

MIROSLAV PUJIĆ

BITKA ZA NAŠ UM

**NAŠ UM JE BOJNO POLJE. AKO ŽELIMO DA
POBEDIMO, MORAMO ZNATI KAKO SE VODI BITKA.**

SADRŽAJ



SOBE BESA	...5
UVOD U RAZUMEVANJE BITKE	...7
01. UM JE BOJNO POLJE	...9
02. KAKO UM FUNKCIONIŠE?	...17
03. STANJA UMA	...25
04. ZAGAĐIVAČI TVOG UMA	...33
05. OBMANE TVOG UMA	...43
06. TRULJENJE TVOG UMA	...49
07. EGOCENTRIČNO RAZMIŠLJANJE	...61
08. OPASNI OBRASCI RAZMIŠLJANJA	...67
09. ODAKLE POTIČU NEGATIVNE MISLI?	...95
10. UM POD NAPADOM ZLIH DUHOVA	...103
11. KO KONTROLIŠE TVOJ UM?	...111
12. KAKO PROMENITI MISLI?	...125
13. KAKO KONTROLISATI MISLI?	...131
14. VEŽBANJE UMA	...137
15. OBUČI SVOJ UM	...143
16. OPREMA ZA BITKU	...151
17. NE DAJ PRILIKU SOTONI	...163
18. ZNACI ZDRAVOG UMA	...175
19. STRATEGIJA ZA MENTALNO BLAGOSTANJE	...195
20. UTIŠAJ UM DA BI ČUO BOGA	...201
21. NOV NAČIN RAZMIŠLJANJA	...209

SOBE BESA



„Sobe besa“ su posebne prostorije u kojima posetioци imaju priliku da, u privatnom okruženju, razbijaju razne predmete – od tanjira i televizora do stolova i radija – koristeći različite alate, najčešće maljeve ili druge tupe predmete.¹

Kao što objašnjava jedan od učesnika, Holtam: „Savremeni život prepun je stresa i briga, a ovo je idealan način da se oslobodi negativna energija.“² Dodaje i da su reakcije posetilaca često nepredvidive: „Ljudi mi govore kako im to pomaže da se suoče s prošlim traumama i dubokim emocijama, ali za mene je sve to više zabava i način da dodirnemo one iskonske instinkte.“³ Neki učesnici priznaju da su iznenađeni efektom koji razbijanje izaziva. „Očigledno volim da lomim stvari,“⁴ priznaje Zak Čiz nakon jedne sesije. „Nisam mislio da ću uživati, ali bilo je neverovatno.“⁵

Šta se dešava u našem umu dok razbijamo stvari, ispoljavamo bes? Pitanje koje se prirodno nameće glasi: ko upravlja našim umom – mi ili neko drugi? U svakom slučaju, jedno je sigurno: naš um često postaje bojno polje, a „sobe besa“ su mesto gde se bitke vode na jedinstven način – oslobađanjem nagomilanih emocija kroz destrukciju.



1 https://en.wikipedia.org/wiki/Rage_room

2 <https://www.usatoday.com/story/money/2018/12/12/rage-room-destruction-depot/2287216002/>

3 <https://www.usatoday.com/story/money/2018/12/12/rage-room-destruction-depot/2287216002/>

4 <https://www.foxnews.com/lifestyle/wreck-rooms-let-people-lose-control-and-smash-everything-up>

5 <https://www.foxnews.com/lifestyle/wreck-rooms-let-people-lose-control-and-smash-everything-up>

„Duša je ono što čovek misli celoga dana.“

Vladika Nikolaj Velimirović

„Vaš um je vaše najveće bogatstvo, a sotona želi da ga kontroliše. Bitka sa grehom uvek počinje u vašem umu.“

Rik Voren

UVOD U RAZUMEVANJE BITKE



Svet u kojem živimo često nas ostavlja zbunjenim i uzdrmanim. Čovek, za kog su svi tvrdili da je dobar, počinu najgori zločin i ubije svoju porodicu. Tinejdžer, još dete po godinama, posegne za oružjem i prekine živote svojih prijatelja. Žena, čiji je osmeh skrivao tugu, odluči da prekine svoje patnje skokom sa mosta. Ove priče, i mnoge slične, postale su deo naše svakodnevice. Postavlja se pitanje – zašto?

Zašto smo tako često na ivici? Zašto eksplodiramo na najmanju provokaciju? Zašto se predajemo, prekidamo veze koje smo gradili godinama, uništavamo ono što volimo i što nam donosi dobro? Šta je to u nama što nas tera da se povlačimo pred izazovima, da kritikujemo, osuđujemo, svađamo se ili tonemo u očaj?

Odgovori na ova pitanja nalaze se u nama samima – u našem umu. Većina problema s kojima se suočavamo nisu proizvod samo spoljašnjih okolnosti, već i onoga što se dešava unutar naše glave. Naš um tako postaje bojno polje i podiže se građanski rat u našoj duši. To je mesto gde se donose odluke, gde se vodi neprekidna borba između tri različita glasa – Božjeg glasa koji nas vodi ka dobru, đavoljeg glasa koji nas vodi ka zlu, sopstvenog glasa koji reflektuje naše telesne potrebe i slabosti. Koji glas ćete slušati zavisi od vaše sposobnosti da ih razlikujete.

Kao i svaka bitka, i ova ima svoja pravila i strategije. Koji glas ćemo slušati? Koji ćemo put odabrati? Ishod te borbe određuje ne samo naše trenutke, već i čitav naš životni pravac. U ovoj knjizi, istražićemo te unutrašnje sukobe. Naučićemo kako da prepoznamo glasove u svom umu, kako da ih razlikujemo i kako da donesemo odluke koje

vode ka miru, ljubavi i stabilnosti. Jer, ako želite da pobedite u igri života, morate prvo razumeti da se bitka vodi unutar vas.

SPREMNI? POČINJEMO...

Ovo je vaš prvi korak ka razumevanju sebe i osvajanju unutrašnjeg mira.

UM JE BOJNO POLJE



Iako se izrazi „mozak“ i „um“ često koriste kao sinonimi, oni predstavljaju dve različite dimenzije ljudskog postojanja. Mozak je fizički organ, deo centralnog nervnog sistema, smešten u lobanji, koji funkcioniše na osnovu složene mreže neurona i hemijsko-električnih signala. Njegova uloga je da obradi informacije iz spoljnog sveta, kontroliše telesne funkcije i omogući više kognitivne aktivnosti poput razmišljanja, pamćenja i emocija.¹

Um je, s druge strane, složen fenomen koji obuhvata svest, misli, percepcije, verovanja, emocije i subjektivna iskustva. Za razliku od mozga, koji je opipljiv biološki entitet, um se smatra apstraktnim i subjektivnim. Često se opisuje kao proizvod aktivnosti mozga, koji proizlazi iz interakcije neurona i neuronskih mreža, ali se ne može svesti na čisto fizičke procese. Um nije ograničen samo na fizičke procese u mozgu, već obuhvata i našu sposobnost da razmišljamo, analiziramo, stvaramo, pa čak i donosimo odluke, što prevazilazi materijalne granice. Takođe, obuhvata i svesne i nesvesne procese, i duboko je isprepleten sa psihološkim i filozofskim konceptima kao što su samosvest, identitet i subjektivno iskustvo, uključujući sposobnost za neverovatne podvige u kreativnosti, otpornosti i rešavanju problema.²

Međutim, um je takođe bojno polje na kome se sukobljavaju različite sile; gde se emocije, misli i spoljašnji uticaji susreću u neprekidnoj borbi za dominaciju, što u stvari definiše naše mentalno zdravlje. Ako ste se ikada suočili sa stvarima poput brige, sumnje, zbunjenosti, depresije, besa, osude – iskusili ste napade u svom umu iz prve ruke. Ali dobra vest je da ne morate dozvoliti da vas te

misli poraze. Ovo metaforično bojno polje nije polje fizičke borbe, već složen teren na kome se psihološki, duhovni i kognitivni procesi upuštaju u neprekidnu borbu.³

U ovom poglavlju istražićemo ljudski um kao bojno polje na kojem se odigravaju neprekidni sukobi između različitih sila – misli, emocija i spoljašnjih uticaja. Analiziraćemo prirodu tih unutrašnjih borbi i razmotriti strategije koje nam mogu pomoći da postignemo unutrašnji mir, otpornost i bolje mentalno zdravlje. Razumevanje ovog procesa ne samo da produbljuje razumevanje nas samih, već nam otvara vrata ka oblikovanju realnosti koju doživljavamo.

ANATOMIJA BOJNOG POLJA

Emocionalna previranja. Emocije su sirove, moćne sile koje oblikuju naša svakodnevna iskustva. Ljubav, radost, bes, strah i tuga su ratnici koji se bore za kontrolu. Razumevanje ovih emocija podrazumeva prepoznavanje njihovog porekla, priznavanje njihovog uticaja i razvoj strategija za suočavanje sa njihovim intenzitetom. Prakse poput emocionalnog izražavanja, vođenja dnevnika i umetničke terapije pružaju izlaze za obradu emocija, pretvarajući bojno polje u prostor za emocionalni rast.⁴

Štaviše, istraživanje sugerišu da kultivisanje emocionalne inteligencije, sposobnosti razumevanja i upravljanja sopstvenim emocijama, doprinosi mentalnoj otpornosti. Emocionalna inteligencija omogućava pojedincima da se efikasnije kreću emocionalnim bojnim poljem, podstičući zdravije odnose i promovišući opšte blagostanje.⁵

Kognitivni rat. Um je mašina za razmišljanje koja neprestano obrađuje informacije i stvara misli. U kognitivnoj oblasti, negativne misli često nastaju zbog sumnje u sebe, perfekcionizma ili iskrivljenih obrazaca razmišljanja. Kognitivno restrukturiranje uključuje izazivanje i preoblikovanje ovih negativnih misli. Tehnike kao što je kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) pružaju pojedincima alate za identifikaciju i zamenu destruktivnih misaonih obrazaca zdravijim alternativama, preokrećući tok u kognitivnoj borbi.⁶

Pored toga, podsticanje razmišljanja o rastu – stav koji prihvata izazove i vidi neuspehe kao priliku za učenje, može ojačati kognitivni

front. Ova promena načina razmišljanja podstiče pojedince da gledaju na neuspehe kao na privremene, a ne kao nepremostive prepreke, podstičući otpornost u suočavanju sa nedaćama.⁷

Spoljni uticaji. Spoljni uticaji na naše mentalno bojno polje su ogromni i raznoliki. Društvo, kultura i mediji deluju kao uticajni komandanti na ovom kognitivnom bojnom polju, namećući norme, vrednosti i očekivanja. Stalno bombardovanje informacijama i mišljenjima iz spoljnih izvora može dovesti do natezanja u umu, dok pojedinci pokušavaju da pomire svoja lična uverenja sa društvenim pritiscima. Društvena očekivanja, porodična dinamika, stresovi na radnom mestu i kulturne norme igraju važnu ulogu.⁸

Prepoznavanje ovih spoljašnjih faktora je ključno za razumevanje njihovog uticaja na mentalno zdravlje. Postavljanje granica, vežbanje asertivnosti i traženje okruženja koje neguje pozitivno blagostanje doprinosi održavanju otpornosti protiv spoljnih pritisaka.

Štaviše, razumevanje društvenih determinanti mentalnog zdravlja, uključujući faktore kao što su ekonomska stabilnost, socijalna podrška i pristup zdravstvenoj zaštiti, naglašava važnost rešavanja sistemskih pitanja. Zalaganje za društvene promene, i promovisanje svesti o mentalnom zdravlju na širem nivou, može stvoriti okruženje koje podržava dobrobit pojedinca.⁹

Unutrašnja borba: Ja protiv sebe. U centru bojnog polja ljudskog uma je unutrašnji sukob između različitih aspekata u samom sebi. Sukob između razuma i emocija, svesnih i nesvesnih misli, želja i moralnih vrednosti stvara stalnu borbu unutar pojedinca. Ovaj unutrašnji nemir često oblikuje donošenje odluka i utiče na ponašanje, dok se pojedinci bore sa konfliktnim impulsima i motivacijama.¹⁰

Bojno polje sećanja: trauma i otpornost. Sećanje, ključni aspekt uma, postaje još jedno bojno polje gde prošla iskustva, i pozitivna i negativna, oblikuju percepciju pojedinca o sadašnjosti i budućnosti. Traumatični događaji stvaraju ožiljke na bojnom polju uma, utičući na misli, emocije i ponašanje. Međutim, ljudski um takođe pokazuje izuzetnu otpornost, sa sposobnošću da se izleči i prilagođava tokom vremena.¹¹

Kognitivne pristrasnosti i psihološki rat. Um je podložan raznim kognitivnim predrasudama, koje se mogu smatrati prikrivenim taktikama koje se koriste u psihološkom ratu, a to su:

- *Pristrasnost potvrde.* Tendencija ljudi da tragaju za informacijom koja potvrđuje njihov unapred već postavljeni stav.¹²
- *Pristrasnost samopotvrđivanja.* Osoba preuzima zasluge za pozitivne ishode, ali okrivljuje spoljne faktore za negativne.¹³
- *Danিং-Krugerov efekat.* Kada osoba ima nerealno pozitivnu sliku o sopstvenim sposobnostima u odnosu na druge ljude.¹⁴

Ovo su neke od mnogih kognitivnih zamki koje mogu loše uticati na percepciju i donošenje odluka. Razumevanje ovih predrasuda je od suštinskog značaja za navigaciju mentalnim bojnim poljem sa većom jasnoćom i objektivnošću.

Bitka za pažnju: preopterećenost tehnologijama i informacijama.

U savremenoj eri, pojava tehnologije uvela je novu dimenziju u kognitivno bojno polje – bitku za pažnju. Sa stalnim prilivom informacija putem mobilnih telefona, društvenih medija i drugih digitalnih platformi, pojedinci se nalaze usred gomile stimulansa koji se bore za njihovu pažnju. Ova borba može dovesti do kognitivnog umora, smanjenog fokusa i ogromnog osećaja mentalne opkoljenosti.¹⁵

Neuroplastičnost: prilagođavanje promenama mentalnog pejzaža.

Usred sukoba i izazova na kognitivnom bojnom polju, koncept neuroplastičnosti se pojavljuje kao svetionik nade. Sposobnost mozga da se reorganizuje i formira nove neuronske veze daje pojedincima sposobnost da se prilagode i evoluiraju. Uključivanje u aktivnosti koje stimulišu neuroplastičnost, kao što je učenje novih veština, može osnažiti pojedince da preoblikuju svoj mentalni pejzaž i ojačaju se protiv nedaća kognitivnog bojnog polja.¹⁶

Društvena dinamika: međuljudski odnosi kao linije fronta. Međuljudski odnosi postaju bojišta u ljudskom umu. Dinamika porodičnih, prijateljskih i romantičnih veza uključuje neprekidne pregovore i kompromise. Efikasna komunikacija, empatija i veštine rešavanja sukoba su suštinsko oružje za navigaciju ovim relacionim bojnim poljima, negovanje zdravih veza uz minimizaciju emocionalnih žrtava.¹⁷

Bitka protiv stigme: zagovaranje mentalnog zdravlja. Stigma oko mentalnog zdravlja dodaje dodatni sloj kognitivnom bojnopolju. Prevazilaženje društvenih predrasuda i stereotipa zahteva zajednički napor da se podigne svest i unapredi razumevanje. Zagovaranje mentalnog zdravlja doprinosi destigmatizaciji stanja kao što su depresija, anksioznost i drugi poremećaji, omogućavajući pojedincima da traže podršku i tretman koji im je potreban bez straha od osude.¹⁸

Beskrajna potraga za smislom: duhovne i egzistencijalne bitke. Iza opipljivih sukoba leže nematerijalne bitke duhovnosti i egzistencijalnog preispitivanja. Potraga za smislom i svrhom može odvesti pojedince u duboku introspekciju, dovodeći u pitanje konvencionalna uverenja i podstaći potragu za dubljim razumevanjem sebe i svog mesta u svetu. Ove egzistencijalne bitke često dovode do ličnog rasta i transformacije.¹⁹

Borba dobra i zla: uticaj demonskih sila. U domenu duhovnosti, izraz rat se koristi za opisivanje borbi između dobra i zla, svetlosti i tame. Jedno od najžešćih bojišta u ovom ratu je ljudski um. Biblija govori da je naš um bojnopolje, priznajući time duhovne i emocionalne sukobe sa kojima se ljudi suočavaju.

U Bibliji čitamo: „Jer naš rat nije s krvlju i sa telom, nego sa poglavarima i vlastima, i sa upraviteljima tame ovoga sveta, sa duhovima pakosti ispod neba.“²⁰ Iz navedenog citata se jasno vidi da se nalazimo u ratu. Upućuje nas na zaključak da taj rat ne vodimo sa drugim ljudima, već sa sotonom i njegovim demonima. Naš neprijatelj, đavo, pokušava da nas porazi koristeći se svojim strategijama i obmanama, vešto skovanim planovima i prevarom.

Kada Hristos govori o sotonu, On kaže da je „...laža i otac laži“.²¹ „Đavo laže, kako tebi tako i meni. On nam saopštava netačne informacije o nama samima, o drugim ljudima i o našim okolnostima. Međutim, sasvim je izvesno da se u tom procesu on neće koristiti čistim lažima, već prevashodno poluistinama. Njegovi napadi predstavljaju lukavo smišljeni model koji otpočinje jedva приметnim džangrizanjem, koji se razvija u zebnju, zatim sumnjičenje, pa zabrinutost, strah, što dovodi do razmišljanja i gotovih teorija. Svoju igru on igra polako i oprezno,

konačno, za ostvarenje dobro smišljenog plana je neophodno vreme. Ne zaboravite, u ovaj rat on ulazi sa dobro osmišljenom strategijom. Dosta je vremena prošlo otkako đavo proučava čoveka. Đavo zna šta mi volimo, a šta ne volimo. Poznaje naše nesigurnosti, naše slabosti i strahove. Zna šta nas najviše tišti. Voljan je da utroši onoliko vremena koliko to bude neophodno kako bi nas porazio. Jedna od đavoljih jačih strana je strpljenje.”²²

POTRAGA ZA MENTALNIM BLAGOSTANJEM

Ljudski um kao bojno polje je dinamičan centar koji se stalno menja, i u kome se unutrašnje i spoljašnje sile neprestano sukobljavaju. Razumevanje ovog složenog procesa je od suštinskog značaja za lični rast, otpornost i mentalno blagostanje. Prepoznavanjem unutrašnjih sukoba, priznavanjem spoljašnjih uticaja i usvajanjem efikasnih strategija, pojedinci mogu da se kreću kognitivnim bojnim poljem sa većim uvidom, i izađu kao pobednici u tekućoj borbi za uravnotežen i zdrav um.

Prakse kao što su svesnost, kognitivno-bihevioralna terapija i samorefleksija služe kao oružje za navigaciju na kognitivnom bojnom polju. Razvijanje emocionalne inteligencije i negovanje otpornosti postaje ključno u održavanju mentalne stabilnosti usred unutrašnjih sukoba.

Put ka mentalnoj otpornosti je u toku i ako se naoružamo razumevanjem, mehanizmima suočavanja i biblijskom perspektivom, osnažujemo sebe da pobedimo unutrašnje bitke. Prihvatajući holistički pristup koji kombinuje emocionalnu inteligenciju, način razmišljanja o rastu, prakse svesnosti i robusnu mrežu podrške, pojedinci mogu ne samo da se kreću mentalnim bojnim poljem već i da neguju napredan unutrašnji pejzaž koji neguje dugoročno blagostanje. Prepoznajući međusobnu povezanost emocija, misli i spoljašnjih uticaja, mi utiremo put za saosećajniji, otporniji i duhovno usidren pristup mentalnom zdravlju.

U sledećim poglavljima ćemo govoriti o borbi koja se vodi u našim umovima, predstaviću strategiju za postizanje mentalnog blagostanja,

i objasniti metode kako postići stanje mira, sigurnosti i blagostanja u procesu ostvarivanja mentalne pobjede.



- 1 <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-know-your-brain>
- 2 <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-know-your-brain>
- 3 <https://www.blinkist.com/en/books/battlefield-of-the-mind-en>
- 4 <https://medium.com/@eyesofunity/mental-prowess-and-conquering-the-battlefield-of-the-mind-f8b-7524cc293>
- 5 <https://medium.com/@eyesofunity/mental-prowess-and-conquering-the-battlefield-of-the-mind-f8b-7524cc293>
- 6 <https://tdhj.org/blog/post/on-cognitive-warfare-the-anatomy-of-disinformation/>
- 7 <https://tdhj.org/blog/post/on-cognitive-warfare-the-anatomy-of-disinformation/>
- 8 <https://www.linkedin.com/pulse/internal-external-battles-mind-jess-stuart/>
- 9 <https://www.linkedin.com/pulse/internal-external-battles-mind-jess-stuart/>
- 10 <https://www.betterup.com/blog/types-of-internal-conflict>
- 11 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8492865/>
- 12 <https://inis.bg.ac.rs/lat/uploaded/DOI%20stranci/Kognitivna%20pristrasnost/03.%20Valerjev.pdf>
- 13 <https://inis.bg.ac.rs/lat/uploaded/DOI%20stranci/Kognitivna%20pristrasnost/24.%20Mitic.pdf>
- 14 <https://www.psihoverzum.com/daning-kruger-efekat-kada-ne-znas-koliko-ne-znas/>
- 15 <https://hbr.org/2009/09/death-by-information-overload>
- 16 <https://blog.amputee-coalition.org/education/neuroplasticity-the-brains-ability-to-change-and-adapt-to-promote-positive-changes-in-mental-health/#:~:text=This%20concept%20refers%20to%20the,%2C%20learning%2C%20and%20environmental%20factors.>
- 17 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10313098/>
- 18 <https://www.park.edu/blog/mental-health-awareness-breaking-the-stigma-with-education-and-advocacy/#:~:text=Advocacy%20is%20a%20critical%20component,can%20drive%20substantial%20societal%20shifts.>
- 19 <https://www.walayance.com/post/the-existential-wonderer-the-quest-for-meaning>
- 20 Efescima poslanica 6,12; Sveto pismo ili Biblija Staroga i Novoga zaveta, Novi savremeni prevod.
- 21 Jevanđelje po Jovanu 8,44; Sveto pismo ili Biblija Staroga i Novoga zaveta, Novi savremeni prevod.
- 22 <https://tv.joycemeyer.org/srbija/wp-content/uploads/sites/86/2018/10/SERBIAN-Battle-field-of-The-Mind-Bojno-polje-uma.pdf>