

TIMOTHY R. JENNINGS

CZY TO NAPRAWDĘ JEST TAKIE PROSTE?

BIBLIJNA METODA UZDRAWIANIA UMYŚŁU



HopeMedia
WYDAWNICTWO



Wydawnictwo
Znaki Czasu

W A R S Z A W A 2 0 2 5

TYTUŁ ORYGINAŁU
Could It Be This Simple? A Biblical Model for Healing the Mind

KIEROWNIK WYDAWNICZY
Mirosław Harasim

TŁUMACZE
Mira Huber

TYPOGRAF
Jarosław Kauc

PROJEKTANTKA OKŁADKI
Klaudia Domagała

REDAKTORKA
Klaudia Głowacka

Cytaty biblijne zaczerpnięto z następujących przekładów Pisma Świętego:

BB - Biblia Brzeska, BG - Biblia Gdańska, BI - Biblia Internetowa,
BT - Biblia Tysiąclecia, BP - Biblia Poznańska, BW - Biblia Warszawska,
BWP - Biblia Warszawsko-Praska, EŚP - Edycja Świętego Pawła,
NBG - Nowa Biblia Gdańska, PNS - Przekład Nowego Świata,
UBG - Uwspółcześniona Biblia Gdańska, SZ - Słowo Życia.

Copyright © 2007 by Review and Herald

Copyright © 2012 by Lennox Publishing

Copyright © by Wydawnictwo „Znaki Czasu” (2025)

Kontrakt z wydawcą amerykańskim
www.comeandreason.com
request@comeandreason.com

Wydanie I

ISBN 978-83-7295-481-7

Zamówienia na publikacje prosimy kierować pod adresem:

Dział Handlowy Wydawnictwa „Znaki Czasu”

ul. Foksal 8/3

00-366 Warszawa

tel. 22-331-98-00

e-mail: kontakt@znakiczasu.pl

księgarnia internetowa: sklep.znakiczasu.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	9
1. Siła przekonania	12
2. Hierarchia umysłu.....	21
3. Wewnętrzny niszczyciel.....	35
4. Zachwiana równowaga	44
5. Prawo wolności	52
6. Ludzie cienia.....	60
7. Prawo miłości	70
8. Falsyfikaty miłości	80
9. Wiara – fakt czy fikcja?.....	93
10. Przywrócenie porządku.....	102
11. Walka duchowa	116
12. Przebaczenie	131
13. Ofiary wojenne.....	144
14. Droga śmierci.....	161
15. Wyjście spośród cieni.....	180
16. Odnowiony umysł	185

Rozdział 1

SIŁA PRZEKONANIA

Mógłbym zanudzać czytelnika stronami opisów chaosu, jaki towarzyszył próbom odnalezienia w książkach psychiatrycznych sensownych, wyraźnych wyjaśnień. Mógłbym opisywać teorie Freuda – „ojca psychiatrii” lub Junga, Sullivana, Adlera, Kernberga, Kohuta, Becka i wielu innych. Jednak studiując je, czułem, że czegoś w nich brakuje, że coś jest nie tak. Starając się zrozumieć sens tych wszystkich wywodów, zdałem sobie sprawę, że każdy z autorów opisywał fragment większej układanki – fragment większej całości. Ale nawet gdy łączyłem ze sobą wszystko, co przedstawiali, elementy wciąż do siebie nie pasowały.

Ponieważ wiele z tych teorii różniło się między sobą, trudno było w nich dostrzec jakiś mistrzowski wzorzec, a spójne zrozumienie umysłu ludzkiego było niemal niemożliwe. Potrzebny był ujednolicony model umysłu – taki, który mógłby być zrozumiały dla przeciętnego człowieka. Wiedziałem, że aby pomóc komuś takiemu jak opisana we wstępie Pacjentka, rozwiązanie musi być proste, jasne i rozsądne. Dlatego zacząłem budować swój model od samych podstaw.

Sprzęt i oprogramowanie

Umysł jest misternie złożonym bioelektrycznym superkomputerem, a także – podobnie jak komputery, które możemy nabyć w sklepach – zbudowany jest ze *sprzętu i oprogramowania*. Termin „sprzęt” odnosi się do fizycznych elementów komputera (tzn. dysk twardy, karta graficzna, karta sieciowa, itp.). Sprzętem, z którego składa się nasz umysłowy komputer, jest tkanka mózgowa z miliardami neuronów (komórek nerwowych).

Sam sprzęt jednak nie wystarcza, aby komputer mógł funkcjonować; potrzebne jest również oprogramowanie. Komputer musi mieć system operacyjny – określone zasady, które będą kierować jego

funkcjonowaniem. Przykładem takiego systemu operacyjnego może być Microsoft Windows.

Mózg, podobnie jak komputer, również posiada sprzęt (czy też okablowanie), który genetycznie został zaprogramowany pewnymi cechami gotowymi do odbioru systemu operacyjnego. Nasz system operacyjny podlega instalacji (zostaje wpojony) w dzieciństwie i ulega modyfikacji przez całe życie. Język, w którym rozmawiamy, Bóg którego czcimy, nasze przekonania, wartości, moralność, sposób interakcji z ludźmi – każdy z tych elementów stanowi część tego niezmiernie złożonego systemu operacyjnego.

Jednak sprzęt i oprogramowanie wciąż nie wystarczają, by komputer mógł pracować – musi zostać zapewnione również zewnętrzne źródło energii. Jeżeli źródło to jest uszkodzone, w trakcie pracy komputera mogą występować usterki i zwarcia.

Źródłem energii dla naszego mózgu jest krew, która dostarcza składników odżywczych i odprowadza zanieczyszczenia. Gdy stały dopływ zdrowej krwi jest zakłócany lub gdy sama krew nie jest zdrowa, wówczas cierpi na tym również funkcjonowanie mózgu. Zrozumienie tej zasady pomaga nam doceniać znaczenie zdrowego stylu życia.

Wszyscy wiemy, że w komputerach mogą zdarzać się problemy ze sprzętem, oprogramowaniem, albo z jednym i drugim. Kwestią podlegającą gorącym dyskusjom w psychiatrii jest przyczyna chorób psychicznych – mianowicie, czy wynikają one z wadliwego sprzętu (wady genetyczne lub strukturalne mózgu), czy z błędnego oprogramowania (usterki w systemie operacyjnym, czyli co i jak myślimy) lub też z obu jednocześnie.

Tę zagadkę komplikuje dalej cały zakres spraw związanych z religią i duchowością. Jaką rolę w funkcjonowaniu umysłu odgrywają zapytrywania duchowe? Tradycyjnie, psychiatrzy uważają przekonania religijne za – w najlepszym przypadku – przestarzałe strategie radzenia sobie w życiu, a w najgorszym przypadku za masowe urojenia.

Taka dewaluacja religii była dla mnie bardzo frustrująca, ponieważ wielu z moich profesorów – choć subtelnie – wciąż atakowało moje wierzenia. Sugerowano mi, że osoba oświecona nie musi trzymać się religijnych przesądów. Jednak jako dobry naukowiec nie pozwoliłem na to, by ze względu na krytykę zamknąć swój umysł przed kopalnią potencjalnych informacji bez uprzedniego zbadania

dowodów i wyciągnięcia własnych wniosków. Dlatego też rezydencja zapewniła mi nie tylko możliwość studiowania psychiatrii, ale również korzystne warunki do głębokiej introspekcji i analizy swoich własnych przekonań religijnych.

Jestem niezwykle wdzięczny swoim profesorom, że nie pozwolili mi składać oświadczeń jako prawdziwych bez poparcia ich dowodami i racjonalnym uzasadnieniem. Takie podejście było kluczem do ujednolicenia wielu sprzeczności w psychiatrii – kluczem do zrozumienia umysłu człowieka. Im głębiej studiowałem psychiatrię, odkrywając jednocześnie duchową naturę człowieka, tym wyraźniej dostrzegałem piękny, harmonijny i mistrzowski model Bożego projektu stworzenia.

Jednak pomimo faktu, że znajdowałem odpowiedzi w miejscach, gdzie tradycyjna psychiatria obawiała się wkroczyć, większość moich profesorów oraz innych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego nadal zajmuje stanowisko, że w prawowitej praktyce psychiatrycznej nie ma miejsca na poglądy religijne – że naukowe zrozumienie wyeliminowało potrzebę Boga.

Wielu przychyliła się do punktu widzenia Zygmunta Freuda, który opisywał wiarę w Boga jako „psychozę społeczną” oraz wzywał do tego, by intelektualne zrozumienie usunęło potrzebę wierzeń religijnych². Inni, którzy nazywają siebie neuropsychiatrami, uważają, że choroba psychiczna to po prostu brak równowagi chemicznej w mózgu oraz twierdzą, że skuteczne leczenie jest jedynie kwestią znalezienia właściwej kombinacji leków, które przywrócą normalny skład chemiczny mózgu. Innymi słowy – duża część służby zdrowia skupia się wyłącznie na sprzeczcie, zupełnie ignorując przy tym oprogramowanie.

² „Nasz szacunek dla wartości pewnych doktryn religijnych wzrasta w obliczu ich rosnącej wartości historycznej, lecz nie unieważnia wniosku, że powinniśmy przestać przedstawiać je jako podstawy zasad cywilizacji. Przeciwnie! Te właśnie pozostałości historyczne pozwoliły nam ujrzeć nauki religijne jako neurotyczne relikwia i możemy teraz wysunąć wniosek, że chyba nadszedł już czas – jak ma to miejsce również w leczeniu analitycznym – aby zamienić skutki represji na wyniki racjonalnego działania intelektu” (Sigmund Freud, *The Future of an Illusion*, 1927, ch. 8; reprinted in *Complete Works*, eds James Strachey and Anna Freud, 1961, v. 21). Dwa akapity wcześniej Freud odnosi się do religii jako „uniwersalnej, obsesyjnej nerwicy (psychozy) ludzkości” pojawiającej się „jak obsesyjna nerwica (psychoza) u dzieci (...) z kompleksu Edypa”, choć w rzeczywistości nigdy nie użył wyrażenia często cytowanego w antologiach, że „religia jest porównywalna do nerwicy (psychozy) dzieciństwa” (cytat z *The Columbia Dictionary of Quotations*, Columbia University Press, 1998).

Czy nasze wierzenia mają znaczenie?

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania, zdałem sobie sprawę, że najrozsądniejszym kolejnym etapem mojej podróży będzie znalezienie odpowiedzi na serię podstawowych pytań: Czy nasze wierzenia są istotne? Czy faktycznie mają na nas wpływ? Czy nasze „oprogramowanie” rzeczywiście ma znaczenie? A może wszyscy jesteśmy po prostu zaprogramowani genetycznie (okablowani) do pozostania takimi, jakimi jesteśmy? Czy zmiana myśli albo sposobu myślenia może wpłynąć na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne? Skrupulatnie zacząłem szukać dowodów, które pomogłyby mi w znalezieniu odpowiedzi na te skomplikowane kwestie.

Pomimo, że stosunkowo niewielu psychiatrów podążało w stronę integracji uduchowienia z psychiatrią, medycyna ogólna była o wiele bardziej otwarta na poświęcenie uwagi zagadnieniom duchowym. W ramach tego nurtu dr Herbert Benson wraz ze współpracownikami z Uniwersytetu Harvarda przeprowadził seminarium mające na celu zwrócenie większej uwagi na znaczenie spraw duchowych w medycynie. Liderzy tegoż seminarium podtrzymują stanowisko, że szczególnie forma medytacji przyczynia się do polepszenia ogólnego zdrowia fizycznego. Co ważniejsze, podkreślają, że pewne formy uduchowienia nawet usprawniają zdrowie fizyczne człowieka.

Jad kobry na ból w klatce piersiowej?

Dr Benson szczegółowo przedstawia dane naukowe dowodzące, że wierzenia mogą w znaczny sposób wpłynąć na zdrowie fizyczne człowieka. W swojej książce *Timeless Healing*³ opisuje on, jak wspólnie z kolegą dr. Dawidem P. McCallie Jr. spisali obszerną listę różnorodnych zabiegów leczniczych stosowanych w przypadkach dusznicy bolesnej — bólu w klatce piersiowej związanego z niedostatecznym dopływem krwi do serca.

Badania te wykazały, że jeszcze w niedawnej przeszłości lekarze stosowali w leczeniu tego schorzenia niekonwencjonalne metody (np. wstrzykiwanie jadu kobry) oraz wykonywali zbędne operacje (np. usunięcie tarczycy lub części trzustki).

³ Herbert Benson, *Timeless Healing, The Power and Biology of Belief*, Scribner, Nowy Jork 1996.

Pomimo panującego w środowisku medycznym przekonania, że tego rodzaju metody nie przynoszą żadnych fizjologicznych korzyści, dr Benson i dr McCallie otrzymali bardzo ciekawe wyniki badań: metody te były skuteczne w 70-90% pacjentów, którzy wierzyli, że dana interwencja przyniesie im ulgę. Gdy naukowcy przytoczyli dowody, że tego rodzaju zabiegi są nieefektywne, wskaźnik skuteczności spadł do 30-40%⁴.

Czy wierzenia mogą zapobiec nudnościom, obrzękom, wysypce lub atakom astmy?

Dr Benson wykazuje ponadto wpływ wiary na zdrowie fizyczne, odnosząc się do badań dr Stewarta Wolfa nad uporczywymi mdłościami w okresie ciąży. Dr Wolf monitorował skurcze żołądka poprzez umieszczenie miernika w żołądku każdej przyszłej matki biorącej udział w badaniach. Następnie kobietom podano „leki na nudności”, które w rzeczywistości były jedynie wyciągiem z korzenia wymiotnicy – substancji *powodującej* wymioty. Co ciekawe, wszystkie kobiety całkowicie pozbyły się nudności oraz wymiotów, a miernik zarejestrował, że skurcze żołądka powróciły do normy⁵.

Dr Benson przywołuje również wyniki innego badania, w którym obserwowano obrzęk występujący po usunięciu zębów mądrości. Jedna z dwóch wybranych losowo grup pacjentów nie otrzymała żadnego leczenia, a druga grupa otrzymała zaledwie imitację leku na zmniejszenie obrzęku. Członkowie drugiej grupy doświadczyli o 35% mniej opuchlizny niż członkowie grupy, w której nie zastosowano żadnego leczenia⁶.

Zaskakujące wyniki pojawiły się w kolejnym badaniu z udziałem japońskich chłopców wykazujących ostre reakcje alergiczne przy zetknięciu z drzewem lakierowym – rośliną podobną do trującego bluszczu. Zawiązawszy opaski na oczach chłopców, naukowcy potarli jedno ramię każdego z nich gałązką z drzewa lakierowego, a drugie – gałązką kasztanowca, po czym poinformowali chłopców, że gałązka drzewa lakierowego była faktycznie gałązką kasztanowca, i odwrotnie.

⁴ Tamże, s. 30.

⁵ Tamże, s. 32.

⁶ Tamże, s. 33.

W ciągu kilku minut czerwone plamy, guzy oraz towarzyszący im świąd i pieczenie pojawiły się na ramieniu, które każdy z chłopców uważał za dotknięte gałązką drzewa lakierowego, choć faktycznie zostało ono potarte gałązką kasztanowca. Drugie ramię nie wykazywało żadnej reakcji alergicznej. Naukowcy doszli do wniosku, że wystąpienie reakcji było uzależnione od podatności genetycznej na toksyny, ilości toksyn oraz efektu sugestii. Co najważniejsze, wywnioskowali, że w 51% przypadków, silniejszy od innych czynników był efekt sugestii⁷.

Podczas badań na Uniwersytecie Londyńskim dr N.R. Butler i dr Andrew Steptoe zlecili osobom cierpiącym na astmę wdychanie substancji „zwiężającej oskrzela”, w wyniku czego 100% pacjentów doświadczyło zaburzeń oddechu. Substancja ta nie wpłynęła natomiast negatywnie na inną grupę pacjentów, którym najpierw podano „mocny lek rozszerzający oskrzela”. W rzeczywistości, w obu przypadkach pacjenci otrzymali w inhalatorach jedynie destylowaną wodę⁸.

Wiele podobnych eksperymentów również potwierdza, że umysł sprawuje kontrolę nad ciałem, a to, w co wierzymy, może wywołać dolegliwości fizyczne lub przyczynić się do poprawy zdrowia. Oprogramowanie wyraźnie wpływa na działanie sprzętu — nasze myśli mają decydujący wpływ na nasze fizyczne ciało.

Badania dr Bensona koncentrowały się na fizycznym oddziaływaniu wierzeń lub przekonań danego pacjenta na ciało, jednak nie obejmowały wpływu wierzeń czy też przekonań na sam umysł. W rezultacie ciśnie się na myśl parę pytań: Czy nasze przekonania rzeczywiście mają wpływ na nasze zdrowie psychiczne? A co ważniejsze: Czy wierzenia mogą w jakimś stopniu zmienić stan naszego zdrowia psychicznego?

Kwestie duchowe mają znaczenie!

Liczne doświadczenia przekonały mnie, że duchowe przekonania mają ogromny wpływ na ogólny stan zdrowia psychicznego. Jeden z najbardziej żywych i poruszających przypadków miał miejsce podczas mojej służby w charakterze psychiatry w Trzeciej Dywizji stacjonującej w Fort Stewart w stanie Georgia.

⁷ Tamże, s. 59.

⁸ Tamże, s. 54.

Jesienią 1990 roku USA wraz z kilkoma sojusznikami mobilizowało siły militarne na Bliskim Wschodzie w gotowości do nieuchronnego przeciwdziałania w reakcji na inwazję irackich sił Saddama Husseina na Kuwejt. W lutym 1991 roku przewidywany atak na irackie armie w Kuwejcie wydawał się nieunikniony.

Ponieważ eksperci wojskowi byli przekonani, że Irak użyje swojego arsenału broni chemicznej oraz biologicznej, przewidywano, że podczas tej kampanii można się spodziewać około osiemdziesięciu tysięcy ofiar po stronie amerykańskiej. Prezydent George Bush wyznaczył ostateczny termin, w jakim wojska irackie mają wycofać się z Kuwejtu, toteż w miarę zbliżania się ustalonej godziny inwazji, napięcie rosnęło.

Sierżant Jones, dowodzący czołgiem M1A1 Abramsa – jednym z najpotężniejszych pojazdów wojskowych na świecie – został przydzielony do jednej z dywizji pancernych przygotowujących się do inwazji na Irak. Wysokie umiejętności wojskowe zyskały mu wielki szacunek wśród kolegów, a silna wiara chrześcijańska nadała mu w całym batalionie renomę człowieka Bożego.

Podczas ostatnich przygotowań do najazdu, sierżant Jones poprosił kapelana batalionu o pojemnik wody święconej, aby poświęcić swój czołg. Wyrysował nią serię małych krzyżyków wokół całego kadłuba czołgu, a następnie poświęcił Bogu siebie, załogę oraz czołg. W modlitwach prosił Boga nie tylko o ochronę dla siebie i załogi w nadchodzącej walce, ale również o to, aby Bóg użył go w jakiś szczególny sposób dla swoich celów.

Wkrótce potem dowódca kompanii odkrył, że jego radio jest niesprawne. Ponieważ posiadanie przez dowódcę kompanii w pełni funkcjonalnego radia było absolutną koniecznością – zarówno do odbierania rozkazów od dowódcy batalionu, jak również do kierowania całą resztą jednostek – sierżant Jones otrzymał rozkaz odstąpienia mu swojego aparatu radiowego. Zdając sobie sprawę z tego, że zasadniczo będzie „głuchy” na polu bitwy i znacznie bardziej narażony na niebezpieczeństwo, Jones próbował odmówić wykonania rozkazu. Pod groźbą aresztu oraz sądu wojskowego niechętnie się podporządkował i przekazał radio dowódcy swojej kompanii.

Dalsze komplikacje pojawiły się po zmroku, gdy żołnierze zajęli swoje miejsca w czołgu przed rozpoczęciem inwazji, a sierżant Jones

zauważył, że jego noktowizor przestał działać. Zaniepokojony, że cała załoga czołgu będzie nie tylko „głucha” ale i „ślepa” na polu bitwy, sierżant Jones natychmiast poprosił o pozwolenie na wycofanie się z akcji. Jego przełożeni nie wyrazili zgody, uzasadniając swoją odpowiedź tym, że chociaż czołg sierżanta Jonesa nie może już dokładnie strzelać do celu ani nie będzie w stanie odróżnić przyjaciela od wroga, to wciąż będzie mógł służyć pozostałym w pełni sprawnym czołgom jako pancerna ochrona przed ogniem nieprzyjaciela.

Niemalże natychmiast po rozpoczęciu inwazji kompania sierżanta Jonesa przystąpiła do ataku i znalazła się w centrum ognia pochodzącego z różnorodnych źródeł: czołgów, dział, bombowców oraz śmigłowców bojowych. Noc rozświetlona była płomieniami towarzyszącymi gromkiemu hałasowi pojazdów, eksplodujących pocisków i krzyków cierpienia zranionych żołnierzy. Wiele jednostek w kompanii Jonesa zostało trafionych, a członkowie załogi jego czołgu obawiali się, że nie dożyją świtu.

Cztery lata po powrocie z operacji „Pustynna Burza” sierżant Jones przyszedł do mnie, szukając pomocy w rozwiązaniu szeregu różnorodnych problemów: koszmarów nocnych, retrospekcji, lęku, bezsenności, nadwyrężonych relacji, napięcia, trudności z koncentracją, drażliwości, kłopotów w pracy oraz depresji. W trakcie sesji terapeutycznych miałem okazję dosyć dobrze go poznać. Dowiedziałem się, co liczy się w jego życiu, co motywuje go do działania i jaki wpływ wywarły na niego zdarzenia z „Pustynnej Burzy”. Sedno problemu tkwiło w przekonaniu, że Bóg zawiódł go w czasie konfliktu w Iraku. W ciągu czwartej sesji czułem się wobec niego na tyle swobodnie, że postanowiłem przedstawić mu szereg twierdzeń, które — jak wierzyłem — podsumują jego przeżycia z wojny, a które były jednocześnie niezbędne i kluczowe w przezwyciężeniu traumy pochodzącej z nierozwiązanych problemów wynikających z doświadczeń wojennych.

— Był pan chrześcijaninem. Publicznie zademonstrował pan swoje chrześcijaństwo, wyrysowując krzyżyki ze święconej wody wokół całego czołgu i powierzając Bogu nie tylko siebie, ale również czołg i załogę. Rozpoczął pan walkę na „ślepo” i „głucho”, a kiedy pana kompania została zaatakowana, kilka innych jednostek zostało trafionych, *ale ani jedna kula, pocisk czy odłamek nie uszkodził pana czołgu.*

Kiedy sierżant Jones przyznał, że każde stwierdzenie było prawdziwe, podsumowałem:

— Pana doświadczenia z „Pustynnej Burzy” przypominają mi historię o Danielu wrzuconym do lwiej jamy.

Jones otworzył oczy nadzwyczaj szeroko, a jego szczęka opadła w dół. Błyskawicznie zdał sobie sprawę, że miałem zupełną rację. Ukrył twarz w dłoniach i siedział tak, szlochając, przez dobrych kilka minut. Wychodząc tego dnia z mojego gabinetu, zabrał ze sobą nowe spojrzenie na życie.

Niedługo po tej wizycie, kiedy skontaktowałem się z nim, pytając o postępy, odpowiedział, że jego stosunek do życia tak bardzo się poprawił, że nie widzi potrzeby kontynuowania terapii. Po osiemnastu miesiącach podzielił się ze mną swoim dalszym sukcesem: nie miał już koszmarów ani retrospekcji, sen powrócił do normy, lęk oraz depresja opuściły go na dobre i nie potrzebował już żadnych leków. Po otrzymaniu honorowego zwolnienia z wojska dokończył studia pedagogiczne i rozpoczął nową karierę jako nauczyciel w liceum. Jego relacje z żoną były silniejsze niż kiedykolwiek w przeszłości, a na dodatek zaczął aktywnie udzielać się w swoim miejscowym Kościele.

Co spowodowało tę zmianę? Początkowo sierżant Jones uwierzył w kłamstwo, dochodząc do wniosku, że Bóg nie odpowiedział na jego modlitwy — że go zawiódł. Teraz jednak zdał sobie sprawę, że to nieprawda. Zrozumiał, że w rzeczywistości Bóg odpowiedział na jego modlitwę w nadzwyczajny sposób. To właśnie zmiana punktu widzenia umożliwiła mu powrót do zdrowia⁹.

Kwestie duchowe mają znaczenie! Stanowią one integralną część doświadczeń życiowych i muszą zostać uwzględnione w naszym rozumieniu oraz praktykach leczniczych.

⁹ Leki nie zmieniają przekonań, mogą jednak przynieść ulgę w objawach. Urojenia są z definicji „stałymi fałszywymi przekonaniami”, a leki mogą wywołać zmianę w przypadkach osób cierpiących na zaburzenia urojeniowe (przekonanie o istnieniu rzeczy, zjawisk czy wydarzeń, które tak naprawdę nie istnieją). W jaki sposób jest to możliwe, jeśli same leki nie zmieniają przekonań? Osoby mające urojenia utraciły zdolność rozumowania i poprawnego postrzegania rzeczywistości. Leki działają poprzez przywrócenie tych sprawności, dzięki czemu człowiek jest w stanie oceniać fakty i dowody, a poprzez rozsądne myślenie zmienić wiarę w urojenia na wiarę opartą o rzeczywistość.