JELENA HOLCER
dipl.pedagog
"Škola za roditelje"

VASPITAVAJMO SREĆNE LJUDE

Epigenetika

PROMENITE GENE SVOJE DECE

Šta ako su verovanja na kojima temeljite svoj život i oblikujete život svog deteta pogrešna ili zastarela? Uz "novu biologiju" našeg doba možete ne samo da prevaziđete svoja ubeđenja, već i da delujete uprkos genima koje vaše dete nosi

U dresiranju slonova još uvek se koristi prastara tehnika: dok je slon sasvim mali, dreser jednu njegovu nogu vezuje lancem čiji je drugi kraj pričvršćen za kolac poboden u zemlju. Tako je sloboda kretanja malog slona ograničena samo na taj krug koliko uspe da razvuče lanac. Veoma brzo on se navikne da hoda samo unutar tog kruga. Vremenom, dreser postepeno lanac zamenjuje najpre konopcima, a na kraju i njih sklanja. Tada slon može da ode bilo gde, ali on to ne čini jer je zauvek ostao "zarobljen" u granicama onog prvobitnog kruga. Slično tome, i mi smo veoma često žrtve sopstvenih ubeđenja jer se povinujemo određenim naukama, mislimo da smo svesni svojih sposobnosti ili ličnih ograničenja. Kada postanemo roditelji, svoja ubeđenja, jedina za koja znamo, prenosimo i na decu. Pa ipak, nauka se stalno razvija i ne čeka naše odobravanje ili razumevanje. Razmislite, šta se događa ako su verovanja na kojima temeljite svoj život i život svog deteta, pogrešna ili zastarela?

MOĆ EPIGENETIKE

Iako se ovaj termin (u prevodu "iznad gena") upotrebljava već decenijama, svoje puno značenje dobija zahvaljujući dr Brusu Liptonu (Bruce Lipton), molekularnom biologu, jednom od najvećih stručnjaka genetskog inženjeringa. Do sada smo znali da se genetikom prenose fizičke osobine ili predispozicije za pojedine bolesti, kao i da je taj genetski zapis nepromenljiv. Epigenetika, ta "nova biologija" našeg doba, nauka je koja dokazuje da se pored tog zapisa, nasleđuju i osobine, sposobnosti, očekivanja ili iskustva naših predaka. Sve to nose naši aktivni i pasivni geni, a da li će se oni probuditi ili ne, zavisi upravo od nas, i na njih možemo da utičemo određenim uslovima života (ponašanjem, ishranom, odnosom prema stresu…). Ukratko, ne kontrolišu geni nas već mi njih.

TELO KAO KOOPERACIJA A NE KONKURENCIJA

Darvinova teorija evolucije naglašava ulogu konkurencije i borbe. Sa druge strane, epigenetičari veruju da je ljudsko telo rezultat saradnje ogromne zajednice pojedinačnih ćelija. Svako od nas je jedinstvena celina za sebe a sve ćelije jednog organizma su usmerene na njegovo održavanje u punoj fizičkoj, mentalnoj i emotivnoj snazi. U stvari, telo nije samo mehanički uređaj jer deo nas čine i um i duh, kao i naša očekivanja, misli, emocije. Istovremeno, to znači da promenom lične percepcije ili verovanja šaljemo potpuno drugačije poruke našim genima i tako izazivamo njihovo drugačije manifestovanje, pa čak i njihovo aktiviranje ili isključivanje. Zvuči kao naučna fantastika? Teško nam je da poverujemo u ogromnu moć sopstvenih sposobnosti, jer su naši podsvesni programi nastali u najranijem detinjstvu isuviše jaki. Ponašamo se kao dresirani slonovi koji još uvek nisu primetili da više nisu ničim vezani i da ne moraju da se kreću u istim, zacrtanim prostorima sopstvenih limitirajućih ubeđenja.

PODSVESNI PROGRAMI

Tokom prvih šest godina života dečji mozak se razvija pod uticajem delta i teta EEG frekvencija, pa iako

ILUSTRACIJA: **ANA KVOČIĆ, SHUTTERSTOCK**

roditelji ne pokušavaju svesno i aktivno da uče decu normama ponašanja ili životnim vrednostima, deca to ipak nesvesno upijaju jednostavnim posmatranjem svojih najvećih uzora (roditelja i ostalih osoba iz svog najbližeg okruženja). Takođe, podsvesni um deteta upija u sebe i sva verovanja svog okružanja. Tako, kada roditelj kaže malom detetu da je glupo ili nesposobno, to se upisuje u njegovom podsvesnom umu i za njega postaje činjenica. Ili, kada roditelj zbog neke svoje bolesti očekuje da će "genetska predispozicija učiniti svoje" pa će iste bolesti imati i dete, to će očekivanje (od sebe samog) prihvatiti i dete. Zaista, na stotine različitih gena čine nas podložnim različitim bolestima (srčanim oboljenjima, gojaznosti, kanceru, dijabetesu…), ali, možete li sprečiti razvijanje onih bolesti za koje vaše dete ima genetske predispozicije? Broj istraživanja koja potvrđuju da menjanje životnih navika utiče na promene u ekspresiji gena svakodnevno se povećava. Na primer, *Američko društvo za istraživanje kancera* je jedna od brojnih organizacija koja prati gene raka već decenijama unazad. Rezultati njihovih istraživanja u proteklih 50 godina dokazuju da samo 5 odsto slučajeva raka ima genetsku vezu, ostavljajući 95 odsto slučajeva koji nisu genetski uzrokovani. Ova organizacija je nedavno objavila da se 60 odsto slučajeva raka, bez obzira na genetske predispozicije, može izbeći uz pomoć promene životnog stila (mentalnom i emotivnom ravnotežom) i ishranom. Drugim rečima, oni poručuju: "Vodite računa o načinu života, a ne o genima". Zvuči jednostavno, promeniti način života, ishrane, usporiti sa obavezama. Ali, kako ćete promeniti obrasce ponašanja? Kako ćete isključiti takozvane "negativne gene" kod svoje dece?

> Epigenetičari veruju da je ljudsko telo rezultat saradnje ogromne zajednice pojedinačnih ćelija

ISKLJUČIVANJE NEGATIVNIH GENA

Osvešćivanje. Kada u potpunosti osvestite svoje obrasce ponašanja, vi postajete vladari svoje sudbine umesto žrtvi utisnutih programa. Takođe, kada ih osvestite kod sebe, lakše ćete kontrolisati uverenja ili očekivanja koja odašiljete kao verbalne, a još češće kao neverbalne poruke deci. Danas postoje i metode energetske relaksacije ili meditacije koje omogućavaju duboko reprogramiranje podsvesnih uverenja. Njima se postiže tzv. "isključenost uma", harmonizovanje zapisanih obrazaca ili njihova zamena.

Vodite računa o sebi. Vaši strahovi, traume, brige, biće i deo genetskog zapisa vaše dece. Vodeći računa o sebi, svojoj deci obezbeđujete zdravu mentalnu i emotivnu osnovu. Zašto je to važno? Kada um oceni da je prirodna sredina sigurna i da ona podržava život, onda se ćelije organizma razvijaju u pravcu zdravlja i svakog drugog prosperiteta. Ali, kada se pojave stresovi, bolesti, strahovi, ćelije zauzimaju odbrambeni stav. Tada se energetske zalihe tela koje bi se inače koristile za podržavanje njegovog rasta preusmeravaju ka samoodbrani. Razvoj se usporava, a samoodbrana, isceljenje (fizičko, mentalno, emotivno), može da traje godinama, u zavisnosti od problematike.

Ljubav i podrška. Ukoliko vaše dete u odgovarajućoj meri ne dobija ljubav i podršku, to će uticati na izbore koje će činiti kao odrasla osoba za prijatelje, partnere, poslovne kolege. Energetski zapis emocija koji mu vi upisujete sada, u periodu njegovog detinjstva, ostaje zauvek deo njega i bitno će uticati na odnose koje će u budućnosti formirati. Ili, pođite od sebe: da li se i vama dešava da vas privlače uvek "pogrešne osobe"? Zašto je to tako? Zato što se u blizini te osobe ponavlja energija slična onoj koju ste kao dete zapamtili pod pojmom "ljubavni odnos". Zato, ne škrtarite u pokazivanju, govorenju, davanju svoje ljubavi detetu.

Očekivanja. Kontrolišite i oslobodite decu svojih negativnih očekivanja. Skinuti su lanci, konopci, svaka vrsta ograničenja koja vas sprečava da budete žrtva svojih uverenja ili da činite decu žrtvama tih istih uverenja. Oni ne moraju da ponavljaju vaše greške, da imaju vaše bolesti, ili vaše strahove. Osvestite se, probudite, oslobodite. Biće to najviše što možete da učinite i za sebe, a zatim i za svoju decu. Zauvek zaboravite na pravila dresure slonova. Uživajte u svojoj "novoj genetici" i životu kakav ste odavno zaslužili. S