

---

## SILE SA ZADRŽAVAJUĆIM EFEKTIMA

Funkcionisanje života nije lako. Mislim da nema čoveka koji nije došao do tog zaključka. Čini vam se da život od vas zahteva vašu svakodnevnu pažnju, oprez, smelost, postojanost, dok vam, s druge strane, često nameće razne teškoće i prepreke koje na vašu ličnost ostavljaju tragove srama, straha, besa, brige, ljutnje, ozlojeđenosti i mnogo toga drugoga. Na vašem životnom putu od vas se očekuje da vašu ličnost iskažete u pozitivnom svetlu, da budete uspešni, nasmejani, zadovoljni, pozitivno ispunjeni, kao i materijalno i duhovno bogati. Zapravo, svaki čovek teži ka tome. Ako se osvrnete iza sebe, videćete mnogobrojna iskustva koja ste doživeli o postupcima prema sebi i o međusobnim odnosima sa drugim ljudima. Neki su od njih bili veoma bolni, neki sramotni, neki praćeni strahom. Ako pogledate oko sebe možda nećete biti zadovoljni vašim ličnim položajem unutar vašeg okruženja i društva. Ako pogledate sebe možda nećete imati povoljno mišljenje o vašim sopstvenim kvalitetima, mentalnim sposobnostima, potencijalima, emocionalnim iskustvima, ili možda nećete biti zadovoljni vašim napretkom. Ako pogledate ispred sebe možda ćete videti prepreke, probleme, frustracije ili iritativne situacije koje tek čekaju na svoje rešenje.

Dakle, u životu su prisutne svakodnevne borbe sa problemima i preprekama, borbe za bolji položaj u društvu, borbe za bolju mate-

---

rijalnu situaciju, borbe za realizaciju sopstvenih želja i potreba itd. U toku života svakodnevno se doživljavaju mnogobrojna iskustva o postupcima prema sebi, o međusobnom odnosu drugih ljudi, o svom položaju unutar grupe, o vlastitim sposobnostima, potencijalima, vrednostima, emocionalnim iskustvima i sl.

Sigurno je da svako od vas želi da dokaže ličnu vrednost, da doživi poštovanje i priznanje od strane društva za ono što radi, da obavlja kreativan ili stvaralački rad u koji će moći da uloži veliki deo svojih potencijala, kvaliteta, mentalnih sposobnosti, znanja, energije, odnosno, svega onoga što je u društvu priznato i cenjeno. Ili će to biti rad iz koga će proizaći neka originalna i jedinstvena vrednost, što će biti rezultat vašeg prerađenog materijala ili sadržaja, zapravo nečeg što ste vi iskusili na svom životnom putu. To je osnovni impuls u ljudskoj prirodi.

Svako je od vas jedinstven i originalan po nečemu. Ono što, zapravo, privlači ljude, ono što čini stvarnu vrednost nekoga je upravo ta originalnost. Nažalost, mnogo je ljudi koji zbog prisustva kompleksa ili sumnje u sebe, u sopstvenu ličnost, koriste samo mali deo snaga, kvaliteta, realnih vrednosti i sposobnosti od onih koje stvarno poseduju. Zbog toga se propuštaju mnoge povoljne prilike koje se susreću na životnom putu. Takve prilike svaka osoba sreće na svom putu, jedina razlika je u tome što postoje ljudi koji te prilike jasno uočavaju i koriste od onih čiji je vid zamagljen postojanjem kompleksa i većitih sumnji u sopstvene vrednosti i kvalitete. Zapravo, vi imate sve kvalitete za uspeh, **ali ste sprečeni negativnim uticajima iz vašeg podsvesnog uma.**

Koliko je divnih ljudi na ovom svetu koji imaju mnogobrojne vrednosti i kvalitete, ali su sprečeni negativnim uticajima iz podsvesnog uma. Oni osećaju da su njihove ideje zdrave i pozitivne. Kada pokušavaju da ih kao takve plasiraju u široku javnost, ipak ne uspevaju u tom svom nastojanju, jer ih ostali ozbiljno ne shvataju i ne prihvataju. Zašto? Zato što je njihov govor glasan ili agresivan. Njihov pogled uplašen ili nesiguran. Njihovi pokreti energični. Njihov smeh glasan i nasilan. Ili zauzimaju povladljiv stav u odnosu na mnoge okolnosti i situacije, kao i na mnoge povoljne prilike koje pored njih, na žalost, prolaze uzaludno. Takve prilike su nekad neprimećene, a nekad primećene, ali zbog čestog osećanja straha se ne usuđuju da krenu u susret njihove realizacije. Zašto? Zato što u njihovom umu žive kompleksi koji ih navode da se stalno nečim ističu, eksponiraju, dominiraju ili povlađuju, te su zbog toga skloni čestim ili stalnim napadnim samopohvalama ili pak bekstvu od onoga što toliko žele. Toliko ima primera koji govore u prilog tome. Zapravo takvi ljudi nisu u stanju da sami, okom svoga uma vide svoj realan položaj, svoje realno ponašanje, svoj realan govor ili svoj realan izgled dok se uporno trude da iznose neke svoje predloge, ideje ili dok se uporno trude da dokažu svoje sopstvene vrednosti, a sve to da bi izazvali poštovanje ljudi, ili zasluge za svoj rad, na šta ih navodi osnovni impuls u njihovoj prirodi.

Sve to ostavlja duboke tragove na psihu čoveka, ali i na mnoge njegove životne terene: u ljubavi, u privatnom životu, na poslu, u porodici, u druženju sa prijateljima. Nadalje, prisutni su česti strahovi, česta neraspoloženja, česta nezadovoljstva, afektivne reakcije, funkcionalne smetnje, mnogobrojne zdravstvene nevolje što sve dovodi do duševnog siromašenja.



Sigurno je da svako od vas ima lične želje i potrebe koje želi da realizuje. Kroz njihovo ostvarenje vi se osećate uspešnijim u svakom pogledu u životu. Sigurno je i to da je put do konačnog ostvarenja cilja i konačnog uspeha dug i težak. Na tom putu vi ulažete sebe u celosti. Ne samo da ulažete svoje kvalitete, energiju, sposobnosti i sl., već i svakodnevno trpите snažne udarce na koje nailazite na putu do realizacije konačnog cilja. Nažalost životne neprilike mogu biti i toliko jake kada se u pitanje dovodi i **sama psihička otpornost vaše ličnosti**, koja u takvim situacijama može da reaguje poremećajem svojih funkcija, ostavljajući psihičku traumu na vašu ličnost. Zbog toga često pomislite: „Da sam hrabriji ili smeliji sve bi bilo lakše“, ili „Samo da ne osećam ovoliki strah ili tremu, ja bih bio uspešniji.“ Vi tačno osećate da ima nešto u vama što vas koči da idete u željenom pravcu. Vi, zapravo, znate tačno šta je to što želite ili što vam treba, ali se iz nekih razloga ne usuđujete krenuti u pravcu njihovog ostvarenja.

Šta je to nešto?

To nešto ide iz područja vašeg podsvesnog uma koji radi nezavisno od vašeg svesnog uma. Na taj način se ispušta iz vida mnogo važnih elemenata koji mogu biti mnogo značajniji od onih koji se svesno mogu videti, odnosno onih koji se nalaze u samoj svesti. To su sile sa zadržavajućim efektima koje su smeštene u vašem podsvesnom umu i koje aktivno rade protiv vašeg napretka, stvarajući vam razne prepreke, probleme i konflikte.

Često se čini da i pored maksimalno uloženog truda, rada, energije, vremena ne možete napredovati onako kako biste želeli ili onako kako smatrate da bi trebalo napredovati. Imate često osećanje zamora, nemira, strahova, uznemirenosti... Možda često osećate neke sile koje su u dubini vas i koje vas aktivno ometaju u vašem napredovanju. Možda često osećate da ste svu svoju energiju uložili za postizanje željenog cilja, ali to, ipak, nije dovoljno. Osećate da više ne možete, što za posledicu ima povlačenje od toga što toliko želite.

Isto tako, vi na neki način možete da osećate da veliki deo prepreka ide upravo iz vas samih, iz dubine vaše ličnosti. Osećate ih kao „sile kočenja“ koje vas sputavaju da realizujete ono što uistinu želite. Na primer, želite da postignete neku ambiciju, da poboljšate vaše zdravlje. Želite da donesete stvarnu odluku koju ćete sprovesti u akciju kako biste realizovali vašu želju. Želite da pobedite neku prepreku, da promenite nešto u vašoj ličnosti, ali u isto vreme osećate brigu, strah, preosetljivost, razdražljivost, nemir i sl. Imate osećaj da vas nešto zadržava, ometa i koči u vama samima. Kažete: „Sve bih ja to davno uradio, ali moje zdravlje pati. Osećam se nesigurno, nelagodno, tresu mi se ruke, imam tahikardiju srca, osećam da se gušim“. To su žive, izdržive, aktivne i razorne sile koje su smeštene unutar vaše ličnosti, u vašem podsvesnom umu. Sa njima niste rođeni. Stekli ste ih na svom životnom putu, putem raznih okolnosti i događaja. Neki su se dogodili u suviše ranoj mladosti, dakle, suviše rano da bi ostali u vašem sećanju. Neki događaji su izbačeni iz svesti pamćenja, zbog jačine njihovog bola i gorčine. Ali izbačeni iz svesti pamćenja oni nisu uništeni, već, naprotiv! Danas zajedničkim snagama, direktno iz vašeg podsvesnog uma, aktivno rade protiv vas, sprečavajući vas da dajete

ono najbolje od sebe. Vi ove sile unutar vaše ličnosti osećate kao sile sa zadržavajućim efektima koje vas aktivno odvrćaju od pune realizacije izvodljivosti cilja. One su u psihologiji poznate kao sile koje izazivaju ometanje i kočenje, terajući vas da trpite i doživljavate neuspehe tamo gde možete da ostvarujete uspehe. Danas će vas terati da odustanete od postavljenog cilja, iako su vaše sposobnosti daleko iznad toga što želite.

Da bi ovo bilo jasnije navešću par ilustracija:

*Otišli ste da se prošetate u prirodu. Sa oduševljenjem ste posmatrali prirodne lepote koje su pred vama. Gledali ste šumovit pejzaž kroz koji protiče potok. Slušali ste njegov žubor i šum vetra. Posmatrali ste ljude koji su prolazili pored vas, koji su bili nasmejani i zadovoljni. Pred očima su vam prolazile razne misli iz vaše prošlosti, na primer: školski raspusti, druženja, slučajna poznanstva, prijemi i sl. Zapravo sve se odvijalo van područja svesti. Odjednom ugledate piknik žurku koja vas podseti na neki događaj iz prošlosti. Oduševljenje i zadovoljstvo koji su postojali do tog momenta se pretvaraju u mučan bol. Postajete nesrećni i očajni da jedva bivate sposobni da podnesete vaše misli iz prošlosti. Poziv je došao direktno iz vaše podsvesti.*

*RAZMOTRIMO DRUGI PRIMER: Vratili ste se kući srećni i zadovoljni, jer ste imali veoma uspešan dan. Ušli ste u svoju sobu, pustili vašu omiljenu pesmu i odlučili ste da pregledate album iz vaše prošlosti. Otvorili ste ga i počeli da gledate, stranicu po stranicu. Svaka slika vas je vezivala za neke vama drage ljude i lepe uspomene iz prošlosti.*

*Odjednom iz dubine vas samih pojavljuje se tako mučan tragičan bol da jedva bivate sposobni da podnesete vaše misli iz prošlosti. Sve vaše srećne misli su iz daleke prošlosti. Zatvarate album i sa jezom žurno napuštate sobu bežeći iz tih asocijacija. Poziv je došao direktno iz vaše podsvesti, odnosno van područja svesti.*

*SLEDEĆI PRIMER: Zadovoljno ste šetali gradom, razgledali ste izloge. Inače ste se toga dana osećali zadovoljno. Čak ste odlučili i da se ponovite. Šetali ste od izloga do izloga. Razgledali ste divnu garderobu koja je bila tako lepo izložena na izlozima prodavnica. Išli ste od radnje do radnje razmišljajući šta da kupite. Na kraju ste se odlučili za jedan divan komplet. Kupujete ga. Razmišljali ste u kojoj prilici da ga nostite i kako ćete lepo u njemu izgledati. Vraćate se kući puni oduševljenja. Prelazite ulicu i ugledate osobu koja vas vezuje za vašu prošlost. Nekada ste sa tom osobom doživljavali lepe trenutke. Odjednom se osećate veoma loše. Osećate kako se unutar vas širi tako mučan bol. Za momenat zastajete, kao da ne možete više da vladate sobom. Žurno odlazite kući pokušavajući da pobegnute od tih asocijacija. Kada ste bili u kupovini upotrebljavali ste vašu svest, odnosno vaš svestan um. Kada ste ugledali osobu iz prošlosti vaš podsvestan um je upotrebio vas. Blizina osobe iz prošlosti automatski vas je navela da osetite nagon koji nije imao veze sa vašom svesnom mišlju i koji je, u stvari, sasvim istisnuo tu misao. Vaš podsvestan um vas je vratio u prošlost, odvrativši vas od vašeg prethodnog cilja ka kojem ste krenuli.*

*SLEDEĆI PRIMER: Nalazite se sa društvom na izletu. Smeh, veselje, muzika, sport, roštilj, prijatna konverzacija. Okruženi ste veoma*



*prijatnom atmosferom. Jedan mladić uzima da svira gitaru. Pesma koju svira vas vezuje za neke vama lepe trenutke iz vaše prošlosti. Iz podsvesti stižu asocijacije iz tih prošlih vremena. Pred vašim očima počinju da se redaju slike iz tih vremena. Vidite svako lice, čujete svaki glas, čujete razgovore, vidite mesto dešavanja, ukratko pred vašim očima se odigrava kompletan događaj. Vaš podsvestan um vam šalje asocijacije iz prošlosti. Odjednom osećate tugu žaleći za tim prošlim vremenom.*

Svaki od ovih primera ukazuje na velike smetnje i prepreke koji idu direktno iz podsvesnog uma. To su sile sa zadržavajućim efektima koje, ukoliko ih posedujete, vrše veliki razoran uticaj na vaš život sprečavajući vas da napredujete u skladu sa vašim realnim kvalitetima. Tokom vašeg samoispitivanja i analize vašeg života krenite od dana kada ste rođeni, kroz detinjstvo, preko adolescencije sve do sadašnjih trenutaka. Razmatrajte gde ima naslaga u ogromnom skladištu vaše podsvesne kolekcije, preko koje se napajaju te sile iz elemenata vašeg doživljenog. Namerno su izbačene iz područja svesti pamćenja u područje podsvesnog zbog jačine bola. Možda su potisnuti zbog osećaja postidečnosti. Suzbijeni su zbog nekih preživljenih događaja ili okolnosti koje su za vas bile nepovoljne, izazivajući strah, razdražljivost i sl. Danas na vas utiču destruktivno. Iz događaja koji su nekad bili srećni ili nesrećni, danas vas sputavaju da realizujete željene ciljeve koji vas ushićuju, očaravaju i oduševljavaju. Danas vas unutar vaše ličnosti čine postidečnim.

Pokušajte zamisliti sebe u sledećoj sceni:

*Treba da prisustvujete jednom vama važnom društvenom skupu. Zabrinuti ste da li ćete ostaviti dobar utisak. Unapred pravite plan kako ćete se odnositi i ponašati na tom skupu. Konačno dolazite na taj društveni skup. Dobro ste raspoloženi, kulturno se ponašate, vodite prijatnu konverzaciju sa ostalim članovima društva. Odjednom ugledate čoveka koji vam je nekad zapretio da će vam naneti telesnu povredu i od koga se vi užasavate kada god treba da se sa njim sretete. Nalazite se sa njim licem u lice. Odmah emotivne sile počinju da vas asociraju na tu daleku prošlost, uništavajući vaš unapred pripremljen plan o tome kako ćete se odnositi na tom društvenom skupu. Umesto da vladate prijatnim emocijama, vaša svest će biti preplavljena svađalačkim nastupom. Moćno delujujući na vašu odluku koja se odnosila na vašu želju o tome kako treba da postupite i izgledate, pojaviće se sasvim drugačija misao od željenog pravca.*

Prema tome, umesto postojanja samopribranosti, vi ćete biti bleđi i podrhtavati. Vaše noge će podrhtavati tako da ćete jedva šetati. Skoro možete da čujete kako vaše srce kuca. Iz vas će buknuti znoj. Vi biste želeli da budete duhoviti i zabavni, ali ste ćutljivi i nemi. Vaš mozak kao da je paralisiran. Počinjete da mucate ili se napadno glasno smežete.

U svim ovim primerima može se uvideti kako **sile proizilaze iz podsvesnog uma zauzimajući potpunu kontrolu nad celom vašom ličnošću, odnosno zauzimajući kontrolu nad vašim umom i nad vašim telom.** Dakle, oni:



- ▲ Remete rad vaših krvnih sudova. Veoma se lako zacrvenite kada vam se kaže najmanja uljudnost ili neuljudnost, kod najmanje promaje vi kišete, imate čestu migrenu, želudačne grčeve, dijareje, karakteristično osetljivu kožu itd.
- ▲ Narušavaju vaše mišiće u njihovoj snazi i izdržljivosti. Remete prirodan stepen napetosti mišića, odnosno tonus. Dovode do pojačanog zamora tonusa koji usled toga popušta. Vaša kolena podrhtavaju i klecaju, leđa su okruglija, javlja se osećaj gubitka potencije, vaša glava pada napred. Vaše lice se, takođe, menja, jer koža postaje umorna, brzo se nabora i opusti. Vaša čeljust se spušta. Oni dovode i do poremećaja u radu samih mišićnih oseta.
- ▲ Oduzimaju vašu kontrolu nad udovima. Vaše ruke podrhtavaju, a vi ih ne možete zaustaviti. Zbog toga imate česte strahove kada treba da, na primer, držite čašu u nekom društvu.
- ▲ Utiču na vašu moć govora. Vaša usta u toku govora se suše, ali i vi pokazujete nesigurnost u razgovoru sa vašim sagovornikom.
- ▲ Oni remete rad u temperaturi vaše kože. Iako je uveče hladno vi se znojite. Znojite se iz neobjašnjenih uzroka. Ako bi taj znoj analizirao hemičar otkrio bi da je znoj potpuno drugačijeg sastava od onog prirodnog i uobičajenog sastava za njega.
- ▲ Remete rad vašeg srca, odnosno srčanog mišića, tako da srce ne može da korektno obavlja svoju funkciju. Na primer, dovode do tahikardije srca, koja čini da se otkucaji srca nemirno menjaju, kako za vreme rada, tako i za vreme odmora.
- ▲ Ometaju rad cirkulacije krvi tako da vi postajete bleđi i slabi.

- ▲ Utiču na akciju vaših pluća, jer se remeti područje disajne muskulature za koji je potreban određen stepen tonusa, odnosno normalna količina napetosti da bi mišići mogli upravljati širenjem grudnog koša. Zbog toga što se remeti normalno stanje napetosti organizma, mišići putem nervnog sistema ne mogu pravilno da vrše proces disanja, tako da je vaše disanje oskudno. Osećate kao da vam nedostaje kiseonik. Često osećate zadihanost ili imate dah-tanje, jer pojačan tonus mišića steže prsa kao obruč, što pogoršava uslove disanja. Na taj način se otežava i tako teška delatnost ovog procesa.
- ▲ Remete rad vašeg urogenitalnog trakta. Ne samo da dovode do disfunkcije mokraćne bešike, već utiču i na rad polnih funkcija kao što je, na primer, polna impotencija.
- ▲ Utiču na rad vaših žlezda, odnosno hormona i nervnog sistema. Na primer, remećenjem rada autonomnog nervnog sistema remeti se lučenje žlezda. S druge strane, hormoni utiču na podražljivost autonomnog nervnog sistema i time na vegetativne funkcije organa, što dovodi do gubitka ravnoteže u organizmu.
- ▲ Utiču na rad gastrointestinalnog trakta, što čini da stomačne tegobe mogu biti dugotrajne i mukotrpne, što će se svakako odraziti na kvalitet vašeg života.
- ▲ Kontrolišu aktivnost vašeg mozga. Umesto da budete duhoviti i mudri, vi ste dosadni i ćutljivi. Takođe se remeti i rad mentalnih sposobnosti, te umesto da koristite sav svoj potencijal u realizaciji vašeg cilja, vi koristite samo jedan njegov deo. Na taj način oni upravljaju vašim svesnim željama, potrebama, odlukama. Određuju vaše ciljeve, koji su nažalost često u suprotnosti sa onim što

vi želite ili što vam treba. Takođe, veoma često mogu da određuju koje ćete ciljeve i na koji način postavljati i dostizati.

▲ Menjaju raspoloženje od prijatnih očekivanja do strahovanja, od osećanja ljubavi do strepnje, od zadovoljstva do tuge. Oni čine da se vaše dobro raspoloženje, osećanje sreće i zadovoljstva veoma lako preobrazu u suprotno. Čak i ako ne postoji ni jedan realan razlog za to, frustracije koje žive u vašoj podsvesti će vas lako navesiti na pomisao o tome da razlozi za vašu strahovanja, za vaše neraspoloženje, vašu nesreću, ipak, postoje.

Da rezimiramo ukratko: **Oni menjaju vašu ličnost, tako da ste vi sasvim drugačiji od onoga što želite da budete, ali i od onoga za šta znate da jeste. To ukazuje samo na jedno, a to je da je vaša sadašnja ličnost veoma povređena prilikama i okolnostima tokom vašeg proživljenog života.**

Tako će, na primer, nepromišljena osoba koja se oslanja na strah da bi sačuvala disciplinu u svom podsvesnom umu najverovatnije u sebi izgraditi stidljivost i bojažljivost. Dobri pedagozi u školi mogu kod mladih ličnosti izgraditi osećaj i smisao za hrabrost, plemenitost, učtivost i velikodušnost. Dominantan, svojeglav i svojevoljan otac će najverovatnije kod svog deteta izgraditi osećaj kompleksa inferiornosti, neodlučnosti i neodvažnosti. Majka puna ljubavi može izgraditi smelost, poverenje, samopouzdanje, dok će preko zabrinutosti izgraditi zavisnu ličnost sa jakim osećajem bespomoćnosti. Nadahnuti i inspirisan šef može izgraditi odlučnost i odvažnost itd.

Razlozi koji mogu predstavljati poreklo nevolja i koji danas zajedno proizvode unutar vaše ličnosti mentalne prepreke u donoše-

nju odluka nasuprot vašem cilju i željama su mnogobrojni. Zbog njihovih razornih efekata po psihu ličnosti, navešću sledeće:

- ▲ Siromaštvo u detinjstvu;
- ▲ Bolest;
- ▲ Usamljenost;
- ▲ Neki neočekivan udarac u životu;
- ▲ Odvajanje od neke vama drage osobe;
- ▲ Neuspeh na nekom poslu;
- ▲ Neki životni promašaj;
- ▲ Sklapanje nekog ugovora koji vas čini posramljenim;
- ▲ Preživeti iskustvo nekog rata;
- ▲ Postojanje prisne povezanosti sa nekim strahom, nervozom, terorom ili nekim užasom;
- ▲ Postojanje nelagodnosti preko nekih telesnih nedostataka, ili nejasno izgovaranje reči;
- ▲ Biti očevidac neke tužne ili mučne emocionalne scene, kao što su smrt, silovanje, maltretiranje, pogibija i sl.;
- ▲ Odeća ili neke stvari koje su izazvale podsmeh ili ismejavanja vaših školskih drugova ili drugova iz detinjstva;
- ▲ Nepravedna kažnjavanja, postojanje prisile i forsiranja ličnosti, ali i prevelika davanja i maženje;
- ▲ Iznenadno i okrutno razočarenje što se tiče ranog verovanja i ideala mladalaštva;



- ▲ Neprijatno odbijanje pri prvoj radoznalosti što se tiče polnog života;
- ▲ Pričanje nekih strašnih priča, kao što su priče o duhovima;
- ▲ Stroga disciplina kod kuće;
- ▲ Biti prisiljen na rad nekog nezahvalnog posla;
- ▲ Biti varalica u igri ili u poslu;
- ▲ Neki užasan šok, naročito u detinjstvu;
- ▲ Uticaj nekog veoma nervoznog pojedinca;
- ▲ Vredanje ili ismejavanje u školi;
- ▲ Preterano naglašavanje na „predostrožnosti“;
- ▲ Ponižavajuća zavisnost;
- ▲ Bolećiva zamišljenost nad nekom navikom;
- ▲ Šikanirajući ili sarkastičan nastavnik;
- ▲ Gorko razočarenje, naročito u detinjstvu;
- ▲ Ograničena kućna atmosfera, naročito u detinjstvu;
- ▲ Nežno zdravlje u mladalačkom dobu;
- ▲ Biti izbačen iz pozicije omiljenog deteta dolaskom nove bebe;
- ▲ Biti stalno zaklonjen u senci brata ili sestre;
- ▲ Podložnost ismejavanja kao „slabić“ ili „mamin dečak“;
- ▲ Biti ponižavan od strane ukućana;
- ▲ Nagoveštaj vraćanja morskog rada;
- ▲ Očekivanje zadovoljenja koja su iznad snaga mogućnosti;
- ▲ Porodične pristrasnosti;

- ▲ Nedostatak naklonosti (ljubavi);
- ▲ Detinjstvo deteta samca;
- ▲ Finansijska zavisnost;
- ▲ Nedostatak harmonije među roditeljima;
- ▲ Neuspeh na ispitima;
- ▲ Biti forsiran u nesimpatičnoj karijeri;
- ▲ Upoređivanje sa boljom sestrom;
- ▲ Postojanje samo jednog deteta, dok se druga zanemaruju;
- ▲ Biti nespretna u igrama.

**Jedno ili više ovakvih doživljaja ili iskustava, proširena ili pojačana sa svojim kasnijim efektima mogu uzbuniti centre u podsvesnom umu koji danas utiču na život svakog pojedinca na razne načine, sprečavajući ga da napreduje u životu.** No, šta se dešava kada se centri u podsvesni uzbune? Oni mogu da vas:

**Ispune strepnjom** – Na samu pomisao na putovanje vozom, ili ako treba da pređete veoma prometnu ulicu, da prođete kroz veliku gužvu, ispunjeni ste strepnjom. Trese vam se ruka kada morate da pišete, a neko vas gleda. Tera vas da skrenete pogled i pocrvenite kada otkrijete da vas neko uporno gleda. Prouzrokuje da zamucate ili da vam se zaveže jezik.

**Teraju da izbegavate odgovornost** – Uskraćeni ste od srećnih i bezbrižnih društvenih radosti zbog stida. Sprečeni ste da napredujete u vašem poslovnom zvanju. Zbunjeni ste i nesigurni u prisustvu nadređenih. Izbegavate osobe suprotnog pola. Vaše pamćenje slabi. Sputava vaše nastojanje da nadete životnog saputnika.



**Slabe vašu snagu volje** – Podređeni ste tiraniji navika. Razara vašu bračnu harmoniju. Muči vas glavoboljama, lupanjem srca, prolaznim uzbuđenjima, bolestima i slabostima za šta je teško utvrditi uzrok.

**Uznemiruju sumnjom** – Bilo da ste ili niste izvršavali male dužnosti, kao što su paljenje svetla ili zaključavanje vrata. Čine vas bolesnim sa nervoznom napetošću tokom važnog intervjua. Uteruje vam strah da ćete izgubiti dodir sa stvarnošću i spoljnim svetom. Čini vas okrenutim samo samom sebi.

**Ispune zebnjama i strahovima** – Opterećeni ste starenjem, bolestima, gubitkom posla, položaja, smanjivanja vaših investicija. Prisutne su brige bez osnova i slutnje kojima postajete rob.

**Obuzmu samosvesnošću** – Paralisani ste tremom kada treba da održite neki govor ili kada treba da uđete u sobu punu stranaca. Imate očajno predosećanje koje vas muči danima i noćima pre važnog intervjua ili nekog sastanka. Prouzrokuje da sebi dozvolite da budete smenjeni, a da na vaše mesto dođe osoba sa polovinom vaših sposobnosti, jer se vi slabo branite.

Čini vam se da se protiv tih unutrašnjih impulsa ne možete boriti i da oni vladaju vama. Dokle god u vašem podsvesnom umu postoje doživljaji ili iskustva sa kojima se iz nekih razloga ne možete suočiti, ili se još do sada niste suočili, ove impulse ne možete kontrolisati. Ali možete više od toga! Možete ih eliminisati iz vaše ličnosti tako što ćete se suočiti sa njima. Od njih ne treba bežati! Ne treba ih zamenjivati nekim nerealnim razlozima, problemima tamo gde ih nema, ili problemima i nekim nepoželjnim situacijama koje su se u vašem

životu desile, jer će u tom slučaju oni postati još jači. Vaš podsvestan um treba osloboditi od takvih uznemiravanja i načiniti ga izvorom pozitivne snage – enormno jakom, motivisanom silom za lični progres. **U protivnom ovi negativni impulsi se mogu uzdizati iz disharmonije u vama samima u sadašnjosti kao aktivna grupa uticaja, podržana visokim nabojem sa negativnim i destruktivnim silama, koje će težiti da upropaste vašu ličnost nametajući na nju slabost i nemoć da bi vas tako izolovali od sreće i sprečili vas da dajete najbolje od sebe.**

Evo kako to izgleda na jednom primeru:

*Zamislite da se nalazite na nekom javnom skupu. Osećate se opušteno, srećno, smežete se, šalite se sa ostalim članovima društva. Ukratko, osećate se veoma lepo kada vam prilazi jedna osoba i saopštava da ste baš vi određeni da održite govor na tom javnom skupu. Odjednom počinjete da se osećate loše. Nešto vas tera da odustanete od toga. Osećate da vas nešto koči, ne možete više sebe da kontrolišete i najradije biste pobešli od svega toga.*

Vaši centri u podsvesti su alarmirani i automatski počinju da utiču na celu vašu ličnost. Oni počinju da:

#### a. USLOVLJAVAJU VAŠE TELO

*Dakle, vi ste neodloženo obavešteni da treba da tokom večeri održite govor. Odjednom vaš apetit se gubi, vaše ruke drhte kada*

*treba da držite čašu, vaš puls srca se ubrzava, počinjete da se znojite, vaša moć govora se gubi, vaš krvotok se menja i vi postajete bledi, vaše noge klecaju, vaša usta se suše. Odjednom osećate mučninu, osećate da su vaši nervi na ivici. Srce vam udara sve jače i brže. Osećate da gubite dah. Vi ne znate šta se sa vama dešava.*

Ovde ćemo se zaustaviti i pretpostavimo da ste sutradan otišli kod lekara. Vršite sva moguća ispitivanja, ali svi su vam nalazi uredni. Dakle, vas obavestavaju da ste fizički potpuno zdravi, ali postoji nesvestan uzrok. Upravo tako. Nalog je došao direktno iz vašeg neiskusnog i neobučenog podsvesnog uma, koji može za svoje vlastite, specifične i posebne ciljeve proizvesti u vama osećaj bolesti i koji može, uistinu, napraviti da patite.

Proučimo sada taj isti primer, ali zamislite sada sledeće:

*Vama nije dobro. Osećate kako gubite snagu. Vaše telo sve više fizički slabi kada vam prilazi neko iz društva i obavestava vas da je vaš govor poništen. Odjednom svi simptomi nestaju i vi se ponovo osećate zdravo i dobro.*

Vaš podsvestan um je povukao svoj nalog istog momenta kada vam je saopšteno da je vaš govor poništen.

#### **b. OKUPIRAJU VAŠ UM**

*Vi se nalazite na društvenom skupu na kome vas obavestavaju da treba da održite govor. Vaš slobodan i srećan um odjednom postaje*

*omotan strahom. Vaša prethodna zabavna i zanimljiva konverzacija prestaje, vaš um postaje bezizrazan, prazan, zbunjen, zatvoren i gluh. Počinjete da osećate paniku koja parališe vaše mentalne sposobnosti. Vaš izraz lica izgleda depresivno, zabrinuto i uplašeno.*

To vaš neiskusni i nenaučeni podsvestan um radi za svoje specifične, vlastite i posebne ciljeve. On može promeniti vaše celo raspoloženje, od zadovoljstva do pravog osećanja mizerije sa strahom, od sreće do tereta sa brigom itd. U ovom primeru on je trenutno promenio kompletno raspoloženje.

Ali, pretpostavimo sada sledeće:

*Vi se, zaista, osećate loše. Ali onda vas obavestavaju da vaš govor, ipak, nije predviđen. I gle! Vi ste ponovo zadovoljni i srećni. Na vašem licu ponovo se javlja osmeh. Vaš um je slobodan, a vaša konverzacija zanimljiva.*

Svi prethodni simptomi koji su do tog momenta bili stvarni, nestali su tog momenta kada ste obavesteni da vaš govor nije predviđen.

#### **c. NAMEĆU SVOJE IDEJE**

*Nalazite se na veoma važnom poslovnom društvenom skupu. Cilj vam je da se na tom skupu dokažete kao veoma dobar i pouzdan poslovni saradnik. Odjednom ugledate jednog vašeg veoma važnog poslovnog partnera koji užurbano prilazi vama noseći u ruci neke papire. Tog momenta kroz vas prolaze mnoge ideje. Na primer, šta ako vaš govor koji ste napisali nije dobar, da je kampanja daleko iznad vaših intelektualnih i standardnih mogućnosti, da ćete biti nepodnošljivo dosadni vašim hvalisanjem, da su oni svi usavršili*



*govor i da će biti šokirani vašim izvođenjem itd. Sve te mučne i varljive ideje se smenjuju u vašem umu velikom brzinom, što je i više nego dovoljno da se vi veoma loše osećate.*

Vaš neobučen i neiskusani podsvestani um, pun izvora nevolja, može vam nametnuti za svoje vlastite ciljeve i namere vaše verovanja u takve uokvirene ideje i da vas zaustavi da radite ono što želite. On vam može nametnuti tako mučne ideje, na primer, da su drugi ljudi po svojim sposobnostima i kvalitetama daleko iznad vas, da je odgovornost određenog i pouzdanog položaja izvan vaših mogućnosti i snaga, da su ljudi koji su uspeli u onome što žele nadareni sa izuzetnom briljantnošću, a koje se vama uskraćuju. Sve te mnogobrojne ideje koje proizvodi vaš neobučen i neiskusani podsvestani um vas okupiraju, vraćajući vas sa vašeg slobodnog puta da koristite vaše stvarne snage i vaše stvarne kvalitete koje vi uistinu posedujete. On uništava sve vaše stvarne ideje koje vas vode duž puta podviga, zadovoljstva i življenja.

Dakle, onog momenta kada se uzbune centri izvora nevolja, vaš um može da proizvede mnoge ideje za veoma kratko vreme, ali ideje koje su netačne, pogrešne, lažne, varljive, zapravo, ideje koje nisu realne, što se može videti iz navedenog primera.

Sada vam je, verujem, mnogo šta jasnije. Jasno vam je da vaš nenaučeni i neizvežban podsvestani um može i radi nametanje na vaš svestani um, na vaše telo i proizvodi sve te negativne ideje da bi stvorio garnituru uslova za svoj cilj, čak i kada nemate ni jedan realan razlog za osećanje straha, depresije, ljubomore. Čak i kada bi vam sve analize koje se odnose na vaše fizičko zdravlje bile uredne. Čak i kada

nema ni jednog vidljivog uzroka za vaš bol, tegobe i slabost, ipak, i pored toga, vaš podsvestani um dominira nad vama sa jakim silama sputavanja, čineći vas osetljivim, sa jakim osećajem nesposobnosti, a sa tim, verujem da i sami znate, ne možete raditi ono što biste želeli i voleli da radite.

Vi sada znate da imate podsvestani um. Takođe ste mogli uvideti koliko moć sputavanja na vas i vaš napredak u životu on može da ima. Isto tako sada znate da podsvestani um može da bude jak izvor emocionalnih razornih sila koje će uništavati vašu energiju, koje će vas sprečavati da idete napred, koje vas uvek vraćaju nazad i koje će sprečavati sve ono pozitivno u vama, sve ono što bi vam moglo pomoći da napredujete u životu.

---

## POSTAVITE CILJ DA POMOGNETE SEBI

Iz prethodnog poglavlja se moglo jasno uvideti šta je to što vas sprečava da napredujete u životu. U pozadini vašeg nepoverenja u sebe se kriju jake i moćne sile koje crpe svu potrebnu snagu i energiju iz vas. Razlog zbog čega je to tako se krije u postojanju jakih i moćnih izvora frustracija, a sada smeštenih u podsvesnom umu vaše ličnosti, sputavajući vas na svaki način da napredujete u životu. Kažete sebi: „Kada bih imao više snage ili energije, sve bi bilo drugačije“. Možda ćete poželeti da otklonite vaše frustracije i komplekse koji vas toliko aktivno ometaju u vašem radu i napredovanju. Zapravo, želeli biste da nešto promenite vašoj ličnosti da biste napredovali u životu. Želeli biste da više ne posedujete sumnju u sebe, u svoje sposobnosti, mogućnosti i kvalitete. Želeli biste da iz sebe izbrišete nedostatak hrabrosti i poverenja u sebe zbog čega odustajete od mnogih postavljenih ciljeva za koje je potrebno mnogo manje kvaliteta od onih koje vi već posedujete.

Sada vam već može biti jasnije zbog čega osećate da vaša ličnost za sada velikim delom živi kao rezultat prilika uticaja i delovanja koje su van vaše kontrole. U nekim slučajevima su ta delovanja u harmoniji sa vašim životnim ciljem i svrhom, kao i sa vašom koncepcijom o tome šta život treba da bude. Međutim, često se dešava da su životne prilike van harmonije sa vašim željenim ciljem, što prouzrokuje ose-

---