

Dokąd umysł zmierza, tam człowiek podąża

Autor: Henryk Wieja



Życie każdego człowieka powinno się cechować dynamizmem pewnych zmian, zwłaszcza tych, toczących się w jego umyśle. Gdy śledzimy rozwój osobniczy człowieka, widzimy, że jego umysł jest poddany nieustannym procesom. W mojej praktyce lekarskiej często spotykam ludzi, których życie od jakiegoś momentu staje się koszmarem. Zazwyczaj scenariusz przebiega podobnie do pewnego uniwersalnego wzorca. Postaram się go ogólnie przedstawić w postaci typowej historii, która reprezentuje wiele ludzkich zmagania. Do pewnego momentu wydaje się, że wszystko przebiega normalnie.

Zdarza się, że bardzo atrakcyjna dziewczyna do połowy szkoły średniej jest jedną z najlepszych uczennic. Nagle, w pewnej sytuacji kryzysowej następuje załamanie. Po kilku latach leczenia psychiatrycznego nadal trwa w beznadziei - nic już nie mówi, z nikim nie chce rozmawiać. Jak się okazuje, ta bardzo atrakcyjna i inteligentna dziewczyna w sytuacji kryzysowej uwierzyła w pewne kłamstwo, które szatan wypowiadał regularnie przez ojca: „Jesteś głupia, brzydka, niczego w życiu nie osiągniesz”. Nie potrafi uwolnić się od tego kłamstwa. Na początku postanowiła, że udowodni ojcu, iż tak nie jest. Kiedy następuje sytuacja kryzysowa w jej osobistym życiu, załamuje się i poddaje mocy wypowiadanych nad jej życiem słów. Nawet, gdy jest już na drodze poprawy, wystarczy telefon od ojca, czy jego wizyta, a stany lękowe i depresja momentalnie nawracają. Jeżeli Bóg nie uwolni jej od mocy kłamstwa, w które uwierzyła, trudno komukolwiek będzie jej pomóc.

NAUKA DOWODZI, ŻE NEGATYWNE MYŚLI ZATRUWAJĄ UMYŚŁ

Powodują bowiem deprecjację, czyli tłumienie wydzielania tych wszystkich hormonów mózgowych, które działają pozytywnie, euforyzująco, które dają siły vitalne. „Wesołe serce jest najlepszym lekarstwem, lecz przygnębiony duch wysusza ciało” - napisane jest w Biblii (Przyp. Sal. 17:22). Medycyna dopiero teraz wyjaśnia te prawdy na poziomie neurofizjologii i biochemii mózgowej. Prowadzono badania u osób ciężko chorych. Ci, którzy przebywali w otoczeniu bliskich ludzi, dostarczających im pozytywnego wsparcia poprzez modlitwę, pociechę, towarzyszenie, wypowiadanie słów błogosławieństwa, zdrowieli zdecydowanie szybciej. Nawet w chorobach terminalnych czy nowotworowych przeżycie było o wiele dłuższe niż u tych, którzy byli pozostawieni samym sobie, do których dobre słowo, o jakim mówi Biblia nie docierało. Współczesna psychologia nazywa to samo pozytywnym wzmocnieniem. Najwyższe ryzyko choroby Alzheimera w wieku nie tylko podeszłym, ale dojrzałym ponosi każdy, kto w swoim życiu pielęgnuje smutek, rozgoryczenie, negatywne myśli, frustracje i nie inwestuje pozytywnie w swoje myśli i emocje. To nie tylko brak zainteresowań intelektualnych, ale przede wszystkim złe inwestowanie w kategoriach emocjonalnych będzie warunkowało, czy w podeszłym wieku wystąpi ta choroba. Ten wybór również zależy od nas.

Co robimy z podszeptami szatana, który nam mówi: „Jesteś do niczego. To ci się nie uda. Do niczego w życiu nie dojdiesz. Nikt cię nie lubi”? Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo utrwalanie w umyśle takich tekstów nas zatruwa na poziomie biochemii i neurofizjologii mózgowia. Żadne małżeństwo nie przetrwa, jeżeli w sytuacji konfliktowej małżonkowie zaczną się koncentrować tylko na negatywach, które nagle urosną do wielkiego problemu. Wystarczy przez miesiąc kultywować negatywne myśli o partnerze w małżeństwie

i jesteśmy gotowi do rozwodu, bo nie widzimy żadnej pozytywnej alternatywy. Kluczowym momentem w każdej terapii małżeńskiej jest skłonienie małżonków pozostających w kryzysowej sytuacji do nauczenia się myślenia pozytywnego o sobie: „Ona tego nie zamierzała”, „On na pewno nie chciał mnie zranić”. Kiedy małżonkowie zechcą dopuścić do głosu tę pozytywną alternatywę i przestaną osądzać siebie nawzajem oraz myśleć o sobie negatywnie, wydarzenia zaczną nabierać właściwego kierunku. Wtedy dopiero jest szansa, że małżeństwo zostanie uratowane.

Wielu ludzi dorosłych, kiedy spojrzą na swoje życie i pomyślą o wielu problemach emocjonalnych, jakie obecnie przeżywają, odkryją, że kiedyś w przeszłości, w ciągu pierwszych sześciu lat zostały zachwiane pewne podstawy ich życia na poziomie poczucia bezpieczeństwa, miłości, odkrywania własnej wartości i własnych możliwości. Na przykład pierwsze trzy miesiące ciąży są okresem szczególnie chronionym, w którym lekarze nie zalecają stosowania żadnych leków, bo w tym okresie kształtuje się system nerwowy płodu. Kiedy dziecko się rodzi, ma już w pewnym sensie ukształtowane podwzgórze, które jest siedliskiem jego emocji.

Kora mózgowa, która jest otwarta na przyswajanie informacji i przygotowana do uczenia się, kształtuje się dopiero w pierwszych latach życia dziecka. Okazuje się, że okres sześciu pierwszych lat jest fundamentalnie ważny. Badania naukowe dowodzą, że do 6 roku życia osobowość każdego z nas została ukształtowana w 80 %. U dzieci w procesach umysłowych ogromną rolę odgrywa przede wszystkim percepcja emocjonalna. Często wydaje nam się, że wiedzę musimy przekazać dzieciom w sposób zrozumiały, myśląc o tym, że powinniśmy do nich dotrzeć poprzez perswazję intelektualną, słowną. Dzieci natomiast przede wszystkim reagują na atmosferę emocjonalną w przyswajaniu wiedzy oraz muszą widzieć przykład, ponieważ te dwa czynniki przemawiają do nich najmocniej. Jeżeli w ciągu sześciu lat nawiążemy z dzieckiem kontakt w wymiarze emocjonalnym, także na poziomie komunikowanych prawd biblijnych, to mamy podstawy, by ufać, że dziecko tak łatwo nie odrzuci prawd biblijnych zasianych w jego umyśle w pierwszych latach życia.

BÓG PRZYWIĄZUJE WIELKĄ WAGĘ DO PRZEMIANY UMYŚLU

W Piśmie Świętym wielokrotnie przekonuje nas o potrzebie przemiany umysłu. Okazuje się, że dokładnie „tam dokąd umysł zmierza, tam człowiek podąża”. Biblia zachęca nas: „Zewlecście z siebie starego człowieka wraz z jego poprzednim postępowaniem... i odnowicie się w duchu umysłu waszego. A obleczcie się w nowego człowieka, który jest stworzony według Boga w sprawiedliwości i świętości prawdy” (Ef. 4:22-24).

Adresatem tego listu są ludzie wierzący. Gdybyśmy usunęli wiersz mówiący o odnowieniu umysłu, to można by uznać, że lansujemy zasady psychologii behawioralnej: „Zaniechaj złego postępowania, by kultywować model nowego postępowania”. Kluczowym werselem jest środkowy fragment tego wiersza: „odnowicie się w duchu umysłu waszego”.

Apostoł Paweł w cytowanym fragmencie z listu do Efezjan zwraca uwagę, że wpierrw musi nastąpić przemiana na poziomie umysłu. Cały ten proces „zewlekania starego człowieka” jest realnie możliwy tylko wówczas, gdy nastąpi przemiana na poziomie umysłu, a dokładniej myśli. Kiedy nabierzemy niechęci wobec tego wszystkiego, co się Bogu nie podoba i zaczniemy dążyć do tego, co się Bogu podoba, nasze życie będzie zupełnie inaczej wyglądało. Sami będziemy przeżywać wiele błogosławieństw, a nasze życie stanie się uwielbieniem dla Boga i będzie oddawało Mu chwałę. W innym miejscu jest powiedziane: „Wzywam was... abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka

być winna duchowa służba wasza. A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe” (Rzym. 12:1-2).

Podczas gdy duchowa służba nie jest definiowana jako jakaś forma zaangażowania, ale oddanie siebie całego do zupełnej dyspozycji Boga, to możliwość odkrywania tego, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe, jest przejawem przemiany umysłu. To właśnie w umyśle najpierw musi nastąpić zmiana.

W grece, języku oryginalnym Nowego Testamentu polecenie to podane jest w formie biernej: „bądźcie przemieniani” lub „bądźcie odnawiani”, co sugeruje, że jest to proces ciągły i w pewnym sensie nie leży to tylko w naszych możliwościach. Sami z siebie nie potrafimy tego uczynić. Jesteśmy obiektami przemiany, odnowy. My, a ściślej mówiąc - nasz umysł.

Nasze umysły są stale poddane procesom kształtowania, rozwoju. W kierunku przemiany, odnowy, lub destrukcji, zatrucia i wypaczenia. To my dokonujemy wyboru, w którym kierunku przemiana będzie się odbywała. Bóg w Biblii mówi: „Oto kładę przed tobą życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo.” I zachęca: „Wybierz życie, abyś żył”. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że my mamy udział w tym procesie. Poprzez dokonywane wybory decydujemy, w jakim kierunku przemiana umysłu będzie zmierzała. Musimy też pamiętać, że nie tylko Bóg przykładą ogromną wagę do przemiany umysłu człowieka. Szatan - przeciwnik Boga i człowieka robi wszystko, by znieść nasze umysły i podważyć to, co powiedział Bóg. Jego celem jest zawsze wypaczenie Bożych zamierzeń. Na samym początku w raju zwiódł pierwszych ludzi słowami: „Czy rzeczywiście Bóg powiedział? Na pewno nie umrzecie. Nie bójcie się być nieposłuszni. Przez to będziecie jak Bóg”. Jego podszepty dzisiaj są takie same. Zatem to my musimy dokonać wyboru – kogo słuchamy, komu ufamy: kłamcy, zwodzicielowi i oskarżycielowi, czy Duchowi Świętemu, Pocieszycielowi - temu, który promuje to, co dobre.

Kogo słuchamy? Czego oczekujemy? Co wypowiadamy? Na czym się koncentrujemy? O czym myślimy? To my decydujemy, co jest obiektem naszych myśli, wyobrażeń, tęsknot, marzeń.

Kiedykolwiek nachodzą cię złe myśli i twój umysł zaczyna zmierzać w złym kierunku, musisz zatrzymać ten proces. BĘDZIESZ PODAŻAŁ TAM, dokąd zmierza TWÓJ UMYŚŁ.

Pan Jezus stwierdził, że tylko prawda może nas wyswobodzić (Jan. 8:32). O sobie powiedział: „Ja jestem drogą, prawdą i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca, jak tylko przeze mnie” (Jan. 14:6). Jeśli oczekujemy zmiany w swoim umyśle, musimy wpierw przyjść do Jezusa, otworzyć się na Niego i przyjąć Go, stać się świątynią Jego Ducha. Wtedy zaczyna się proces przemiany umysłu i dlatego apostoł Paweł mówi: „Jak więc przyjęliście Chrystusa Pana, tak w Nim chodźcie” (Kolosan 2:6).

Gdy Bóg zachęca nas do otwarcia się na proces przemiany naszego umysłu, nie mówi tego z pozycji biernego obserwatora. On Sam chce być w tym procesie czynnie zaangażowany. Bez względu na to, w jakich warunkach wyrastaliśmy, Jezus ma moc uwolnić nas od zranień z przeszłości. On może nam dać nowy początek. Nasza historia życia nie jest dla Boga żadną barierą. Bóg nam wszystkim, bez wyjątku, daje tę samą szansę. Poprzez moc Jego Słowa i moc Jego Ducha. Jego Słowo jest żywe i skuteczne, zdolne do oddzielania duszy i Ducha, zdolne osądzić zamiary i myśli serca (Hebr. 4:12).

W innym miejscu powiada, że całe Jego Słowo jest przez Boga natchnione i skuteczne do nauki, do wykrywania błędów, do poprawy, do wychowywania w sprawiedliwości, aby Boży człowiek był doskonały, do wszelkiego dobrego dzieła dobrze przygotowany (II Tym 3:16-17). Jego Słowo jest mieczem Ducha.

Bóg powołując nas do życia, a następnie obdarzając nas swoim Duchem, stawia sobie jasno określony cel, który definiuje w liście do Filipian. 2:5: byśmy byli wszyscy umysłu Chrystusowego (w naszym tłumaczeniu tego samego usposobienia, jakie jest w Chrystusie). Gdy w greckim oryginale jest mowa o nowym narodzeniu, użyte jest słowo metanoja, co oznacza nowy umysł, nowy sposób myślenia. To znaczy, że Bóg ma jasno określony cel: byśmy coraz bardziej myśleli, oceniali, wybierali, pragnęli i kochali tak jak Chrystus. Byśmy coraz bardziej byli myśli Chrystusowej i pielęgnowali w sobie to, co dobre.

Pozytywne myślenie nie jest tylko zmianą na poziomie biochemii mózgowia. Pozytywne myślenie jest czymś, co zaleca Bóg: „Wreszcie bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały” (Fil. 4:8). Co to praktycznie oznacza? Kiedy myślimy o innych, to zanim pojawi się pokusa, by pomyśleć coś złego, dobrze jest znaleźć kilka pozytywnych cech danej osoby. W to trzeba włożyć wysiłek.

W NASZYCH MYŚLACH TOCZY SIĘ WALKA

Bóg nas zachęca, byśmy współpracowali z Nim w procesie przemiany umysłu. Byśmy dostrzegali błogosławieństwa, uwielbiali za nie Boga. Byli bardziej wdzięczni. Błogosławili innych. Gdy dochodzi do konfliktu z ludźmi, błogosławmy ich. Gdy przed nami jest wielka niewiadoma, oczekujmy dobra. Bo chociaż żyjemy w ciele, nie walczymy cielesnymi środkami. Oreż, którym walczymy, ma moc burzenia warowni dla sprawy Bożej (mowa tu o warowni, jaką stanowi nasz umysł). I zmuszamy wszelką myśl do poddania się w posłuszeństwo Chrystusowi (2 Kor. 10:4-5). Te rzeczy nie dzieją się automatycznie. Będziemy musieli zmusić każdą swoją myśl do posłuszeństwa Chrystusowi. Tego wyboru dokonujemy my sami i jest to inwestycja w rozwój naszego umysłu. Cokolwiek siejemy, to i żąć będziemy - także w kategoriach dynamicznych przemian naszego umysłu. Bóg chce, byśmy burzyli warownię w naszych umysłach, mury fałszywych przekonań, uprzedzeń, stereotypów kulturowych, odruchów zazdrości, niechęci, braku przebaczenia, podejrzliwości...

Kiedykolwiek nachodzą nas złe myśli i nasz umysł zaczyna zmierzać w złym kierunku, musimy zatrzymać ten proces, bo nasze ciało będzie podążało tam, dokąd zmierza nasz umysł.

W oparciu nie tylko o własne wybory, ale też obietnicę przemiany w mocy Ducha Świętego, otrzymujemy moc, by chronić nasze umysły, by nie były zatrutowane, ale poddawane były procesom przemiany.