

# IZPOVED BORISA VENETA KLJUČ DO ZDRAVJA NOSIMO V SEBI

PIŠE: KSENIJA TRATNIK, FOTO: GREGA ŽUNIČ

Življenje je v resnici na moč preprosto, le videti ga je treba s pravega zornega kota. Krize so zgolj priročni pomočniki, ki nam pomagajo vnovič vzpostaviti pristen in ljubeč odnos s seboj, z drugimi in z življenjem, se glasi končna ugotovitev Borisa Veneta, ki je premagal svojo doslej največjo krizo – raka. Maligni melanom je sprejel kot izziv in blagoslov za osebno rast, saj je kriza, kot pravi, eden od najradikalnejših načinov, da človek doseže obrat. Vso kalvarijo zdravljenja je popisoval v dnevnik, na osnovi katerega je nastala njegova nova knjiga *Zdravje je v nas*, pionirsko delo, v katerem razkrije vzroke za nastanek bolezni.

Boris je bil pred boleznijo uspešen podjetnik, ki mu je svet ležal pod nogami. "Čeprav sem gojil močne moralne vrednote, me je pri delu in tudi nasploh gnal predvsem silovit, globoko zakoreninjen strah pred neuspehom in propadom. Ta se je kazal v obliki šibke samopodobe, velike potrebe po varnosti in kopičenju denarja, želje po popolnem zunanem videzu ... Želel sem ugajati, biti oboževan in biti zgled drugim, se sončiti v soju žarometov. Potem sem dobil diagnozo – s popotnico, da mi je morda preostalo le še pol leta življenja. Bolezen me je popolnoma preobrazila. Vse, kar sem gradil in na kar sem stavil v preteklosti, se je v trenutku razblinilo," nam zaupa Boris. Spremenil se je njegov pogled na svet, ljudi, svoje cilje in predvsem nase. Zdaj ne razmišlja o tem, kako napolniti bančni račun za hude čase, ampak zaupa, da bo vse prišlo sproti. Ceni svoj čas in tudi čas drugih. "Cenim malenkosti, ki so se mi prej zdele samoumevne. Veliko bolj spoštujem svobodno voljo ljudi in jih ne prepričujem več, naj sledijo meni, pač pa jih bodrim, naj sledijo sebi."

## Recept za spremembo

Boris se v *Zdravje* ni poglobil že prej, saj ni imel dovolj velike motivacije. Šele usodna diagnoza ga je prisilila k spremembi. "To je tudi glavni dejavnik, zakaj se za spremembo ne odločimo pravočasno: želja po ohranjanju obstoječih, utečenih dejavnosti je močnejša od navdiha za nekaj novega. Upoštevati moramo tudi nezavedne procese, ki potekajo v nas. Pogosto smo nagnjeni k določenemu početju samo zato, ker nam je blizu in domače, čeprav v njem ne vidimo kake posebne koristi. Tolikokrat smo ga ponovili, da se ob njem počutimo lagodno. Drugi vzrok je strah pred spremembo, saj ne vemo, kaj nas čaka na poti. Pogosto tudi nismo prepričani, ali bomo dosegli cilj, kar nam dodatno jemlje motivacijo. Torej je recept za spremembo dovolj velika želja, ki mora pretehtati strahove pred novim, pred neuspehom, pred neodobravanjem okolice ... Sočasno moramo ustvariti tolikšno vero in pogum, da bosta vsaj za kratek čas premagala inercijo obstoječega delovanja."

## Ključna je vera

Ključ vztrajanja in doslednosti vedno leži v odločitvi, ta pa v navdihu oziroma v motivaciji. To je učinkovita pot do sleherne spremembe, meni Boris. "Ključna je vera! Moč in navdih lahko dobimo na dva načina: najdemo ju v obstoječih okoliščinah – na primer, ko se začnejo stvari obračati na bolje – ali pa v viziji ali, natančneje, veri v dober razplet. Vera ne vpliva zgolj na počutje, temveč tudi odpravlja stres, telesu omogoča, da deluje bolje. Kot sem že omenil, imunski in drugi telesni obrambni sistemi za svoje delovanje potrebujejo določeno energijo. Če nimamo vere, navadno živimo v strahu. V stanju strahu pa se celice zaprejo za rast in obnovo, telo izključi največje porabnike energije, med katere sodi tudi imunski sistem. Poleg tega takrat, ko imamo vero, sprejemamo popolnoma drugačne odločitve. Brez vere se navadno odločamo v naglici, iz strahu ali iz želje po začasnem izboljšanju. Velika razlika je, ali se odločamo v skladu z dolgoročnimi cilji ali pa želimo potešiti trenutne želje oziroma se na hitro – kar največkrat pomeni zgolj začasno – znebiti skrbi in težav."

## Notranji stres

V času zdravljenja je Boris izvajal strogi protokol po Gersonu, vendar je ugotovil, da je poleg telesne (morda še bolj) pomembna tudi pacientova duševna plat. Bolezen in zdravje sta veliko več kot telesni organi in tkiva, pravi. "Na zadevo lahko pogledamo z dveh zoprnih kotov. Najprej je tu stres, ki naj bi bil – zdaj se tudi uradna medicina počasi pridružuje dolgoletnim trditvam starodavnih zdravstvenih vej – v devetdesetih do petindevetdesetih odstotkih povzročitelj vseh zdravstvenih težav. Torej bi lahko zgolj z zmanjšanjem stresa telesu omogočili dovolj energije, da bi imunski sistem deloval s polno močjo in obvladal bolezni. Stres pa nima samo oblike, v kakršni ga poznamo, pač pa obstaja tudi tako imenovani notranji stres. Gre za napetost, ki jo povzročajo nezavedna prepričanja, vedenjski vzorci, potlačena jeza, globoko vsajeni občutki krivde in sramu ... Dr. Alex Loyd, ki je doktoriral iz

## NEKAJ KONKRETNIH NASVETOV BORISA VENETA ZA BLAŽITEV STRESA

- Med dnevom večkrat zaprem oči, nekajkrat globoko vdihnem in izdihnem ter si predstavljam, da sem nekje, kjer se dobro počutim.
- Odpovem se spremljanju novic v medijih, družbenim dogajanjem, pogovoru o pripetljajih sosedov in znancev ...
- Zjutraj nikoli ne planem iz postelje, ampak se prebujam počasi in v miru. V misli si priključim prijetne dogodke, ki me čakajo, ter se veselim novih dogodivščin.
- Preden grem spat, poskrbim, da nisem jezen, v strahu ali slabe volje. Če ne gre drugače, naredim nekaj vaj, ki mi pomagajo odvreči skrbi, še preden stopim v spalnico.
- Naučil sem se reči ne. Ogromno energije mi je odtekalo, ker sem obljubljal nekaj, kar me ni navdajalo s prijetnimi občutki.
- Naučil sem se reči "ne vem", "zmotil sem se", "potrebujem pomoč" in "oprosti".
- Prenehal sem se primerjati z drugimi.
- Imam srčne prijatelje, s somišljeniki delim svoje poglede in se veselim njihovih uspehov.
- Odločil sem se za spremembe in si postavil jasne cilje. Novosti prinašajo svežo energijo, zalet in priložnost za rast.
- Načrtno izražam hvaležnost že vnaprej, da prehitim vsa druga čustva, ki bi se utegnila pojaviti.
- Veselim se majhnih stvari. Včasih se mi je domala vse zdelo samoumevno.

psihologije in naturopatske medicine, pravi, da se popolnoma vse težave, o katerih pravimo, da izvirajo iz stresa, navezujejo na to obliko stresa. Če zelo poenostavimo, lahko rečemo, da je stres zgolj drugo ime za strah. V popolni odsotnosti strahu ne doživljamo stresa.

### Osvobojen družinske dote

Tako pridemo do druge pomembne zadeve – ukvarjanja s čustvi. "V procesu zdravljenja sem ves čas izvajal dieto, in sicer na dveh ravneh: na telesni s skrbno izbrano prehrano, na čustveni pa s soočanjem s svojimi vzorci in z njihovim razreševanjem. Prečistil sem odnose z drugimi in na novo ovrednotil življenjske prioritete in cilje. Zakopal sem se v preteklost in v neprijetne družinske drame, analiziral sem stvari, ki sem se jim upiral, in tiste, za katere sem se gnal prek vseh mej. Raziskal sem, v katerih situacijah sem pri ljudeh iskal pozornost in odobravanje, v katerih pa sem želel nadzirati potek dogodkov. Pri vsem tem gre zgolj za čustva. Ko neki situaciji dodelimo pomen in stopnjo pomembnosti, ji dodelimo tudi moč. Tako nastane čustvo, ki nato usmerja naše odločitve." V procesu zdravljenja se ni ukvarjal samo z neprijetnimi čustvi, temveč tudi s tistimi, ki so ga povzdigovali v višave. Ta so zelo koristna v fazi, ko nam ponudijo moč in energijo za preboj, pozneje pa se spremenijo v razdiralno moč ega, ki ne vidi ne levo ne desno. "Sicer pa je bila moja glavna lekcija 'družinska dota', strah pred propadom. S tem sem se največ ukvarjal. Ko sem mu prišel do dna, se je sprostito ogromno energije." Med zdravljenjem je menil, da se bo v trenutku, ko bo opravil s čustvi, izboljšalo tudi zdravje. To se ni zgodilo; telo je



potrebovalo kar nekaj časa, preden se je sprememba pokazala tudi na telesni ravni.

### Prepričanja so močnejša od genetike

Boris je pri sebi ugotovil, da specifičen način razmišljanja in delovanja pripelje do bolezni. Nova znanost, ki se imenuje epigenetika (epi pomeni nad; kot epicenter pri vulkanskih izbruhih), dokazuje, da obstaja mehanizem, ki določa aktiviranje genov. Epigenetika izhaja iz dejstva, da se naši geni ne aktivirajo naključno ali ob nekem nedefiniranem času, ampak sledijo natančnim navodilom – aktivirajo se zgolj ob specifičnih prepričanjih. Prepričanja so tista, ki sprožijo postopke za aktiviranje genov. Če imamo pozitivna prepričanja, nas bodo naša naravnost in geni vodili do zdravja in sreče. Torej nismo nemočne žrtve genetike, to pa je revolucionarna ugotovitev, se strinja Boris. "Zakoreninjena prepričanja prevzamemo že kot otroci. Znanstveniki pravijo, da če oče zapusti družino, ko je sin star štiri leta, sin že do takrat prevzame toliko očetovih vzorcev, da bo njegov značaj popolnoma odražal očetovega. Tudi eden od najbolj priznanih celičnih biologov in raziskovalcev epigenetike, dr. Bruce Lipton, meni podobno: če denimo družina, katere člani so iz roda v rod obolevali za rakom, posvoji otroka iz družine brez zgodovine te bolezni, bo pri posvojenem otroku obstajala enaka verjetnost, da zbolí za rakom, kot pri otroku, ki je krvno povezan s to družino. Tako močna so družinska prepričanja! Ustaljenih navad se zelo težko otresemo, če ohranjamo enako raven drame in se na situacije ves čas odzivamo enako." Boris je prepričan, da je ključ do uspeha načrtno in disciplinirano ukvarjanje s seboj, prizadevanje za spremembo vzorcev.

## TEHNIKA ZUNANJI OPAZOVALEC

Sleherna sprememba, ki nas doleti oziroma nas vrže z utečenih tirnic udobja, ima svoj namen, opozarja Boris. Manjše bolezni nas pogosto prisilijo k počitku. V tem smislu je koristno prisluhniti telesu. Ena od odličnih tehnik je tako imenovani zunanji opazovalec. Zamislimo si, da zdravstvena – ali kaka druga – težava doleti našega dobrega znanca, ki nas nato zaprosi za pomoč. Opiše nam telesne spremembe oziroma simptome. Kaj bi mu svetovali? Prednost te tehnike je v odmaknjenosti od dogajanja. Kadar svetujemo nekomu drugemu, smo z nasveti neposredni in pristni, kadar gre za nas, pa zaveden pogosto ne vidimo v pravi luči ali pa izkrivljamo dejstva. Če denimo vemo, da nimamo časa, da bi si lahko privoščili poležavanje, še pomislili ne bomo, da bi šli počivat. Toda če bi v podobnem primeru svetovali prijatelju, bi mu lažje predlagali, naj si vzame čas zase. Skratka, ob vsaki spremembi se lahko vprašamo, kaj nam sporoča telo. Če razberemo vzroke in povode za dogajanje, pri tem pa se imamo dovolj radi in smo iskreni do sebe, bomo ukrepali v pravo smer. Delujmo iz skrbnosti do sebe in do telesa, ne iz strahu. Ta nasvet velja za vsa področja, ne le za področje zdravja, svetuje Boris.

## Soočenje z neprijetnimi čustvi

Kako ravnati ob jezi, žalosti, zavisti, slabem mnenju o sebi in o drugih? Po Borisovih besedah je odgovor zelo zapleten, saj se vsi prebijamo skozi različne življenjske faze. Prva napaka je, da neprijetna čustva skušamo potlačiti, da jih nočemo izraziti navzven, kar koli nas že žene k temu. Ta čustva v naši notranjosti povzročajo veliko škodo. Zato prvi cilj ni najti mir, pač pa postati iskren do sebe in si sploh priznati, kaj se dogaja. Veliko bolje je izraziti neprijetna čustva, kot se pretvarjati, da smo mirni. Neprijetna čustva vedno nastopijo zaradi neuresničenih pričakovanj. Toda rešitev ni v tem, da se odpovemo željam, ciljem in pričakovanjem, saj bi s tem življenju odvzeli strast in naboj. Kot rečeno, v življenju napredujemo po stopnjah, naš odnos do želja in posledično tudi do miru pa je neposredno povezan z njimi. Na prvi stopnji se počutimo žrtev. To je najnižja stopnička, zato je treba vedno čim prej doseči drugo stopnjo, na kateri se naučimo postaviti zase oziroma pridobiti moč. Že s tem korakom izgine veliko neprijetnih čustev. Sledi stopnja sproščanja napetosti, zatem pa obrat vase in sprejemanje življenja takega, kot je, pri čemer pride do občutka notranje izpolnitve. Ljubezen pride na vrsto šele pozneje; ko najdemo svojo moč in ugotovimo, da se najboljši občutki skrivajo v nas, ko se izrazimo skozi svojo resnično naravo.



## IZ KNJIGE ZDRAVJE JE V NAS

Glavni vzrok za nastanek čustev je strah, največji povzročitelj bolezni pa je stres. Strah v telesu sproži več kot tisoč štiristo znanih fizičnih in kemičnih stresnih reakcij ter aktivira več kot trideset hormonov in neurotransmitorjev. Misel se v treh korakih – po neuropeptidih, neurotransmitorjih in hormonih – dobesedno

materializira v telesu. Čustvo, ki izhaja iz doživljanja zunanjega sveta, se prenese na mentalno in čustveno raven, od tam pa v fizično telo. Stres v najrazličnejših oblikah v tolikšni meri oslabi imunski sistem in s tem načne telo, da ta ne more več vzdrževati običajnih procesov obnove in rasti. S počitkom in z dihanjem odpravljamo stres, z zavedanjem kaj počnemo, pa tudi zmanjšujemo strah.

## Naloga telesa in zdravja

Po neki definiciji se zdravje deli na tako imenovano pasivno in aktivno. O pasivnem zdravju govorimo, dokler smo zdravi in se z njim ne ukvarjamo kaj prida. Aktivno zdravje pa je zdravje, ki ga spet pridobimo, denimo po hudi bolezni. Takrat ga veliko bolj cenimo in tudi negujemo. "Tozadevno bi lahko dejal, da je zdravje na moji lestvici prioriteta zdaj na veliko višjem mestu, kot je bilo pred boleznijo. Na drugi strani se nočem ujeti v negovanje telesa, saj lahko tudi na zdravje gledamo z več ravni. Na prvi ravni želimo imeti telo brez simptomov, na drugi poleg zdravega telesa iščemo tudi 'zdravje' misli, čustev in odnosov, na tretji pa telo dojemamo kot zemljevid, ki razkriva, kako ravnamo s svojo življenjsko energijo. V zadnjem primeru nam ni najpomembnejše imeti telo brez zdravstvenih simptomov, pač pa izrabljamo nepopolno zdravje kot sla, ki nam prinaša sporočilo. Zato se prenehamo boriti proti bolezni oziroma zatirati simptome, temveč se naučimo živeti z njimi oziroma jih brezpogojno sprejemati. To je stopnja brezpogojne ljubezni: ko telesu dopustimo, da gre svojo pot, seveda ob skrbni negi. Toda tudi to še ni tisto, na kar naj bi bili osredotočeni. Naloga telesa in zdravja je, da nam ustvarita razmere za izražanje potencialov oziroma daril. Torej bi moral vsakdo ugotoviti, kateri talent oziroma darilo se skriva v njem, kateri talent v njem sproži odlično počutje in obenem prispeva k dobrobiti okolice. Ali na kratko, skozi katero dejavnost lahko v sebi prebudi ljubezen in jo izraža navzven. Zdravje naj posamezniku služi le toliko, da mu omogoča to dejavnost."

## Odgovornost za zdravje je v naših rokah

Veliko posameznikov je neodgovornih; ne samo do zdravja ali do svojega dela, temveč do sebe nasploh, meni Boris. "Tega ne bomo spremenili čez noč, saj je del naše polpretekle zgodovine. Strah je zagotovo prisoten in ima različne oblike. Zagotovo pa je strahu manj takrat, ko se človek nauči prevzeti odgovornost zase in je pripravljen proaktivno delovati v smeri uresničitve svojih ciljev. Ne pravim, da bi morali vsi postati ambiciozni v smislu iskanja višjega položaja v službi, toda vsakdo bi moral svoje naloge sprejeti z odgovornostjo, se jim popolnoma predati in vsako delo opraviti z odliko. Veliko stresa, strahov in hude krvi bi lahko preprečili že zgolj s tem, da bi svoje obveznosti opravljali odgovorneje," razmišlja Boris, ki zdaj živi mirno družinsko življenje in v okviru družinskega podjetja deli svoja spoznanja na področju celovitega zdravja. Želi si, da bi bil čim bolj resničen in ljubeč do vseh, predvsem pa do sebe. "In da pri tem ne bi imel slabe vesti. Največja nagrada je stanje oziroma občutek izpolnitve, ki ga ob tem doživljam. Temu se želim približati – da bi vse, kar iščem, našel v sebi." □