

# Vsebina

Zahvale .....	9
Uvod .....	11

## I. del: Um zmore ozdraviti telo

1. Moč pozitivnega mišljenja .....	19
2. Moč prepričanja .....	33
3. Zdravila učinkujejo, ker verjamemo vanje .....	43
4. Moč plastičnosti .....	55
5. Um lahko ozdravi telo .....	63
6. Moč vizualizacije .....	73
7. Kaj s stresom? .....	91
8. Kako vizualizirati .....	99
9. Moč afirmacij .....	113

## II. del: Resnične zgodbe

Uvod .....	121
10. Rak .....	123
11. Srce .....	141
12. Regeneracija .....	147
13. Bolečina, kronična utrujenost in mialgični encefalomielitis .....	153
14. Virusi, alergije in autoimunske bolezni .....	159
15. Izguba teže .....	173

### **III. del: Zaključek**

<b>16.</b> Moč ljubezni .....	179
Dodatek 1: Zdravljenje v kvantnem polju .....	191
Dodatek 2: Vizualizacije .....	203
Dodatek 3: Vizualizacije DNK .....	261
Literatura .....	265

# Zahvale

Najprej bi se rad zahvalil svoji partnerki Elizabeth Caproni za neomajno ljubezen in spodbudo. Pomagala mi je, da verjamem vase, in samo zato lahko prepričljivo pišem in govorim.

Spomini iz najzgodnejšega otroštva mi govorijo, da sta me mama in oče spodbujala, naj delam, kar rad delam, in verjamem, da to zmorem. Mami in očetu – res to počnem. Hvala!

Rad bi se globoko zahvalil vsem, ki so prispevali osebne zgodbe za to knjigo, pa tudi tistim, ki so mi jih zaupali, čeprav jih nisem vključil vanjo. Prepričan sem, da prav pripovedovanje osebnih zgodb navdihuje druge ljudi. Zato res hvala vsem, ki ste mi povedali svoje zgodbe, pa naj so vključene v knjigo ali ne, saj ste s svojim pogumnim prispevanjem navdihnili mnoge, da so prepoznali lastno sposobnost zdravljenja samega sebe. Besede ne morejo izraziti, kako pomembno je to darilo.

Želim se zahvaliti Kevinu Dohertyju za uredniško delo in Lizzie Hutchins za izvedeno vodstvo. In ker je to že moja tretja knjiga, ki je

izšla pri Hay House, se zahvaljujem tudi vsem zaposlenim pri založbi za toplino in pomoč, da sem se počutil kot član njihove družine.

Zahvaljujem se prijatelju Kevinu Waiteu, saj je (dvakrat) prebral prvi osnutek te knjige, za njegove pomembne predloge in osnovanje nekaterih resnično odličnih vizualizacij, kar je pripomoglo, da je knjiga zagledala luč sveta.

Prisrčna hvala tudi prijatelju Bruceu Redfordu za spodbude, navdih in motivacijo.

Za nekatere pomembne teme v knjigi so bile potrebne razlage ustreznih strokovnjakov. Posebej se želim zahvaliti Barbari Andersen, Fabriziu Benedettiju, Lyn Freeman in Stephanie Wai-Shan Kouie, ker so mi pomagali in mi tudi poslali pomembne raziskovalne podatke ali me usmerili k delom, za katera nisem vedel.

Pogosto pišem v kavarnah, in o tistih, kjer se najpogosteje zadržujem, govorim kot o svojih pisarnah. Zato bi se nazadnje rad zahvalil še osebjem v Starbucku in Caffé Neru v angleškem Windsorju, saj je vzdušje pri njih odlično za pisanje.

# Uvod

To je knjiga, ki govori o uporabi uma za zdravljenje telesa. Potem ko sem napisal prvo knjigo, *It's the Thought that Counts* (Pomembna je misel), v kateri sem opisal povezavo med umom in telesom (pa tudi povezavo med umom in svetom), so me ljudje začeli spraševati, kako naj uporabijo um za zdravljenje samega sebe. Na predavanjih sem se zalotil, da jim to razlagam, na delavnicah pa, da jih to učim. Na eni od delavnic me je neka udeleženka vprašala, ali nameravam tudi pisati o tem. Naslednji dan sem začel pisati to knjigo.

Vsebuje praktična orodja, ki jih lahko uporabite za zdravljenje najrazličnejših obolenj. Besede, da obstajajo le redki medicinski dokazi o umskem zdravljenju telesa, bi pred kakimi desetimi leti zveneale resnično, čeprav so številna pričevanja dajala slutiti prav to; danes pa se iz tedna v teden množijo raziskave, ki dokazujejo, da so bila naša nekdanja domnevanja in prepričanja – da um ne more zdraviti telesa – preprosto napačna.

Vizualizacija vse od leta 2006 naprej prinaša pozitivne rezultate pri zdravljenju po kapi in poškodbah hrbtenjače, poleg tega izboljšuje gibanje bolnikov s parkinsonovo boleznijo. Bolniki si preprosto zamislijo, da se normalno gibljejo, in ko to počnejo, na mikroskopski ravni stimulirajo roko ali nogo, ki si jo predstavljajo v gibanju, obenem pa stimulirajo tudi predel možganov, ki upravlja z okončino. Sčasoma se njihovo gibanje izboljša. Nekateri možganski predeli, okvarjeni zaradi kapi, se začnejo celo obnavljati.

Placebni učinek že leta dokazuje, da moč prepričanja še kako vpliva na potek najrazličnejših obolenj, vključno z astmo, senenim nahodom, vnetji, bolečino, parkinsonovo boleznijo, depresijo, srčnim zastojem, angino, višino holesterola, krvnim tlakom, artritisom, sindromom kronične utrujenosti, športnimi dosežki, izgubo teže, želodčnimi čiri in nespečnostjo, pa tudi, da lahko spremeni raven imunskega sistema in raven ravnih hormonov. Nedavna raziskava je pokazala, da se pri človeku, ki jemlje placebo v veri, da gre za resnično zdravilo, pojavijo kemične spremembe v možganih. Danes zagotovo vemo – gre za dejstvo –, da misli, čustva in prepričanja niso le subjektivne ideje v umu, marveč povzročajo resnične kemične in fizične spremembe v možganih in vsem telesu.

V knjigi sem si dovolil nekaj precej velikih korakov, saj namigujem, da je z umom mogoče ozdraviti ali vsaj izrazito izboljšati skoraj vse bolezni. Zavedam se, da gre za pomembno trditev, toda ko gre za zdravje ali celo za življenje, ne moremo vselej čakati, da jo bo znanost dohitela in morda šele čez deset let objavila raziskave, ki bodo pokazale, da tisto, kar mnogi verjamejo – da um lahko zdravi telo –, pravzaprav za neko bolezen že velja. Ljudje največkrat nimajo toliko časa.

Menim, da bi bilo zmotneje napisati, da um ne zmora ozdraviti telesa, saj šele začenjamo razumevati resnične človeške zmožnosti. Einstein je dejal: »Še zmeraj ne poznamo tisočinke odstotka od tistega, kar nam razodeva narava.« Prepričan sem, da moramo

upoštevati resnično možnost, da je med tistim, česar še nismo dokazali, tudi sposobnost uma, da ozdravi skoraj vsa telesna obolenja.

Nekateri bodo rekli, da ponujam lažno upanje, a menim, da je to razmeroma negativna naravnost. Pesnik John Lydgate je napisal: »Lahko se ves čas trudite ugajati nekaterim ljudem in nekaj časa vsem ljudem, ne morete pa ves čas ugajati vsem ljudem.« Raje dajem ljudem upanje in opazujem, kako ga spreminjajo v dobro počutje, kakor da jih – zaradi tveganja, da nekateri mogoče ne bodo dosegli rezultatov – ne bi navdihoval s pozitivnimi možnostmi.

Spominjam se, kako sem kot znanstvenik, zaposlen v farmacevtski industriji, užival ob pogledu na rastline v pisarni, ki sem jo zasedal s kakimi dvajsetimi sodelavci. Gotovo jih je bilo več kot trideset različnih vrst in pripomogle so k prijetnemu vzdušju. Številne so bile majhne in so stale na okenskih policah, kar pomeni, da so bile prvo, kar si zagledal, ko si zjutraj stopil v pisarno. Zelo lep pogled.

V pisarni sem delal že več kot leto dni, ko je nekega dne sodelavec po nemarnem eno od rastlin zvrnil s police. Malo je manjkalo, pa bi mu padla na noge. Zgrešen zadetek, smo ocenili. Naslednjega dne smo bili obveščeni, da ni dovoljeno postavljati rastlin na okenske police, ker bi lahko padle in koga poškodovale, kar je potem veljalo ves čas mojega tamkajšnjega službovanja.

Nikakršne potrebe ni bilo po pregonu rastlin z okenskih polic – zadoščalo bi opozorilo, naj bomo previdnejši. Mislim, da se včasih preveč osredotočamo na negativno in, zlasti ko gre za cilje, pogosto ne segamo za zvezdami, ker se nam morda ne bi izšlo.

S to knjigo segam za zvezdami. Verjamem, da bo večina bralcev našla v njej kaj koristnega, vem pa, da ne morem ustreči vsem. Če ne boste dosegli rezultatov, vedite, da želim le pomagati, kajti resnično verjamem, da ima vsak od nas zaloge pritajenih zmožnosti.

Od nekdanj rad spodbujam ljudi. Ko sem odraščal, sem jim vselej pomagal, ko so si prizadevali za cilje in vero vase. Pri dvajsetih sem

postal športni trener. Dosegal sem dobre, včasih tudi sijajne rezultate. Včasih so me ljudje (opazovalci) kritizirali, ker naj bi zbujal lažno upanje, in poudarjali, da je bolje biti »stvaren« in svetovati tekmovalcem, naj merijo niže. Toda kaj je stvarno? Gre le za mnenje, nikakor pa ne za dejstvo.

Vedno pa sem razumel, od kod izhajajo kritike, pa čeprav se nisem strinjal z njimi. Hudo mi je bilo ob pogledu na žalostnega mladega tekmovalca v troskoku, ko v finalu angleškega državnega mladinskega atletskega prvenstva leta 1999 ni skočil tako daleč, kot si je želel, še zlasti, ker sem mu med treningom vcepil prepričanje, da lahko seže po zlati medalji. Mislim pa, da bi bile brez tega prepričanja njegove možnosti za zlato medaljo skoraj nične. Ker je bil prepričan, je bil resnično zmožen zmagati.

Eden od njegovih troskokov, žal razglašen za neveljavnega, ker je s konico prsta za milimeter prestopil plastelin, je za več kot trideset centimetrov presegel zmagovalčevega. Toda pogled nanj me je razžalostil predvsem zato, ker sem videl, kako hudo je razočaran, saj ni skočil, kolikor si je želel. Toda brez prepričanja mu zagotovo ne bi uspelo priti v finale, še manj pa postati tako uspešen skakalec.

Tako je tudi z uporabo uma pri zdravljenju telesa. Prepričan sem, da so mogoče velike stvari, ko merimo visoko in celo segamo za zvezdami v upanju, da se lahko povsem pozdravimo. Nikoli ne bomo vedeli, kaj vse je mogoče, če ne bomo niti poskusili.

Mark Twain je napisal: »Pleši, kakor da te nihče ne gleda; ljubi, kakor da ne bi bil nikoli zavrtnjen. Poj, kakor da te nihče ne posluša; živi, kakor da bi bil v nebesih na zemlji.«

Poleg tega umsko zdravljenje ni nič novega. Ljudje se že tisoče let zdravijo z umom. Vedski nauki, stari več kot 3000 let, na primer, omenjajo uporabo uma za zdravljenje z meditacijo.

Oprto na prepričanje, da um lahko vpliva na malone vsa obolenja, sem na koncu knjige dodal abecedni seznam obolenj in bo-



lezni, za katere predlagam eno ali več vizualizacij, ki jih je mogoče uporabiti za zdravljenje ali pozitivno vplivanje na sleherno od njih.

Raziskovanje o moči uma v minulih 26 letih (Prvo knjigo o tem, *Magična moč uma* Walterja M. Germana, sem prebral pri dvanajstih.) mi je razodelo, da ljudje intuitivno vemo, kako naj se ozdravimo. Vemo, da se moramo umiriti in se rešiti stresa. Vemo tudi, da se moramo pozitivno naravnati. Poznati pa moramo tudi prava in praktična vizualizacijska načela.

Da bi vse to potrdil, sem zbiral zgodbe ljudi z vsega sveta, ki so sami pozdravili resne bolezni, kot sta rak in sladkorna bolezen, pa tudi milejša obolenja, kot je seneni nahod, in odpravili bolečine. Ko sem prebiral te zgodbe, sem osupel opazil izrazito podobnost. Ljudje so uporabljali enaka načela, ki so jih nekako intuitivno poznali, in bila so načela, ki sem jih tudi sam učil in poznal. Prvi del knjige razkriva ta načela, drugi pa opisuje njihovo delovanje.

Knjiga je razdeljena na tri dele. Prvi povzema raziskave v hitro vznikajoči znanstveni vedi o umu in telesu. Vključil sem dokaze o moči pozitivnega mišljenja in placebo učinka, najsodobnejše raziskave o mikro spremembah v možganih, ki jih povzročajo misli in čustva, in najnovejše raziskave o uporabi uma pri zdravljenju telesa.

Drugi del knjige zajema zgodbe o zdravljenju. Prijazni ljudje so mi zaupali, kako so z uporabo uma pozdravili različne bolezni. Opisali so podobe, ki so jih uporabljali, in navedli, kako pogosto so vizualizirali – v upanju, da bodo njihova osebna potovanja v drugih prebudila prepričanje, da se lahko pozdravijo, poleg tega pa jih tudi oskrbela s praktičnimi podatki, kako naj se lotijo zdravljenja samega sebe.

Tretji del knjige je najkrajši, v prenekaterem pogledu tudi najvplivnejši, govori pa o moči ljubezni. Od nekdaj verjamem, da ljubezen zdravi.

Sledijo trije dodatki. Prvi vsebuje zdravilno tehniko, ki jo imenujem zdravljenje v kvantnem polju (ZKP), v drugem je seznam

obolenj in vizualizacij za njihovo zdravljenje, v tretjem pa sta dve vizualizaciji DNK.

V knjigi nenehno priporočam, da nadaljujete s katerimkoli zdravljenjem, ki ste mu trenutno podvrženi, čeprav se boste odločili tudi vizualizirati. Poudarjam, da gre vizualizacijo uporabljati *vzporedno* z njim. Ko se zdravimo, moramo misliti. Knjiga ponuja smer vašim mislim in predlaga, o čem razmišljajte, da bi pripomogli k ozdravljenju.

Upam, da boste v knjigi uživali in vam bo koristila.

S toplimi željami,

David Hamilton

november 2008

I. del

---

**Um** zmore ozdraviti telo

# Moč pozitivnega mišljenja

Pesimist vidi težavo v vsaki priložnosti;  
optimist vidi priložnost v vsaki težavi.

*Winston Churchill*

Optimisti živijo dlje kot pesimisti! To je sklep 30-letne študije, ki so jo izvedli znanstveniki na kliniki Mayo in je zajela 447 ljudi. Pri optimistih so odkrili za 50 % nižje tveganje zgodnje smrti kot pri pesimistih in napisali: »... um in telo sta povezana in naravnost vpliva na končni izid – smrt.« Presenetljiva statistika! Odkrili so tudi, da imajo optimisti manj telesnih in čustvenih težav, manj bolečin in več energije, na splošno pa se počutijo miroljubnejše, srečnejše in mirnejše kot pesimisti.

Podobna odkritja so bila objavljena leta 2004 v reviji *Archives of General Psychiatry*. Tudi ta študija se je sklenila s spoznanjem, da obstaja »... varovalen odnos med ... optimizmom in smrtnostjo v starosti«. Optimizem vas varuje pred boleznijo.

Znanstveniki so proučili odgovore 999 Nizozemcev in Nizozemk v starosti od 65 do 85 let na vrsto trditev, kot so:

- »Pogosto začutim, da je življenje zvrhano polno obljub.«
- »Še zmeraj gojim pozitivna pričakovanja glede prihodnosti.«
- »Doživljam veliko srečnih trenutkov.«
- »Ne delam več načrtov za prihodnost.«
- »Pogosto se srečno smejim.«
- »Še zmeraj stremim za številnimi cilji.«

In:

- »Večino časa sem dobre volje.«

Izsledki so bili osupljivi. Za ljudi z visoko ravni optimizma, ki so na prvo vprašanje zelo verjetno odgovorili trdilno, je bilo značilno za 45 % nižje tveganje smrti iz kateregakoli vzroka in za 77 % nižje tveganje smrti zaradi srčnega obolenja kot za one, ki so bili bolj pesimistični.

Neka druga študija je raziskovala avtobiografije 180 katoliških nun. Napisale so jih ob vstopu v samostan. Znanstveniki so te avtobiografije proučili 60 let pozneje in odkrili, da so nune, ki so ob vstopu v samostan pisale pozitivneje, živele veliko dlje od onih, katerih pisanje je bilo bolj negativno naravnano.

Naravnost je tako pomembna tudi zato, ker krepi imunski sistem in zatorej sposobnost za premagovanje bolezni. Znanstveniki, ki so leta 2006 vodili študijo na Univerzi Carnegie Mellon, so raziskovali vpliv virusov navadnega prehlada in gripe na različno naravnane ljudi. Intervjuvali so 193 zdravih prostovoljcev, da bi določili raven pozitivnih ali negativnih občutkov, značilnih za njihovo življenje. Nato so jih s kapljicami, kanjenimi v nos, izpostavili virusom obeh vrst. Izkazalo se je, da so pozitivni ljudje veliko odpornejši na viruse kot negativno naravnani ljudje.

Naša naravnost v življenju vpliva na to, kako se odzivamo na viruse, bakterije in druge patogene. Za zdravje in dolgoživost je daleč najboljši pozitiven, optimističen pogled na življenje.

Tudi z življenjskimi okoliščinami se spopadamo različno, pač glede na našo naravnost. Pozitivna nam pomaga, da sprejmemo izzive in jih celo vidimo kot priložnosti, kar še kako dobrodejno vpliva na naše zdravje.

Študija, izpeljana na Čikaški univerzi, je raziskovala naravnost in zdravje dvestotih direktorjev telekomunikacijskih podjetij, ki so bili prisiljeni odpustiti zaposlene. Odkrili so, da so bili direktorji, ki so sprejeli krčenje števila zaposlenih kot priložnost za razvoj, bolj zdravi od onih, ki so ga videli kot grožnjo. Od pozitivno naravnanih jih je med odpustitvijo ali tik po njej obolela manj kot ena tretjina. Toda med negativno naravnanimi je zbolelo več kot 90 odstotkov direktorjev. Drugače povedano, pozitiven ali negativen pogled na enak dogodek povsem različno vpliva na zdravje.

Nekateri najnatančneje proučevani vplivi naravnosti kažejo, da močno vpliva na zdravje. Ena takih raziskav, ki so jo izpeljali znanstveniki na Univerzi Johna Hopkina, je zajela 586 ljudi in odkrila, da je pozitivna naravnost najboljša preventiva pri srčnih obolenjih.

Leta 2003 so znanstveniki na Medicinskem središču Univerze Duke pregledali 866 srčnih bolnikov in odkrili, da so imeli tisti, ki so jih običajno navdajala bolj pozitivna čustva (npr. sreča, radost in optimizem), kakih 20 % več možnosti kot bolniki z bolj negativnimi čustvi, da bodo preživeli naslednjih 11 let.

Harvardski znanstveniki so leta 2007 proučevali vplive »čustvene vitalnosti«, ki so jo opredelili kot »občutek pozitivne energije, sposobnost za uravnavanje čustev in vedenja ter občutek vpletenosti v življenje«. Zajeli so 6265 prostovoljcev in odkrili, da je bila za tiste, ki so dosegali visoko raven čustvene vitalnosti, značilna za 19 % manjša verjetnost pojava srčnožilnega obolenja kot za one z nižjo ravni.

## Zakrknjen zakon, zakrknjeno srce

---

Zgornji naslov sem si sposodil od članka v znanstveni reviji, ki je opisoval študijo iz leta 2006. Izpeljali so jo znanstveniki na Utaški univerzi in odkrili, da odnosi med zakoncema pomembno vplivajo na njihovo srce.

Znanstveniki so posneli pogovore 150 poročenih parov o zakonskih temah ter jih razvrstili glede na to, kako so se razumeli. Tisti, ki so se medsebojno bolj podpirali, so imeli bolj zdrava srca, pari, ki so bili medsebojno bolj sovražni, pa so imeli bolj otrdele arterije. Zakrknjen zakon, zakrknjeno srce.

Če podpirate drugega človeka, veliko bolj koristite srcu, kot če gojite jezo in zamero ter ga nenehno kritizirate.

Sovražnost je v nekaterih raziskavah opredeljena kot izogibanje vprašanju, pa tudi kot razdraženost in neposredno ali posredno izzivanje človeka, ki ga postavlja. Druge jo opredeljujejo kot naravnost, prepojeno s ciničnimi prepričanji in pomanjkanjem zaupanja v drugega človeka. Tretje jo določajo kot napadalnost in izzivanje. V 25-letni raziskavi, ki je slonela na teh opredelitvah kot merilih za opredeljevanje ravni sovražnosti, je bilo za ljudi, ki so bili najbolj sovražni, značilno petkrat višje obolevanje za srčnožilnimi boleznimi kot za one, ki so bili manj sovražni in bolj zaupljivi, sprejemajoči in blagi.

Povezava med odnosi in naravnostjo ter srcem je tako zanesljiva, da se je 30-letna raziskava, objavljena leta 2003 v *Journal of the American Medical Association*, sklenila s trditvijo, da je »sovražnost med najzanesljivejšimi kazalci tveganja obolenja srčnega ožilja«.

Znanstveniki lahko razmeroma natančno predvidijo tveganje srčnega obolenja z raziskavo prehrane in življenjskega sloga – kako se človek prehranjuje, koliko se giblje, ali kadi, ali pije veliko alkoholnih pijač. Največ tvegajo ljudje, ki uživajo mastno hrano z veliko holesterola, se malo gibljejo ter kadijo in pijejo veliko alkohola. Toda znanstveniki lahko enako natančno predvidijo tveganje, ki temelji na odnosu in naravnosti – ali so ljudje pozitivno ali negativno

naravnani, ali kako sovražni so drug do drugega. Dobra novica je, da prav tako kot prehrano in življenjski slog lahko spremenite tudi naravnost. Odvisno je od vas.

Seveda utegnejo biti življenjske okoliščine tako težavne, da do neke mere neogibno »otrdimo«, a imamo kljub temu vedno izbiro. Globoko me je navdihnila zgodba Viktorja Frankla, ki je preživel nacistično koncentracijsko taborišče Auschwitz. V knjigi *Iskanje smisla*, uspešnici, prodani v 9 milijonih izvodov, je napisal:

*Mi, ki smo živeli v koncentracijskih taboriščih, se spominjamo ljudi, ki so hodili skozi barake in tolažili druge ter podarjali zadnjo rezino kruha. Morda so bili redki, a so zadosten dokaz, da je človeku mogoče vzeti vse razen enega: poslednjo od človekovih svobod – izbiro lastne naravnosti v kakršnihkoli okoliščinah, izbiro lastne poti.*

Franklove besede so sporočilo upanja, da ne glede na okoliščine sami izbiramo svojo naravnost. Če pobrskamo globoko v sebi, lahko vedno izberemo najplemenitejšo odločitev, tisto iz mehkobe srca, ki drugim pomaga, da najdejo tolažbo in srečo, mi pa smo zaradi nje tudi bolj zdravi.

## Zadovoljstvo

Študija, ki so jo izpeljali znanstveniki na Univerzi Kuopio na Finskem, je zajela 22.461 ljudi in dokazala, da ljudje, ki so zelo zadovoljni s svojim življenjem, živijo dlje. Zadovoljstvo v življenju so opredelili kot »zanimanje za življenje, srečo in splošno lahkotnost bivanja«. V *American Journal of Epidemiology* so leta 2003 objavili odkritje, da ljudje, ki so zelo nezadovoljni z življenjem, trikrat verjetneje umrejo zaradi bolezni kot oni, ki so zelo zadovoljni.

Naše zdravje in sreča nista toliko odvisna od tega, kaj se nam v življenju zgodi. Najpomembneje je, kako se odzivamo na tisto, kar



se nam zgodi. Recimo, da živite v lepi hiši, pa opazite, da je sosedova lepša. Ste nezadovoljni, ker vaša hiša ni dovolj lepa ali raje mislite na vse, kar imate radi v svojem domu, in na ljudi, ki živijo z vami?

Pravijo, da je sosedova trava vedno bolj zelena, toda če ste pozorni na svojo travo in se manj menite za travo drugih, boste srečnejši in bolj zdravi. Najpomembnejše je, na kaj se osredotočate. Pomembna je *vaša* naravnost.

## Negodovati ali ne negodovati

---

Kako pogosto negodujete? V svoji navdihujoči knjigi *Svet brez negodovanja* nas Will Bowen vabi, naj sprejmemo izziv in se 21 dni ne pritožujemo. To pomeni, da se odrečemo negodovanju, kritiziranju in krivičnemu ocenjevanju. Spodbuja nas, naj si nadenemo škrlaten zapestni trak in ga vsakič, ko se zalotimo, da negodujemo, prevežemo na drugo zapestje.

Spoznanje nas strezni. Na začetku mora večina ljudi več kot 20-krat dnevno prevezati trak. Odlično ozavešča, kako se vedete. Toda prav kmalu ljudje odkrijejo, da zlahka preživijo po štiri ali pet dni, ne da bi se enkrat potožili. Razlika je velikanska in po mojem mnenju izjemno dobro vpliva na zdravje.

Pritoževanje nad stvarmi in kritiziranje drugih sta za mnoge med nami postala življenjski slog, tako da sploh ne opazimo, kako pogosto to počnemo. Preide nam v navado. Pravzaprav se zelo redko pritožujemo nad tem, kakšne so stvari v resnici, ampak bolj nad tem, kakšne se nam zdijo. Ista stvar lahko nekomu drugemu pomeni nekaj povsem drugačnega. Recimo, na primer, da niste prejeli pričakovane pošiljke. Negodujete, da vam je to uničilo dan in zamaknilo celoten urnik. Živcirate se in ustvarjate neizrečene negativne vplive na svoje telo. Kdo drugi, ki tudi ne prejme pošiljke, se morda odloči, da se bo lotil česa drugega in (po osebnih izkušnjah) izkaže se, da je

bila zamuda nekaj dobrega. Je zamuda dejansko dobra ali slaba? To je odvisno od vas. In tisto, za kar se odločite, vpliva na vaše zdravje.

Pritoževanje vpliva tudi na ljudi, ki nas obdajajo. Redko opazimo, vendar spominjamo na glasbene vilice. Ko udarite nanje, se bližnje stvari uglasijo z njimi. Podobno se zgodi, ko se neprestano pritožujemo drugim – sprožimo njihovo pritoževanje. Nenadoma začnejo tudi oni opazovati krivice v življenju in na svetu nasploh. Pritoževanje postane bakterija, ki jo nosimo s seboj in z njo okužimo večino ljudi, na katere naletimo.

Naše misli in naravnosti navdihujejo naša dejanja, ta pa ustvarjajo naš svet. Iz tega sledi, da že z mislimi in naravnostjo ustvarjamo svoj svet. Kakšen svet si izbirate? To je občutek, ki preveva knjigo Willa Bowena. Če se prenehamo pritoževati, lahko začnemo ustvarjati lepši svet, obenem pa delamo nekaj dobrega za zdravje svojega telesa.

Namesto da bi negodovali, se poskusite osredotočiti na tisto, za kar ste hvaležni. Hvaležnost zaseje hvaležnost. Čim več stvari vam bo porajalo občutek hvaležnosti, tem več jih boste opazili in začutili hvaležnost zanje. Kar bo zelo koristilo vašemu srcu.

## **Denar prinese srečo, ko ga rabite za druge**

Tak je bil naslov izjave za tisk, s katero so na kanadski Univerzi Britanske Kolumbije 20. marca 2008 povzeli raziskavo, ki kaže, da so ljudje, ki ne skoparijo z denarjem za druge, srečnejši od onih, ki ga porabijo le zase.

Raziskavo so izpeljali znanstveniki na Univerzi Britanske Kolumbije, leta 2008 pa je bila objavljena v reviji *Science*. Njeni izsledki kažejo, da so srečnejši tisti ljudje, ki porabijo nekaj svojega denarja »prosocialno«, kar pomeni, da ga porabijo za darila drugim, ali pa se odločijo za dobrodelne prispevke, namesto da bi denar porabili samo zase.

Raziskava je zajela 632 ljudi. Naprosili so jih, naj ocenijo, koliko so na splošno srečni, naj razčlenijo svoj mesečni prihodek ter porabo (vključno z računi, darili drugim, darili sebi in dobrodelnimi prispevki). Avtorji raziskave so poročali, da »so tisti, ki so porabili več denarja za druge, poročali o večji sreči kot oni, ki so denar porabili v glavnem zase«.

Najsrečnejši so bili tisti, ki so radi dajali denar iz rok, kar zveni povsem nasprotno splošnemu prepričanju – da moramo »za vsak primer« hraniti ves denar zase in da bomo tem srečnejši, čim več ga bomo nakopičili. Vendar pa ni treba, da dajemo iz rok velike vsote.

Da bi preverili to teorijo, so znanstveniki dali prostovoljcem po 5 ali 20 dolarjev in jim naročili, naj denar porabijo do petih popoldne istega dne. Polovici so naročili, naj porabijo denar zase, drugi polovici pa, naj ga porabijo za druge. Ljudje, ki so porabili denar za druge, so ob koncu dneva poročali o globljih občutkih sreče kot oni, ki so ga porabili zase. Znanstveniki so dejali: »Odkritja dajejo slutiti, da že zelo majhne spremembe v porazdelitvi denarja zadostujejo za resnično srečo tistega dne.«

Čemu se ne bi odločili, da bi že danes namenili nekaj denarja drugim, komurkoli želite in kakor želite?

Številne druge študije so pokazale, da nikakor nismo srečnejši od svojih starih staršev pred 50 leti, čeprav so naši dohodki in denar, ki nam je na razpolago, večji od njihovih. Pravzaprav so nekatere ankete javnega mnenja razkrile, da so ljudje danes manj srečni, kot so bili srečni ljudje pred 50 leti.

Raziskava kanadske univerze kaže, da je višina prihodka manj pomembna kot tisto, kar naredimo z njim. Nižja plača, pospremljena z velikodušnostjo, vodi k večji sreči kot prisluženi milijoni, porabljeni izključno zase. Ne gre za denar. Lahko ste bogati in srečni, pa tudi revni in srečni. Sreča je odvisna od tega, kaj počnete s svojim imetjem. Odvisno je od vas!

V nekem delu raziskave so znanstveniki merili raven sreče 16 zaposlenih pri bostonski družbi, potem ko so prejeli nagrado za dobi-

ček v višini med 3000 in 8000 dolarji. Odkrili so, da sreča ni odvisna od višine bonusa, marveč je sad tistega, kar so prejemniki naredili z njim. Tisti zaposleni, ki so ga namenili za darila drugim in dobrodelne prispevke, so bili srečnejši od onih, ki so vsega porabili zase.

## Pozitivno sprejemanje staranja

Naravnost vpliva tudi na hitrost staranja. Pozitivno naravnani ljudje dejansko živijo dlje. To je sklep raziskave, ki so jo opravili znanstveniki na Univerzi Yale, v kateri so proučevali odgovore 660 ljudi na niz vprašanj o naravnosti, kot recimo: »Ko se starate, ste manj koristni. Se strinjate ali ne?« Tisti, ki se na splošno niso strinjali s takimi stavki, torej so imeli pozitivnejši odnos do staranja, so živeli povprečno sedem let in pol dlje od onih, ki so soglašali z njimi, kar pomeni, da so imeli izjemno negativen odnos do staranja.

Znanstveniki na Yaleu so sklenili, da naravnost močneje vpliva na dolgoživost kot krvni tlak, višina holesterola, kajenje, telesna teža in gibanje, podobno kot so v že omenjeni raziskavi ugotovili za srce.

Raziskava na Teksaški univerzi, ki je zajela 2564 mehiških Američanov nad 65. letom starosti, je leta 2006 razkrila, da pozitivna čustva nižajo krvni tlak.

Znanstveniki z iste univerze so leta 2004 odkrili, da je tudi šibkost povezana z naravnostjo. Preiskali so 1558 starejših ljudi iz mehiško-ameriške skupnosti in določili ravni šibkosti tako, da so izmerili izgubo teže, izčrpanost, hitrost hoje in moč oprijema. Sčasoma so spoznali, da so bili pozitivneje naravnani ljudje manj šibki.

S podobnimi izsledki, kakršne je imela že omenjena raziskava o zadovoljstvu, se je zaključila tudi podobna raziskava, izpeljana leta 2006 in objavljena v *Journal of Gerontology*. Odkrila je namreč, da ljudje nad 80. letom živijo dlje, če so zadovoljni s svojim življenjem. Finski znanstveniki z univerze Jyväskylä so zajeli 320 prostovoljcev,

ki so izpolnili vprašalnik z naslovom »Življenjsko zadovoljstvo«. Odkrili so, da so zadovoljnejši starostniki pol manj tvegali smrt v naslednjih desetih letih kot manj zadovoljni.

Skratka, če ste pozitivno naravnani in ohranjate dejavno telo in um, ostanete zdravi dlje časa, če pa zbolite, si hitreje opomorete. Tudi umske in telesne sposobnosti se ohranijo dlje. To je sklep številnih raziskav o povezavi med naravnostjo in staranjem, ki trenutno potekajo. Ni se nam treba tako hitro starati, kot mislimo, da se.

Mnogi ljudje se oprijemajo zamisli, da telo in možgani s starostjo propadajo, in z njo pojasnjujejo, zakaj nekatere stvari pozabljajo, zakaj včasih ne zmorejo jasno misliti in zakaj se počutijo okorele, ko zjutraj vstanejo. Že res, možgani in telo se spreminjajo. Toda na to, kako hitro se spreminjajo, lahko vplivamo.

## Razvijanje mlajših možganov

---

Nedavna študija znanstvenikov v korporaciji Posit Science, družbi, ki je specializirana za možgansko urjenje, je pokazala, da je umsko propadanje, povezano s starostjo, dejansko mogoče obrniti. Glavni vzrok umskega in telesnega propadanja je neuporaba možganov. »Rabiti ali izgubiti,« pravijo. Če prenehate uporabljati mišico, zakrni in oslabi. Če jo uporabljate, se okrepi. Toda čeprav zakrni, ker je niste uporabljali, režim vaj povrne vsaj nekaj, če že ne vseh njenih funkcij. Isto velja tudi za umske funkcije. Možgani bolje delujejo, če jih uporabljamo, kar velja tudi v starosti.

Znanstveniki so oblikovali program urjenja, ki izboljša nevroplastičnost, to je sposobnost možganov, da rastejo. Kot boste prebrali na naslednjih straneh, možgani niso enkrat za zmeraj ožičena gmota snovi, kar je veljalo nekoč, ampak organ, ki se z odzivanjem na naše doživljanje nenehno spreminja.

Raziskava, objavljena v *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, poroča, da se je starejšim odraslim po urjenju znatno izboljšal spomin. Prostovoljci med 60. in 87. letom starosti so sodelovali v osem- do desettedenskem programu urjenja slušnega spomina, v katerem so po eno uro dnevno petkrat na teden poslušali zvoke. Na koncu programa se je njihov spomin toliko izboljšal, da jih je bilo mogoče primerjati z odraslimi med 40. in 60. letom. Njihove umske sposobnosti so se izboljšale za kakih 20 let.

Harvardski znanstveniki so leta 1989 izpeljali inovativen poskus. Prostovoljce so naselili v nekem odmaknjenem središču in jim naročili, naj se teden dni vedejo, kakor da bi živeli v letu 1959. Poustvarili so jim okolje iz leta 1959. Predvajali so jim glasbo iz leta 1959, na razpolago so bile revije iz 1959, prostovoljci so nosili oblačila iz petdesetih let in prikazovali so jim posnetke televizijskih oddaj iz tistega časa. Pogovarjati so se morali, kakor da bi bili v letu 1959, torej o dogajanjih in vprašanjih tistega časa.

Na začetku so znanstveniki izvedli vrsto fizioloških meritev, vključno z višino, dolžino prstov, močjo, umskim dojetjem in vidom. Po desetih dneh bivanja v središču so meritve ponovili in odkrili, da so se prostovoljci že z delovanjem, kakor da bi bili mlajši, fiziološko pomladili za nekaj let. Zrasli so, prsti so se jim podaljšali, umsko delovanje se je izboljšalo, prav tako tudi vid. Nekateri so se umsko in fiziološko pomladili za 25 let.

To kaže, da je resnično pomembno, kako ali kako pogosto uporabljamo svoje možgane. Ko smo mlajši, naši možgani nenehno delujejo, v odraslosti pa jih uporabljamo vse manj in manj. V prvih obdobjih poklicnega življenja smo še zmeraj zelo dejavni, toda postopoma postajamo vse manj, prav tako kot sčasoma opuščamo tudi telesne dejavnosti. Vendar ni treba, da je tako. Poiskati moramo druge. Številni ljudje, ki so zdravo živeli daleč v devetdeseta leta, so bili umsko dejavni vse do zadnjih dni.

Nedavne nevroznanstvene raziskave so pokazale, da je učenje tujega jezika izjemen način za urjenje možganov v odraslosti. Ni treba, da se ga naučimo tekoče govoriti ali da obiščemo deželo, kjer ga govorijo (čeprav nas utegne zamikati, ko se malo bolj seznanimo z njim), dovolj je, da uporabljamo možgane, ko se ga učimo. Raziskava je pokazala, da z učenjem manjšamo tveganje alzheimerjeve bolezni. Študija, objavljena v *Journal of the American Association*, trdi, da »oseba, ki poroča o pogosti umski dejavnosti ... za 47 % manj verjetno oboli za alzheimerjevo boleznijo kot oseba z občasno ali redko dejavnostjo«.

Mnogi odrasli trdno verjamejo, da možgani s starostjo znatno nazadujejo, zaradi česar zdrsejo v spiralo – samookrepljujočo in podobno negativnemu placebo učinku –, ki spremeni njihovo vedenje. Namesto da bi ostali mladi v srcu, se začnejo obnašati kot stari ljudje. Del te naravnosti gre pripisati pogledu na ljudi, ki jih obdajajo, in njihovem vedenju. Nekateri naši prijatelji in sodelavci mogoče res delujejo starejši, toda enako stari ljudje, ki živijo drugje, delujejo mlajši. Naše delovanje naj bi bilo odsev naših občutkov, ne pa prepričanja, kako naj bi delovali.

Tako zelo verjamemo v staranje, da je zamisel, kako naj bi delovali, globoko vtisnjena v našo psiho. Nekateri pisci poudarjajo, da je staranje kulturno obarvano. Staramo se s hitrostjo, za katero menimo, da je prava, kar izhaja iz nerazumevanja staranja, predsodkov in ljudskega izročila. V svojem avdioprogramu *Magični um, magično telo* Deepak Chopra pravi: »Glede procesa staranja postaja vse bolj jasno, da sprejemamo normalno staranje kot nekakšno prezgodnjo spoznavno obveznost ... Kot vrsta se obvezemo neki resničnosti staranja.«

To je pokazala tudi zanimiva študija, objavljena v *Journal of Personality and Social Psychology*. Prostovoljcem so dali seznam besed, s katerimi naj bi sestavili stavke. Pravzaprav so pripravili dva seznama, saj so imeli nekateri na razpolago še nekaj dodatnih besed, ki se navezujejo na starost: star, siv, guba in samotен.

Po končani seansi je vsak posebej odšel iz sobe in po hodniku do izhoda. Eden od znanstvenikov je sedel pred sobo, kjer so potekali poskusi, in neopazno meril, koliko časa je vsak udeleženec potreboval za hojo po hodniku do znamenja, nameščena na tleh.

Ljudje, ki so uporabljali normalen niz besed, so znamenje dosegli v povprečno 7,30 sekunde. Tisti, ki so jim dodali besede star, siv, guba in samotni, pa so porabili 8,28 sekunde, kar je za 13,4 % več. Poleg tega so hodili počasneje, podobno kot hodijo starejši ljudje, in natančnejše opazovanje bi verjetno odkrilo tudi zgrbljena ramena, pri kakšnih dveh ali treh pa tudi drgnjenje bolečih telesnih predelov, ker so med poskusom tako dolgo sedeli na stolu.

Med drugim raziskava dokazuje tudi dejstvo, da je stopnja staranja zgolj v umu. Torej delujte, kakor se počutite, ne pa kakor mislite, da bi morali.

Komik Billy Connolly me je nekoč spravil v neugnan smeh. Povedal mi je, da se je zavedel svojega staranja, ko se je zalotil, da med vstajanjem s stola globoko zavzdihne. Včasih delamo to iz navade ali pa le, ker vzdihujejo drugi. Nezavedno posnemamo njihova dejanja in se vedemo, kot »naj bi se«. Nekoč sem zalotil pri takem vzdihu štiriletnega nečaka, potem ko se je nekaj odraslih zdihovaje dvignilo s stolov. Moral sem ga opozoriti, da je v resnici čil in zdrav (veliko bolj kot stari ljudje), saj zmore skočiti s stola, ne da bi povzročil kakršenkoli hrup. Nikoli več ni vzdihnil.

V nekem podobnem poskusu, vodili so ga znanstveniki s Severnokarolinske državne univerze, izsledke pa objavili leta 2004 v reviji *Psychology and Aging*, so 153 ljudi naprosili, naj izvedejo spominske poskuse, potem ko so jih pripravili z nekaterimi besedami. Nekatere so pripravili z besedami zmeden, dotrajan, šibek in senilen, druge pa z besedami, kot so dejaven, dostojanstven, dovršen in imeniten. Med spominskimi preverjanji so se starejši odrasli, opravljeni s »starostnimi« besedami, odrezali veliko slabše kot oni, ki so jih



spodbudili s pozitivnejšimi besedami. Znanstveniki so napisali, da »starejši ljudje, s katerimi ravnajo kot s sposobnimi, produktivnimi člani družbe, tudi delujejo sposobno in ustvarjalno«.

Ni pomembno le to, kako smo naravnani in kako ravnamo s seboj, ampak tudi, kako ravnamo z drugimi ljudmi. Če ravnate z njimi kot s starimi, nebogljenimi osebami ali če jih nagovarjate kot otroke, jih vznejevoljite, poleg tega pa to spodjeda njihovega duha in sproži prepričanje, da bi morali biti taki, kot sklepajo po vašem vedenju do njih.

Prepričan sem, da bi bilo v družbi veliko več umsko in telesno dejavnih osemdeset- in devetdesetletnikov, kot jih trenutno opazimo, če bi ljudje verjeli, da bi morali biti v devetdesetih še zmeraj čili in dejavni, pa tudi če bi jih mlajši od njih obravnavali kot nosilce modrosti, življenjskih izkušenj in zgodb.

Naravnost je vse, pravijo. Mislim, da to še kako drži. Če se naučimo videti pozitivno stran stvari, bomo živeli dlje, bolj zdravo in bolj srečno. Dober način za to je, da se prenehamo pritoževati in prikličemo občutke hvaležnosti.

V naslednjem poglavju bomo videli, da je to, kar verjamemo, lahko tako močno, da vpliva na našo sposobnost zdravljenja bolezni.