr. zaljubljuje u jednu takvu tešku bolest. Može svladati jednu takvu tešku bolest, budući da sada ima jedan važan razlog za život.

Osoba se mora neprestano postaviti na sunčanu stranu života. Ujutro bi mogao taj čovjek već započeti dan s jednom afirmacijom:
„Danas će biti za mene jedan lijepi dan“.

Kako bi željeli izlječiti dušu, trebamo se puno smijati, biti veseli, ali također biti u mogućnosti da budemo kao djeca, to također pripada tome.

Pridobiti jedan drugi stav, to znači, više pričati o zdravome, pozitivno razmišljati – jedan pozitivni stav djeluje pozitivno na naš imuni sustav i tako se na izlječenje povoljno utječe. Sve takve i slične sugestije utječu i aktiviraju snage za samoozdravljenje. Naša duša je izraz našeg osjećajnog života.

Harmonija duše

Duša mora biti pravilno ugođena kako bi izvršila harmonična ostvarenja. Pravilna briga za dušu kako bi je pravilno upotrebljavali. Dakle, kako bismo obnovili ili podigli ovu dušu (životnu snagu), moramo dobro i dovoljno spavati, glazba je također bitna, kako bismo podigli životnu snagu. Dobra glazba proizvodi u duši čovjeka jednu promjenu, posebno kada ju se upija u miru. Ona pridonosi dobrom osjećanju i harmonizira okolinu. Živjeti s glazbom znači živjeti u harmoniji s okolinom.

Mnogi ljudi osjećaju želju za bavljenjem glazbom, bilo da sami žele svirati neki instrument ili da slušaju glazbu. Ali ne nalaze nikakve mogućnosti da ovo ostvare. Takvim ljudima je potrebna pomoć, potpora i ohrabrenje kroz druge ljude. Terapeuti bi uvijek trebali staviti glazbu u prvi plan. Svaki čovjek bi si sam trebao odabrati odgovarajuću glazbu, glazbu koja njega duboko pogađa, koja u njemu pobuđuje nešto posebno. I kada se dostigne ovaj stadij, treba u njemu ostati svaki dan. Pri tome nije bitno da osoba sama svira neki instrument. Ne. Mjernodavno je samo da se pokrene.

Glazba je cilj, i to se broji u depresiji.

Jedno Zašto za život.

Mnogi nemaju razloga za život. Nemaju razloga za ljubav. Snaga otpora enormno raste kada osoba ima razloga za borbu, razloga za voljeti.

Cilj je dovesti tijelo, duh i dušu u stanje harmonije. Biti bolestan i biti zdrav se uvijek usmjeravaju na čovjeka kao cjelinu. Budućnost ozdravljenja leži u potpunoj terapiji, dakle, terapiji koja uključuje čovjeka kao cjelinu u proces liječenja, te u liječenje uzima u obzir dušu i duh.

Imuni sustav jačamo dobrim afirmacijama, sretnim doživljajima, dobrim razgovorom, izgrađenim kontaktima s poznanicima i svim ostalim. Pročitati dobru knjigu, pogledati lijepe slike, mnogo toga si priuštiti, što osobi pričinjava sreću i zadovoljstvo te čini osobu sretnom i nasmijanom.

Pravi put ka izgradnji volje i duha

Duh izvršava ono što želi volja. Teškoće u životu nas prisiljavaju na veću budnost, potiču nas na pojačan napor i dovode nas do uspjeha, koji nam ponovo daje snagu za sljedeći pothvat. Udoban put nije uvijek dobar u depresivnom stanju.

To su ljudi koji bi se rado popeli, ali sami nemaju dovoljno snage. Oni jednostavno ne mogu prijeći preko svojih prepreka - čak i kada se jako potrude. U odgoju djeteta se radi puno grešaka.

U prvim djetetovim godinama se stavljaju prepreke, koje nisu prirodene. I kada dijete već ima slabu volju čak i sa slabom tvrdoglavošću, otpočetak je nesigurno, i može se na njega lako utjecati i njime upravljati. Kamo? To će ga odvesti tamo kamo to žele odgajatelji, roditelji, učitelji, političari, itd. Takav će čovjek kasnije odabrati posao; koji? Onaj koji žele njegovi roditelji i odgajatelji. Pri tome previđamo da duh povjeren roditeljima se može daleko bolje razviti nego onaj povjeren roditeljima/odgajateljima.

Sljedeći elementi koji djeluju na duh su naravno oni koji nisu bili povjereni u dijete od strane odgajatelja. Tako mladi čovjek mora često predugo čekati dok ne dobije dopuštenje da samostalno djeluje. Slijedi staralaštvo, izolacija, stagnacija, volja dolazi u stanje latencije. Slijedi nesigurnost, strah od života, izazova, tijelo je blokirano, organi su blokirani, volja stagnira, malaksa.

Imuni sustav duše

Između tijela i duše se nalazi jedna unutarnja povezanost. U medicini postoji jedan novi pojam: psiho-imunologija- bespogovorno funkcioniranje imunološkog sustava. O funkcioniranju našeg imunološkog sustava ovisi naše zdravlje, naša vitalnost i naše trajanje života. Znamo da kada imamo jedan dobar imunološki sustav, da se onda možemo veseliti dugom životu. Koliko je bitan imunološki sustav, možemo vidjeti kod djece. Zato što do 12 godine života ona imaju oslabljeni imunološki sustav. Upravo je iz tog razloga novorođenčadi potrebna brižna njega, osobito u prvim danima života, kako bi bez posljedica preživjeli. Kod težih oboljenja, kao što su to AIDS, rak i drugi je prirodna obrana organizma jako oslabljena, tako da takve osobe mogu izrazito brzo i lako umrijeti uslijed komplikacija kao što je obična prehlada.

Duša kao životna snaga igra kod svih bolesti najveću ulogu, pa i kod depresija. Ukoliko duša oslabi ili bude oslabljena od organskih bolesti, jer se mora boriti s bolestima, tada duh kao cjelina gubi na snazi i zračenju.

Kroz čega nastaju organske muke, bolesti? Kroz jednostrano okrenutog čovjeka prema životu, koji nema „dobar“ stav prema životu, koji ne koristi kako treba svoj život, koji ne sprema prilike u životu, on je odsutan, zapravo ne sudjeluje u životu. Dijelovi njegove duše su se udaljili od duše kao cjeline zbog šokantnih događaja. Kada dakle znamo da je duša temelj cjelokupnog ljudskog života, tada je jasno da je zadaća duše spoznati koja se pravila i granice moraju paziti, kako bismo vodili jedan zdravi i harmonični život. Duša dobiva nalog od duha, koji ju je ostvario prema njenoj duševnoj formi i stupnju razvoja. Kako bi provela jedan takav impuls u djelo, duša mora biti u položaju da nespriječena djeluje. Teško je dalje proslijediti jedan takav impuls ukoliko smo na primjer izloženi djelovanjima koji nas od toga odvrćaju. Trebamo se na nešto koncentrirati, i u trenutku ćemo čuti riječ koja će nas u potpunosti odvesti iz tog stanja prisebnosti duha. U što se to ubraja? Mi dakle (stanje duha) raspoložemo slobodnom voljom, izražavanjem želja i izvještavanjem o nečemu. U ovom trenutku duša, iako je bila na najboljem putu da da najbolje od sebe, pada kao žrtva. Ono što je čula ju slabi, sprječava od čistih, jasnih reprodukcija volje duha. To proizvodi u ovom momentu jednu veliku promjenu u čitavoj osobi. Ne samo da su se ove promjene spustile u dušu, živce, mozak, nego u čitavo tijelo, budući da je duša u tijelu, čitavom tijelu.

Dolazimo dakle do snage koju duša ima. Što je ta snaga veća, to je bolja obrana od vanjskih smetnji. Te smetnje protiv kojih se duša mora boriti, dolaze samo iz vana. Kada je ta snaga toliko velika, da se duša može boriti bez problema protiv tih utjecaja, tada govorimo o jakoj mogućnosti koncentracije. To znači da može napraviti odstojanje od svih smetnji i blokada i slobodno stremiti ka cilju.

Jedna duša se može rastvoriti putem izazova kao što su teški zadaci, te se time izlaže rizicima. Duše možemo liječiti kod ljudi koji traže napredak. Ovdje je bitno da utvrdimo gdje se nalaze prepreke koje djeluju na dušu, kako bismo tada te ljude mogli osloboditi od tih istih zapreka, ili im dati snagu kako bi mogli držati udaljenost od tih prepreka.

Kod depresije smo uvijek iznova suočeni sa smislom i svrhom zemaljskog Bitka. Svakom čovjeku bi trebalo biti jasno da materijalna dobra mogu samo u ograničenoj mjeri dovesti do ispunjenja.

Za svakog čovjeka postoji jedan put. Jedan put samo za njega. Jedan put ka harmoniji, sreći i ljubavi, koji samo on sam može pronaći. Za to treba čvrstu volju.

Svaki čovjek bi trebao biti svjestan da nije bolestan, nego da ima bolest. Pod tome podrazumijevamo da ima tijelo koje bi trebao dobro njegovati kako bi ostao zdrav na svome životnom putu. Tijelo nije uvijek bilo tamo i jednoga dana također neće biti tamo. „JA“ je nedjeljivo i postojano. Čovjek uvijek ostaje onaj koji je. U njemu samome je jedno „JA“ koje nije povezano s tijelom. „JA SAM „ je nedjeljivo i postojano. To se ne može razboliti . Samostalno „JA SAM“ nastaje u djeteta u dobi od 2-3 godine. Čim dijete počne razmišljati o samome sebi, kristalizira se samosvjesnost kao kristal u moru granita.

Izgradnja samoga sebe znači u ovom slučaju, sebe sjetiti na jedan viši nivo duhovnosti, njega slijediti i sebi vjerovati. Tako osoba dobiva svoju samostalnu svijest o sebi. Tek kad se oslobodim kroz moje Veliko Ja mojeg Malog Ja, tek onda idem putem, koji je samo za mene pravi. Tada odbacujemo naš Ego koji nas samo kao teret sputava na našem putu razvoja. Sve što zovem kao svoje, tako razmišlja osoba o nečem Dobrom. Misli da je sve što je za njega dobro, dobro i za druge ljude. „NE“, u stvarnosti se to zove „Sve što je za nas dobro, je i za mene dobro“. Naš ego je prepreka da snage univerzuma upijemo mi sami. Ukoliko se želimo otvoriti cjeliteljskim snagama Podsvijesnog, moramo prvo izgraditi oklop Malog Ja. Ego je zapreka ka božanstvenoj energiji univerzuma. Otpor je to jači, što više ovisimo o tjelesnim potrebama te smo s njima povezani ovisnostima iz kojih se sastavilo naše Malo Ja.

JA SAM je vječno božanstveno stvaralaštvo.

JA SAM je istoznačnica s: ljubavlju, istinom, životom. Duša nije nešto što posjedujemo, nego što jesmo.

Duša, duh, bitak

Često se na ljudsku dušu gleda kao nešto čvrsto, statično. To uopće nije tako. Duša ili bitak je osobni, unutrašnji identitet čovjeka. On se stalno mijenja, živahan je. Ona je znatiželjna, prijemljiva i stalno se nalazi u stanju promjena, u bivanju. Duša je u pokretu, stalno je u toku, što ima veze sa subjektivnim doživljajima, a ne sa vremenom ili prostorom. JA ima pristup ka unutrašnjosti samoga sebe. JA u ljudi je uvijek je povezano sa dušom. Ono se osjeća dobro kao kapetan koji rado zapovijeda, dijeli zapovjedi. Ovdje se događaju različita sporazumijevanja između različitih razina sebstva, dok JA bezuvjetno prihvaća potrebne informacije, podatke, koji mu prispjevaju od unutarnjih dijelova osobnosti. Našem JA je njegova zemaljska čvrstoća ovisna o tome u kojoj mjeri prihvaća ove podatke bez Da ili Ne. Ja, koje promatra čovjeka kao samoga sebe, ovaj dio čovjeka može ponosno držati njegovu egzistenciju i njegovu moć, jer ga unutrašnji dijelovi stalno vuku, postoje milijuni stanica u ljudskom tijelu, i unatoč tome se tijelo promatra kao jedna statična cjelina, kao da tijelo pripada čovjeku. Tijelo se formira od našega Ja, od unutrašnjosti prema van, i svaki mali dio ima svoju vlastitu svijest o sebi. Zdrava duša je jedan od najjačih, ona je stvaralačka, ona je motivirana, nabijena energijom. Jačina te energije je nepojmljiva. Ona si mora razraditi svoje vlastite svjetove i izgraditi identitete. Potencijal jedne osobe prelazi granice naših poimanja. Svaki čovjek se izgrađuje na način da njegovo sadašnje sebstvo gradi cjelovitu osobnost. Ili kada se osoba fiksira da održi svoju osobnost u svoj vječnosti kao sada. Kada bi to bilo moguće, tada bi ova osobnost bila mrtva.

Vlastita volja kao preduvjet za oslobođenje

Depresije i njihov postanak

Ponekad su problemi uzrok depresije. Čovjek ne može uzeti dovoljno ratojanje od problema, dok on sam ne postane problem. Pri tome bitnu ulogu igra to kako se sam postavi prema problemu. Kada se svjesno povuče od problema, zadataka, odgovornosti, i kada mu manjka snaga da se s njima suoči, nalazi se u začaranom krugu. Ako još uz to ima osjećaj manje vrijednosti, problem se tek onda čini nerješiv. Kod depresija izranjaju uglavnom simptomi kao što su neuravnoteženost, manjak koncentracije na površini. Ove manjkavosti svoje korijene imaju u djetinjstvu, u odgoju. Ukoliko dođe do samoubojstva, tada govorimo o teškoj depresiji. Postoji mnogo autora o depresiji koji su jednoglasno uvjereni da čovjek svršava svoj život iz slobodne volje. Ali, s druge strane, potrebna je jedna snažna volja za preživljenjem, kako bi se branili protiv sila koji dolaze iz suicidalnih misli. Ove sile iskorištavaju slabi trenutak u životu pacijenta. Na taj način te sile bacaju čovjeka s njegovog životnog puta. Gdje leže uzroci samoubojstva? Oni se gomilaju također i kod mladih ljudi. Već sam napomenuo, da je jako bitno kako se osoba brine o djetetu, da bi ono izgradilo jedno snažno povjerenje u samoga sebe.

Veselo raspoloženje, izgrađivanje povjerenja u samoga sebe, jačanje; takva djeca jačaju, sigurna u samu sebe sa samosvjesnim osjećajima., znaju i svjesni su svojih snaga. Oni gotovo nikada ili zaista nikada ne podliježu samoubojstvima. Osoba može jako gomilati znanje i inteligenciju, i ukoliko ne pronade koristi od toga, postaje rezigniran, odustaje. Kada ne vidi cilja i ne nalazi priznanja, pati u dubini sebe. Kada bi se više brinuli o mladim ljudima, prije svega djeci, tada bi oni bili manje skloni suicidima.

Na taj način mladi čovjek već u mladim danima dobiva pravo tlo pod nogama i jedno dobro poimanje svijeta. O djeci se treba brinuti čak i onda kada imaju problem, dok dijete ne dodje do rješenja da se oslobodi oklopa i blokada i tada bude u mogućnosti odbaciti terete duše. Pri tome je bitno da se ne stvori tlo i hrana za nesigurnost i depresiju.

Već znamo da svaka bolest ima mjesto u duši. Čovjek dugo pati dok ne izbije bolest. Dan aza danom se skupljaju štetni utjecaji koji tada malo-pomalo oslabljuju čovjeka te ga izbacuju iz ravnoteže. Kroz to duša malaksa i slabi te kao takva ne može pružiti otpor. Ukoliko takvog čovjeka tretiramo lijekovima, postaje još slabiji. Njegov imunološki sustav se još više potiskuje. Znamo da takva terapija samo liječi simptome, a ne može dovesti do ozdravljenja.

Kod takvih smetnji trebamo prvo osloboditi malaksalu dušu, kako bismo drugim metodama mogli napredovati korak po korak do stabilizacije. Ne postoje dva ista čovjeka i upravo zbog toga se bolest ne može liječiti prema već zadanoj shemi. Problem pri otkrivanju uzroka smetnje koja dovodi do bolesti leži u samom pacijentu, budući da on često ne zna što ga opterećuje. U takvim slučajevima može biti lako, budući da ona sama ne želi biti oslobođena ili je oslabljena zbog utjecaja negativne sile ili jednostavno ne može dovesti do liječenja, jer strana sila jednostavno čini njenu volju malaksalom i na taj način čini slabom. Ovdje možemo probati kroz proces misaonog rada da se javi volja, kako bi došlo do jednog podražljivog impulsa, kada probijemo pokrivač od leda da bismo dospjeli do vode.

Moramo sve poduzeti što je u našoj moći kako bismo bolesnika oslobodili njegovoga tereta. Sami u kritičnom momentu zaključujemo da nismo mi ono što tvrdimo da jesmo i tada otkrivamo da nismo ono što smo sami u prethodnom trenutku mislili da jesmo te ustvrđujemo razliku između Biti i Činiti se. Osoba može sve tvrditi da je sve ono što misli da je, ali je uvijek onako kako jest. Bolesnik može reći: „Bit će lijepo“, ali to je samo utjeha koja vodi ka slijepoj ulici. Činjenica jeda čovjek sve više osiromašuje što je se više drži samoga sebe i svoji misli. Ukoliko bi gledao više van ka svijetu i interesirao se za nešto, bio znatiželjan, dobio bi puno toga za svoju dušu. Samo prilagođavanje proizvodi novo potiskivanje, osiromašenje. Duša postaje zdrava i jaka, kada se osoba tu i tamo kreće sa svojim razumom, osjećajima i osjetima. Prije svega će mučiti dobro kada živi što je moguće iskrenije, kada može misliti što želi i odlučivati. Takva duša se razvija s godinama do čvrstog odlučivanja os vojoj osobnostiJa i postaje u pogledu svog bitka sve jasnije. Biti i Bivati vlastite osobe o uočljivom sakrivnenom igranju uloga, nošenju maski. Sve više se udaljava od samofiksiranja, gradnje kapsule oko sebe i samoagresije. Stoji jedna zdrava budućnost u pozadini, ali osoba za to mora biti spremna, ukoliko želi ozravit, pustiti sve što leži ispod nje, sav teret, kako bi svladala prošlost u jednom duhovnom i duševnom radu.

Drugim riječima, ovdje je bitno unijeti u dušu svjetlost i ljubav. Čovjek ne smije biti zadovoljan s onime što mu se čini, nego sa pravim Ja, biti svoj, imati Ja. Zsigurno je prošlost jedna od odlučujućih stvari za dušu; jedan njen dio često neće nadoknaditi radom ovu prošlost, nego čak potisnuti ili uljepšavati. Tako kasnije neće nestati depresije, neuroze, postupci, strahovi.

To su sve sjene duše, koji barem jednom isplovljavaju na površinu. Tada govorimo o nesporivim povredama iz djetinjstva. Ono što je u nama bilo i što je dječje, je ostalo. Neprestano prevrćemo probleme koji su odavno prošli, a time ništa ne postižemo. Dok god osoba živi u prošlosti, ne može biti sada Ovdje, u sadašnjosti te ne može napredovati prema budućnosti. Trebamo razraditi probleme iz prošlosti koji su odavno iza nas te ih trebamo počistiti sa puta. Sve što je kao sjena, mora otići, jer tek onda osoba može neopterećena ići naprijed. Svi ovi problemi i zatrovane situacije u odgoju tonu u nesvjesno i sprječavaju čovjeka da kroči prema naprijed. Tko se kloni poznatih životnih zakona, izlaže se sjenama. Sjena sadrži sve što se odriče zakona i pravila i što je s njima povezano. Zbog toga su noćna mjesta i noćne sjene, neugodni i nevoljeni dio čovjeka, zapravo ono što ne želimo biti.

Depresija i stres

Čovjek se sam utapa u depresiju kada ne zna pustiti neki stvari. Kada mu ne dođe do pameti da ne treba gledati životne probleme kao kaznu, već više kao dar, kao zadatak kojega treba riješiti. Smije ih riješiti, i tek onda kada ih riješi, tada dobiva dar u pozitivnom smislu, jednu potvrdu da je on netko, može završiti s tim, te mu to daje snagu. Snagu za sljedeći zadatak (problem), dar. Mi ljudi smo ovdje iz razloga da rješavamo zadatke i da s pomoću njih rastemo. Pred nama sljedeći put bivaju postavljeni drugi zadaci, teži, da pomoću njih rastemo i da se sve više razvijamo. Zadaci su nam tek onda postavljeni, kada smo zreli za određeni životni period. Puzimo li prema natrag ili nemamo snage ili se ne možemo fokusirati, koncentrirati, ostajemo na stazi, na putu. Dolazimo u stres, možemo reći da je stres manjak ljubavi i slobode. Ukoliko nemamo mira, tada nemamo ni slobode. To su sve točno uzete enerije. Iz toga proizlazi manjak energije i to dovodi do oslabljenja, nemamo više snage. Trebamo upotrijebiti meditaciju ili tehniku kao što je autogeni trening i svjesno tražiti svoje opuštanje, kako bismo se smirili i oslobodili. Kada se okrenemo prema unutra i promatramo naš dah, potpuno pasivno, taad postavljamo jednu vezu - Hot-Line – s našom dušom. Možemo se u miru kretati s umjerenom sugestijom, tako da npr. kažemo ili mislimo „Ja sam potpuno smiren/a. Ništa me ne može smetati.“ Ili također „Dolaze misli i puštam ih da mirno dođu, same će od sebe i otići“. Možemo pri tome staviti glazbu onako kako nam odgovara, glazbu koja nas smiruje. Može biti da svaki put kada se krećemo u prošlosti ili kada živimo u njoj, da svaki puta dolazimo u stres. Slično je i s budućnošću. Mislimo na nešto iz prošlosti, nešto što nas zaokuplja, nešto što je otišlo po krivome. Predbacujemo si i za to vrijeme se okrivljujemo. Ukoliko takva samookrivljenja traju predugo, programiraju se naše stanice tim crnim mislima. Sugerira se svakoj stanici da smo loše.

Na taj način blokiramo normalnu izmjenu plinova u stanicama. Mi smo puni energije izvana, a iznutra blokirani. Kemijski protok se ne može normalno odvijati, sinapse zaostaju i prijenos impulsa se krivo odvija radi toga. Možemo si sasvim jednostavnim eksperimentima dokazati kakvu ulogu u nama igra loša vijest i kakvu ulogu na naš organizam igra jedna dobra vijest. Kineziolog testira energije pomoću testa na mišiću i utvrđuje odmah dotični energetski potencijal, ovisno o tome je li vijest bila ona koja gradi ili ona koja oduzima energiju, i to vrlo brzo.

Ukoliko želimo postići mir i slobodu, ne smijemo to nikada prisiljavanjem. Trebamo dopustiti da se to dogodi. Ukoliko želimo prisilno doći do mira i slobode, postići ćemo samo suprotno. Pri tome moramo biti u stanju poput: ništa željeti, ništa očekivati, samo tamo biti prisutan i promatrati samoga sebe, sada i ovdje.

Rado govorimo „Nemamo vremena“, često još na to dodamo „Nemamo vremena i pod stresom smo“. Predočite si, to kažemo svaki dan 10-20 puta, cijelu godinu, u 10 godina! Znete li što se događa? Naravno. Programiramo se svaki dan da nemamo vremena i da smo pod stresom. To djeluje odmah i enormno jako. Svaka naša stanica, to su milijarde, je već na to namještena. To nipošto nije čudno, što je to tako, kako jest. Mi smo sami tako željeli i mi sami smo odgovorni za takvo stanje. Isto tako, kako smo planirali, točno tako i jest. To je toliko zarazno za osobu, koja s tolikim stresom dolazi u kontakt s drugima. Zarazno kao virus. Ponekad je samo ovaj zarazni trenutak taj, koji isijava iz jednog nervoznog i stresiranog čovjeka te neuslišeno opterećuje druge ljude na tajanstveni način.

Stres nije samo jedna riječ; riječ koja je objašnjena samo na jedan način. Ona uopće nije razjašnjena. Što je uopće stres? Stres je jedno stanje čovjeka. Još bolje, jedno stanje samosvijesti koje je ispalo iz harmonije. Samosvijest je iskipila iz traka na koje smo navikli.

Odgovornost za vlastita razmišljanja o depresiji i sreći

Naše misli su sigurno iz našeg poimanja svijeta. Mislimo na ono što vidimo i s druge strane. Možemo ili ne moramo ništa vidjeti. Šti projiciramo prema van, to nam se i vraća. Dajemo premalo. Kada bismo više dali, tada bismo više i dobili. Ako bismo sada analizirali naše ponašanje, kada smo kritični prema sebi, autoagresivni, stvaramo oko sebe, naravno, jednu situaciju mržnje, zavisti, nezadovoljstva, sve nam se vraća. Postajemo žrtve samih sebe. Tada, u tom trenutku, bismo trebali zastati i spoznati da su naše misli naš neprijatelj, a ne nešto drugo. Dakle, naše vlastite misli. Sada možemo promijeniti naše misli. Iz ljubavi prema sebi i drugima trebali bismo otpustiti destruktivne misli i počinje oporavak. Istovremeno bismo trebali trebali sve više priuštiti nego što se to od nas očekuje. Time raste naš osjećaj vrijednosti. U našem životu dopuštamo da nas vode uglavnom ljubav ili strah, zbog toga je važno, ukoliko želimo ozdraviti, da se odlučimo za ljubav. Prestanemo li, kada drugi govore, oslobađamo se od predrasuda i istovremeno šaljemo ljubav prema van. To je jedna ravnoteža koja se kumulira i u konačnici nas se više prihvaća nego do sada. Ukoliko su naše misli prožete strahom, tada nemamo slobode. Potrebna nam je jedna vrsta sigurnosti ukoliko se želimo riješiti straha. Inhibirani čovjek je zbroj svih istinski doživljenih situacija ili svih blokada i to je opet direktni put u raspoloženje, a kada to stanje predugo traje, tada u depresiju.

Strah nas čini bolesnim, čovjek se ljuti jer se koncentrira na strah. Čovjek djeluje na druge ljude onako kako misli. Ukoliko misli ili je prezauzet samim sobom, tada djeluje na druge kao da je isto i djelatno odsutan. Nije orjentiran na druge ljude ili zainteresiran ili radoznao. Čovjek treba sagledati kako pozitivne, tako i negativne događaje kao poticajne za sebe i druge. Dobro je kada se osjeća samim i kada mu ne ide dobro u životu. Ostaviti to, sagledati stvari i doći do saznanja da je to sasvim normalno. Ne mora se uvijek nešto odvijati. Kako nije u redu kada je – uzmimo za primjer – čovjek u vlaku. Vlak vozi i dva čovjeka sjede sami u jednom odjeljku. Jedan ima širu svijet o samome sebi od drugoga. Što on radi? On će, očito, tamo smireno sjediti. Njegov pogled će isijavati mir i zadovoljstvo, neće biti fokusiran na ništa posebno. Prepuštenost se osjeća u njegovom cjelokupnom biću. Oko njega će se proširiti jedna prirodna, ležerna atmosfera. On je tamo ležeran. Ne mora ništa posebno raditi i, ukoliko nešto želi, bit će svoj. On jest!

Nasuprot tome će drugi probati postavljati pitanja kako bi na taj način prekinuli grobnu tišinu. Možda će pitati: „Oprostite, mogu li otvoriti prozor?“ i, zato jer je druga osoba dala svoj pristanak, ostaje u svojoj „Biti“ i ne mora, ukoliko onaj koji je pitao postane nemirniji, možda nesigurniji, nesretniji. Izgrađuje svoj zadovoljavajući svijet u ovisnosti o drugima, on to mora. Možda je tako odgojen, da je uvijek prethodno isprogramiran u svom životu u ovisnosti o drugima. Tako osoba postaje sigurnija i ovisna o materijalnim stvarima. On će se priljepiti na ovo i ono u mislima, mora pronaći tako nešto, što će mu donijeti sreću i zadovoljstvo. Sve više će biti razočaran, dok god misli da mora promijeniti druge ljude, a svoju sreću tražiti izvan sebe.

Ovom čovjeku je prije svega potrebno razumijevanje, da smo dvije stvari: jedna je tijelo „ja“, a druga je duša „sam“. Mi smo istovremeno vanjski čovjek, materijalni čovjek i duhovni čovjek, čovjek koji biva – izvanjski i unutarjni čovjek. Izvanjski čovjek se bavi, a unutrašnji čovjek rješava problem na jednoj višoj razini. Kako se čovjek odnosi sa svojom voljom kako bi „smio biti“. Čovjek smije birati, dakle izmjenjivati. Kada primjećuje da tako neće biti, kako bi rado želio, tada smije mijenjati, hvatati hrabrost, trebati volju i mijenjati smijer, i tada će mu krenuti na bolje.

Izlječenje pomoću duše

Kretanje znači, osloboditi se iz poteškoća, ne biti vezan, biti slobodan, bez lanaca. Sve počinje od razmišljanja. Kada mislimo da smo okovani, tada to i jesmo. Ne u stvarnosti, ali dolazi iz istoga, bilo da to mislimo, da jesmo i ne možemo napredovati, bilo da smo to u stvarnosti. Upotrebom sile se također ne možemo kretati. Nadalje mislimo, npr. želimo nešto promijeniti, jednog čovjeka prema našim poimanjima. I to nam ne uspijeva jer ne pojedujemo moć da to postignemo. Kada nam to ne uspijeva, blokiramo se, frustriramo. Tada probavamo na nekom drugom polju i opet doživljavamo neuspjeh. Dakako, neuspjeh samo u našem sustavu razmišljanja! Krećemo se u krugu i, što je još lošije, u prošlosti. Ukoliko sada promijenimo naš sustav razmišljanja, promijenit će se automatski i naše poimanje istine prema nama i prema vanjskom svijetu, npr. upoznati osobu onakvom kakva je, voljeti ju takvom kakva jest. Na taj način oživljavamo potpuno iznova stvarnost.

Sva energija ponovo protiče, dolazmi do snaga, veselja prema svemu što čini naš život lakšim. Dakle, odlučujemo se za drugi način razmišljanja. Kako bismo to postigli, moramo prvo pustiti mnoge naše dobivene navike, dogme. Jednostavno biti tamo da se otvorimo, da djelujemo.

Trebali bismo se prihvatiti onakvima kakvi u stvari i jesmo i ne smijemo se uspoređivati s nečim drugim ili s nekim. Na primjer, uzrečica poput: „ To smo uvijek ovako radili“ ili „Što će drugi ljudi reći o tome kada saznaju?“, itd. Za to treba hrabrosti. Ovdje nam strah ne koristi i upravo strah igra jednu veliku ulogu. Zbog čega se bojimo izmijeniti nešto, napraviti drugačijim, da se borimo za nešto dobro? Onaj tko se odluči za ljubav, taj zabranjuje strah. Ljubav znači izgubiti strah. Što nam stoji na putu kako bismo izgubili strah? Prošlost i time osjećaji krivnje. Tek onda, kada imamo ispred očiju neugodne osjećaje iz prošlosti, dolazimo u situacije osjećaja krivnje i straha. Kada se odlučimo drugima oprostiti i voljeti ih, tada brišemo stare programe i time njihovu moć nad nama. Kada pustimo svoju slobodnu volju, tada određujemo odmah naš stvarni svijet, jedan svijet koji se odvija onako kako si mi to zamislimo. Odlučujemo se za sadašnjost, dakle ne za prošlost ili za budućnost, koji su prožeti strahovima. Pri tome se služimo svojim duhovima, jer duh ne poznaje granice i ne posjeduje prostor. On je bezgraničan. Tako smo duhovno povezani sa svim ljudima. Kada našem duhu namećemo granice, tada je i on ograničen. Predstavimo si ispred očiju jedan cilj, izgleda odmah bolje za naš duh. Slijedimo li svoj cilj, tada automatski dospijevamo u mir, sreću i harmoniju. Pri tome smo fokusirani samo na cilj. Ne smijemo ga ispuštati iz vida. Ako se želimo istovremeno orijentirati na više ciljeva, tada se gubi intenzitet ostvarenja zadatka.

To, što smo danas, mislili smo već prije puno godina, ono što si zamišljamo, o čemu mislimo. Onako kako izgledamo. Naše tijelo je stvoreno točno prema našim razmišljanjima. Mi smo, ono što mislimo da jesmo. Mi smo proizvod naših iskustava. Sve, o čemu sada mislimo, cijeli sustav razmišljanja, se bazira na prošlosti. Prema onome, kako i što smo živjeli, mislimo na nas i na bezgranične mogućnosti, da se promijenimo, tada možemo promijeniti naša razmišljanja. Možemo se odlučiti da živimo u slobodi, ne biti više prikovani za prošlost, ili smo slobodni ili nismo, ovisno o tome za što smo se odlučili sada i ovdje u ovom trenutku.

Ako želimo biti slobodni i posjedovati ljubav, moramo se riješiti naše prošlosti.

Trebali bismo se riješiti misli iz prošlosti, kako bi spoznali u potpunosti sadašnjost. U prošlosti leže naši osjećaji krivnje. Ako se riješimo prošlosti, bit ćemo slobodni od osvete i osjećaja krivnje. Dakle, učimo opraštati i pri tome spoznajemo slobodu i ljubav.

Trebamo izbjegavati da se vrtimo u krug. Zbog čega se to događa? To se prije svega događa često zato što postavljamo zapreke našem duhu kada stalno govorimo:

„Ne mogu. To mi je previše. To ne mogu postići. To je nemoguće.“

„Taj i taj mi je uvijek govorio, da neću ništa s time dobiti.“

Ako se želimo postaviti na put oporavka, tada bismo se u prvoj liniji trebali odreći sljedećih riječi:

morati nikada ne mogu ali kada teško

trebao bih ograničen probati dvojba

Kada mislimo da je davanje bitnije od primanja, tada ćemo na to isto pomisliti kada nas netko drugi za nešto zamoli. Mislit ćemo da on prvo mora nešto dati, prije nego primi ono što nas je zamolio!

Zato je ova izreka na ovaj način neprikladna. Sve što dam ili predam, dolazi meni natrag. Trebamo biti spremni dati i oprostiti. Najbolje ćemo to napraviti kada za to ništa ne očekujemo, kada dajemo bez predrasuda. Tada smo sami sa sobom i s drugima u harmoniji, energija protječe bez problema.

Tada kada nešto dajemo, trebamo to činiti u svijesti, da sve izvanjsko, dakle sve materijalno, nije naše bogatstvo. Naše bogatstvo je naše vjerovanje, ono je unutar nas, ne izvan nas. Ovog sustava se boje ljudi koji nisu oslobođeni neke stvari, koju uzimaju u posjedovanje od drugih ljudi. To također ne mogu ili mogu samo kratko vrijeme. Tada traže dalje i opet se razočaraju, kada i s nečim drugim ne štima. On nije našao ono što je tražio. Udaljio se od samoga sebe u potrazi za nečim što je u biti jako blizu, štoviše u njemu samom. I to je već odavno tamo bilo. U takvim slučajevima on traži nešto što ne može naći i, kada to ne može pronaći i opet iznova ne nalazi, postaje razočaran, frustriran, tmina se povećava u njegovom uvjeravanju o razmišljanju.

Kemija umeće pogrešne sokove, te osoba gubi sve više od svoje snage. Volja se umanjuje i s vremenom prestaje pokretati. Kada znamo da je duh zdrav, tada je i tijelo. Ali i obrnuto vrijedi isto. Uskoro doživljavamo prazninu, gnjev, depresiju. Ako izađemo, otvaramo naš razum, srce, zanimanje za druge ljude. Zaboravljamo sebe i našu nesreću, stanje nam se poboljšava. Svaki korak kojeg poduzimamo, vodi nas sve dalje od samih sebe, od naše prošlosti i sve intenzivnije doživljavamo sadašnjost. Tako doživljavamo sadašnjost.

Ljubav je jedinstveno sredstvo, jedna stvarnost kako bi se senzibilizirali, kako bismo se promijenili i došli u jedno stanje, kako bismo se mogli okrenuti prema dobroći u životu.

Odlučujući se za opraštanje i ljubav, odlučujemo se za život. Strah, želja za osvetom, frustracija, nezadovoljstvo, predrasude, boli, sve to odlazi, tek onda kada ostavimo prošlost, tek tada sadašnjost pronalazi u nama mjesto. Uvijek imamo moć da se odlučimo za opraštanje, za ljubav, kada to želimo. Ne moramo se bezuvjetno odlučiti za dobro, ukoliko bezuvjetno želimo biti odvojeni od ljubavi. Ali ljudi nisu ovdje kako bi patili. Ne, ljudi su ovdje, kako bi se mogli veseliti te živjeti u harmoniji. Ukoliko se duh ne može za to odlučiti, svim koracima otvoriti se u smjeru rasta i ljubavi i razviti se istovremeno s dušom, ostaje šepati iza duše. Ako stupanj ravoja između duše i duha kao razlika bude prevelik, tada mora doći do patnje. Dolazi do napetosti i time do blokada, do ukočenja, određene snage oslabljuju, nesinhronizirani međusobni rad između duše, duha i tijela, disharmonija, bolesti, itd. Postaju sve izraženiji i time smo već u tamnoj noći duše. Brige utječu na dnevni raspored, dolazi do pomračnih stanja, gotovo sve polazi naopako. Kada se odlučimo sagledati stvari na drugačiji način nego prije, otvaramo si enormnu dimenziju rasta. Mi smo žrtva našeg sustava razmišljanja, a taj sustav razmišljanja dolazi iz prošlosti, uglavnom spojen sa krivnjama i brigama, strahovima za budućnost.

Tako prolazimo i krećemo se kroz svijet, kao ljudi, čiji je program već dugo utvrđen. Trebamo se odlučiti i biti hrabri da sagledamo prošlost i budućnost u jednom drugom svjetlu, time se oslobađamo i radimo onako kako u dotičnom trenutku odlučimo.

Sudbina ne postoji, ne bismo uopće trebali upotrebljavati ovu riječ. Stalno smo u opasnosti da nas naša sudbina ponese drugima. U biti, kada pomislimo na sudbinu, ne krećemo se ka dobru, te se upravljamo prema sve dubljem samouništenju. Posljedica toga se urezuje. Što radi osoba iz svoje sudbine? Čovjeku mora biti jasno, da samo u stvarnosti iskrenost dolazi do najviše svijesti o samome sebi. Kako bismo zaobišli sudbinu, trebamo se za nešto odlučiti u našem životu, time odlučujemo, što smo napravili. Ono, što rado želimo imati, što volimo, to također dolazi do nas. Što se više na nešto fokusiramo, to će biti stvarnije da se to i ostvari. Stvarnost postižemo tako da se koncentriramo na ono što želimo. Ukoliko su nam želje defokusirane, što bi značilo ukoliko u isto vrijeme postoji više želja, tada njihovo ostvarenje zaboravno slabi, ili pak netočno odgođeno dolazi do njihovog nastupanja.

Dakle, kada čovjek pusti da ga vode negativni programi, bez da to želi, jer je sada duboko potonuo, biva neraspoložen. Zašto pušta da ga krivi programi vode, kao da je neprestano neka nevidljiva sila zainteresirana za to da ga zavodi?

I tko je taj, on sam ili barem jedan dio njega? Upravo onaj dio koji još od djetinjstva dozvoljava da skrene s pravoga puta ili je naviknut da prihvati mišljenja drugih kao vlastite programe, bez prevelikog vlastitog razmišljanja, te desetljećima ne primjećuje, kako biva izmanipuliran. Baš prema vlastitom uvjerenju o sudbini.

To znači da se prepuštamo i da bivamo slobodni, strah nestaje, a sigurnost raste.

Ukoliko promijenimo našu stvarnost, onda mijenjamo i svijet. Ponekad nam se čini kao da smo zatvoreni u jednom malom svijetu. Treba nam samo stajati pred očima da imamo moć promijeniti svoje misli, promijeniti svijet.

Primjer slučaja:

Bio je oko 36 godina, samostalan. Trgovinu je prije jedne godine naslijedio od oca. Sve što si je netko mogao poželjeti, njemu je bilo stavljano pod noge. Do njegove prijateljice, s kojom je već dvije godine živio. Sjedio je nasuprot mene, jako nesiguran i umoran. Davao je dojam kao da živi u nekoj drugoj zemlji. Razlog zbog kojega je došao kod mene, rekao je, da je bio sljedeći: osjećao se iscrpljeno i isprano, te je želio izučiti kod mene autogeni trening kako bi bio smireniji i opušteniji. Ubrzo smo radili zajedno. Svakim danom mi je sve više mogao vjerovati. Nije mogao doći do mira, budući da je previše morao misliti na svoju prijateljicu. Praktično svaki dan je patio zbog neraspoloženja do kojeg su ga dovodile misli o prijateljici, koja ga je već neko vrijeme mučila. Ona si je dopustila da izlazi sama, da se sreće s nekim poznanicima, da ide sama u kino, ubrzo se dao na terapiju da se odvoji od nje, i trpio je sve, jer se bojavao da ju ne izgubi. Već nakon trećeg nalaženja se njegovo stanje znatno poboljšalo. Radili smo uvijek ½ sata dubioznim razgovorima, koji su ga uvijek sve više otvarali i odvrćali od njegove osobe.

U razgovorima mu je sve više postajalo jasnije da svijet izgleda tako samo zato što je on uvjeren da je on takav, dakle prema njegovoj predodžbi. On je odgovoran za to kako izgleda svijet. To znači da se njegova očekivanja i uvjerenja odnose kao uzrok i posljedica (djelovanje).

Sve više je ponavljao da si ne može predočiti život bez Karin. Doveo sam ga tada do toga da si prvo malo vremena predstavi kako bi bilo bez njegove prijateljice. Malo po malo je postajalo sve lakše igrati se s pomislama. Ništa nam se ne čini nemogućim, jer je jednostavno tako, nego nam se čini nemogućim, zato jer mi o tome tako razmišljamo. Nakon trećeg nalaženja mogao je preokrenuti energije „Ja-to-ne mogu“ u „Ja-mogu“. Došao je tada do uvjerenja da je on odgovoran za svoje pomisli i na taj način za svoju „sudbinu“. Ako želi promijeniti sudbinu, tada mora prvo promijeniti svoje misli. U vježbama opuštanja se još produbljuju ove sugestije, tako da sve više misli na snagu svojih misli. Sada je znao da najveću snagu u njegovom životu ima misao, koju on bira. Pri tome je bitno da nikome ne dopusti da odlučuje što mora misliti. Samo on sam o tome odlučuje!

Tada je još bilo važno da jača svoje uvjerenje, što se odnosi na način promatranja na svijet. U odnosu na ljude koje susrećemo u svom životu. Ne možemo uvijek odabirati ljude koje susrećemo i njih oblikovati i mijenjati prema našoj volji. Ali uvijek imamo slobodu da izabiremo naše vlastite misli. Kada naučimo da budemo promatrač naših vlastitih misli, tek tada ćemo postati slobodni. Kada je tečaj autogenog treninga bio gotov, bio je Theo jedna ojačana osoba i izvijestio je o dobrim izgledima svoje veze.

Pojmiti svoj život

Stavljamo se u položaj da dajemo drugima, umjesto da mislimo na vlastitu patnju i bol. Kada to radimo, zaboravljamo vlastitu bol. U ovom položaju doživljavamo potpuno drugu energiju i iskustvo. Kada zbilja počnemo razmišljati o nesreći drugih ljudi, a ne na vlastitu patnju, tada spoznajemo ljubav.

Zbog čega se mnogi ljudi brinu i pri tome ne nalaze mir. Kako napredujemo kada se brinemo ili kako se suočavamo s našim brigama? Naravno, moramo naučiti da mijenjamo našu svijest o samom sebi. Kako dolazimo do tog oslobađajućeg saznanja brige kao takve? Ne moramo sve sami raditi. Ukoliko odmah shvatimo što to znači, oslobađamo se gotovo svih briga. Postoji, naime, jedna druga sila, koja za mene nešto radi, što je zajedničko svima nama. Ili živimo u jednom vremenu briga i sigurnosti? Ne trebamo naše brige preduboko projicirati na nas, nego se otvoriti za silu univerzuma, kojoj svatko od nas ima pristup, ukoliko smo odmah na to spremni. Da bi ovako živjeli, trebamo biti zahvalni za mogućnost na ovom putu.

Krivnja/predbacivanje

Sve što radim drugom čovjeku, sve će mi se vratiti. Ako okrivljujem druge, i sam ću biti okrivljen. Ako rapršujem nešto van u svijet, to prelazi na druge ljude i mora se vratiti opet k meni. Ako smo nesretni ili patimo, tada je to uglavnom samo zato što to i jesmo, jer pripisujemo krivnju drugim ljudima. Možemo se svake sekunde odlučiti za predbacivanje ili za ljubav i opraštanje. Radi se o našem pristupu. S predbacivanjem se možemo samo zaratiti, nikada pomiriti. Jesmo li predbacivanjem poboljšali situaciju? Ne. Moramo ispitati predbacivanje ukoliko ono dođe na našu adresu. Ukoliko je ispravno, sigurno ću pronaći mnoštvo. Kada prebacujemo nešto, to znači da se ne znamo voditi kroz život. Nemamo se u vidu, izašli smo iz ravnoteže. Sami patimo kada osuđujemo druge ljude, sami patimo od osjećaja krivnje. Možda su nam predbacivanja potrebna da nas odterete u prvom momentu. Na duge staze to ne donosi veselje. Kada nešto prebacujemo, tada mislimo da smo mi nešto bolje od onoga kome smo prebacili nešto. Kada netko tako misli, onda se ljuti. Predbacivanjem ne postizemo dobra rješenja. Bilo bi nam puno bolje i bili bismo inteligentniji kada bismo predbacivanje mogli zaboraviti za sva vremena. Možemo reći: da, ne smijemo li kritiziranog procijeniti? Tako to ne mislimo. Ako nas netko pita za naše mišljenje, tada je na mjestu.

Također predbacivanje dolazi u obzir. Mislimo da predbacivanjem možemo nekoga promijeniti. To ne ide. Ne mijenjamo nikoga, time postizemo samo neugodnosti. I još k tome dobivamo bolest. Druga osoba ne obolijeva zbog našeg predbacivanja, jedino sami sebi štetimo. Ako jednom obolimo, možemo ponovo ozdraviti, ukoliko smo spremni oprostiti. Trebamo se čuvati od puštanja navrih negativnih misli putem predbacivanja. Trebam spriječiti naviranje loših nadolazećih misli, tada moja životna energija ostaje intaktna i kada raspolazem dobrom životnom energijom, depresije nemaju šanse.

Dok god mislimo da smo žrtve, nećemo moći dobiti dovoljno životne energije. U životu smo morali puno toga podnositi, propatiti. Netko nas je povrijedio, učitelj nije bio korektan prema nama, žena me ne voli, imam premalo novca, itd. Sve su to misli od kojih obolijevamo, koje me bacaju u crnu rupu, u ulogu žrtve, i koje me dovode do oboljenja. U stvarnosti drugi nisu krivi za to, ja sam sam to prouzročio i samo ja to mogu dovršiti i ponovno razriješiti blokadu u mom tijelu koja je iz toga nastala. Ukoliko imamo s tim poteškoća da si svaki dan sami prebacujemo, moramo se uvijek iznova osvježavati, da smo jednaki s drugima. Ovu ravnopravnost trebamo redovito vježbati. Ako želimo doživjeti slobodu, moramo izgraditi za sebe jedan drugi svijet, svijet bez krivnji. Biramo jedna svijet ljubavi, umjesto straha. Moramo vidjeti ljubav kako teče i jača, a ne svijet koji otvrdnjuje i koji je slab. U mojoj je moći kako ću vidjeti svijet, tako da promijenim moje mišljenje o tome što želim vidjeti. Možemo puno naučiti ako jednostavno zapamtimo greške drugih i iz njih učimo. Kao vježbu bismo trebali izabrati jedan dan u tjednu, kada nećemo osuđivati druge ljude. Samo ih tijekom čitavog dana prihvaćati. Možda nam se ovaj pothvat čini nemogućim. Ali samo zato jer mi to tako želimo. Sve što trebamo napraviti je da vrednujemo što smo propustili. Čim počnemo vrednovati, prosuđujemo. Kada smo svjesni da naša kritika potječe samo iz prošlosti, iz školskog doba, gdje je bila potrebna izgrađujuća kritika. Problem je samo što zaboravljamo da nismo više u školi i da dalje vježbamo takozvanu izgrađujuću kritiku na ženi, djeci, na radnom mjestu, itd. Kada bismo Sada i Ovdje živjeli u sadašnjosti, ne bismo trebali sve ove predrasude i bili bismo mirni, te bismo se koncentrirali na ono o čemu pričamo i mislimo, vidjeli bismo, da sve ove predrasude dolaze iz naših prošlih iskustava.

Vježba meditacije *(Peter Wenzel)*

Zatvaram oči.

Spređođavam si jednog čovjeka, kojemu sam nešto predbacio.

Pređođavam si toga čovjeka pomoću slike i govorim u sliku toga čovjeka sljedeće riječi:

Kako je Bog darovao mene svojim životom, tako je i tebe.

Popuno jednako vrijednim svojim životom.

Kako ja svojim odlukama i svojom odgovornošću živim životne principe kauzaliteta, tako i ti potpuno slobodno živiš, svojim odlukama i jednako vrijedno, djelovanjem ovog životnog pravila.

Kao što me moj stvoritelj u vremenima tihe predanosti otvoreno, kao bez granica, voli, na isti način voli i tebe, potpuno jednako vrijedno.

Često mislimo da smo bili povrijeđeni u prošlosti. Nastojat ćemo u budućnosti izbjegavati da nas ponovo povrijedi ono što nas je već povrijedilo prije. To znači da projiciramo strahove iz prošlosti u sadašnjost i budućnost. Tako smo već unaprijed programirani na strahove i pređasude. Ukoliko nosimo okolo sa sobom krivice, tada smo blokirani, nesretni. Ukoliko se oslobodimo prošloga, postat ćemo slobodni za život, veselje, sreću. Naša sjećanja na neugodne stvari i situacije nas osljepljuju te nismo u položaju da shvatimo aktualne ljude, trenutke, kakvi su činjenično i na taj način propuštamo prelijepe trenutke života. Živjeti u sadašnjosti.

Kada smo nesretni često mislimo da su drugi odgovorni za našu sreću ili nesreću. Što bi to trebalo značiti, da je moja sreća ili nesreća ovisna o vanjskim okolnostima? To bi značilo, da drugi mogu nama manipulirati te nam pripisati da li bismo trebali biti sretni ili nesretni. Tada drugi ljudi odlučuju što se s nama događa, kako bismo se trebali osjećati, kamo bismo trebali ići. To se može samo dotle odvijati dok je naš sustav za razmišljanje uvjeren da je to ispravno za nas same. Ukoliko nam ovo stanje ne odgovara, imamo slobodu da ga izmijenimo.

Ti možeš sve postići

Ukoliko dopustimo da nas vanjski svijet zbilja oslijepi, bit ćemo vođeni krivim putem u svijet koji nam se čini da postoji. Ako se samosvjesno usmjerimo prema unutra, otkrit ćemo beskonačnost svemira, energije, života i inteligencije. Ukoliko se probamo premjestiti u svijest naših misli, ako to napravimo, otkrit ćemo enormne mogućnosti našeg bića. Čovjek je biće energije. Većina od nas živi u jednom realnom svijetu, materijalnom svijetu promjena. Čovjek ide okolo poput robota i nije svjestan svoje snage misli. Snage, koje formiraju naš vanjski svijet, se mijenjaju. Sve što mislimo, postaje stvarno. Budući da se najčešće ne usredotočujemo, tada se ove misli defokusirano rasipaju i time ne možemo posjedovati ništa više od formiranih snaga. Najčešće osoba čeka da mu nešto padne u krilo, umjesto da on preuzme inicijativu i konačno shvati da vanjski svijet čeka na to da ga on oformi.

Brige kao uzrok depresije

Ukoliko osoba nema snage kako bi se suočila s odlukama, tada živi u brigama. Dakako, pati od pritiska jer ne može donositi odluke. Brige, brige, brige, itd. S čim je to povezano, to zbog čega se osoba ne može odlučiti? Fali mu mudrosti. I on bi ju trebao ponijeti, mudrost, povezati se s mudrošću. Jer svatko je ima, samo je zaboravio put ka njoj. Možemo se povezati sa različitim oblicima mudrosti univerzuma, koju nazivamo Bogom, Beskonačnom mudrošću ili univerzumom. Pri tome moramo težiti kretanju u tišini, miru, meditaciji. Osoba se treba najprije distancirati od zadatka kojega ne može riješiti. Razmak, iz jedne razdaljine promatrati problem, kojega ne može riješiti, pogledati ga s jedne druge razine. Pustiti da preraste iz distance i tada polako dokazi jasnoća. Osoba shvaća da nije on sam problem, zadatak, nego da je problem nešto drugo, odvojeno, nešto što ne dira njegovo tijelo, njegov duh. On je on sam i problem mora riješiti s duhom koji je koncentriran. Dugo je vremena zadatak bio tamo, kao da je istovjetan s duhom, i jednom gledan s distance, ne postoji vremenski pritisak. Sada si na miru može uzeti vremena, ukoliko to želi te se odnositi s problemima s ljubavlju. Tada može odlučivati u svoj tišini i sigurnosti, kada je potpuno siguran i kada je prožet točnošću. Naravno da je bitno da si osoba samoj sebi vjeruje, da posjeduje potrebnu sigurnost i jasnoću kako bi odlučila.

Briga je nedostatak doživljene ljekovite energije

„Vjerujem ovom životu i prepuštam se ovom životu“. Tako odlaze brige. Ukoliko je čovjek doživio izlječenje, samo jedno malo izlječenje, tada automatski ima više energije, ljekovite energije. Prožet je jednim novim osjećanjem snage i treba na tome zahvaliti.

Sada je bitno da shvati kako briga nestaje, kako postaje sve transparentniji, olakšsan, prožet jednom osobitom toplinom, srećom, energijom. Da utvrdi da živi, da nešto teče, da je olakšan jednim predivnim osjećajem zahvalnosti. Ovaj bi mu se trenutak trebao duboko usjeći u pamćenje, kako bi ga se uvijek iznova lako mogao sjetiti. I svaki put kada ga se prisjeti će u njemu narasti ista ili slična količina energije i pokloniti mu još više sigurnosti i mudrosti. Često misli da radi premalo, što je najčešće krivo. Misli da uvijek mora više napraviti. Bez stanki, uvijek više, sve više dok se ne sruči na tlo. Zbog čega? Zato jer ne može biti miran.

Kada bi to mogao, u jednoj takvoj situaciji bi se sam osvijestio. Kada nešto napravi i samo malo se dvoumi u vezi s tim, tada je stvar dvojbeno. On je jedini koji sije sumnju, dakle mora i požnjati tu istu sumnju. Zbog toga moramo uvijek biti u potpunosti u onome što radimo, kada nešto radimo i, što je bitno, pustiti, vjerovati, ne kontrolirati.

Morao sam svojim klijentima uvijek iznova davati savjete: Molim Vas, ne kontrolirajte uspjeh, nego jednostavno imajte povjerenja i sagledajte željenu situaciju slikovito ispred sebe duhovnim okom. Ako se toga držite, polučit ćete uspjeh.

Naravno, čovjek mora biti siguran da je sve napravio, što je morao, tada se sve zamagljuje, i on zna da sve ide u najboljem redu.

Novac, briga oko novca i depresije

Češće kažem: „Novac nije nužno najvažnije u životu, ali kada ga imamo, to nas smiruje. „

Čovjek ima briga oko svog novca. To živimo s manjkom svijesti o prosperitetu.

Iz skripta „LOLA IMPULSI“

Siromaštvo: novac ili informacije?

Postoje razne statistike koje govore da u cijelom svijetu sve više vlada siromaštvo. Istovremeno znamo, da danas, kao nikada prije u povijesti, imamo priljev novca, hrane i znanja. Pokušavamo sanirati siromaštvo novcem, pokoriti ga! Davanjem novca možemo ublažiti nevolju jednog čovjeka, ali to ne znači da će takav čovjek biti bogat. Taj čovjek će i dalje živjeti u siromaštvu. Što je potrebno jednom čovjeku kako bi postao bogat ili barem da nema više novčanih poteškoća? Prema LOLA-principu ne više od promjena svijesti o samome sebi. Informacije te vrste su stare tisuće godina, samo se toga trebamo prisjetiti. Siromašni čovjek treba iznova u svojoj svijesti osvježiti sjećanje. Kako se treba ponašati kako bi izašao iz siromaštva? Pravila su dostupna svakom čovjeku.

Morali bismo se samo poslužiti i zamijeniti. Mnogi u svom životu moraju naporno raditi i boriti se kako bi zaradili više novca. Za informacije se ne moramo boriti, moramo se samo njima poslužiti. Očito je čovjeku izgubio ideje, misli da se uvijek za nešto mora boriti, i zbog toga uopće ne vidi mogućnost da se samo posluži. Ljudi koji su u nevolji, traže na krivom mjestu. Traže više novca, umjesto mudrosti. S davanjem novca uopće ne mijenjamo svijest čovjeka. Upravo suprotno.

Dosadašnji nedostatak svijesti o samome sebi se sve više povećava. Dakle, trebamo prave informacije i potrebna je osobna odluka kako bismo te informacije proveli u praksu. Život je višak, a ne manjak, To nema veze s novcem, nego, kao što to svi znamo, s informacijom.

„Univerzum je izvor mojih zaliha“. To bi mogao biti odgovor onima koji imaju novčanih problema. Univerzum života me opskrbljuje, kao što me opskrbljuje sve u prirodi, nalazim hranu za preživljavanje. U prirodi brige ne postoje. Moram se otvoriti i biti spreman na primanje. Svemogućnost, univerzum i život me opskrbljuju. Tu se radi o tome da saznam o svojoj sveobuhvatnoj svijesti i više se ne brinem. Ne manje i ne više.

Tako kao što ja vjerujem, tako ću biti i prihvaćen. Postoje brojni ljudi koji programiraju svijest o samome sebi na minimum i dobivaju u svom životu samo ono što su si zamislili. Zašto su si u životu zamislili samo jednu sobu za život, tada će očitno u čitavom svom životu posjedovati samo jednu sobu. Svatko u svome životu može izgraditi svoju svijest o prosperitetu i požnjati odgovarajući uspjeh, bilo da je prosjak ili milioner, to ne igra nikakvu ulogu. Prilagodimo li se na određenu prihvatnu frekvenciju, tada dobivamo ono što se događa u našim mislima. Možemo reći, da je briga misao o negativnome. Najčešće se događa da ono čega se bojimo, da se upravo to dogodi. Imamo poteškoće da se nosimo s brigama, u biti gledano to je naš neprijatelj. Ali možemo ga poraziti. Trebamo si samo predočiti da nismo sami. Agresija postaje sve manja i manja. Tako pobjeđujemo depresiju.

Zaključna riječ

Depresija – jedno pozitivno iskustvo, koje pripada životu!

Američki psihoterapeut Aaron Beck govori o „produktivnoj depresiji“, kada je na kraju jedne depresivne faze započeo proces sazrijevanja.

Ovaj pogled na depresiju je neobičan, kao što je Emmy Gut sama rekla: „ Mi nemamo osobnu predodžbu o tome što je depresija, da depresija pod određenim uvjetima može postati bitna, emotivna reakcija prilagodbe. Umjesto toga u vezi s depresijom uvijek mislimo na bolest ili neželjenu slabost. „

Psiholog Heinz Hartmann je već 1939 formulirao:

**ZDRAVI ČOVJEK MORA POSJEDOVATI SPOSOBNOST DA PATI I DA BUDE
DEPRESIVAN!**

U životu uvijek postoje situacije, koji moraju izazvati depresivne osjećaje, ako ih želimo prevladati!

Kako bismo bolje razumjeli način na koji depresija može dovesti do jednog „produktivnog“ ishoda, bitno je da si predstavimo kako nastaje depresija!
Američka psihoterapeutkinja Emmy Gut dijeli ovaj proces u pet faza (u knjizi Ursule Nuber, „Depresija, neprepoznata bolest“).

Upute o literaturi

Ursula Huber	Depresija, neprepoznata bolest
Gerald G.Jampolsky	Kada je tvoja poruka ljubav.....
Olaf Koob	Mračna noć duše
Tom Johanson	Prvo izlječi duh
Ingrid Kraaaz v.R.	Moć svjetla
Josef Pies	Imunost koloidalnim srebrom
Carlo Zumstein	Put za tamom
Sandra Ingerman	Povratak duše
Rudolf Steiner	Kako dobivamo saznanja o višim svjetovima?
Dr. Karl Nowotny	Medijalni spisi
Daniel Hell	Koji je smisao depresij?
Randolph M. Nesse, George C. Williams	Zašto obolijevamo
Dr. Joel C. Robertson und Tom Monte	Protiv Depresije
Peter Wenzel	Predavanja
	Različita školsko-medicinska predavanja