

Въведение

Бяхме готови да тръгнем към Бейкърсфилд, Калифорния, в нашата мобилна къща, модел Тойота, дълга 23 фута. Слънцето изгряваше от дясната ни страна. Утрото беше студено и ободряващо. Бях се събудил около час преди това и умът ми бе зает с множество въпроси.

Мислех за студентите си дипломанти, за студентите по медицина от курсовете ми по психотерапия и за многото други с по-ниска квалификация, които се готвят да бъдат психоаналитици и помощници на хората. Те всички искат да знаят колкото е възможно повече за мозъка и чувствата.

Мислех и за многото наранени хора около нас, за разочарованите родители, които имат работа с неуправляемите си деца и за престъпните младежи, у които преобладават липса на концентрация, възбуда, депресия, мания за преследване, натрапчивост, чувство за паника, фобии и множество други проблеми.

Моите дипломанти познават теоретичните основи на Фройд, Скинер, Роджерс, Маслоу, Елис, Перлс, Каркуф и десетки други, но имат въпроси. В тези трудове ще намерят ли отговор на въпросите, които възникват, когато помагат на хората в техния разстроен живот?

Когато се стараят да разберат структурата на мозъка – химическа и физическа, с цел да открият някаква връзка между нея и функциите на мозъка, те се питат дали тук е ключът за отговор на човешките проблеми.

Силата на наследствеността – химическите кодове, работещи във всяка клетка на тялото и мозъка! Мислещите и загрижени хора са пълни с въпроси. Хората предопределени ли са от тяхното раждане? Можем ли да ги предопределим с помощта на генното инженерство? Или ще откажем да им помогнем да се променят и да се справят с проблемите на човешката раса, като приложим „генетично изчистване“?

Или, възпитанието по-силно ли е от гените? Може би е необходимо да се усъвършенстват родителските методи, да се разшири образователната програма, да се използва хипнозата, промиването на

мозъка, преструктурирането на правната система, контролът върху медиите? Затворени ли сме в проблемите си по причина на това как и за какво мислим?

Ние това ли сме, с което се храним? Дали отговорът е промяната на диетата?

Ведическите проповедници на Изтока имат ли отговора? Те от векове твърдят, че мозъкът може да отдели вещества в тялото, които донасят мир на ума. Западните невролози са открили, че мозъкът наистина отделя биохимически вещества, които пряко предизвикват голям брой емоции и това е изпитано от всеки човек.

Библията, която е изучавана от векове и е докоснала живота на милиони, дава ли определен практичен отговор на отрудените хора днес? Много реномирани учени казват „да“, много казват „не“. Не смятам, че е необходимо да се противопоставят истинската наука и Божественото откровение, истинската наука и истинската религия.

Научните открития винаги поставят нови въпроси. Но истинската наука не открива нищо, което да противоречи на Библията, разбираана буквално. В действителност аз винаги съм откривал, че истинската наука хвърля светлина върху библейски пасаж и обратно – пасаж от Библията хвърлят светлина върху науката. Ако ние изучаваме и науката, и Библията без предразсъдъци, те ще ни разкрият някои закони, които, според мен, Бог е установил и чрез които Той работи!

Моите пациенти намериха мир и се освободиха от тревогите си, когато се сприятелиха с този Бог, в Когото, както казва Библията, ние „живеем, движим се и съществуваме“². Когато Сократ, най-мъдрият човек на гръцката култура, изказа на своите ученици фразата „човек е това, което мисли“, той повтори думите на най-мъдрият човек на всички времена – цар Соломон, записани в Библията седемстотин години по-рано.³

Днес невролозите потвърждават, че нашето мислене е толкова силно, че под негово въздействие може да се изпразнят милиони везикули с биохимични вещества, които да се насочат към определени места в мозъка, причинявайки дълбоки изменения в настроението, чувствата и действията ни. Нещо повече, в момента изследванията на невролога Джон Екълс и други разкриват, че нашето мислене може даже да влияе на гените ни.⁴ Така че тези изследвания придават ново, дълбоко значение на библейските думи „каквото е мисленето, такъв е и човекът“!

Отново се замислям за голямото множество болни хора там някъде, които никога не са ходили на специалист за помощ. Някои от тях се страхуват да отидат. Други не знаят при кого да отидат.

Дали не мога да помогна на тези различни групи хора да намерят най-добрия начин за истинско излекуване на увредените си мозъци? Бих ли могъл да насърча хората да вървят по този най-добър път? Тази книга е опит да направя това.

Размишлявах и за работата си – терапия и успокояване, като професионален психолог в продължение на повече от тридесет години и като ръкоположен служител повече от двадесет години преди това. Как успокоявам и лекувам психически?

Как отсявам в паметта си фактите, когато успокоявам или лекувам? Какво ме ръководи при избора на един и отхвърлянето на друг метод? Как решавам коя теоретична предпоставка или стратегия да избира?

С какви принципи работя? Какви фундаментални истини, закони или доктрини избирам, за да въздействам върху мислите, чувствата и поведението на моите пациенти, които са оплетени в паяжината на техните проблеми? Кои твърдения и предпоставки приемам като основни за умственото здраве и лечение?

Бих ли могъл да споделя тези принципи и постулати с всички, които имат желание да подобрят максимално функциите на здравия мозък?

Мислейки за пациентите си, си спомням някои, на които не съм успявал да помогна. Аз преразглеждам възможните причини. Преразглеждам и собствените си разочарования и времената, когато не успявах да се обоснова. Припомням си прибързаното и преждевременно силно желание да въведа пациента в свършено новия свят на мир, покой и здраве. Спомням си колко леко и непричастно можех да се отнасям към реалните преживявания на хората и колко лесно е да се спреш на фалшива следа или да предпишеш неправилно лечение.

Мислех за стотиците мои пациенти, които намериха покой на ума и радост в съществуването си, освободени от безпокойствата си, от патологичните си състояния, като паника, депресия, натрапчивост, мании, трудности в общуването, стресове след травма, сексуални разстройства и множество други смущаващи заболявания. Задавах си въпроса защо много от тях никога не се връщаха към заболяването си, докато при други това ставаше.

Мислех и за своите безразлични студенти, едва кретащи и неуспели да се дипломират, които изведнъж забравят всичко и се устремяват към върховете на специалността си. Мислех и за онези разочаровани родители, които сияеха по-късно от радост и гордост от успехите на децата си.

Мислех за онези деца и подрастващи, които откриваха изведнъж, че са злоупотребявали с прекрасните си умове, с невероятно силните си мозъци. Млади хора, които по-късно променяха посоката на живота си и полетяваха към невероятни постижения.

Докато от една страна сме изключително благодарни на експлозивното експоненциално нарастване на познанието и на значителния опит както в науката, така и в духовното царство, от друга страна ние разбираме, че все още се нуждаем от допълнителна светлина, добре дефинирани отговори за много аспекти на увредения мозък – увреден функционално и органично.

В това търсене на отговорите можем да чуем много гласове от различни страни. Разпознаването на правилния път за възстановяване и пълнота ни налага да кажем най-малкото. Подобно на пътни знаци сме поставили установени принципи и проверени в практиката постулати.

Включили сме няколко подробни карти, за да не би водачът или пътникът да се изтощят, опитвайки се да решат кой път е най-привлекателен, най-къс, най-бърз или най-удобен.

Има сигурни и безопасни пътища за лечение. Има и несигурни, и опасни пътища. Трагедията е, че забележително много хора избират именно опасните пътища, по които свършват по-зле, отколкото са били в началото на тяхното пътешествие.

Принципите и постулатите, изложени в следващите страници, са добре установени и напълно изпробвани. Те са основани върху истинската наука, открития, които са проверени от много учени независими един от друг, а също така и върху библейски пасаж с вести, повтарящи се от различни библейски автори, което ни прави сигурни в правилното им тълкуване.⁵ Хиляди хора откриха, че следването на тези принципи и постулати водят безопасно и сигурно към психично здраве и пълнота.

В тази книга ние дефинираме принципа като основна истина, първичен основен ръководен закон. Дефинираме постулата като аксиома, важна хипотеза, която е изключително необходимо условие за добрите резултати.

Надявам се изложените в тази книга принципи и постулати да бъдат водещи звезди и неугасващо слънце при следването на правилния курс в понякога бурните океани и да ни доведат безопасно в небесния мир, мир на ума и душата, и в пълната радост!