

MAGNA  
PARKS  
PORTERFIELD

**KLJUČEVI ZA  
OPTIMALNO  
MENTALNO  
ZDRAVLJE**

Magna Parks Porterfield,  
dr sc. psihologije

# KLJUČEVI ZA OPTIMALNO MENTALNO ZDRAVLJE

[www.najvaznijevesti.com](http://www.najvaznijevesti.com)

Magna Parks Porterfield  
KLJUČEVI ZA  
OPTIMALNO MENTALNO ZDRAVLJE

*Naslov originala:*  
Keys to Optimal Mental Health,  
By Magna Parks Porterfield, PhD

*Prevod sa engleskog:* Suzana Stojanovski

*Izdavač:* Branko Đurić

*Dizajn korice:* Gordana Ardeljan

*Štampa:* Apollo Graphic Production, Beograd

Prvo izdanje, Beograd, 2018.  
tiraž 100 primeraka

Elektronska verzija knjige „*Ključevi za optimalno mentalno zdravlje*“ besplatno je dostupna na Internetu, za ličnu upotrebu. Ukoliko želite da kupite ovu knjigu u štampanom obliku, možete je naručiti na:

**dobravest@yahoo.com; (+381) 064/40-29-428**

# SADRŽAJ

UVOD .....	5
1. OŠNOVNA STVAR – PROMENITE SVOJ NAČIN ŽIVOTA .....	7
2. VI STE ONO ŠTO MISLITE .....	19
3. RAZVIJTE SAMOKONTROLU.....	23
4. IZ NEVOLJE IZAĐITE JAČI (RASTITE) .....	29
5. RAZVIJAJTE ZDRAVU SAVEST.....	37
6. FOKUSIRAJTE SE MANJE NA SEBE, A VIŠE NA DRUGE.....	43
7. NEGUJTE TRAJNU SREĆU .....	47
8. OSTVARITE AKTIVAN VERSKI ŽIVOT .....	53
9. KRATKI REZIME .....	61

*Postoji mogućnost da su, zbog dinamične prirode interneta, neke web adrese i linkovi, koji su navedeni u ovoj knjizi, tokom vremena promenjeni i više ne važe.*

*Sva mišljenja, stavovi i zaključci koje je izneo autor, isključivo su njegovi lični i, kao takvi, ne moraju nužno predstavljati mišljenja, stavove i zaključke izdavača. Iz tog razloga, izdavač se ovim putem odriče svake odgovornosti za sadržaj izrečenog.*

# UVOD

**Mentalno zdravlje** – kad čujemo taj izraz, obično mislimo na stanja poput depresije, anksioznosti, stresa i drugih psiholoških problema. Ali, pre više od pola veka Svetska zdravstvena organizacija je ukazala na to da je zdravlje nešto više od odsustva bolesti ili fizičke slabosti. Ono obuhvata posedovanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Kao psiholog, naročito sam zainteresovana za pomaganje ljudima da dostignu tu potpunost *mentalnog* blagostanja i zdravlja.

Zbog toga sam odlučila da napišem ovu knjigu. Tokom godina, oni koji se bave psihologijom sve više se interesuju za otkrivanje toga kako ljudi mogu da postignu optimalno mentalno zdravlje, a to uključuje i one kojima je postavljena dijagnoza nekog psihološkog problema, kao i one kojima nije.

Istraživanje na tom polju dalo je mnoštvo praktičnih informacija kao pomoć oko postizanja tog cilja. Međutim, hiljadama godina pre nego što su naučnici to izučavali, neki predivni principi su nam bili dati u drevnoj knjizi koja se zove Biblija (ili: Sveto pismo) – i koju ja smatram **remek-delom** psihologije.

Principi mentalnog zdravlja prikazani u ovoj knjizi očišćeni su i od nauke i od Biblije. Nadam se da će oni koji ovo budu čitali više razumeti o svom mentalnom

blagostanju i shvatiti da je u njihovoj moći da menjaju stvari, kako bi postigli optimalno mentalno zdravlje.

Magna Parks-Porterfield, dr sc. psihologije  
Sil, Alabama  
Decembar 2014

# 1. OSNOVNA STVAR – PROMENITE SVOJ NAČIN ŽIVOTA

Kad sam radila svoj doktorat iz psihologije, u ponudi nije bio nijedan čas o razumevanju toga kako se način na koji se brinemo o sopstvenom telu – putem običnih zdravstvenih navika kao što su ishrana, fizička aktivnost i spavanje – odražava na naše mentalno zdravlje. Nisam sigurna da se mnogo toga promenilo u akademskim studijama psihologije u poslednjih dvadesetak godina. Međutim, u prethodnoj deceniji ili nešto ranije, sve je više dokaza za postojanje veze između načina života i mentalnog zdravlja.

Zanimljivo je da je čak sprovedeno istraživanje koje pokazuje da izbor načina života takođe može pomoći onima koji pate od neke vrste najčešćih psiholoških poremećaja – kao što su depresija, anksioznost i drugi problemi mentalnog zdravlja.

Pregledajući studije, na primer, dr Rodžer Volš (Roger Walsh) je ustanovio da su neki faktori načina života – koje on naziva „terapeutskim promenama načina života“ – podjednako efikasni kao i lekovi ili psihoterapija u lečenju raznih poremećaja mentalnog zdravlja.<sup>1</sup> To je za mene

---

1 Walsh, R., “Lifestyle and Mental Health,” *American Psychologist*, 6 (7), pp. 579-592 (2011).



bila uzbudljiva vest, jer sam poslednjih osam i više godina ohrabivala svoje pacijente da promene način života radi poboljšanja svog mentalnog zdravlja i ukupnog blagostanja. Rezultati su bili fenomenalni! Oni koji su takve promene napravili bili su manje tužni, manje nervozni, jasnije su razmišljali, imali su povećanu sposobnost da kontrolišu emocije i još mnogo drugih koristi za mentalno zdravlje.

Koji su neki od tih faktora načina života? Pogledajmo samo nekoliko značajnijih.

### ISHRANA

Pre više od 100 godina jedan zdravstveni edukator je rekao da „Nikad nije previše ponoviti da sve ono što unosimo u svoj želudac deluje ne samo na telo, već i na um.“<sup>2</sup> Ako želite optimalno mentalno zdravlje, jedan od prvih koraka koje morate preduzeti je da obavezno jedete zdravu hranu koja će hraniti vaš um – konkretnije, vaš mozak. Rečeno je da najmanje 50% onog što pojedemo ode u naš mozak. Mozak se sigurno može smatrati pohlepnim organom! S obzirom na to, važno je da unosimo one namirnice za koje znamo da će pomoći mozgu.

Među najboljim namirnicama koje doprinose optimalnom zdravlju jesu namirnice biljnog porekla –

---

<sup>2</sup> Vajt, E., *Um, karakter i ličnost*, str. 183. Izdavačka kuća Preporod, Beograd, 2018.

odnosno, voće, žitarice, mahunarke, orašasti plodovi i povrće. Takva hrana sadrži niz hranljivih sastojaka koji su važni da bi naš mozak bolje radio, poput vitamina B, esencijalnih masnih kiselina, zdravih ugljenih hidrata i raznih fitohemikalija.

Ali takođe moramo izbegavati hranu i supstance koji loše utiču na naše mentalne funkcije, poput kofeina i šećera (naročito kristal šećera). Mada su istraživanja kofeina dala različite rezultate, ja verujem da je kofein droga koja nakratko podstiče neke mentalne sposobnosti, ali na duge staze ima dalekosežne negativne posledice po um. A kad je reč o šećeru, savetuje se da se na minimum svede korišćenje belog, rafinisanog konzumnog šećera i umereno koriste šećeri koji su manje prerađeni, kakvi su med i javorov sirup. Postoji dokaz da korišćenje velike količine šećera može imati negativan uticaj na mentalno zdravlje.<sup>3, 4</sup>

Ovo ni u kom slučaju ne pokriva sve što se može reći o ishrani i mentalnom zdravlju. Međutim ako se držite onoga što smo rekli, verujem da će vam to biti „odskoč-

---

3 Peet, M., “International variations in the outcome of schizophrenia and the prevalence of depression in relation to national dietary practices: an ecological analysis,” *British Journal of Psychiatry*, 184, pp. 404-408 (2004).

4 Chepulis, L. M., et al, “The effects of long-term honey, sucrose or sugar-free diets on memory and anxiety in rats,” *Physiology & Behavior*, 97 (34), pp. 359-368 (2009).

na daska“ da pomognete svom umu da funkcioniše efikasnije.

Do sada smo govorili samo kako ono *što* jedemo utiče na naše mentalno zdravlje. Međutim, ima još jedan deo ishrane koji je podjednako važan – vreme kada jedemo. Rečeno je da „naše zdravlje nije samo u tome šta jedemo, već i kada jedemo“. <sup>5</sup> Ako jedemo u svako doba dana i ne držimo se principa redovnosti – reda i doslednosti – to remeti biološki (cirkadijalni) ritam našeg tela. To je „sat“ u našem telu koji upravlja različitim aktivnostima u kojima učestvujemo, poput spavanja, rada i jela. Kako do toga ne bi došlo, treba da se uzdržavamo od neredovnih obroka, odnosno jela van tačno utvrđenog vremena i/ili jela između obroka. Na taj način može se održati pravilnost našeg biološkog ritma, što će pomoći da nam mozak radi kako treba. Kao što je rekao jedan autor, „Redovnost u ishrani veoma je važna za zdravlje tela i vedrinu duha.“ <sup>6</sup>

U svojoj psihoterapeutskoj praksi videla sam pozitivne rezultate do kojih može doći kad se donese odluka da se sprovode mnogi od principa ishrane koje smo gore naveli. Nekoliko mojih pacijenata je saopštilo da

---

5 Mattson, M. P., et al, “Meal frequency and timing in health and disease,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111 (47) 16647-53 (2014).

6 Vajt, E., *Saveti o životu i ishrani*, str. 122. Izdavačka kuća Preporod, Beograd, 1998.

su doživeli veću budnost, bolje raspoloženje, povećanu koncentraciju i druge koristi za mentalno zdravlje, kad su promenili svoju ishranu i počeli redovno da uzimaju obroke u određeno vreme. Rezultat toga je da mi je postala praksa da se rutinski usredsredim na to sa svojim pacijentima, bez obzira kakvi im bili početni problemi. Ova promena načina života je od najvećeg značaja i uvek je treba uzeti u obzir kad smo u potrazi za optimalnim mentalnim zdravljem.

## ODMOR

Još jedan faktor načina života koji doprinosi optimalnom mentalnom zdravlju je odgovarajući odmor ili spavanje. Nažalost, poznato je da većini ljudi nedostaje potrebna količina sna. Žalosno je što taj nedostatak sna zaista ugrožava naše zdravlje, uključujući i mentalno. Ustanovljeno je da se, kad ne spavamo dovoljno, usporava misaoni proces, oštećuje pamćenje, otežava učenje, menja raspoloženje i stvara se razdražljivost i bes.<sup>7</sup> Nije preterivanje kada se kaže da je dobar odmor tokom noći od suštinskog značaja za mentalno zdravlje.

Vi sad možete pitati: A koliko mi je sna neophodno? Opšte je mišljenje da je odraslim osobama potrebno pri-

---

7 Peri, C., "What lack of sleep does to your mind." Retrieved from <http://webmd.com>, 2010.

bližno sedam do osam sati spavanja. Naravno, deci koja rastu i adolescentima potrebno je više (barem jedan do dva sata). I kao i kod ishrane, redovnost je takođe od suštinskog značaja. Kako bismo imali najviše koristi od našeg noćnog odmora, moramo imati uobičajeno vreme za odlazak u krevet i uobičajeno vreme za buđenje svakog dana.

Vreme ove rutine (navike) takođe se pokazalo važnim. Istraživanja pokazuju da u našim mozgovima postoje procesi od najvećeg značaja, koji počinju da se odvijaju tokom spavanja pre ponoći. Jedan od njih je maksimalno lučenje melatonina, koji nam pomaže da kvalitetnije spavamo. Na osnovu procesa oporavka koji je u toku, bilo bi najbolje da zaspimo do 10 sati uveče. Ti sati pre ponoći su za nas ključni, da bismo imali najviše koristi od svog odmora. Zapravo je utvrđeno da ta „dva sata dobrog sna pre ponoći vrede više od četiri sata posle ponoći.“<sup>8</sup> To nam govori da nije važno samo koliko spavamo, već i da je važno kad idemo na spavanje.

## FIZIČKA AKTIVNOST

Jeste li se ikad osetili malo neraspoloženim i odlučili da izađete napolje i prošetate? Jeste li posle toga osetili

---

8 White, E., *Manuscript Releases*, No. 7, p. 224. Washington, DC: Review & Herald Publishing Association, 1990.

da vam se raspoloženje popravilo? Možda se to ne dešava uvek svima, ali sam sigurna da mnogi koji ovo čitaju mogu da potvrde da je to tačno. Fizička aktivnost čini čuda za mentalno zdravlje! Ona, u stvari, oslobađa razne hemijske supstance koje čine da se naše telo oseća dobro. Verovatno ste čuli za neke od njih, poput endorfina i serotoninina. Kad se oni luče u našem telu, osećamo čudesne rezultate, kao što su bolje raspoloženje, manja anksioznost, jasnije razmišljanje i veći osećaj blagostanja.

Još jedna korist od fizičke aktivnosti za mentalno zdravlje je da ona povećava našu žilavost (otpornost), odnosno sposobnost da se povratimo posle neke nedaće. Pokazalo se da oni koji su redovno fizički aktivni imaju više snage da se nose sa stresom. Prema tome, kada se suoče sa teškim okolnostima i situacijama, ti pojedinci koji vežbaju su sposobniji da se uhvate u koštac sa bilo čim što im se nađe na putu. Ja lično to mogu da potvrdim. Pre nekoliko godina moj prvi muž je iznenada umro. To je za mene bio prilično težak period u životu. Pre njegove smrti bila sam uključena u program hodanja. Ali nakon što je on umro, povećala sam redovnost svoje fizičke aktivnosti. To mi je pomoglo da se bolje nosim sa ovim iznenadnim gubitkom i bolje prođem kroz proces žaljenja.

I na kraju, još jedna važna napomena u pogledu fizičke aktivnosti je da je ona korisnija kad se izvodi na

otvorenom. Ispitujući studije koje su poredile prirodno okruženje (poput parka) sa veštačkim (poput teretane), naučnici su ustanovili da je kod onih koji su vežbali u prirodi bilo pozitivnih promena, poput smanjenja besa, anksioznosti, umora, i tuge.<sup>9</sup> Kad vežbamo na otvorenom, imamo više svežeg vazduha i sunčeve svetlosti, od kojih su i jedno i drugo vrlo korisni za naš um.

Zato vam savetujem da budete aktivni i da vežbate, naročito napolju, i to će vas još više približiti postizanju optimalnog mentalnog zdravlja!

## DRUGI FAKTORI NAČINA ŽIVOTA

Osim pravilne ishrane, dovoljne količine sna i fizičke aktivnosti, ima još stvari u životu koje vam mogu obezbediti optimalno mentalno zdravlje. Među njima su sledeće:

- Uzimanje odgovarajuće količine vode. Mozak se uglavnom sastoji od vode. Prema tome, pomaže nam da redovno dopunjavamo svoja tela i mozgove ovim jeftinim, osvežavajućim pićem! Koliko vode treba da pijete? Neki kažu 8 čaša na dan,

---

<sup>9</sup> Bowler, D. E.; Buyung-Ali, L. M.; Knight, T. M.; and Pullin, A. S., "A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments," *BMC Public Health*, 10 (10), p. 456 (2010).

a drugi pola vaše telesne težine u uncama (oko 33 unce u 1 litru). Koju god formulu izabrali, proverite da li vam je mokraćna blede boje (ukoliko niste jeli nešto kao što su špagle ili uzeli neke vitaminske preparate koji ponekad pojačavaju žutu boju mokraćne).

- Budite dovoljno na suncu. Sunčanje pomaže proizvodnji vitamina D i serotonina (moždane hemikalije koja pomaže regulisanju našeg raspoloženja), a obe te supstance utiču na mentalne funkcije.
- Budite na čistom vazduhu. Provođenje vremena napolju radi vežbanja i sunčanja takođe nam omogućava da se nadišemo čistog vazduha koji je veoma koristan za naš um. Svež vazduh, naročito onaj u prirodi i koji udišemo odmah posle nevremena, obezbeđuje negativne jone za koje je ustanovljeno da su vrlo korisni za mentalno i fizičko zdravlje. Takođe je važno unositi potrebnu količinu vazduha učenjem kako da pravilno dišemo.

Ja čvrsto verujem da sprovođenje ovih načela u životu predstavlja osnovu za optimalno mentalno zdravlje.



Pre nego što iskusimo stvarnu korist od preostalih principa iz ove knjige, moraju se postaviti temelji time što ćemo uraditi sve što je potrebno da izgradimo zdrava tela i mozgovu. Do toga može doći ako primenjujemo ova životna načela najbolje što možemo. Potrebno je zaista mnogo rada i napora da se izvrše te promene, ali ako istrajete u tome, videćete čudesne rezultate!

### PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Pratite kako se hranite. Lak način da to uradite je da u naredna tri ili četiri dana popisujete sve što jedete (i kada jedete).

2. Ako ustanovite da ne unosite najmanje pet porcija voća i povrća svakog dana, postepeno ubacujte te namirnice u vašu ishranu. Takođe, svakodnevno jedite više integralnih žitarica, mahunarki i umerenu količinu orašastih plodova. Radite na smanjenju ili izbacivanju nezdravih proizvoda poput belog šećera i na njihovu zamenu zdravim (kao što su proizvodi zaslađeni voćem). Pokušajte da izbegnete uzimanje hrane između obroka i večeru posle pola sedam uveče.

3. Počnite da uključujete više telesne aktivnosti u svoj život. Možete početi sa hodaњem barem 10 minu-

ta dnevno i postepeno produžavati to vreme. Provedite manje vremena ispred televizora, pa čak i ispred kompjutera (osim kada morate da ga koristite za svoj posao).

4. Potrudite se da odete u krevet najkasnije do 10 sati uveče. To će možda biti teško onima koji su navikli da ostaju budni do kasnih sati. Ali ako ste rešili da to promenite i drugačije rasporedite svoje aktivnosti, to je moguće postići. Pokušajte da uspostavite vreme redovnog spavanja i buđenja svakog dana.

5. Svakodnevno se izlažite suncu barem 15 do 20 minuta (i više, ako ste tamnoputi).

6. Pijte najmanje 8 čaša vode dnevno. Počnite svaki dan sa dve čaše vode čim se probudite i ne manje od pola sata pre doručka.

7. Izlazite napolje što češće možete i pokušajte da redovno idete u prirodu, na primer u park, u planine ili na neki vodopad.



## 2. VI STE ONO ŠTO MISLITE

„Jer kao što misli u srcu svome, takav je“ (Priče Solomonove 23,7 – engleski prevod). Ovo je napisao mudri car Solomon u Pričama Solomonovim pre skoro 3000 godina i to je još uvek tako tačno! Naše misli često određuju ko smo, odnosno šta radimo, kako osećamo, pa čak i šta govorimo. Psiholozi su se fokusirali na ovaj princip pre nekih pedeset godina. Sada naučni dokazi otkrivaju da promena naših misli može doprineti našem mentalnom zdravlju i čak pomoći kod raznih psiholoških problema kakvi su depresija, anksioznost, stres i drugi.

Jedan od glavnih koncepata koje treba da razumemo u vezi sa uticajem naših misli je onaj o „pričanju sa samim sobom“ – odnosno, o onom što govorimo sami sebi. Ako bismo pažljivo pratili šta govorimo sami sebi, bili bismo začuđeni onim što bismo otkrili. Neki od nas, na primer, stalno sebe unižavaju ili kritikuju zbog greška, što može dovesti do osećaja manje vrednosti i drugih sličnih problema. Drugi, pak, brzo donose negativno mišljenje o ljudima ili situacijama, što dovodi do tužnog raspoloženja, razdražljivosti, pa čak i kliničke depresije. S druge strane, neki nauče kako da dožive mir, radost i zadovoljstvo u tome što će drugima govoriti o stvarima koje su ohrabrujuće i podsticajne, bez obzira kakve su im životne okolnosti. Tako je, kao što možete videti,

moguće zaista poboljšati ili pogoršati naše mentalno i emocionalno stanje promenom onoga što govorimo sami sebi.

Dok radimo na promeni naših misli, ne treba mnogo vremena da shvatimo da nešto što su nas učili još od malih nogu moramo da zaboravimo. To je verovanje da druge stvari, ljudi ili okolnosti diktiraju kako se osećamo, šta radimo ili šta govorimo. Izjave poput „On je učinio da se osetim \_\_\_\_\_“ ili „Ona me je navela da uradim \_\_\_\_\_“ nisu istinite. Niko i ništa nas ne može naterati da uradimo bilo šta. Data nam je moć izbora da odlučimo kako ćemo pričati, misliti ili raditi. I kad istinski shvatimo tu koncepciju, to nas može osloboditi ropstva kontrole od strane drugih ljudi ili okolnosti. Kad god se tog principa setimo i sprovedemo ga u praksi, to nam može pomoći da se nosimo sa teškoćama na efikasniji način.

Važno je dodati da se i mi sami moramo potruditi da ojačamo zdrave misli, time što ćemo naš um hraniti dobrom „hranom“. Preciznije, od najvećeg značaja je da pazimo šta čitamo, slušamo i gledamo. Ako se izlažemo uticajima koji nisu pozitivni, kao na primer lošoj TV zabavi, filmovima, knjigama i muzici – sve će to rđavo uticati na naše misli. Ako, međutim, slušamo nadahnutu muziku ili gledamo i čitamo stvari koje nas obogaćuju, naše misli će biti zdravije. Znači, praćenje ovakvih ak-

tivnosti može stvoriti okruženje u kojem će zdrave misli cvetati i razvijati se.

Rečeno je da „treba da visoko cenimo pravu kontrolu naših misli.“<sup>1</sup> Kad pomislimo koliki uticaj naše misli imaju na naš život, a naročito na naše mentalno zdravlje, ovo je savršeno tačno. Moramo učiniti svestan napor da mislimo samo na ono što nas uzdiže, osnažuje i ohrabruje. To je jedan od razloga zašto nam biblijski pisac Pavle u Poslanici Filibljanima 4. poglavlju, 8. stihu, govori da treba da nam postane navika da mislimo šta god je istinito, pošteno, pravedno i čisto.

Jeste li spremni da se danas obavežete da ćete razvijati zdravo mišljenje? Ako jeste, nećete zažaliti. I kao što je rekao jedan stručnjak, „često ćete doživeti trajne promene u vašem raspoloženju, pogledima na svet i produktivnosti.“<sup>2</sup> To neće biti lak proces, ali uz pomoć strpljenja, vremena i mnogo truda, to se može postići. Tada ćete biti na putu dobijanja optimalnog mentalnog zdravlja!

## PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Provedite tri ili četiri dana zapisujući misli koje imate.

---

1 White, E. G., *In Heavenly Places*, p. 164, Washington, DC: Review & Herald Publishing Association, 1967.

2 Nedley, Neil, *Depression Recovery Program Manual*, Ardmore, OK: Nedley Publishing Company, 2005.

2. Ako primetite neki obrazac nezdravih misli, zapišite misli koje im se suprotstavljaju. Na primer, ako ste skloni da sebi kažete: „Ovo će biti grozan dan“, prominite to u „Iako stvari baš ne izgledaju dobro, okolnosti ovog dana ne moraju uticati na to kako ću se ja osećati ili misliti.“

3. Vežbajte zamenu svojih nezdravih misli nadahnjujućim pasusima iz Svetog pisma (Biblije). Zapišite te pasuse na kartama i pregledajte ih tokom dana.

4. Pratite koju muziku slušate, koje knjige čitate, koje filmove i TV programe gledate. Potrudite se da uklonite one aktivnosti koje vam neće pomoći da imate zdrave misli i zamenite ih dobrim.

### 3. RAZVIJTE SAMOKONTROLU

Ko bi pomislio da samokontrola ima ikakve veze sa mentalnim zdravljem? Ali, ipak ima! Samokontrola je važna za regulisanje naših želja, reči, misli i drugih aktivnosti. To može biti teško jer smo u današnjem svetu ohrabrivani da budemo trenutno zadovoljeni. Takođe smo pod snažnim uticajem da uradimo ili kažemo šta želimo i kad god to želimo, sa malo ili nimalo ograničenja. I zato se koncept kontrolisanja samog sebe – što često uključuje samoodricanje – može činiti restriktivnim i čak dosadnim za mnoge. Međutim, za optimalno mentalno zdravlje, samokontrola je od najvećeg značaja.

Šezdesetih godina prošlog veka dr Volter Mišel (Walter Mischel) izveo je eksperiment koji je pomogao da bolje razumemo uticaj primene samokontrole od ranih godina. U toj studiji, poznatoj pod imenom Maršmelou test (Marshmallow Test), dr Mišel je deci dao slatkiše, među kojima je bio i maršmelou, i rekao im da biraju: ili će pojesti slatkiš odmah ili će sami čekati u sobi dok se istraživač ne vrati, kada bi mogli dobiti dva slatkiša. Dr Mišel je pratio živote te dece godinama posle eksperimenta. Ustanovio je da su oni koji nisu odmah pojeli slatkiš bili zdraviji i srećniji, imali su bolji uspeh u školi, zarađivali su više novca, bilo je manje verovatno da



će koristiti drogu, proveli su manje vremena u zatvoru i imali su druge pozitivne posledice u životu.

U Bibliji nalazimo neke pronicljive podatke o samokontroli. Na primer, u Pričama Solomonovim 25,28 se kaže: “Onaj ko nema vlasti nad sopstvenim duhom, liči na razrušeni grad, bez zidina.” Mnogi drevni gradovi imali su zidine sagrađene oko njih radi zaštite. Bez takvih zidina ljudi iz gradova bili su izloženi napadima neprijatelja. Kada nemamo „vlast“ ili kontrolu nad našim „duhom“ – što se odnosi na naše emocije, strasti ili želje – slični smo gradovima sa razvaljenim zidinama. Postupaćemo ili govoriti, na primer, bez mnogo razmišljanja. Ili možemo imati problema sa obuzdavanjem besa, sa prepuštanjem nepriličnim seksualnim željama, prejedanjem ili donošenjem impulsivnih odluka, što nas sve ostavlja u slabom, bespomoćnom mentalnom stanju.

Još jedna stvar koju treba uzeti u obzir kad govorimo o samokontroli je da, kad se neprestano prepuštamo nezdravim željama, navikama ili emocijama, možemo postati njihovi robovi. Na primer, možda provodite nekoliko sati dnevno gledajući zabavne programe na televiziji ili filmove svake večeri po povratku sa posla. Možda ste svesni da vam to oduzima mnogo vremena, ali vas TV i filmovi toliko privlače, da vam je teško da prestanete da ih gledate. Ono što se u stvari dešava je da ta navika počinje da vlada vašim životom, slično gospodaru

robova koji ima vlast nad svojim slugom. Međutim, ako odlučite da ćete zabavu na TV gledati samo jedan sat ili manje (ili još bolje, nimalo!), postajete takoreći sopstveni „gospodar“ i više ne robujete toj navici.

Ako uvedete više kontrole u svoj život, rezultat je snažniji mozak/um, što doprinosi optimalnom mentalnom zdravlju.

Imajući u vidu sve što je rečeno, ipak smo, na osnovu iskustva, svesni da je mnogo lakše sprovesti samokontrolu na rečima, nego na delu. Uzmimo reči biblijskog pisca, Pavla:

„Svaki čovek koji koji teži nečem višem od svega se uzdržava... Ja dakle tako trčim, ne tako nesigurno; ja se tako borim, ne kao onaj koji bje vetar; nego kontrolišem telo svoje i potčinjavam ga sebi...“ (1. Korinćanima 9,25-27 – engleski prevod).

Reči „od svega se uzdržava“ i „kontrolišem telo svoje“ da ga „potčinjavam“, otkrivaju da samokontrola zahteva napor i disciplinu. A, da budemo iskreni, to može biti težak, pa čak i bolan posao! Ali, da bi se u tome uspelo, važno je doneti svesnu odluku da se ide napred – odričući se sebe, odlažući nagradu, itd. – jer će ishod biti dobar ne samo za um, već i za telo i duh.

## PRAKTIČNA PRIMENA:

U svojoj knjizi *Snaga volje (Willpower)* dr Roj Baumajster (Roy Baumeister) prikazuje čitaocima mnogo metoda, zasnovanih na istraživanju, koji mogu pomoći postizanju samokontrole. Evo nekolicine (adaptirana verzija):

1. Naučite kako da sebi odvratite pažnju od svojih sopstvenih želja i teškoća. Na primer, ako ste u iskušenju da se prejedete, smislite neki način koji će vam skrenuti misli sa tog iskušenja (kao što je pozivanje prijatelja ili izlazak u šetnju).

2. Donosite odluke pred nekom drugom osobom. To će povećati vašu odgovornost.

3. Predvidite situacije u kojima postoji veća verovatnoća da ćete izgubiti samokontrolu i napravite planove kako ćete rešiti takve situacije.

4. Postavite jasna pravila na područjima gde ste slabi. Na primer, možete odlučiti da nećete sebi dozvoliti da se družite sa nekim prijateljima jer to kod vas podstiče određene oblike ponašanja ili određene načine razmišljanja koji nisu zdravi.

5. Postanite dosledniji u svojim verskim aktivnostima. Istraživanje pokazuje da vernici imaju veću samokontrolu i da su uspešniji u stvaranju snage da se odupru nezdravim željama, iskušenjima i slično.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Adapted from Baumeister, R. and Tierney, J., *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*, New York: Penguin Publishing Group, 2011.



## 4. IZ NEVOLJE IZAĐITE JAČI (RASTITE)

Mnogi od nas su u svojim životima imali vrlo teška i mučna iskustva, poput traumatičnog detinjstva, bolnih brakova, gubitka voljene osobe i zdravstvenih problema. Savladavanje ovih okolnosti može biti naporno i, takođe, može ostaviti psihološke i fizičke posledice. Mene su, kao psihologa, učili da jedan od načina kako se nositi sa takvim iskustvima jeste da pričamo o njima i da pokušamo da proniknemo u njih, kao sredstvo emocionalnog ozdravljenja.

Istina je da može doći do izvesnog olakšanja iz razumevanja kako prošli (pa čak i nedavni) bolni događaji utiču na naše živote. Međutim, ja sada smatram da posvećivanje previše vremena takvim iskustvima može zapravo stati na put našem emocionalnom i mentalnom ozdravljenju.

Imajući to u vidu, volela bih da predložim da je drugi ključ za optimalno mentalno zdravlje „proći pored svoje prošlosti“ (move past our past). Sigurna sam da se neki sada pitaju: „Da li je moguće učiniti tako nešto?“ Pa, odgovor je potvrđan. A jedan od načina da se to uradi je da se sagleda kako vas teška iskustva mogu učiniti (ili su vas učinila) boljom osobom.

U poslednjih dvadesetak godina psiholozi su razmatrali koncept poznat pod imenom „posttraumatski rast“.

On se definiše kao pozitivna psihološka promena doživljena kao rezultat borbe sa veoma ozbiljnim okolnostima. Zapazite da ova definicija otkriva da taj rast posle traume uključuje „borbu“. Važno je to imati na umu, jer proces rasta posle traumatičnih iskustava nije ni brz ni lak. Vrlo je verovatno da ćete osetiti tugu, bol, strah i druge negativne emocije, dok se suočavate sa raznim izazovima u životu. Ova osećanja mogu se pojaviti uporedo sa rastom. Ali, kada se izvučete iz teškoća sa kojima se susrećete, možete postati jača osoba, sa određenijim fokusom i sveukupno boljim pogledom na život.

Kako se to raste posle nevolje? Džen Mekgonigal (Jan McGonigal), tvorac video igrice, proučavala je literaturu o tom konceptu i ustanovila da je ključ (rešenje) u stvaranju žilavosti (otpornosti) – sposobnosti oporavka od teškoća. Gospođa Mekgonigal je u svom radu otkrila da postoje četiri kategorije žilavosti koje mogu da olakšaju posttraumatski rast.<sup>1</sup> To su:

- *Fizička žilavost* – jačanje sebe fizički, tako što ćete biti aktivni, kako biste sebi pomogli da se bolje nosite sa stresom (kao što je rečeno ranije o fizičkoj aktivnosti)

---

<sup>1</sup> McGonigal, J., “The game that can give you 10 extra years of life.” Retrieved from [https://www.ted.com/talks/jane\\_mcgonigal\\_the\\_game\\_that\\_can\\_give\\_you\\_10\\_extra\\_years\\_of\\_life?language=en](https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life?language=en) (2012, June).

- *Mentalna žilavost* – promena perspektive iz koje gledate na teškoće i nevolje
- *Emocionalna žilavost* – učenje kako povećati pozitivne, a smanjiti negativne emocije
- *Socijalna žilavost* – jačanje kroz društvene odnose

Dok se svesno trudite da se razvijate u svakom od ovih područja, postajete sposobniji da se suprotstavite teškoćama i zaista ćete porasti toliko da ćete biti uspešnija osoba u svom domu, na svom radnom mestu i, uopšte, u društvu.

Ovaj princip rasta posle nevolje takođe je jedan od onih koje naglašava nekoliko pisaca Biblije. Zapravo, mnogi od tih autora hrabre nas da na svoje teškoće gledamo sa radošću zbog onoga čemu nas mogu naučiti. (Za više o tome šta je prava radost, molim vas, pročitate poglavlje o negovanju sreće). Na primer, u Poslanici Rimljanima 5,3 Pavle kaže: „I ne samo to, nego se hvalimo i nevoljama, znajući da nevolja gradi strpljivost“ (prevod E. Čarnić). A u Jakovu 1, 2. i 3. stih se kaže: „Svaku radost imajte, braćo moja, kada padnete u različna iskušenja, znajući da kušanje vaše vere gradi [s]trpljenje“ (prevod Sinod SPC). Kad shvatimo i pri-



hvatimo ideju da rast može proisteći iz nevolje, onda možemo da razumemo i doživimo pravu radost kakvu opisuju ovi i drugi biblijski pisci.

Takođe bih želela da naglasim dve vrline ili snage karaktera koje su posebno važne za doživljavanje rasta posle neke nevolje ili traume – praštanje i zahvalnost. Kad je reč o zahvalnosti, Biblija nam govori „Zahvaljujte na svemu“ (1. Solunjanima 5,18 – Čarnić). To je princip koji je koristan ne samo u duhovnom smislu, već i u mentalnom i emocionalnom. Dr Robert Emmons (Emmons), stručnjak na temu zahvalnosti, kaže da kad izražavamo zahvalnost, time blokiramo negativna osećanja i doživljavamo više pozitivnih emocija, više radosti i zadovoljstva u životu, veću otpornost na stres i više optimizma i sreće.<sup>2</sup> A sve to doprinosi optimalnom mentalnom zdravlju.

Takođe je važno uočiti da prethodno pomenuti stih iz Biblije govori da treba da budemo zahvalni „na svemu“. Čak i kad doživimo neku nevolju, možemo naći nešto na čemu možemo biti zahvalni. Dr Emmons nam govori da stav zahvalnosti u teškim trenucima može da pokrene, leči i donese nadu usred tih problema. On takođe može da nam pomogne da ne uzimamo stvari „zdravo za gotovo“<sup>3</sup>.

2 Robert Emmons. Retrieved from [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good) (November 6, 2010).

3 Robert Emmons. [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_gratitude\\_can\\_help\\_you\\_through\\_hard\\_times](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_can_help_you_through_hard_times) (May 10, 2013).

Praštanje, sa druge strane, uključuje odluku da se pokaže milost prema onima koji su nas povredili. Kada izaberemo da oprostimo, mi donosimo namernu odluku da zaboravimo uvredu umesto da tražimo osvetu ili kaznu. Možda nećemo odmah doživeti pozitivna osećanja prema onima koji su prema nama postupali loše u vreme kad smo odlučili da im oprostimo. Ali, kad učinimo taj svesni izbor da pružimo milost onima koji su nas povredili, počinje proces izlečenja. Mi se oslobađamo iz „zatvora“ naše ogorčenosti, besa i ozlojeđenosti, što nam pomaže da rastemo iz svoje nevolje.

Ima nekoliko stihova u Bibliji u kojima nas pisci opominju da oprostimo (vidi Efescima 4,32; Marko 11,25; Kološanima 3,13). Zapravo, kad je Petar upitao koliko puta treba da oprostimo onima koji su nas povredili, Isus mu je rekao da on treba da im oprostí „sedamdeset puta sedam“. Ta zapovest da se oprostí je prvenstveno data nama, radi našeg duhovnog rasta i razvoja. Međutim, kad odlučimo da se držimo tog principa, mi takođe ubiremo rezultate optimalnog zdravlja, što uključuje i mentalno zdravlje.

Primer za moć praštanja je moj rad sa jednim od mojih pacijenata. Ta žena je bila seksualno zlostavljana od brojnih muškaraca u detinjstvu (a i kasnije, kad je odrasla). Zbog toga je bila kod mnogih terapeuta, ali se i dalje borila sa bolom zbog zlostavljanja. Dok smo razgovara-

le, predstavila sam joj koncept praštanja, u odnosu na izlečenje. Polako je počela da radi na tome da oprostí onima koji su je povređivali. To je bio postepeni proces, ali je na kraju vremena koje smo provele zajedno, ona izjavila da je mnogo napredovala u svom izlečenju. A to je pripisivala donošenju odluke da se oslobodi svojih osećanja besa i ogorčenosti prema onima koji su je povredili.

Dakle, moguće je da nas nevolja učini jačim. Međutim, uvek moramo paziti da pokazujemo strpljenje i saosećanje prema onima koji su doživeli traumatična i bolna iskustva u životu. Ako se trenutno borite sa nekom nevoljom u svom životu – prošlom ili sadašnjom – važno je istrajati i dosledno raditi sve što možete da biste ojačali. Iskustvo rasta posle traume je proces koji traje i čak nosi sa sobom i nešto bola i muke. Ali, ako istrajete u tome, taj rast će vas učiniti jačim i pomoći vam na putu postizanja optimalnog mentalnog zdravlja!

### PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Uzmite dan-dva da biste sagledali svoj život i ustanovili koju od četiri zone žilavosti treba da razvijate. Obavežite se da ćete raditi na svakoj od tih zona ponao-sob, nedeljno ili mesečno.

2. Razmišljajte o jednom ili dva teška perioda u svom životu. Posle toga zapišite šta ste naučili iz tih do-

gađaja. Po mogućnosti, takođe naznačite kako verujete da ste porasli ili se razvili kao osoba.

3. Na kraju svakog dana zapišite tri stvari na kojima ste zahvalni. Takođe možete razmotriti vođenje dnevnika zahvalnosti i pisati ga na sedmičnoj bazi.

4. Mislite o svom životu i utvrdite da li gajite u sebi ozlojeđenost ili gorčinu prema bilo kome i bilo čemu u svom životu, prošlom ili sadašnjem. Donesite odluku da se rešite tih osećanja i da oprostite. Možda se nećete odmah „osetiti“ drugačije, ali dok nastavljate sa sprovođenjem te odluke, ustanovićete da ćete vremenom doživeti više mira i radosti.



## 5. RAZVIJAJTE ZDRAVU SAVEST

Jednom sam pročitala priču o pilotu koji je ignorisao kompjuterizovani glas iz automatskog sistema upozorenja u avionu koji mu je govorio „idi gore, idi gore“. Pilot je očigledno mislio da je sistem u kvaru i isključio ga je. Nekoliko minuta kasnije avion se zabio u bok planine i poginula je 191 osoba! Automatski govorni sistem upozorenja u tom avionu je sličan „glasu“ koji mi čujemo u svojim glavama i koji nam govori šta je dobro, a šta loše. To je *savest* – i mi smo svi stvoreni sa tom sposobnošću uma. Ali, kao što je to bio slučaj kod pilota iz ove priče, mi često ignorišemo (pa čak i prekršimo) uputstvo koje nam daje taj glas i rezultati su katastrofalni. Međutim, ako možemo da naučimo da slušamo i postupamo po svojoj savesti, otkrićemo da nam to pomaže na mnogo načina, naročito kad je reč o našem mentalnom zdravlju. Istražimo to detaljnije.

Kako funkcioniše savest? Postoje tri glavne funkcije savesti. To su:

- *Pokazuje nam šta da radimo* – govori nam šta da mislimo, kažemo, uradimo u raznim situacijama
- *Sudi o našim postupcima, mislima, stavovima* – nakon što nešto pomislimo, uradimo ili kažemo,

savest to procenjuje na osnovu onog što znamo da je ispravno ili pogrešno

- *Donosi presudu* – to se dešava kad osetimo krivicu ili stid, ako smo prekršili savest (ili tih osećanja nema, ako se utvrdi da je nismo prekršili)

Dok razmatramo kako savest deluje, možemo da vidimo da naš odgovor na taj „glas“ može uticati na naše mentalno stanje. Ako je savest prekršena, doživemo osećanje krivice ili stida. To na kraju može dovesti do raznih psiholoških problema, kao što je depresija. Međutim, kad donesemo odluku da slušamo glas savesti, možemo imati velike koristi. Na primer, postoji priča o jednoj ženi koja se borila sa depresijom. Jednoga dana, kad je saznala kako savest utiče na mentalno zdravlje, odlučila je da posebnu pažnju obrati na to da čini ono što je znala da je ispravno, kao što je da ne ogovara prijatelje, da ne nosi kući sa posla stvari koje joj ne pripadaju i drugo. Dok je tako postupala, pogodite šta se desilo? Da, njena depresija je konačno nestala i ona je dobila osećaj mira kakav već dugo nije poznavala.

Neke osobe uporno ignorišu svoju savest. Kada se to dešava, oni na kraju mogu postati neosetljivi na taj glas i ono što se ranije činilo „strašnim“, vremenom postaje podnošljivije. Neki veruju da se upravo to dešava kod

ljudi koji počine stravične zločine za koje često čujemo u vestima.

Međutim, nije slučaj da svako, ko uporno zanemaruje glas savesti, završava čineći otvoreno takva strašna nedela. Neki završavaju tako što postaju manje osetljivi na zlodela i mogu stvoriti savest koja je „žigosana“ kao što kaže biblijski pisac Pavle u 1. Timotiju 4,2. Kad se neki deo tela opeče ili žigoše usijanim gvožđem, taj deo tela gubi sposobnost da bilo šta oseća. Tako je i sa savešću takvih osoba. Ona postaje neosetljiva na činjenje zla i na krivicu. Takve osobe imaju poteškoća da prepoznaju svoje nezdravo ponašanje, što im otežava da osete potrebu za promenom. Osim toga, oni su skloni gubljenju osećaja samilosti, empatije, ili osetljivosti, što može pokvariti njihove odnose sa drugim ljudima.

Zato je važno da slušamo taj „glas“ savesti. Međutim, kako bi nas naša savest mogla voditi na odgovarajući način, ona mora biti dovoljno obrazovana. Ako nam se daju netačne informacije o tome šta je dobro, a šta loše, iz raznih izvora – kao što su naše porodice, mediji, prijatelji i knjige – mi nećemo moći da verujemo tom „glasu“. Na primer, mogu nas učiti da je nasilje odgovarajući način za rešavanje nekog sukoba. To se može naučiti izlaganjem agresivnim sadržajima (na televiziji ili u filmovima) ili odrastanjem u porodici u kojoj su njeni članovi bili nasilni jedni prema drugima. Takva iskustva



mogu obrazovati taj „glas“ savesti, da nam kaže da je nasilje – verbalno ili fizičko – prikladno u odnosima sa drugima. Ali, kao što se kaže u Pričama Solomonovim 16,25: „Neki se put čini čoveku kao da je pravi, a kraj mu je put k smrti“ (Daničić). Ako slušamo taj glas i pribegnemo nasilju u našim odnosima sa ljudima, posledice su obično katastrofalne.

S druge strane, našu savest mogu pogrešno obučavati naši roditelji (ili neko drugi), da veruje da su izvesni stavovi ili dela pogrešni, kad u stvari nije tako. Takvo učenje kod nas može izazvati osećaj krivice, kada za tim nema potrebe. Na primer, možda su neke ljude učili da je pogrešno da nešto dobijaju besplatno od drugih ili da je pogrešno da se novac troši na sebe. U takvim situacijama savest tih ljudi ih može osuđivati ako kupe sebi nešto lepo ili ako od nekoga dobiju poklon.

Zbog toga je važno da smo u kontaktu sa ljudima i informacijama koji će nas učiti zdravom moralu i merilima. Moram dodati, za one koji veruju u Boga, da se Biblija smatra najvažnijim izvorom za stvaranje zdrave savesti. Principi Biblije daju nam uvid u ono što je ispravno i u ono što je pogrešno i takođe se mogu koristiti kao barometar za sve što učimo iz drugih izvora, kao što su društvo, mediji, itd.

Nekima se sadržaj ovog poglavlja može učiniti prepunim moralističkih tonova. Međutim, ja sam odlučila

da rizikujem tu reakciju kod nekih čitalaca. Zašto? Zato što sam se u svom poslu psihologa susrela sa mnogima koji pate od krivice, stida i nesreće zbog toga što ne razumeju kakav uticaj savest ima na njihovo mentalno zdravlje. Čvrsto verujem da ćemo, kad stvorimo naviku obrazovanja naše savesti zdravim podsticajima i slušanjem njenog „glasa“, dobiti kao nagradu zdrav, snažan um, što je od suštinskog značaja za optimalno mentalno zdravlje.

### PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Posvetite malo vremena zapisivanju onoga što smatrate važnim „pravilima“ po kojima treba da živite. Na primer, možda vam je važno da budete odgovoran građanin, poštena osoba, saosećajan prijatelj, itd.
2. Pokušajte da posvetite više pažnje svojoj savesti, dok vas upućuje šta je ispravno, a šta pogrešno. Potrudite se da poslušate svoju savest.
3. Ocenite ono što čitate, slušate i gledate da biste videli da li dobijate zdrave ili nezdrave smernice za svoj život. Napravite promene koje će pomoći vašoj savesti da se ispravno obučava, kako bi vas vodila pravim putem.

4. Ako patite od osećaja krivice i stida zbog kršenja savesti u prošlosti i ako niste uspešno pronašli rešenje za te emocije, želela bih da vam preporučim da razmotrite mogućnost njihovog rešavanja iz duhovne perspektive. Ako niste religiozna osoba, pomoglo bi kad biste potražili izvore i/ili ljude koji mogu da vam pomognu na tom polju (ovo takođe može biti od pomoći i kad ste religiozni).

## 6. FOKUSIRAJTE SE MANJE NA SEBE, A VIŠE NA DRUGE

Živimo u svetu koji nas ohrabruje da se usredsredimo na sebe. Uče nas da zadovoljavamo sebe, uvažavamo sebe i činimo sve što možemo da bismo se osećali dobro. Neki stručnjaci za mentalno zdravlje smatraju da ovakvo intenzivno fokusiranje na sebe nije baš ispalo najbolje. Na primer:

Pokušavajući da izgrade društvo koje slavi visoko samopouzdanje, samoizražavanje (izraz vlastite ličnosti) i „samoljublje“, Amerikanci su nenamerno stvorili više narcisoidnih osoba – i kulturu koja kod svih nas podstiče narcisoidno ponašanje. (Trend samopouzdanja je očigledno uzvratio udarac, ali ljudi u vašoj lokalnoj javnoj ili parohijskoj školi izgleda da to nisu primetili).<sup>1</sup>

Drugi stručnjaci za mentalno zdravlje ne slažu se sa tim mišljenjem i dovode u pitanje shvatanje da nas je pokret samopouzdanja učinio egocentričnijim. Međutim, sa moje tačke gledišta, povećana usmerenost ka sebi *jeste* važan problem u životima mnogih ljudi i, da

---

1 Twenge, J. and Campbell, K., *The Narcissism Epidemic*, New York, New York: Atria Paperback, 2009.

bi se postiglo optimalno mentalno zdravlje, to mora da se menja.

Ja smatram da je jedna od najboljih metoda za odvratanje usredsređenosti sa sebe namerno fokusiranje na druge – preciznije rečeno, kroz pomaganje i davanje onima kojima je to potrebno. Ustanovljeno je da oni koji pokazuju nesebičnu brigu za dobrobit drugih (što je poznato kao altruizam) obično imaju bolje mentalno zdravlje.<sup>2</sup> Takođe postoji dokaz da su altruizam i ljubavnost prema drugima povezani sa većim zadovoljstvom životom i boljim odnosima sa ljudima, a to sa svoje strane utiče na mentalno zdravlje.

U stvari, to uopšte nije nov koncept. Pogledajte ovaj stih iz Svetog pisma:

„Zar nije ovo post koji sam izabrao: da skinete okove zla, da razvežete sveze teškog tereta i pustite potlačene na slobodu, da slomite svaki jaram? Zar ne treba da podelite svoj hleb s gladnima i da u svoju kuću uvedete progpane siromahe? I ako vidite čoveka golog, zar ne treba da ga obučete, i da se ne krijete od onih koji su vaše telo? **Tada će tvoja svetlost zasjati kao zora i zdravlje će tvoje brzo procvetati.**“ (Isaija 58,6-8 – eng. prevod KJV, naglašavanje ubačeno)

2 Schwarz, C.; Meisenhelder, J. B.; Ma Y.; Reed, G., “Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health,” *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-85 (2003).

Ovde vidimo da će, kada se budemo pozabavili očiglednim potrebama drugih ljudi – a to su glad, beskućništvo, siromaštvo, itd. – naše zdravlje (što uključuje i mentalno zdravlje) „brzo procvetati“, odnosno popraviti se. Međutim, osim ovih očiglednih dobrih dela, mi takođe možemo smanjiti svoju egocentričnost na druge načine. Tu spada veća ljubaznost i manja sebičnost prema onima sa kojima smo bliski, kao što su supružnici, deca, kolege sa posla, i susedi. Takođe možemo vežbati da uskraćujemo sebi nešto – tako što nećemo birati veću porciju jela pri obroku, što ćemo odlučiti da ne kupimo neki komad odeće koji stvarno želimo, ali nam on u stvari ne treba, ili propuštajući nekog sa manje kupljenih namirnica da prođe ispred nas u redu u supermarketu (čak i ako žurite). Beskrajan je spisak onog što možete da uradite da biste postali manje usmereni na sebe.

Zaključak je ovaj: Ako želimo da popravimo svoje mentalno zdravlje, važno je da postanemo manje egocentrični i više okrenuti drugima. Ali tu treba dodati i malo opreza. Ne smemo da se trudimo da pomažemo drugima ili da budemo ljubazni prema drugima samo zbog koristi koje će nam to doneti, uključujući i bolje zdravlje. Naše pobude za pomoć drugima moraju se stalno preispitivati. Zbog toga Pavle kaže u Prvoj poslanici Korinćanima 13,3: „I ako hraneći siromahe razdelim sve svoje imanje, i ako predam svoje telo - da budem

spaljen, a ljubavi nemam, ništa mi ne koristi“ (Čarnić). Mi ne želimo da upropastimo razlog našeg odmicanja od egocentričnosti, čineći dobro drugima samo radi nečega što možemo dobiti. Kad pomažemo drugima, moramo biti motivisani samilošću, saosećanjem, pa čak i ljubavlju. Naša dobra dela moraju biti zasnovana na nesebičnoj brizi za njihove potrebe. Tek tada ćemo doživeti istinski optimalno mentalno zdravlje.

### PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Pratite svoj život nekoliko dana i obratite pažnju koliko vremena provodite razmišljajući i fokusirajući se na sopstvene potrebe, u poređenju sa potrebama drugih ljudi.
2. Potrudite se da se na par dana uključite u razne dobrotvorne akcije sa nepoznatim ljudima. Posmatrajte kako to utiče na vaš život u tim danima.
3. Ako već niste uključeni u neki volonterski rad, odlučite da li nekoliko sati nedeljno možete posvetiti volontiranju u vašoj školi, zajednici i/ili crkvi.
4. Potrudite se da više pomažete, a manje mislite o sebi, u sopstvenom domu i u sopstvenoj porodici. Bićete zapanjeni koliko će to uticati na vas!

## 7. NEGUJTE TRAJNU SREĆU

Sreća – većina na nju gleda kao na stanje kada se prijatno osećamo. I tako mi trošimo vreme i trud tražeći i baveći se prijatnim aktivnostima koje će stvoriti pozitivna osećanja. Ako se osvrnemo oko sebe, lako ćemo uočiti da takvo shvatanje sreće preovladava u našem društvu, u našem svetu. Sve se više truda ulaže u smišljanje nekog novog uređaja, aktivnosti ili iskustva koji donose zabavu i uzbuđenje. Taj oblik sreće se lako postiže, jer dostupnih i pristupačnih prijatnih aktivnosti ima na pretek.

Ali sreća je mnogo više od puke zabave i zadovoljstva. Stručnjaci na polju pozitivne psihologije kažu da u stvari postoje tri dimenzije sreće:

1. Doživljavanje zadovoljstva
2. Korišćenje naših snaga i vrlina da bi pomogli drugima
3. Življenje života sa smislom i svrhom<sup>1</sup>

Zanimljivo je da istraživanje sugeriše da oni koji sreću dobijaju kroz smisao i svrhu, doživljavaju najveće

1 Seligman, Martin. Retrieved from [http://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology?language=en#t-915451](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=en#t-915451) (February 2004).



zadovoljstvo u životu. S druge strane, oni koji su fokusirani uglavnom na doživljavanje zadovoljstva, najmanje su zadovoljni svojim životom.<sup>2</sup>

Dakle, šta još možemo da naučimo od stručnjaka za mentalno zdravlje (zasnovano na naučnom istraživanju) o trajnoj sreći koja donosi zadovoljstvo? Dosta se radilo na proučavanju života ljudi koji su istinski srećni. Istraživači su otkrili da takve osobe imaju neke zajedničke navike. Takve navike može usvojiti većina nas. I, ako ih sprovodimo u praksi, i mi možemo doživeti istinsku sreću. Tu spadaju:

1. Korišćenje strategija koje nam mogu pomoći da efikasnije savladavamo teškoće, kao što su:
  - Nalaženje i nečeg dobrog u lošim situacijama
  - Netrošenje previše vremena u razmišljanju o problemima
  - Prihvatanje situacija koje se ne mogu promeniti
2. Poboljšanje sposobnosti da se brzo oporavimo od problema, koje se takođe naziva žilavost

---

<sup>2</sup> *Ibid.*

3. Stvaranje i održavanje kvalitetnih odnosa sa drugima izražavanjem zahvalnosti, pomaganjem i činjenjem lepih stvari za druge, negujući saosećajnost, itd.
4. Nalaženje smisla i svrhe u životu<sup>3</sup>

Biblija takođe otkriva principe koji se povezuju sa srećom. Na primer, u Jevanđelju po Mateju 5,3-12 (poznatijim kao „Blaženstva“) Isus izjavljuje da su oni koji imaju izvesne karakterne crte i stavove „blaženi“ ili srećni. Tu spadaju, između ostalih: oni koji pokazuju milost ili saosećajnost, oni koji imaju čiste pobude, oni koji su krotkog duha, oni koji tragaju za mirom, pa čak i oni koje proganjaju zato što čine ono što je ispravno. Mudri Solomon u Pričama 3,13 takođe kaže da sreću možemo dobiti kad nađemo mudrost.

Podaci dobijeni i iz nauke i iz Svetog pisma otkrivaju da je sreća nešto više nego osećati se dobro i doživljavati zadovoljstvo. U stvari, mogu postojati i doživljaji povezani sa istinskom srećom koji su zapravo neprijatni i mogu uključivati mnogo lične muke i napora.<sup>4</sup> Na primer, potrebni su napor i hrabrost da se razviju neke karakterne crte koje pominje Isus (u „Blaženstvima“), a koje

3 Kurtz, Jamie, seminar, lecture on “Habits of Happy People”, 2015.

4 Grenville-Cleave, Bridget, *Positive psychology: A practical guide*, London, England: Icon Books, 2012.

vode do sreće. Takođe, mnoge navike istinski srećnih ljudi, poput nalaženja dobrog i u lošim situacijama ili održavanje kvalitetnih veza, zahtevaju trud i nije ih lako ostvariti. Na kratke staze, takva praksa možda vodi do toga da se osoba ne oseća dobro. Ali dugoročno, to daje osećaj zadovoljstva i radosti, osećaj koji je dugotrajan i stabilan – drugim rečima, sreću koja traje.

Dovoljno je reći da je sreća nešto što svako može dostići, bez obzira na životne okolnosti ili situacije. Kao što kaže jedan autor: „Svako u sebi ima izvor lične sreće ili nesreće.“<sup>5</sup> Mi imamo sposobnost da doživimo istinsku, trajnu sreću. Poenta nije u tome da samo tragamo za osećanjem sreće, već da radimo ono što nas inspiriše u životu i daje nam smisao i svrhu življenja. Ako za tim tragamo, bićemo nagrađeni, a tu spada i postizanje optimalnog mentalnog zdravlja.

## PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Koliko vremena i truda trošite na potragu za osećanjem sreće? Da li vam sve brzo dosadi? Razmislite malo o tome koliko zavisite od aktivnosti, događaja ili ljudi za koje smatrate da u vaš život unose zabavu ili uzbuđenje. Na osnovu onog što ste pročitali u ovom po-

---

<sup>5</sup> Vajt, E., *Um, karakter i ličnost*, str. 484. Izdavačka kuća Preporod, Beograd, 2018.

glavlju, kakve promene su vam potrebne u vašem traženju sreće?

2. Šta daje svrhu i smisao vašem životu? Da li je to vaš posao, vaša porodica, vaša romantična veza, vaša deca ili bilo šta materijalno? Razmislite malo o ovome i utvrdite da li je potrebna promena vašeg fokusa i stvaranje drugačijih prioriteta u vašem životu.

3. Proučite „Blaženstva“ u Mateju 5,3-12 i navike srećnih ljudi. Odredite šta od toga treba da uključite u svoj život. Počnite sa nekim promenama još danas!



## 8. OSTVARITE AKTIVAN VERSKI ŽIVOT

Kad sam obučavana za psihologa pre više od 20 godina, religija je bila tema koju su mnogi profesionalci u ovoj naučnoj disciplini izbegavali. Često je to bilo zbog toga što se religija – definisana kao verovanje i obožavanje neke nadljudske kontrolne sile – gledala u negativnom svetlu, naročito kad je reč o mentalnom zdravlju. Međutim, sada je sve više dokaza da religija može imati pozitivan uticaj na mentalno zdravlje. Na primer, ustanovljeno je da osobe koje religiju ili duhovnost smatraju važnim u svom životu imaju znatno manji rizik da dožive ozbiljnu depresiju, u poređenju sa onima koji tako ne misle.<sup>1</sup> Takođe je ustanovljeno da se religiozni ljudi efikasnije nose sa stresnim događajima u životu i imaju bolje mentalno zdravlje od nereligioznih ljudi.<sup>2, 3</sup>

Kad govorimo o religiji, to podrazumeva mnogo različitih vera, kao što si hrišćanstvo, budizam, hin-

1 Miller, L., et al., "Religiosity and Major Depression in Adults at High Risk: A ten-year prospective study," *American Journal of Psychiatry*, 169 (1) pp. 89-94 (2012).

2 Koenig, H., "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A review," *Canadian Journal of Psychiatry*, 54 (5) pp. 283-291 (2009).

3 Johnstone, Brick, et al., "Relationships Among Spirituality, Religious Practices, Personality Factors, and Health for Five Different Faiths," *Journal of Religion and Health*, 1 (4), pp. 76-80, doi10.1007/s10943-012-9615 (2012).

duizam i judaizam. Međutim ovde ćemo govoriti samo o hrišćanstvu. Vrlo važan aspekt hrišćanske religije je vera, koja uključuje verovanje, poverenje, pouzdanje i podršku.

Hrišćani koji su aktivni u svom verovanju i praksi daju svoje poverenje Bogu. Kad se povere Bogu, to vodi priznanju da ima neka sila/osoba koja postoji van sebe, koja nam pomaže da prihvatimo naša ograničenja kao ljudskih bića. Mi takođe učimo da prepuštamo kontrolu u oblastima koje su iznad naših ljudskih mogućnosti. To nam može pomoći da umanjimo stres, ublažimo anksioznost i dobijemo osećaj mira.

Razvijanje poverenja i verovanja u Boga takođe pruža veću svest o smislu i svrsi naših pojedinačnih života. Osim toga, ono nam može dati snagu da uradimo što god je potrebno, da bi postigli mentalno zdravlje, gde spada i pomoć oko primene mnogih principa navedenih u ovoj knjizi!

Još jedan važan aspekt hrišćanske religije je verovanje da Biblija, Božja Reč, daje važna uputstva za svakodnevni, praktični život (u šta spada i vera). Ima mnogo principa u Bibliji koji mogu pomoći da naši umovi funkcionišu mnogo efikasnije. Oni koji su aktivni u hrišćanskoj veri smatraju da, ako sprovode te principe, to će imati pozitivan uticaj na njihov život, uključujući i njihovo mentalno zdravlje.

Evo samo nekoliko primera biblijskih tekstova koji otkrivaju ove principe:

„Srce veselo pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti.“ (Priče Solomonove 17,22 – Daničić)

„Jer kao što misli u srcu svome, takav je.“ (Priče Solomonove 23,7 – engleski prevod)

„Ne brinite se dakle za sutrašnji dan, jer će se sutra brinuti za sebe; dosta je danu zla svoga.“ (Matej 6,34 – Čarnić)

„Nije nam, naime, Bog dao plašljivog duha, nego duha sile i ljubavi i razboritosti.“ (2. Timotiju 1,7 – Čarnić)

„A dalje, braćo, što god je istinito, što god je pošteno, što god je pravedno, što god je čisto, što god je dostojno ljubavi, što god je na dobru glasu, bilo koja vrlina, bilo što pohvale dostojno, to mislite.“ (Filibljanima 4,8 – Sinod SPC)

U mom radu kao psihologa često sam koristila principe iz Biblije da pomognem ljudima da poboljšaju svoje mentalne funkcije. Na primer, radeći sa anksioznim i za-



brinutim, ja sam podsticala pojedince da žive dan za danom i ne brinu previše za buduće probleme (na osnovu Mateja 6,34). Ili, da bih pomogla razvoju zdravih obrazaca mišljenja, ja sam preporučivala pamćenje stihova poput onog u Filibljanima 4,8. Bez obzira da li neko ima specifične emocionalne/mentalne probleme ili ih nema, principi iz Biblije mogu da pomognu da se ojača um i unapredi mentalno zdravlje.

Poslednja komponenta hrišćanstva o kojoj ćemo govoriti je princip ljubavi, koji je temelj hrišćanske vere. Hrišćani veruju da ih Bog voli i da On tu ljubav pokazuje na mnogo načina. Koliko je značajno da to shvatamo kad je reč o mentalnom zdravlju? Uzmimo sledeće reči jednog psihijatra:

„Video sam neduhovne ljude koji se, možda, više bore sa osećanjem da nisu voljeni i da su bezvredni, kad pretrpe neku traumu, nego oni sa duhovnom ‘podrškom’ koji osećaju da, bez obzira šta se desilo, imaju duhovnu vezu sa nečim većim. Osim toga, duhovne i religiozne izgleda ne muče toliko ona egzistencijalna pitanja poput ‘Zašto sam ja ovde? Koja je moja svrha?’ koja mogu mučiti neduhovne.“<sup>4</sup>

---

4 Deans, Emily, M.D. “Brains, Spirituality, and Depression: Does being religious protect the brain from depression?” Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/evolutionary-psychiatry/201401/brains-spirituality-and-depression> (January 2014).

Čudno je da je ovo primetio stručnjak za mentalno zdravlje koji ne tvrdi da je hrišćanin niti da je religiozan! Iako ovo nije zasnovano na bilo kakvom naučnom istraživanju, ja lično verujem da je ta izjava vredna pomena, jer daje drugi pogled na to kako religija može biti korisna za optimalno mentalno zdravlje.

Takođe je važno znati da se za hrišćane ljubav koja dolazi od Boga često pretvara u ljubav koju oni pokazuju ne samo prema Bogu, već i prema svojim bližnjim. Koristi od pokazivanja ove ljubavi uključuju veću veru u Boga, kao i manju sebičnost u našim odnosima sa drugima, kao što je rečeno u prethodnom poglavlju.

Ipak, moram da kažem da nemaju svi religiozni ljudi bolje mentalno zdravlje. Neke osobe mogu doživeti više mentalno/emocionalnih teškoća zbog svojih verovanja. Na primer, ustanovljeno je da ljudi koji veruju u ljutitog, osvetoljubivog Boga imaju veće izgleda da počnu da pate od socijalne anksioznosti, paranoje, opsesivnog razmišljanja i kompulsivnog ponašanja.<sup>5</sup> Stoga, da bi religija doprinela optimalnom mentalnom zdravlju, od suštinske je važnosti imati verovanja i praksu koji tačno prikazuju ko je Bog zapravo – biće koje voli, koje je saosećajno, a ipak je čvrsto i moćno. Kao hrišćani, to možemo postići samo ako jasno razumemo Njegovu Reč, Bibliju.

5 Silton, N., et al., "Beliefs About God and Mental Health Among American Adults," *Journal of Religion and Health*, 53 (5), pp. 1285-1296 (2014).

Prema tome, šta možemo da zaključimo o religiji i mentalnom zdravlju? Na osnovu onoga što je rečeno u ovom poglavlju, proizilazi da, kad naš religiozni život uključuje aktivnu veru u Boga, život zasnovan na principima iz Svetog pisma, verovanje da nas Bog voli i da mu mi možemo uzvratiti tu ljubav (i dati je jedni drugima), kao i ispravno shvatanje toga ko je Bog, mi možemo biti na dobrom putu da postignemo još optimalnije mentalno zdravlje i blagostanje.

### PRAKTIČNA PRIMENA:

1. Posvetite malo vremena sagledavanju svog života i vidite šta možete učiniti da poboljšate svoj duhovni život. Tu može spadati svakodnevno čitanje Biblije, provođenje više vremena u molitvi, i/ili čitanje drugih nadahnutih knjiga iz religije.

2. Provedite više vremena moleći Boga za snagu da sprovedete principe otkrivene u ovoj knjizi. On nam može dati motivaciju i snagu da uradimo sve što je potrebno da bismo doživeli optimalno mentalno zdravlje.

3. Nađite nekoga ko je zainteresovan da vam pomogne oko vaših duhovnih nedoumica. To može biti osoba za koju znate da je duhovno „potkovana“ ili neki

pastor/duhovnik. Takođe, ako niste povezani sa crkvom, čvrsto razmislite o tome da pronađete neku. Neverovatno je koliko odlaženje i uključivanje u pravu crkvu može doprineti duhovnom rastu!



## 9. KRATKI REZIME

Kao što ste videli iz ove knjige, vrlo je moguće doživeti optimalno mentalno zdravlje. Međutim, to nije nešto što se dešava preko noći. Kao što je slučaj sa bilo čim što je za nas korisno, potrebno je vreme i strpljenje da bi se postigao cilj. Morate biti aktivni u sprovođenju ovog cilja i spremni da se povremeno naporno borite, da biste postigli željene rezultate.

Ukratko, rezime „ključeva“ za optimalno mentalno zdravlje uključuje:

- Življenje zdravim načinom života (ishrana, fizička aktivnost, spavanje itd.)
- Promenu naših obrazaca mišljenja
- Upraznjavanje samokontrole u svim područjima našeg života
- Učenje da rastemo iz nevolje
- Stvaranje zdrave, obrazovane savesti
- Fokusiranje manje na sebe, a više na druge

- Gajenje sreće koja će trajati
- Ostvarivanje aktivnog verskog života

Ako se ti principu sprovode uporno i redovno, rezultati će biti zadivljujući! Danas vas izazivam da donesete odluku da sledite ova uputstva. Biće vam drago da ste to učinili!





CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

159.947.3

**ПАРКС-Портерфилд, Магна**

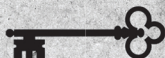
Ključevi za optimalno mentalno zdravlje / Magna Parks Porterfield ;  
[prevod sa engleskog Suzana Stojanovski]. - 1. izd. - Beograd : B. Đurić,  
2018 (Beograd : Apollo Graphic Production). - 62 str. ; 16 cm

Prevod dela: Keys to Optimal Mental Health. - Tiraž 100. - Napomene i  
bibliografske reference uz tekst.

ISBN 978-86-920741-7-2

COBISS.SR-ID 265779980

# KLJUČEVI ZA OPTIMALNO MENTALNO ZDRAVLJE



BEZ OBZIRA DA LI POKUŠAVATE DA SE IZBORITE SA PROBLEMIMA SVAKODNEVICE ILI SAVLADATE DEPRESIJU, ODGOVORI ZA POSTIZANJE DOBROG MENTALNOG ZDRAVLJA SU VAM NA DOHVAT RUKA. AUTORKA, MAGNA PARKS-PORTFILD, DR SC. PSIHLOGIJE, POKAZAĆE VAM KAKO DA TO URADITE, U SVOJOJ KNJIZI *KEYS TO OPTIMAL MENTAL HEALTH (KLJUČEVI ZA OPTIMALNO MENTALNO ZDRAVLJE)*.

SVAKO OD NAS MOŽE PREDUZETI POTREBNE KORAKE – POPUT POBOLJŠANJA ISHRANE, RAZVIJANJA SAMOKONTROLE, I FOKUSIRANJA NA DUHOVNO ZDRAVLJE. ŠAVETI DR PARKS-PORTERFILD, PSIHologa, PREVAZILAZE TIPIČAN PRISTUP „VOLI SEBE, POTVRĐUJ SEBE“, DA BI POKAZALI KAKO DA STIGNETE DO DOBROG ZDRAVLJA KOJE PRIŽELJKUJETE. ONA KNJIGU DELI NA OSAM DELOVA, OD KOJIH SVAKI SLUŽI DA VAM POMOGNE DA RAZVIJETE VEŠTINE POTREBNE ZA POBOLJŠANJE MENTALNOG ZDRAVLJA.

KNJIGA *KLJUČEVI ZA OPTIMALNO MENTALNO ZDRAVLJE* ISTIČE PRINCIPE ZASNOVANE NE SAMO NA NAUČNOM ISTRAŽIVANJU, VEĆ I NA NADAHNUTIM TEKSTOVIMA POPUT BIBLIJE – JEDNOG OD NAJVREDNIJIH VODIČA ZA BOLJI ŽIVOT KOJI JE IKAD NAPIŠAN. OTKRIJTE KLJUČEVE KOJI SU VAM POTREBNI DA OTVORITE VRATA MENTALNOG ZDRAVLJA.

[www.najvaznijevesti.com](http://www.najvaznijevesti.com)