

# **Добрата новина за безпокойството**

**от Уилям Бекъс**

превод от английски: Димитър Працинков  
2005

## Съдържание

Глава 1. Всеки човек ли се безпокои?	2
Глава 2. Истинският виновник: избягването	6
Глава 3. Класическото двойно обвързване	9
Глава 4. “Маскировките” на безпокойството	12
Глава 5. Духовните корени на безпокойството	14
Глава 6. Две самоличности	17
Глава 7. Истинските причини за безпокойството	19
Глава 8. Колко свободен искате да бъдете?	21
Глава 9. Да се измиваме в реката	23
Глава 10. Да се изправяме смело срещу опасността	26
Глава 11. Да разкъсаме спиралата	29
Глава 12. Да побеждаваме “вярата си в митовете”	31
Глава 13. Внесете истината в сърцето си	33
Глава 14. Приемете чувствата на безпокойството	36
Глава 15. Снижавайте опасенията си	38
Глава 16. Агорафобията – страх от паниката	42
Глава 17. Как почти да престана да се тревожа?	44

### Глава 1

#### Всеки човек ли се безпокои?

Ли и аз се срещнахме по време на почивката за кафе в църквата. Както често се случва когато хората разберат, че аз съм лекар-психолог, разговорът ни скоро се завъртя около обичайните човешки проблеми и тяхното влияние върху психически и духовната ни състояние. После младежът сподели с мен безпокойствата си: “Очевидно не мога да справя с плащането на сметките на семейството ми. Не искам жена ми Санди да ходи на работа, защото имаме две малки деца, които имат нужда от майчина грижа, поради което се опитваме да се справяме със заплата, която получавам като управител на склад за обувки. Но парите никога не ни стигат.”

Според Ли, точно когато започне да му се струва, че ще успее да изплати всички месечни разходи на семейството, винаги се появяват някакви непредвидени разходи и те отново потъват в неплатени сметки. А какъв е резултатът от това положение? Ли не може да спи нощем през половината от периода на плащане на сметките, защото се чуди какво да направи, докато получи следващата си заплата. **Но още по-лошото е, че**

**се притеснява от факта, че вместо да вярва в Бога, той се безпокои.** Ли ми каза: “Опитвам се, но по някакъв начин, когато закъснявам с плащането на сметките, аз установявам, че отново се безпокоя.” Поради това счита, че когато се безпокои, той не е такъв християнин, какъвто би трябвало да бъде и се чувства ужасно нещастен. Когато започне да се безпокои, той счита че извършва грях, тъй като не вярва достатъчно в Бога. Ли иска да излезе от този омагьосан кръг и да има “*Божият мир, който никой ум не може да схване,*” за който говори Библията във Фил.4:6-7.

Ли отчаяно се нуждае от помощ. Но и в това отношение той не притежава по-големи умения, от уменията да управлява парите си. Вместо да му дам финансов съвет, аз се опитах да му предложа няколко начина, чрез които да победи безпокойството си. Ли не е единствен. **В известна степен всеки човек се безпокои.** Всъщност, безпокойството е състояние на разума, което постоянно се спотайва зад мислите ни. То засяга начинът, по който реагираме на случващото се в живота ни и често пъти ограничава както възможностите ни, така и на онова, което Бог може да извърши чрез нас.

Разбира се, различните хора се безпокоят по различни начини и поради различни причини. При някои хора безпокойството е слабо, поради което те обикновено не му обръщат внимание. Други хора се безпокоят толкова много, че това страдание буквално ги парализира. Представете си, как биха реагирали следните три вида хора, ако са на мястото на Ли.

**Първият вид са хората, които “избягват.”** Въпреки, че се чувстват обхванати от паника, породена от невъзможността да извършат предстоящите плащания на сметките си, този вид хора просто стоят и гледат телевизия, стремейки се да не мислят за кашата, в която са се озовали, докато не започнат да получават заплашителни писма от кредиторите си.

В същата ситуация **вторият вид хора биха платили незабавно,** даже ако за това ще е нужно да намалят стандарта си на живот, за да изпълнят задълженията си. Но въпреки това, тези хора недоволстват срещу Бога, чувстват се ужасно нещастни, завиждат и са готови да се нахвърлят срещу онези, които имат неща, които те нямат. Такива хора постоянно се страхуват, че няма да могат да се справят с бъдещите си задължения.

**Третият вид хора в подобна ситуация биха се парализирали емоционално.** Те не биха направили никакви промени в бюджета си, не биха потърсили нова работа или нов източник на доходи и не биха направили нещо, за да разрешат проблема си. Според този вид хора всяко движение може да превърне опасността в ужасно нещастие. Поради това те замразяват живота си, спрени по пътя си от страхът от онези ужасни неща, които биха могли да им се случат като последица от техните финансови затруднения.

Разбира се, паричните затруднения са само един от потенциалните източници за безпокойство. Физическото ни здраве може да бъде друг източник на безпокойство. Например, аз си спомням една моя сутрин от късната пролет. Събудих се в 5 часа. Западната част от небосклона все още беше тъмна, а източната беше започнала да просветлява. Готвейки се за един хубав ден, аз излязох в двора и се наведох, за да включа устройството за вдигане покривалото на басейна.

Внезапно почувствах, че нещо топло капе от носа ми, а после видях червени капки по бетона. **Кръвотечение от носа? На мен?** Никога до тогава не ми беше текло кръв от носа или поне не си спомнях това да е ставало. Аз не се чувствах обезпокоен, а объркан. Влязох въщи, седнах и зачаках кръвотечението да спре. Очаквах, че това ще стане само за няколко минути! Но времето течеше, а кръвотечението продължаваше.

След 7 часа и престой в две зали на спешното отделение, аз полуиронично попитах лекаря, който ме преглеждаше, дали е възможно човек да умре от кръвотечение от носа. Той се намръщи, потвърди, че е възможно и бръкна с един специален инструмент дълбоко в спуканата артерия в лявата ми ноздра, за да я обгори и затвори. Най-после кръвотечението спря. Бях загубил повече от 1 литър кръв и в продължение на няколко седмици се изморявах при всяко движение.

Една нощ, след около 2 седмици, се събудих в 2 часа през нощта. Дали сънувах или наистина от лявата ми ноздра течеше кръв? Въпреки, че този метод се беше оказал неуспешен преди, аз стиснах носа си и го държах така в продължение на 15 минути. След това го пуснах и установих, че кръвотечението беше спряло, но започнах да се страхувам даже да се помръдна. Дали проблема отново ще се появи? Дали ще продължи с часове като предния път? Аз все още не се бях възстановил напълно от предишното кръвотечение и сега то отново се появи. През това време усетих безпокойството. Мускулите ми бяха напрегнати. Пулса ми беше ускорен. Дишането ми стана повърхностно. Не се помръднах през цялата нощ. Мина много време, докато паниката, която ме беше обзела постепенно изчезна и аз успях отново да заспя.

Хората се различават не само по начина, по който реагират на безпокойството. Те се различават и по това, че изпитват различни видове безпокойства.

**Първият вид безпокойство е онова безпокойство, което ни обхваща внезапно.** Това е вид страх, който ни връхлита без никакво предупреждение. “Бях в хола на училището и четях училищната програма на

дъщеря си, която беше закачена на стената,” каза един клиент по време на първото му посещение в кабинета ми. “Внезапно си помислих, че умирам. Не можех да дишам и пулса ми рязко се ускори. Чувствах се зашеметен, стана ми горещо и бях обхванат от слабост.” Този човек си помислил, че има сърдечен удар. Наложило се да легне на земята, а през това време жена му извикала бърза помощ. В болницата лекарите му направили изследване и установили, че това е “просто безпокойство.” Този мъж нямаше представа за причината за това вътрешно земетресение. Поради това внезапната приливна вълна на безпокойството създава бързо втора вълна на страха: **страх от страха**. Мнозина като него, които веднъж са преживяли подобен епизод, имат склонността да нарушават обичайния си стил на живот и да се опитват да предотвратят последващите атаки.

**Вторият вид безпокойство е може би по-често срещан от първия.** При него хората изпитват един хроничен и неосъзнат страх. Много хора привикват към това неудобство и постепенно престават да обръщат внимание на страшните мисли и образи, които дремят в подсъзнанието им.

**Третият вид безпокойство се случва на хора, които се поддържат в добро състояние, стараяйки се да избягват срещата с онези неща, които ги плашат.** Например, ако тези хора припаднат, когато видят кръв, те винаги се стараят да не виждат кръвта, като при нужда си затварят очите или си обръщат главата настрани.

**Четвъртият вид безпокойство упражнява пълен контрол върху поведението на някои хора.** Този вид безпокойство расте и се умножава до такава степен, че хората започват да се страхуват буквално от всичко и престават да напускат домовете си.

**Пети вид безпокойство се случва на хора, които чуват “вътрешни гласове,” които някои от психолозите наричат отрицателни самовнушения.** За такива хора е нещо естествено да си предсказват ужасно бъдеще. Те например си казват: “А какво ще стане, ако тази болка в ребрата ми се окаже, че е рак?” “Шефката ме прекъсна, когато се опитах да ѝ кажа нещо. Може би тя не харесва работата ми. Какво ще правя, ако бъда уволнен?” По този начин, както се казва в старата поговорка, те “си търсят белята.”

Понякога ние не знаем защо се безпокоим и притесняваме. Нервозността ни обзема без никаква видима причина. Но в други моменти ние знаем точно от какво се страхуваме. Например, причината може да е предстоящ изпит или предстояща преоценка на заплатата, която получаваме. Безпокойството е страх, че можем да бъдем наранени, че можем да изпитаме болка, загуба, притеснение, тревоги, неудобства или други неща, които оценяваме като “лоши.” Мнозина считат, че в основата на тези страхове стои страхът от смъртта.

Психологът-изследовател д-р Ханс Сили през целия си живот се занимавал с изучаване на резултатите от стреса. Описанието му на начинът, по който реагираме, когато сме заплашени – на синдрома “да се бия или да бягам” – ни помага да разберем природата на безпокойството. Според Сили, когато мозъкът възприеме сигнал за опасност, той праща алармен сигнал на **хипоталамуса, който изпълнява ролята на свързващо табло между тялото и мозъка**. Тази жлеза произвежда и изпраща една химическа субстанция, за да предупреди хипофизната жлеза, която от своя страна впръсква в кръвта един хипофизен хормон. От своя страна хипофизния хормон задейства жлезите, които произвеждат адреналин, които изпращат една смес от биохимически вещества, предизвикващи физическите ефекти, които ние усещаме по следния начин: започваме да се чувстваме емоционално напрегнати, започваме да дишаме тежко, пулсът ни се ускорява, стомахът спира да усвоява хранителните вещества и пренасочва кръвта към мускулите, а цялата ни съдова система се свива, за да не изгубим твърде много кръв в случай на нараняване. По този начин тялото ни се подготвя да се справи с опасността или чрез бягство или чрез влизане в сражение.

**Когато реагираме по този начин на стреса, нашето здраво и добре настроено тяло крещи или за действие или за успокоение.** Ако онова, от което се страхуваме **не е нещо**, от което можем да избягаме или с което можем да се сражаваме и **ако не знаем какво друго да направим, ние просто страдаме от дискомфорта, наречен “безпокойство.”** В такива случаи ние чувстваме, че нещо не е наред, имаме усещането за опасност и целите сме напрегнати.

При някои видове безпокойства мислите ни сами се фокусират върху дискомфорта и на вероятното нещастие, за което е сигнал този дискомфорт. При други видове безпокойства ние постоянно си мислим за ужасните неща, които могат да ни се случат. В такова състояние на нас ни е трудно да се молим на Бога или даже да си мислим за Божието Слово.

Има много причини за безпокойството и повечето хора са под влияние на поне няколко причини, които си взаимодействат по един сложен начин и им създават проблеми.

**Вродено безпокойство.** Натрупват се нови и нови доказателства, че някои хора са родени със склонността да са повече подвластни на влияния в сравнение с останалите хора. Тези влияещи се хора имат склонността за се безпокоят повече от другите хора, които се поддават по-малко на външни влияния. Разбира се, това не означава, че нашият ген ни задължа да да страдаме от болезнените проблеми,

свързани с безпокойството. Даже и да сме с вродено безпокойство, ние можем да се научим да се справяме с него.

**Погрешни вярвания.** Друг причинител на страха е собствения ни начин на мислене или така наречения “вътрешен монолог.” Знаете ли, че представите, възприятията, отсъжденията и мненията оказват влияние върху този вътрешен монолог, а от там и върху чувствата и поведението ни? **Това, което казваме на себе си може да се окаже най-голямата причина за нашите тревоги и безпокойства.** Това се случва, когато започнем да вярваме в някакви погрешни идеи. Аз ги наричам погрешни вярвания, защото тяхната погрешност се разкрива, когато ги изследваме под светлината на истината.

Погрешните вярвания се създават по различни начини. Ние можем да ги научим от друг човек или когато подражаваме на поведението на други хора. Възможно е ние самите да си създадем такива погрешни вярвания, основавайки се на собствените си творчески способности, но стигайки до погрешни заключения. Но в основата на погрешните вярвания е Дяволът и подобно на него, погрешните вярвания могат да се бъдат най-разрушителни.

Независимо от начина, по който сме стигнали до тези погрешни вярвания, те причиняват и укрепват, подхранвани от повечето от ежедневните ни безпокойства, страхове и тревоги. Ако искаме да се преборим със стреса или с побъркващото ни безпокойство, **трябва да се научим да откриваме погрешните си вярвания и да ги заменяме с истина.** Всеки човек се безпокои. Безпокойството, стреса и напрежението са нормални състояния, но здравият човек може да се справи даже със силни нива на свързани със стреса безпокойства.. Всъщност, живот без никакъв стрес или безпокойство би бил живот без никакво предизвикателство.

От друга страна, ако не се справяме ефикасно, стресът, напрежението и безпокойството е възможно да причинят заболявания и други здравни неразположения. Някои видове свръх напрегнатост, главоболия, мускулни болки и стомашни проблеми може да са причинявани от неоткрит стрес, пораждан от безпокойството.

**Избягването** е една от най-разпространените последици от безпокойството. Болшинството безпокойства ни принуждават да избягваме нещо – каквото и да е то – което ни кара да имаме чувства на безпокойство или да имаме някакви тревожещи ни мисли, свързани със състоянието на безпокойство. Поради това, например, ако се ужасяваме от вероятността да говорим пред публика, ние вероятно ще се опитаме да избегнем подобни предложения. Ако се страхуваме от вероятността да се провалим пред Бога, ние можем да се откажем да направим крачка към Него и да му се подчиним, служейки на другите. **Избягването е вредно поведение.** То увековечава и влошава безпокойството, подсилвайки този вид поведение, което води до още по-чести случаи на безпокойство.

В гл.2 ще разгледаме по-подробно избягването и ще се научим да се противопоставяме на безпокойството и да се справяме с проблема с помощта на нашата християнска вяра. Но преди да завършим тази глава, нека да разгледаме два въпроса, които много хора биха задали:

1. **Дали това, че се безпокоя означава, че съм лош християнин?** За съжаление, някои християни живеят с представата, че след кръщението си всеки християнин е безстрашен във всички обстоятелства. Такива хора се сравняват с мъчениците и даже с Даниил, който влязъл в клетката на лъвовете. Те си казват: “А ето, аз съм готов да припадна от безпокойство само при вероятността, че ще трябва да прочета един стих от Библията пред участниците в групата за изучаване на Библията!” Ако имаме склонността да мислим по този начин, ние трябва да се запитаем, колко ли много са се страхували и безпокоели героите от Библията. Да, действията им са победили опасността, **но много герои признават, че през цялото време, докато са действали смело, сърцето им се е свивало от страх и тревога. Даже от самият Исус е капала кървава пот при мисълта за кръста.** Това, че се безпокоим не е доказателство, че сме негодни християни. Това просто е доказателство, че сме хора.

2. **Дали това, че се безпокоя е доказателство, че съм духовно и емоционално бебе?** Съвсем не. Вярно е, че духът, който ни дава Бог, не ни прави страхливи (виж 2Тим.1:7), но в същото време е вярно и това, че ние все още работим за разширяване на свободата си от старата си греховна природа, заради която умряхме в Христос. Плътта, работейки съвместно със Сатаната, може да се опитва да ни накара да се страхуваме. **Но ние можем да се научим да отговаряме на плътта, докато престанем да се подчиняваме на нейните импулси и желания.** А докато се научим да побеждаваме плътта, не е ненормално да изживяваме някои от влиянията на плътта, включително глупави безпокойства. Когато Исус призове някой човек да повярва в Него, Той го призовава да направи нещо. Ли, за когото говорих в началото на тази глава, установи, че трябва да направи нещо. Консултира се с един финансов консултант и след като направи някои ефикасни промени, успя да намали безпокойството си.

**Докато четете следващите страници, вие ще се научите да разбирате по-добре природата на собственото си безпокойство.** Ще разберете какво влияние оказва то на физическото ви здраве, на разума ви, на емоциите ви и преди всичко на духа ви. Когато се научите да откривате и изолирате автоматичните

мисли, които въртейки се натрапчиво в главата ви, ще пораздат неприятни и тревожещи чувства и действия. Вие ще се научите да замените тези причиняващи болка мисли и вярвания със здрави и реални факти, основаващи се на успокояващите думи на Бога, които водят към мирният живот, който Исус ни е обещал.

Истината за безпокойството е, че за да го победите, вие трябва да направите нещо. Позволете ми да ви покажа как да използвате вярата си срещу страховете си, независимо че се страхувате. В следващата глава ще се запознаем с един от най-разпространените проблеми – избягването.

## Глава 2

### Истинският виновник: избягването

Очарователно е многообразието от начини, чрез които се справяме с безпокойството. Някои хора се опитват да се отделят от собствените си чувства на безпокойство; други се опитват да се успокоят, като четат списъци от позитивни твърдения; трети се опитват да четат полезни книги. Бързият преглед само на една от лавиците на библиотеката ми установи, че има 8 книги, посветени на безпокойството.

Една от клиентките ми, Ленора, беше прочела и се беше опитала да приложи някои от методите, предлагани в няколко такива книги. Тя ми каза: “Откакто двамата със съпруга ми си построихме нов дом, аз усещам една тежест в стомаха си. Трудно заспивам, отслабнах и изглежда не мога да се измъкна от това състояние.” Ленора решила, че ако започне да работи и по-дълго е извън дома, това може би ще ѝ помогне. Но не помогнало. След това решила да опита да си помогне с религията. Говорила с един пастор, получила указания и се присъединила към църквата му. Но голяма промяна не настъпила. После опитала да си помогне чрез медитации. Въпреки това продължила да страда от някакъв постоянен и слабо доловим страх, който се влошавал, когато се намирала в новата им къща, особено когато е сама.

Подобно на Ленора, много хора се опитват да се справят с безпокойството си по различни начини. Мнозина са опитвали много методи един след друг, без да получат съществен резултат. Често пъти това което се опитват да направят са неща, които психолозите наричат техники за избягването. **Специфичното за избягването е, че то може да даде резултат – но временен. В дългосрочен период обаче, избягването всъщност запазва страховете ни и даже ги усилва.** Поради това е нужно да се вгледаме в някои от методите за избягване, които използваме, за да разберем защо те не успяват да ни помогнат и да осъзнаем защо избягването, което на пръв поглед изглежда толкова обещаващо, обикновено в дългосрочен план ни разочарова.

“Не искам да се срещам с никой от църквата. Не искам да разговарям с никой. Просто искам да стоя далеч от тях!” Кол се разплака, докато ми разказваше как е искал да избегне срещите с хората от неговата църква. Аз му казах, че той може би вече е достатъчно добре, за да започне нещо ново. Но той настояваше: “Това е толкова трудно. Не мога да се справя, когато ми задават въпроси, на които не знам как да отговоря. **Не искам да ми задават въпроси,** ако се чувствам по-добре!”

Четири месеца по-рано Кол страдал от нещо, което нарече “нервно разстройство,” след като изненадващо и за самия себе си избухнал гневно по време на едно обсъждане в класа по изечаване на Библията. След това предпочел да си седи у дома и спрял да посещава групата за изучаване на Библията и църковните служби. Някои хора от църквата се опитвали да се свържат с него, но от семейството му им отговаряли, че не могат да се срещнат с него. Той се изолирал почти напълно от всички членове на църквата си. Нещо още по-лошо, Кол даже започнал да избягва магазините, парковете, кината, ресторантите и другите публични места, защото се страхувал, че там може да срещне някой човек от църквата.

Аз разбрах, че според него, нивото на удобството му се повишило, докато избягвал контактите с всичко, което може да се окаже притеснително или трудно. Но същевременно разбрах, че ако не се изправи лице с лице със ситуацията, в края на краищата Кол може да се превърне в отшелник. **Още по-вредното беше, че чувството на Кол за собствената му стойност постепенно се рушеше.** Разбирането, че не е успява да направи онези неща, които трябва да направи, **скоро щяха да го убедят, че е страхлив и провалил се човек.**

Изолираността на Кол беше резултат от стремежа му да избягва. Стратегията на избягването е характерна за онези хора, които подобно на Кол, се безпокоят, защото избягването ни изглежда много естествен начин. Ние интуитивно очакваме избягването да ни помогне, защото си казваме: “Ако просто

избягвам цялата тази работа, напрежението и тревогите ще отминат.” Безпокойството и избягването не са проблем само на хората, които се лекуват в болница от безпокойствата си. Безпокойството и избягването се срещат в живота на всеки човек. Поради това, за да разберем по-добре механизма на избягването, ние трябва да разгледаме по-задълбочено някои категории от неща, които хората имат склонност да избягват: ситуации, хора, трудни задачи, мисли за смъртта, отрицателни чувства и други неща, които сме принуждавани да правим.

Понякога се справяме с безпокойството, като **избягваме ситуациите**. Един от клиентите ми, наречен Дон, установил, че безпокойството му ставало толкова силно, че се чувствал болезнено неудобно по време на църковните служби. Поради това Дон “избягвал” проблема си, като си стоял у дома и не посещавал църквата. Всяка неделя цялото му семейство, с изключение на него, ходело на църква. През това време, независимо че Дон успявал да контролира безпокойството си, децата му започнали да се объркват. **Те се питали защо, ако за тях ходенето на църква е нещо добро, за баща им е лошо нещо?**

Когато станали юноши, едно след друго децата на Дон се разбунтували срещу тази непоследователност и срещу този двоен стандарт. Те се отклонили от онова, на което били обучени дотогава в църквата и започнали да се занимават с наркотици и секс. Жената на Дон обвинявала съпруга си и отношенията помежду им се влошили. Стратегията на избягването на Дон може би го е предпазила от някои неприятни усещания. **Но избягването увредило хората около него и както често се случва, семейните отношения пострадали.**

Изследванията показват, че много американци **повече от всичко се страхуват да говорят публично**. 85 % от хората отговарят, че се изпитват неудобство и безпокойство, когато трябва да говорят публично. Ако е възможно, повечето хора избягват да говорят пред публика. Много от хората се чувстват напрегнати при всяка ситуация, когато биват принуждавани да разговарят с други хора, даже когато говорят насаме с друг човек. Тези хора се опитват да избягват да разговарят, защото това ги прави неспокойни.

Наскоро една жена ми каза, че от детството си избягвала да се лекува при лекари, защото си казвала: “А какво ще стане, ако лекарите сбъркат? Това няма ли да разруши последната ми надежда? Дотогава, докато не съм се лекувала при лекарите, аз все още имам надежда и чувствам, че имам шанс.” За да запази жива надеждата си, тази жена избягвала тъкмо научната помощ, чрез която можела да стигне до желаната си цел. Така със сигурност е трябвало да плаща висока цена за слабото успокоение, което си е купувала.

**Истината е, че ако избягваме проблемите си, ние ги запазваме!**

Има хора, които **се опитват да избягват други хора**. Често пъти привържениците на тази стратегия дотолкова не харесват напрежението на безпокойството, което изпитват когато са в обкръжението на хора, които ги ядосват, че правят всичко възможно, за да не се срещат с такива хора. Някои минават на другия тротоар, за да избегнат срещата си с някой познат, просто защото размяната на обичайните любезности ги прави неспокойни. Трети потръпват само при мисълта, че е възможно да срещнат човек, за който знаят, че не ги харесва или им е ядосан, поради което са в състояние да извървят големи разстояния, с единствената цел да избегнат срещата си с него.

Вероятно понякога това **избягване на хората** ни дава някакво успокоение. Но вгледайте се в губещата сделка, която сключваме. Наистина ли искаме да се покажем като страхливци пред другите хора? **Не даваме ли основание на другите хора да считат, че ние не ги харесваме?** Разбрали ли сме истината, че усамотяването ни е последица от собственото ни предпочитание да си спестим няколко минути на слабо безпокойство, но в замяна на това се лишаваме от шанса да се наслаждаваме на чудесни приятелски отношения с другите хора?

Друг обичаен пример за избягване е нежеланието да извършваме трудни, лошо платени и болезнени задачи, които предпочитаме да бъдат свършени от някой друг. В такива случаи ние си казваме: “Колкото повече избягвам да върша неприятните и трудни ежедневни работи, толкова по-щастлив ще бъда!” **Например, ние можем да се ужасяваме от необходимостта да се противопоставим на собственото си враждебно настроено дете**. Поради това манипулираме своя съпруг или съпруга, за да застане на първата линия. Ние можем да получим облекчение поради това, че сме си спестили безпокойствата от разговора с детето си, но в дългосрочен план поставяме под напрежение поне две жизнено важни взаимоотношения: Съпругът или съпруга ни и детето ни ще усетят, че се стремим да не поемем своята тежест, свързана с провеждането на един важен разговор и с взетите решения!

Един млад мъж, наречен Ханс дойде при мен, защото си беше създал навика да избягва да дава външен израз на гнева си. Той ми разказа, че не можел да си спомни случай да се е ядосвал през последните 12 години, откакто станал християнин. Ханс се присъединил към църква, в която се считали за непостиими външните прояви на гняв. В допълнение на това, той беше израснал в семейство, в което липсвали прояви на гняв, с изключение на един случай, при който баща му избухнал в един от своите редки, но крайно разрушителни изблици на ужасен гняв.

Изглежда, че подобни избухвания са почти неизбежни при безпокойството. Ханс ми разказа за много случаи, в които другите са пренебрегвали както него, така и нуждите му, когато не е успявал да се издигне до нивото на очакванията си и когато е вършил неща, които са му създали проблеми. Когато го запитвах как му се е отразявал всеки от тези случаи, той ми каза, че се е чувствал много силно наранен. Поради това го окуражих да опише както тези случаи, така и мислите и чувствата си, свързани с тях.

Когато започна това описание, изразът на лицето му и тонът на гласа му постепенно започнаха да стават все по-раздражени, заплашителни и гневни. Въпреки, че отказваше да признае, че е ядосан, гневът му беше очевиден. **След това бавно, стъпка по стъпка, Ханс си позволи да осъзнае факта, че безпокойството му всъщност е резултат от страхът му от собствения му гняв.**

Но защо Ханс отказваше да признае, че е ядосан? Защото за него, ако е ядосан, това беше доказателство, че той е некадърен и провалил се християнин. Ханс беше убеден и си внушаваше “Аз не мога да си позволя да се ядосам. Гневът е опасен за мен и за другите. **Порочно е човек да се ядосва.** (Коментар: Това не е вярно. Даже Исус се е ядосал, когато е изгонил търговците от Храма. Павел ни учи да спрем да се ядосваме, преди слънцето да е залязло, т.е. можем да се ядосваме, но трябва бързо да се усмиряваме. Има неща, за които си заслужава да се ядосваме, а ако не се ядосваме, значи сме безразлични, а безразличието е антипода на любовта. Д.Пр.) Поради това, аз въобще не съм ядосан, аз съм само обиден, разочарован или наранен.” Нямах съмнение, че Ханс получаваше някакво временно успокоение от представата за себе си, че е кротък, умерен, въздържан и контролиращ се човек. Но последиците от потисканите му чувства му създаваха болезнени емоционални трудности.

Чувствата, които се опитваме да избягваме, не се изпаряват просто защото ние не ги харесваме. Несъзнателно и незабелязано те могат да продължат и да се влошат, създавайки ни емоционални и физически проблеми. **Много от ситуациите и дейностите, които избягваме, тъй като се стремим към удобството, са поставени от Бога с някаква цел в живота ни. Следователно се оказва, че ние се стараем да избегнем точно тези неща, които би трябвало да правим или да искаме да правим, защото не искаме да се справим с безпокойството.**

Веднъж един директор на училище за мисионери ми разказа, че подобно избягване е една от най-големите пречки пред хората, които се подготвят да служат на Бога като мисионери. Той ми каза: “Даже когато са призвани от Бога и са напълно подготвени за тази задача, понякога такива хора се отклоняват от изпълнението ѝ, защото се страхуват: че ще се разболеят, че ще бъдат отвлечени, че ще бъдат отхвърлени или най-често, защото се страхуват от неизвестността.” Друг пример: нежеланието да се подчиним на заповедта на Бога да живеем в мир помежду си. Ние можем да страним от приятелите си или от членовете на семейството си, защото даже само мисълта, че ще трябва да отидем при другия човек и ще трябва да го молим да се одобрим, ни кара да чувстваме неспокойни и разтревожени. Ние се питаме: “А какво ще стане, ако другия човек откаже да възстановим добрите си отношения?”

**Всеки път, когато се опитваме да избягаме от такива “задължения,” ние жънем плода на самоодрасата. Ние считаме, че сме страхливи и провалили се хора.** А това води до допълнителното и неизбежно чувство за вина, породено от подобни пропуски извършим онова, което е трябвало да извършим. Това чувство за вина и неспособност поражда други чувства на безпокойство, които ни навреждат духовно и психически.

Когато манипулираме другите хора, често пъти се случва така, че тъкмо възможността да избегнем нещо ни прави неспокойни. Например, един от моите клиентки, Ада, не иска да ходи никъде без да е придружавана от съпруга ѝ Пол, даже и до супермаркета. Тя се оправдава така: “Аз ставам толкова нервна и разстроена, че не мога да издържам.” В резултат от това, Пол се чувства принуден постоянно да следва Ада като нейна сянка и да бъде на нейно разположение по 24 часа на ден.

Той се връща от работа, за да я заведе в супермаркета, до фризьорския салон или до кабинета на лекаря. Ако беше нормална и здрава, на Ада щеше да е ѝ невъзможно да се ползва от толкова голямо внимание и лично обслужване от страна на съпруга си. **Но резултатът от това положение се оказа много скъпоструващ.** Ада си спестявала неприятните безпокойства, но предизвиквала недоволство, което се надигало в Пол. **Освен това установила, че по този начин се разрушава собствената ѝ представа за способностите ѝ и за компетентността ѝ.**

Изкуството ни да манипулираме другите може да бъде много усъвършенствано. Онези, които са станали майстори в това отношение, може да са толкова умели, че манипулирани от тях хора, даже не разбират какво става. **Но всеки, който манипулира, плаща висока цена, защото разрушава отношенията си и уврежда представата за себе си.**

Тъй като ще продължим това изследване, ние ще установим, че тъкмо стремежът ни да избягваме създава повечето от проблемите, свързани с безпокойството, а не отрицателните чувства, които ги придружават. На практика избягването подсилва и увеличава самото безпокойство.



Стремежът ни да се справим с безпокойството започва, когато осъзнаем мястото на поведението на избягване в собствения ни живот и все повече да разбираме някои от трудностите, които избягването ни причинява. Когато се опитваме да се излекуваме от неразбориите на безпокойството, основния въпрос, който си задаваме е: “Какво заобикалям и как го правя?” Изправянето срещу и елиминирането на създаващото проблеми избягване е само първата стъпка за побеждаване на безпокойството. **Само когато като решим да се противопоставим на безпокойството, а не да го избегнем**, тогава установяваме, че освобождаването от него е само на няколко крачки разстояние.

В следващата глава ще разгледаме как да започнем този процес.

## Глава 3

### Класическото двойно обвързване

“Ако само имах достатъчно вяра, аз нямаше да се безпокоя толкова много. Безпокойството и тревоженото са равностойни на липсата на вяра!”, каза Грант, един клиент, който се беше прочул с многото си тревоги. Чувал съм и други хора да казват същото. Християните, които се борят с безпокойството, имат склонността да се самообвиняват, че им липсва вяра, което ги кара още повече да се тревожат. Ние можем да си кажем: “В края на краищата, не трябва ли вярата ни в Христос да заменя страха ни с безстрашие? Нали Исус ни учи да не се безпокоим? Нали Той казва, че ако човек се безпокои, това е доказателство, че му липсва вяра (Мат.6:25-33)? Нали Апостол Павел казва на християните да не се безпокоят за нищо (Фил.4:6-7)?” Единственият изход от тази дилема е да погледнем какво е отношението на Бога към хората, които се безпокоят. **Дали казаното от Бога за безпокойството трябва да се разглежда като обвинение в грях отправено към безпокоящия се християнин? Дали безпокойството ни е доказателство, че ни липсва вяра в Бога? Не!** Казаното от Исус и Павел е добра новина за безпокоящите се. **Те предлагат надежда, а не осъждане.** Разгледайте други откъси от Библията, които ни разкриват какво е сърцето на Бога:

“*В Когото (в Христос) имаме своето дръзновение и достъп с увереност, чрез вяра в Него* (Еф.3:12). “*Всяка ваша грижа възложете на Него, защото Той се грижи за вас*” (1Пет.5:7). “*Мир ви оставям. Моя мир ви давам. ... Да не се смущава сърцето ви, нито да се бои*” (Йоан 14:27). “*Господ е верен към всичките си обещания и обича всичко, което е създал. Господ подкрепя падащите и изправя всички прегърбени*” (Пс.145:13-14). “*Защото Бог ни е дал дух не на страх, а на сила, любов и себевладение*” (2Тим.1:7).

Тези и много други обещания ни показват, че Бог вдъхва надежда в нас, когато научим, че Той се грижи за нас, че Той е с нас и че Той ще ни повдигне. Надеждата, която имаме е следната: “**Има начин да бъдем по-добре. Не трябва да оставаме нещастни и тревожещи се. Вярата може да ни предостави решение на проблема ни с безпокойството, защото когато започнем истински да вярваме, с това поставяме началото на края на безпокойствата си.**

Какво точно представлява вярата и какво трябва да направи тя, за да ни излекува от безпокойството? Въпреки че е свръхестествена по произхода си, вярата има и психологическа характеристика, **защото е плод на разума на човека**. Вярата е противоположност на **неверието**. Здравата, напълно формирана и точна вяра е противоположност на **погрешната вяра**, т.е. на вярването в погрешни неща. Следователно, **да вярваме в Христос, това означава да вярваме в истината.**

Често пъти християните считат, че безпокойството е проблем, в който се включва и неверието. Но всъщност **безпокойството е резултат от вярването в погрешни неща**. Проблемът не е в това, че не вярваме, **проблемът е в това, че вярваме в неверни неща** и това е причината за много от безпокойствата ни. Някои от най-разпространените представи за вярата не са верни. Например, една моя клиентка, Рут, се молела Бог да ѝ даде вяра, за да обича много своя незаконен любовник, с цел да не се чувства несигурна в трайността на прелюбодейните им отношения. Но вярата **не е** способност да се вярва, **че Бог ще направи всичко, което поискате от Него, независимо от обявената Му воля. Вярата не е предположение**. Тя няма нищо общо с вашето безгрижно прахосване на парите, които нямате с надеждата, че Бог ще се погрижи и ще ви даде парите, от които се нуждаете. Вярата няма нищо общо с безгрижното ви излагане на смъртоносни болести, декларирайки, че Бог ще ви предпази. Нито пък вярата има нещо общо с решението ви да напуснете работата си, а след това да седите пасивно и да чакате Бог да ви намери друга работа. **Помнете, че самият Исус е отказал да превърне камъните в хляб и не е пожелал да постави на изпитание Господа** (виж Мат.4:5-7). Класическото определение за вярата е, че тя се състои от **познание, съгласие и доверие, като ударението**

се поставя върху **доверието**. Задължително е първо да знаем някои факти: Какво казва Бог за Себе Си?; Кой е Исус Христос?; Какво е направил Той за нас?; Заради извършеното от Исус, в какво трябва да вярваме, че ще направи Бог за нас?; Кой сме ние в и чрез Исус Христос?

Но не е достатъчно само интелектуално да оценим тези и други истини. **Нужно е да сме съгласни с тях и да кажем, че те са истина**. Убеждавайки сами себе си в тази истина, ние започваме да формираме в себе си правилна вяра. След като знаем фактите и сме се съгласили, че са истина, **съдбоносно важно е да повярваме, че Христос Исус е нашият Спасител и че Бог е нашият Отец и Създател**. Задължително трябва да сме достигнали до някакво ниво на познание на фактите и на съгласие в тяхната истинност, за да стигнем до истинското доверие.

Както Библията, така и психологичните изследвания на начина на човешкото мислене потвърждават, че ако наистина знаем и наистина сме съгласни с онова, което Бог казва и че Исус е самият Господ, който вярно изпълнява обещанията на Бога, тогава започваме да вярваме в Христос. **Следователно, ако ни липсва достатъчна вяра в Господа, вероятно това се дължи на незнанието ни за онова, което е направил Той или на несъгласието ни с някои важни истини за Бога или за нас самите**. Вярата наистина се проявява в действията ни, в извършването на нещо поради онова, в което вярваме. Ако вярваме, че кануто няма да се разцепи в реката, ние трябва да влезем в него. Ако вярваме в хирурга, трябва да поставим живота си в ръцете му. Вярата ни се демонстрира чрез поведението ни. Немският пастор Дитрих Бонхьофер казва, че когато Исус призовал хората да станат Негови ученици, Той ги събрал и им възложил една задача. Бонхьофер пише: “Призивът е издаден и незабавно бива последван от едно действие на подчинение, а не от признаване на вярата ... **Няма друг път до вярата или ученичеството – единствено подчинение на призива на Исус.**”

Тази истина е ясно илюстрирана в отговорът на бирника Леви и на рибарите Петър, Яков и Йоан. Бирникът Леви е започнал вярата си с действие: “(Исус) *като минаваше, видя Левий Алфеев, който седеше в бирничеството и му каза: “Върви след Мен.” И той стана и отиде след Него*” (Марк 2:14). Първата заповед, която била отправена към Петър, Яков и Йоан, **е била да изоставят работата си като рибари и да тръгнат след Исус** (Лука 5:1-11). Когато Исус казал на Петър да тръгне по водата към Него, Петър се осмелил да рискува живота си и излязъл от лодката. Няма съмнение, че учениците са се безпокоели, че са се тревожили и са се страхували. Те са се питали: “А какво ще стане с работата ми, с дохода ми, с бъдещето ми, с живота ми” Независимо от това, вярата винаги изисква някакво действие на подчинението. *(Коментар: Самото подчинение е доказателство, че вярата е победила съмнението. Трябва да се придържаме към максимата: „Прави каквото трябва да бъде направено, пък да става каквото ще.“ По този начин ние изпълняваме задължението си и вярваме, че Бог ще се погрижи за резултата от действието ни. Д.Пр.)*

Всяко действие е предизвикателство и отказ от стратегията на избягването. С цел да ги излъже и да предотврати извършването на действието, което им е било разпоредено, стратегията на избягването се старее да убеди хората да се погрижат за собствената си работа. Имайки предвид казаното, стигаме до заключението, че **вярата се състои от действие, което е пропорционално на истината**. **Според Апостол Яков, без такова действие вярата е мъртва** (виж Як.2). Ако вярваме в Исус, ние Му се доверяваме, когато Той ни казва, че за нас е добре да извършим нещо. Поради това ние се подчиняваме на заповедта му **и правим това, което ни казва, че е добро, даже ако то ни изглежда неприятно, болезнено и често пъти лошо за нас**.

Като обобщение можем да кажем, че да имам вяра, това означава да знам и да казвам на себе си, **че всичко ще бъде добре, когато изпълнявам волята на Бога**. Очевидно е, че този вид вяра включва в себе си много повече неща отколкото представите за съществуването на Бога. В нея освен това се включва нашето подчинение на Божията воля, доколкото тя ни е известна. Когато вярвам, аз изпълнявам Божията воля, като извършвам онова, което е правилно да направя. **Истинската вяра винаги включва в себе си подчинение или изпълнение на задължението си и никога не се ограничава само до някакви умствени дейности**.

В светлината на тази реалност можем да се върнем към въпроса, задаван от моят клиент Грант. Дали тревогите и безпокойствата ни са доказателство, че ние не сме християни? Не! **Безпокойството може да съществува в нас редом с вярата ни в Бога**. Исус казва: “*Духът ви иска да извърши онова, което е правилно, но тялото ви е слабо*” (Мат.26:41). Апостол Павел също описва борбата във вярващия дали да се подчинява на Бога или да се противопоставя. “*С ума си служи на Божия закон, но с грешната си човешка природа служи на закона, наложен ми от греха*” (Рим.7:25). Християнинът се състои както от дух, така и от тяло и в него се борят както праведността, така и греха, за да управляват мислите и поведението му.

Духовната природа, - тази част от нас, която се подновява при повторното ни раждане по време на кръщението – неизбежно създава правилните вярвания, които са присъщи на вярата. Но старата природа се опива да въвлече обновения човек обратно в погрешни вярвания, причиняващи отчаяние, безверие, безнадеждност и грях. Посявайки лъжите си и пропагандирайки избягването, а не подчинението, плътта умножава и поддържа тревогите и безпокойствата в много от хората. Самото безпокойството не е отхвърляне на призивът на Исус да изпълняваме дълга си; това става като последица от нашето

**непокорство.** Поради това, трябва да се фокусираме не върху безпокойството, а върху поведението на избягването, изразяващо се в отказ да изпълним задължението си, към което ни призовава Христос. Следователно, ако победим стремежа си да се отклоняваме от изпълнение на задължението си, ние ще установим, че тогава и безпокойството ни намалява, защото отбягването подсилва безпокойството ни. Безпокойството е последица от това, че вярваме в неистини и убеждаваме себе си в тях. Обикновено две са основни неистини, които пораждат безпокойството ни.

**Първо**, ние вярваме, че е много вероятно нещо ужасно лошо да ни се случи, когато всъщност има всички основания да се окаже, че положението ще бъде добро. **Второ**, ние вярваме, че ако се окаже, че положението е лошо, то ще бъде унищожително лошо, въпреки че фактите показват, че ако възхваляваме Бога, ние можем да се възстановим и след най-големите нещастия.

**Примери за погрешни вярвания, свързани с безпокойството са случаите, когато надценяваме вероятността** да ни се случи нещо лошо или пък когато надценяваме вредните последици от това събитие. С други думи, безпокойството ми е резултат от това, че си казвам, че Бог няма да ме предпази или пък от това, че не очаквам Бог да превърне лошите последици в нещо добро за мен. Например, ако си внушавате, че няма да можете да понесете, ако останете без работа, вие надценявате вредните последици от уволнението си. Разбира се, положението ви ще бъде лошо, но вие ще можете да го понесете така, както го понесат толкова много хора. Същото е валидно и за другите вероятности, чиито вредни последици също имаме склонност да надценяваме: някакво заболяване, финансови затруднения или проблеми с децата ни.

Винаги, когато се безпокоим, ние всъщност казваме, че Бог няма да ни предпази от някакво почти сигурно нещастие или пък ако то се случи, Бог няма да обърне последициите от него в нещо добро за нас. Следователно, тъкмо погрешното вярване е причината, която поражда безпокойството. **А другият източник на безпокойството е стремежът ни да отбягваме да извършим онова, което знаем, че е наше задължение.**

Подобно на вярата, безпокойството не се включва в себе си само онова, което е в главата ни. Както е и при вярата, в безпокойството се включва и поведението ни. Когато се безпокоим, ние се опитваме да избягваме от задълженията си. Освен това безпокойството е свързано с опита ни от предишни случаи и от онова, в което вярваме. Някакво травматизиращо събитие може да причини в нас страхове и безпокойства много време след като се е случило. Безпокойството може да бъде нещо повече от страх, причинен от погрешно вярване. В безпокойството може да има и усвоена реакция, свързана с минала травма или болка.

Една моя клиентка, Олив, си беше създала страх да не се удави. Страхът ѝ беше толкова силен, че се ужасяваше даже при мисълта, че може да се окаже в плитката част на басейна. Когато била малко момиченце, двамата ѝ по-големи братя я измъчвали, като потапяли главата ѝ в семейния басейн и я държали така, докато започвала да гълта вода. Тъй като не можела да диша, тя се ужасявала, че може да се удави. Страхът на Олив и избягването ѝ са безпокойство, наследено от миналото. Тъй като търсим лекарство срещу безпокойството, за нас е важно да помним каква роля играят внушенията и погрешните вярвания. Освен това трябва да помним, че независимо от това, дали е пораждено от внушения или от погрешни вярвания, безпокойството винаги ни тласка към стратегията на избягването. **Ние сме склонни да избягваме** хора, ситуации и мисли, които могат да предизвикат безпокойство в нас. Когато обезпокоеният човек успее да избегне срещата с неща, които ще стимулират безпокойството му, той се успокоява. Това намаляване на дискомфорта психически действа като награда или подкрепа на подобно поведение. Когато някакъв вид реакция бъде последвана от награда, има голяма вероятност тя да се случи отново и постепенно се превръща в навик. По този начин избягването подсилва и поддържа безпокойството и не позволява на човека да го победи.

Всички тези дейности имат за цел да ни предпазват да не се безпокоим и да ни е възможно най-удобно, когато сме заплашени от безпокойство, но това намалява силата на безпокойството ни само за момента. Истината е, че постъпвайки по този начин, ние всъщност правим по-продължително безпокойството си. **Възможно е да излезем от кръга безпокойство/избягване/още по-силно безпокойство. Изходът е чрез вяра!** Ако призовем вярата, ние можем да предприемем ефективни стъпки, за да излекуваме страха си на две нива.

Първо, ние можем да призовем вярата си, като си кажем истината, вместо да си казваме лъжите, които сме си казвали в миналото. Вярването в погрешни неща ни казва: “Ако не успея да избегна това ужасно нещо, то ще ми се случи (надценяване на вероятността за лош изход); от друга страна вярата, правилното вярване казва: “Ужасното нещо вероятно няма да се случи; а даже и ако се случи, благодарение на Божието обещание аз ще изляза от него още по-силен.” **Вярата е в състояние да каже тези неща, защото те са истина, а те са истина, защото се базират на Библията.** Бог е казал това, така че освен ако поради някакви причини не е решил да използва тези ужасни неща за ваше добро, Той ще ви предпази, въпреки че хиляди други хора около вас може да пострадат (виж Пс.91:1-10). Нещо повече, даже когато Бог разреши на това ужасно нещо да се случи, **Той гарантира, че то няма да ви унищожи, а Той ще го използва, за да извърши нещо добро за**

**вас** (виж Рим.8:28). Вярата казва: “Поради това ти не трябва да избягваш ситуацията, човека или мисълта, от която сега се страхуваш.” На първото ниво вярата се противопоставя на погрешните вярвания и предоставя вярно самовнушение, което променя чувствата ни, намалява страховете ни и ни стимулира към ново действие. Междувременно, на второ ниво ние установяваме, че вярата работи по своя жив и активен начин. Вярата не стои просто в главата ни, а се изявява в постъпките ни.

Вярата винаги ще ни стимулира и приканва да вървим напред и да изпълняваме задълженията си, независимо от страховете ни. По този начин, противопоставяйки се на страховете си и изпълнявайки задълженията си независимо от импулсите да откажем да извършим онова, което сме длъжни да направим, ние установяваме, че вярата ни кара да вършим онова, което в дългосрочен период ще излекува страховете ни, независимо че в краткосрочен план е възможно да ни създаде някои неудобства.

В по-голямата си част, причинявано от безпокойството временното неудобство не е толкова голямо. Понякога се налага вярващият да потисне страха си, даже когато е в ситуация, в която опасността не е преувеличена. Библията ни казва, че някои християни, мотивирани от своята жива и активна вяра, са били измъчвани, подигравани и бити, затваряни в затвора, хвърляни в клетките на лъвовете и в огнени пещи, сражавали са се в опасни битки или са били убивани с камъни, с меч или прерязвани с триони на две (виж Евр.11:18-38).

Дже когато опасността е реална и страхът ни реално отразява опасността на ситуацията, в която се намираме, има моменти, когато действието, мотивирано от вярата, **е да тръгнем напред срещу заплахата!** В такива моменти изпълненото с истина самовнушение ще каже: “Аз знам, че тук опасността наистина е реална и мога да пострадам или даже да бъда убит. Но моят Бог е в състояние да ме предпази от всичко и ако Неговата воля е такава, даже косъм няма да падне от главата ми. А ако Бог е избрал нещо друго, аз пак съм убеден, че Той знае точно как ще обърне всичко това в нещо много добро! **Поради това, независимо от всичко, аз ще изпълня дълга си, въпреки че се страхувам!**”

Например, Библията ни казва, че Седрах, Мисах и Авденаго са отговорили по този начин на изумения цар Навуходоносор, когато са били в подобна ситуация. Когато царят им заповядал да извършат идолопоклонство, иначе щял ги хвърли в огнената пещ, те отказали да му се подчинят. Те знаели какъв е дългът им към Бога и били решени да го изпълнят. *“Нашият Бог, на Когото ние служим, може да ни отърве от пламтящата огнена пещ и от твоите ръце, царю, ще ни избави, но ако не, пак да знаеш, царю, че на боговете ти няма да служим и на златния образ, който си поставил, няма да се кланяме”* (Дан.3:17-18).

Опити, извършвани с побеждаването на безпокойството показват, че независимо от конкретните особености на всяка ситуация, има нещо общо и то е противопоставянето на онова нещо, от което идва заплахата. Ако в миналото си сме избягвали да изпълним дълга си, защото сме се безпокоили, трябва да позволим на вярата ни да ни каже истината. Трябва да позволим на нашата жива и активна вяра да ни поведе и най-после да се противопоставим тъкмо на това нещо, от което се страхуваме. Предстои ни да разберем как да прилагаме тези две оздравяващи истини, с помощта на които да побеждаваме различните видове безпокойства.

## Глава 4

### “Маскировките” на безпокойството

Безпокойството може да се прикрива зад три различни лица, всяко от които атакува вярата ни по свой собствен начин. **Умственото безпокойство протича в мозъка ни. Телесното безпокойство протича в тялото ни. Избягването се разкрива в поведението ни, когато неуспешно се опитваме да избягаме от страховете си.**

#### Умствено безпокойство

Най-често умственото безпокойство се проявява под формата на тревоги. **Хората, които се тревожат, сами превръщат себе си в нещастници, тъй като непрестанно си внушават заплашителни мисли.** Понякога тези заплашителни мисли упорито се появяват отново, въпреки усилията на тревожещия се човек да се отърве от тях.

Какво си повтарят постоянно хората, които се тревожат? Видете някои от примерите за подобни самовнушения. Обърнете специално внимание на изразите “не мога да спечеля,” на фокусирането на вниманието в бъдещето, а не в настоящето и на това, че местонахождението на безпокойството е в мислите, а не например, “на тежестта в долната част на стомаха.”

• “Аз знам, че някой ще проникне в дома ми и ще ни ограби, докато сме на почивка. Миналото лято къщата на съседите ни беше обрана. Няма да имам нито минута спокойствие през цялото време, докато сме далеч от дома!”

• “А какво ще правя, ако загубя работата си? Знам, че шефа ми каза, че се справям добре, но може би той само се опитва да скрие от мен, че планира да ме уволни при следващото съкращение.”

• “Дали тази болка в ребрата ми не е рак? Страхувам да се прегледам при лекаря, защото той може да ми каже колко тежко е това заболяване. Но ако не се прегледам, положението ми ще се влоши.”

Тревожешите се хора обикновено научават истината в църквата или я прочитат в Библията, но след това я забравят, когато бъдат обхванати от безпокойството. Тогава, вместо да започнат да си говорят истината на себе си, те започват да въртят многократно в главите си своите заплашителни мисли. В главите си правят списъци на нещата, които могат да се влошат и подхранват с тях умовете си, когато правят прогнози за поведението си по време на бъдещите нещастия.

Втората форма на умствено безпокойство, което прилича на тревогите, е пристрастеното мислене. Пристрастяването е извън обсега на тази книга, но ако считате, че умственото ви безпокойство приема тази крайна форма, вие трябва да се консултирате с психолог или психиатър.

Противно на представите на много хора, няма голямо значение дали си богат или беден, дали си красив или грозен и дали си умен или глупав. Всеки човек е щастлив, когато е доволен в обстановката, в която се намира, а задоволството е плод от живота ни в сегашното време.

Характерно за безпокойството е, че то фокусира мислите ни или в миналото или в бъдещето и приковава вниманието ни върху възможните нещастия, които бъдещето може да ни донесе. А като доказателство, че ни очаква някаква опасност, безпокойството привежда някои горчиви спомени от миналото. Например, ако човек се безпокои, че къщата му може да бъде ограбена, той не е в състояние да се отпусне и да се наслаждава на настоящето, т.е. на скъпоструващата му ваканция. Вместо това, той постоянно си мисли за ужасната възможност, когато се върне у дома да го намери опустошен. А като “доказателство” си припомня подобен случай на ограбване на къщата на някой свой съсед в миналото.

Въпреки, че учените не са открили всички причинители на безпокойството, те са убедени, че някои хора се тревожат, защото родителите им са били непредсказуеми хора. Обикновено някои от родителите на хората, които имат склонност да се безпокоят или е страдал от хронично главоболие или е бил алкохолик. Когато са били деца, тези бъдещи “безпокоящи се” са си мислели, че само ако можеха да знаят предварително какво ще им “сервира” проблемният им родител, те биха предотвратили главоболието, напиването му или яростното му избухване. По този начин те си създават навика да очакват най-лошото, още преди да се е случило.

Независимо от вида на безпокойството, то определено има вредни последици. Колкото и изненадващо да изглежда, хората даже се тревожат за неща, които биха могли да оправят, ако не се стараеха толкова да отбягват причините за тяхното безпокойство. Вече споменах за една жена, която се тревожеше, защото не беше в състояние да роди бебе. Но тя не вземаше лекарства за да лекува безплодието си, защото вярваше, че ако това не ѝ помогне, тя не би могла да понесе безнадеждността на ситуацията, в която би се оказала. А тя би могла да се избави от безпокойствата си, ако се беше опитала да пие лекарства и лечението дадеше добри резултати. Подобно на нея, много хора, когато трябва да вземат решение за някакъв проблем, възприемат тактиката на избягването, вследствие на което този проблем никога не се решава. Избягването е гаранция, че проблема не само ще продължава да съществува, но е възможно положението даже да се влоши.

### Телесно безпокойство

Някои хора страдат повече от страха, причиняван от собственото им състояние на възбуденост, отколкото от тревогите, свързани с житейските ситуации. Понякога те се питат дали не боледуват от някаква сърдечна болест, защото пулсът им се ускорява, когато са развълнувани. Те се ужасяват, когато открият в себе си такива симптоми, като липса на достатъчно въздух при дишане, светли кръгове пред очите, главозамайване, треперене или липса на сили. За разлика от хората, страдащи от умствени безпокойства, хората, които страдат от телесно безпокойство, се фокусират върху онова, което се случва с тях в момента. Поради това, те започват да си внушават например следните неща: “Какво ли става с мен? Дали не умирам? Пулсът ми се ускорява. Сигурно ми се случва някакъв сърдечен удар.” Или пък: “Сигурно полудявам. Ако напрежението в мен продължи да се покачва, аз ще бъда затворен в лудницата. Не мога да разкажа на никой за това, но имам нужда от помощ. Какво мога да направя?”

Друг вид телесно безпокойство се случва с хора, при които безпокойството се превръща в някакво психологично заболяване. Много случаи на болки в главата, в гърба, в мускулите, в гърдите, в стомаха, в червата и в храносмилателната система, даже повишеното ниво на холестерола в кръвта и високото кръвно налягане представляват телесни реакции, породени от безпокойството. Важна стъпка в посока на

определяне каква е причината във всеки конкретен случай е извършването на цялостното изследване от компетентен психолог или психиатър. Единствено чрез проверка на вероятността причините на заболяването да са на психологическа основа, ние можем да определим дали медицинските симптоми не са резултат от някакво нервно разстройство.

На хора, които страдат от телесни болести, причинявани от безпокойството, може да се помогне, за да разберат, че симптомите и болките от които се оплакват, независимо че са телесни, в основата си са белези на безпокойството. Поради това тези хора също могат да извлекат полза, като заменят своите заплашителни и неверни самовнушения с истината.

### Избягването

Безпокойството, на което най-често **не обръщаме внимание** е безпокойството, с което се справяме с помощта на метода на избягването. Често пъти е нужно да осъзнаем, **че обичайното поведение на избягването** е белег за някакви наши безпокойства, **за да можем след това да се заровим под тях и да стигнем до техния причинител**. Началната точка за тръгване по пътя към подобряването е да се научим да различаваме безпокойството, което се е маскирало като избягване.

Ние можем да избягваме безпокойствата си чрез използването на две схеми: физическа или умствена. Така например хората, които са жертви на някакви страхове, обикновено се придържат към физическото отбягване, защото просто могат да стоят далеч от обекта, от който се страхуват. Не е много трудно човек да живее, старайки се да избягва срещата си със змиите, но вероятно не е толкова лесно да се въздържа от пътуване със самолет. Възможно е да избягваме както ситуации, така и физически обекти. Много хора, които стават неспокойни, когато са в обществото на други хора, избягват груповите събирания, увеселенията и събранията, **където може да им се наложи да разговарят с непознати хора**. Когато вероятността да бъдат оценявани е голям причинител на безпокойство, някои хора намират начин да се държат надалеч от участие в спортни състезания, тестове, демонстрации и други подобни ситуации, където е възможно да бъдат оценявани от други хора. От друга страна, избягването може да се извърши и по умствен път. Когато избягваме умствено, ние обикновено се казваме: “Опитвай се да не мислиш за това.” Ако се безпокоим за нещо, което трябва или не трябва да направим, ние можем да контролираме мислите си, така че те да заобикалят опасния обект или просто да го подменят. Ние даже можем да контролираме другите хора, като им кажем да не ни говорят за онова нещо, което ни нервира, когато си спомним за него.

Подобно на физическото избягване, временно ние можем да избегнем неприятните чувства. **Но в дългосрочен план резултатът от умственото избягване може да се окаже още по-лош**. Така можем да деформираме способността си да използваме разума си и по този начин да причиним безпокойство, което да се разширява и засилва. Това може да доведе и до духовни увреждания. Когато практикуваме умствено избягване, ние винаги потискаме призивите на вярата си да изпълним задълженията си, свързани с безпокойството ни.

Ясно е, че избягването може да възприеме много форми, поради което на нас да ни е трудно да открием веднага проблема. Например, някои видове самонаблюдения, **особено когато самонаблюдаващият се започва да избягва важни контакти с другите хора**; някои видове полови проблеми, особено когато човек се въздържа от правенето на любов с брачния си партньор, защото се страхува да не се представи добре; отказ да се участва в някои видове спортни игри, особено когато човекът не желае да поеме риска да изглежда лошо представящ се или губещ; някои откази човек да се ангажира за постигането на определени цели; решимостта да не се тръгва по определени пътища; нежеланието да работи; отказът да ходи на училище, отказ от среща с нови хора, отказ да говорим публично, когато това е наше задължение. **Всичко това са примери на избягване, пораждено от безпокойството**.

Цялостното ни поведение се опира на духовна основа. В следващата глава ще разкопаем още по-надълбоко, за да открием духовната основа на безпокойството и на избягването да изпълняваме задълженията си, които намаляват вярата ни.

## Глава 5

### Духовните корени на безпокойството

Възможно е да се запитате: “Защо трябва да изтърпявам толкова големи страдания от безсмисленото безпокойство?” Както вече отбелязахме, **някои психолози са убедени, че причината за безпокойството на хората е това, че са израсли в семейства, в които липсва сигурност**. Други психолози считат, че хората се безпокоят, защото се научават да се безпокоят, понякога съвсем случайно. Напоследък се появи

доказателства, че някои хора се раждат с вродена склонност да бъдат “нервни.” Ако обаче ви се струва, че нито една от горните психологични теории за причините за безпокойството не съответства на вашия случай, вие може би продължавате да се чудите на какво се дължат тревогите ви.

**Като християнин вие даже може да подозирате, че безпокойството ви е свързано с някакви духовни причини. Съгласен съм с вас.** Често пъти духовните фактори могат да бъдат открити, че се крият зад озадачаващата неяснота на психологичното ни поведение. Но това не означава, че няма истина в психологичните определения, които свързват безпокойството с някои придобити навици или с възпитанието на човека по време на детството му или с генетична обремененост. Според мен, силата на научаването да влияем върху поведението си е многократно демонстрирана от учените и е многократно потвърждавана от Библията. (виж Пр.22:6 и Еф.6:4) Въпреки това обясненията, които се основават единствено на психологични определения, колкото и да са полезни понякога, не са в състояние да предложат цялостно обяснение за безпокойството и избягването.

Трябва да има някаква по-дълбока причина за това, защо продължаваме да живеем с недоверие, страх и несигурност, **даже когато многократно ни е казвано, че Бог ръководи живота ни.** Ако искаме да разберем упорството на безпокойството, ние трябва да открием по-дълбоките причини. Първата стъпка по пътя на това разбиране е да осъзнаем, **че християнинът е психологически по-сложна личност отколкото атеиста, защото християните притежават две природи.** От основно значение при християнина е неговата нова природа, която е свежа, жизнена и е подсилвана от Светия Дух и от връзката с Бога, **която е неподвластна на смъртта.** Тази нова природа е създадена, за да живеем чрез онази вяра, която се наслаждава, когато служим на Бога и се стремим да изпълняваме волята Му.

Като християни, ние вече имаме опит с дейността на тази нова природа в разума и в сърцето ни. Ние сме я “чували” да ни призовава, **вместо лъжите на неверието да си казваме истината на вярата.** Тази наша нова самоличност знае истината, съхранява правилните, а не погрешните вярвания **и внедрява истината в мислите ни.** **Когато ѝ предоставяме възможности, тя ще победи безпокойствата ни, за да престанем да странам от изпълняването на задълженията си.** По този начин тази нова самоличност може да намали и накрая да премахне неоснователните ни страхове, които ни пречат. (виж Рим.6:20-23, особено ст.22).

Един ден, когато отидем на небето, тази нова самоличност ще бъде единственото, което ще остане от всеки от нас. За наше добро объркванията, причинявани от старата ни самоличност и от погрешните ни вярвания, **вече няма да съществуват.** **Но този ден е някъде в бъдещето.** (Коментар: *Вярно е, че този ден е в бъдещето, но нищо не ни пречи и ние даже сме призвани от Христос да живеем днес според новата си природа на вярата и да работим за установяването на Божието царство в нашия сегашен свят. Божието царство е донесено от Исус Христос при възкресението му и това е смисълът на Великден. Д.Пр.)*

В настоящия момент ние оставаме верни на старата си природа или самоличност, която в Библията е наричана “плътта.” Тази стара природа е точно толкова решена да се противопоставя на Бога и да ни предлага да приемем предложенията на Дявола, колкото новата ни самоличност обича и вярва на Бога. Поради това, ние чуваме гласа и на старата си самоличност, която ни казва, че трябва да се страхуваме, да се предпазваме като избягваме да изпълняваме задълженията си, към които ни призовава вярата ни и да ни кара да се съмняваме сериозно, че Бог може да ни защити от нараняване.

**Според Библията, ние сме разпънати на кръста заедно с Христос и сме умрели за тази стара самоличност.** Но въпреки, че сме умрели за нейната власт, плътта продължава за прави всичко възможно, за да оказва влияние на мислите и на поведението ни със своите погрешни вярвания, **с цел да ни убеди да се съгласим с нея и да изпълняваме нейната нездравословна програма** (виж Рим.6:1-4 – прочетете Рим.4–Рим.6). **Най-важната цел на старата ни природа е да ни накара да живеем неограничавано и независимо от Бога.** **Но истината е, че ние сме създадени да бъдем абсолютно зависими от Бога.**

Когато Бог е вдъхнал своя Свят Дух в ноздрите на първия човек Адам, той станал духовно жив. Адам е имал само един вид природа, имал е жив дух и е бил в състояние да живее, да мисли, да ходи, да говори и да диша свободно под ръководството на Божия Дух, който обитава в него. **Хората са били създадени да не правят нищо без Бога.** **Този начин на живот с Бога е единствената истинска свобода.** Това е единствената пълна безопасност. Плътта ни учи да постъпваме по друг начин и да си казваме: “Ти имаш нужда единствено от себе си! Бог просто иска да открадне свободата ти. Бъди независим!” (Коментар: *Ако сме създадени от Бога, защо му е нужно на Бог да краде нещо от създанието, което Той е направил? Няма никаква логика в това твърдение. Грънчарят да краде нещо от гърнето, което сам е създал?! Д.Пр.)* Ако решим да живеем по този начин, ние можем да се настроим на вълната на плътта, която се подчинява на погрешни вярвания. Онова, което си казваме, може да се различава донякъде от казаното в предишния параграф, но по един или друг начин то ще ни внушава **едно и също: да бъдем независими от Бога.**

По какъв начин безпокойството и тревогите се пораждат от тези самовнушения да бъдем независими от Бога? Нека да приемем, че ние сме от този вид хора, които се безпокоят за икономическата си

безопасност, като си казват: “Как въобще ще успееш да платиш тези разходни задължения? А какво ще стане, ако изгубя работата си? Сигурно ще трябва да се обявя в несъстоятелност, а след това никой няма да иска да ми дава пари назаем.”

Ако анализираме тези самовнушения, ние ще установим, че те подсилват погрешната представа, че Бог няма да ни помогне, че не можем да разчитаме на Него и че трябва да се ослягаме само на себе си и че никой друг освен ние самите не се грижи за нуждите ни. **Създавайки измамната представа, че ние сами ръководим живота си и че сме длъжни да разрешаваме сами собствените си проблеми, тези мисли обрисуват пред нас картината на пълната ни независимост от Бога.**

Нека да разгледаме един друг пример. Да приемем, че сме доста сигурни, че Бог иска да преподаваме Библията в Неделното училище, но всеки път когато си помислим за това, ние усещаме някакво напрежение. Може би когато преподаваме в Неделното училище, децата няма да се държат прилично. Вероятно ние няма да съумеem да ги контролираме. Можем да се провалим в очите на другите хора! Тъй като самата мисъл да работим като учител ни кара да се чувстваме неудобно, ние отказваме тази работа, безпокойството ни утихва и ние се чувстваме много по-добре. **Така плътта се преборва и печели сражението, като ни убеждава, че ние сме независими личности и че Бог няма да ни се притече на помощ.** Ние си казваме: “Мога и да бъркам, но Бог няма да направи нищо, за да ми помогне, когато съм посрамен и притеснен от поражението.” После плътта печели друго сражение, когато ние решим да се отклоним от изпълнението на дълга си и откажем поканата да преподаваме в Неделното училище.

За да ни убеди, че сме независими, плътта ни внушава погрешната представа, че трябва да се страхуваме и да се безпокоим, защото разчитаме единствено на себе си. Старата ни самоличност продължава да ни внушава това, **докато престанем да вярваме, че Бог е верен, че е на наша страна и че е достатъчно могъщ, за да спазва обещанията Си, че ще ни пази и защитава.** В това състояние ние започваме да вярваме, че най-добрият начин за справяне с безпокойствата и тревогите е да избягваме хората, действията и ситуациите, които ни плашат и да отказваме да изпълняваме задълженията си.

Например, Реймонд, 48-годишен книговодител, ми каза, че не можел да работи. Той ставал толкова неспокоен, когато се налагало да записва нещо в тефтерите си, че ръката му започвала да трепери. Тъй като не бил в състояние да пише, той стигнал до заключението – под влияние на внушението на плътта си, а не на вярата си – че трябва сам да разреши своя проблем с безпокойството и бил посъветван да си седи вкъщи, докато се почувства по-добре. Когато сподели с мен тези неща, той вече беше стоял 7 години у дома си без никакво подобрене.

Карло продължавал да върши работата си, въпреки че навестяването на клиентите го изнервяло толкова много, че той буквално се разтрепервал. Поради това носел със себе си цял комплект от лекарства: успокоителни, барбитурати, хипнотизиращи и упойващи и гълтал по едно хапче, преди всеки стресиращ разговор. Тъй като бил убеден от плътта, че може да разчита само на себе си, Карло превърнал хапчетата в средство за избягване на безпокойството.

Ванда винаги ставала много неспокойна само 1-2 минути след като се отдалечела от дома си. Тя постоянно си задавала въпроси от вида: “Дали заключих добре входната врата? По-добре е да се върна обратно и да проверя.” Връщала се, но след като проверяла и се отдалечела от дома си, тя отново бивала обхващана от съмнения и се принуждавала повторно да се върне, за да провери дали е заключила входната врата. Ванда се връщала по толкова много пъти, че рядко пристигала на работното си място навреме, а понякога даже въобще не отивала на работа.

Поведението на Ванда е ярка демонстрация на усилията да се избегне безпокойството. Психолозите биха охарактеризирали поведението ѝ като натрапчиво безпокойство. Известно е, че освен някои нови лекарства, другото най-резултатно средство за решаване на нейния проблем би бил собствения ѝ отказ да се върне обратно и да проверява, независимо от силата на принудата, на която ще бъде подложена. Ако откаже да се върне, тя би позволила на вярата ѝ да я мотивира да продължи напред **и да стигне до работното си място, да се старее да изпълнява служебните си задължения и да остави безопасността си в ръцете на Бога.**

Ванда поемала отговорности за онези неща, които би трябвало да остави в ръцете на Бога. Състоянието на Ванда може да се оправи само ако тя се отърве от явно неработещия модел на независимо поведение и ако започне да отговаря с вяра, оставяйки се в пълна зависимост от Бога и изпълнявайки онези неща, които Той ѝ възлага.

Употребата на избягването като средство за справяне с безпокойството обикновено включва следните неща: (1) Решението да не вярваме на Бога и да обявяваме независимостта си от Бога. (2) Решението да вярваме в себе си, да вземаме нещата в собствените си ръце, за да намалим напрежението от безпокойството и (3) Потъпкването на призивите на вярата да живеем активно, изпълвани с любов към Бога и хората.

**Със сигурност пътят към нашето подобряване върви в противоположната посока и е начертан от вярата ни в Бога.** Замислете се над нещата, които вие самия избягвате. Може би се стараете да не влизате в



църквата, в бърснарица или в универсални магазини. Няма съмнение, че понякога решавате да не обръщате внимание на призивите на вярата да направите нещо. Възможно е отбягването ви да се проявява под формата на джоб или чантичка, пълна с лекарства. Възможно е да ви става зле, когато сте извън дома си. Възможно е никога да не се къпете или никога да не сменяте дрехите си с цел другите хора да ви отбягват и това да намалява безпокойството ви, породено при общуването с хората. **Избягването възприема много форми**: носенето на заешко краче като талисман, съблазняването на всеки човек, който ви позволи да правите това, стремежът по навик винаги да мислите само за себе си и да манипулирате хората в своя изгода, с цел винаги да сте в печеливша позиция. Изследвайте внимателно себе си, в противен случай може би няма да успеете да откриете своя собствен начин да избягвате.

**Независимостта може да е нещо много ценно и достойно, ако неговата цел е независимост от злото, от деспотизма или от някакво вредно влияние**. Но независимостта няма никаква ценност, ако ви съблазнява да казвате на Бога: “Аз мога да се справя и без Теб!” Този вид независимо и избягващо поведение води до многобройни нещастни резултати.

Първо, стремежът ви да сте независим от Бога влошава проблемите ви с безпокойството и с отбягването да изпълнявате задълженията си, въпреки че е възможно временно да намали или даже да ви освободи от неприятните чувства, предизвиквани от безпокойството. **Положителните усещания, на които се наслаждаваме, когато бягаме от поразданите от безпокойството ситуации всъщност заздравяват хватката и влиянието на безпокойството върху живота ни, защото в дългосрочен план тези положителни чувства подсилват и задълбочават безпокойствата ни, защото ги превръщат в навици на избягване и отклоняване**.

Избягването - отказът да отговаряме на призивите на Бога; отказът да се изправим срещу някакъв проблем; отказът да свидетелстваме, когато сме призовавани да го направим; отказът да защитим едни слаб и беззащитен човек, защото е твърде опасно; отказът да отидем на преглед при лекар, защото се страхуваме от неговата “присъда”; отказът да ходим на училище, когато ни е твърде трудно; отказът да си позволим активно да служим на Бога и на хората - **всички тези неща ни вредят**.

С течение на времето избягването все повече и повече се превръщат в навик. Влиянието на вярата върху живота ни все повече намалява. Отделянето ни от Бога ни отвежда в един свят, където богът, на който служим, е безпокойството, **докато най-накрая престанем въобще да се борим със стремежа да избягваме и се предаваме, предоставяйки на врага да ръководи живота ни**.

Ако вече сте стигнали до този етап или ако виждате, че скоро ще стигнете до това състояние, **не се отчайвайте**. Има надежда за вас и тя се намира в посоката да получавате кураж от вярата си в Бога, **за да правите това, което Бог ви призовава да направите, а след това да оставите останалото на Него. Исус е дошъл, за да ни спаси тъкмо от тези черни окови на отчаянието**.

Ако не притежавате такава вяра, ако сте я изгубили, обърнете се към Бога и Го молете да ви изпрати Своя Свят Дух, за да обнови и възстанови, да подсили и да укрепи вярата ви или за пръв път да ви даде вяра, придружена с жива връзка с Исус Христос. Вие ще имате нужда от жива и действена вяра, за да се противопоставите на плътта, да се откажете от временното удобство и да заживеете по начин, който задоволява Бога и побеждава безпокойствата ви!

Бог може и иска да направи това във вас. **Единственото, което трябва да направите, е да приемете Неговата милост и да тръгнете точно срещу собствените си безпокойства**.

## Глава 6

### Две самоличности

От историята, която ви разказах в гл.1 за паниката, която ме обхвана, когато ми течеше кръв от носа, вие разбрахте, че лично съм запознат и имам опит от безпокойството. Трябва да призная, че не винаги съм се придържал към такъв вид самовнушения, които подхранват вярата ми. Поради тази причина си мисля, че ще е полезно да разгледаме по-задълбочено мислите, които се въртяха в главата ми, когато за втори път ми потече кръв от носа. **Това ще илюстрира двете природи, от които е съставен всеки християнин**.

Старата ми плътска природа първа се възползва от предоставения ѝ шанс. Тя казва: “Изплашен съм. Аз мога да умра от това!” Да, аз бях разтревожен – положението се влошаваше и аз не бях в безопасност. Новата ми самоличност, просветлявана от Светия Дух, отговаряше: “Бог не те е изоставил. Той знае, че си в

затруднение. Той ще те преведе през това изпитание така, както винаги до сега те е превеждал през всяко затруднение! **Вярвай в Него.**” След това се успокоих, тъй като вярата изпълни блаженото си служение.

Но кръвотечението продължаваше, кърпата се просмукваше с кръв и плътта отново проговори: “Аз продължавам да губя кръвта си. Искам да вярвам в Бога и до сега правех това, но нищо не се случи. При това положение бих ли могъл да бъда сигурен, че Бог ще запази живота ми?” Но моята вяра знаеше, че правилният отговор е следния: “Да, аз ще се спася. Божието Слово казва: *“Хиляда души ще падат от страната ти и десет хиляди – до десницата ти, но при теб (морът) няма да се приближи”* (Пс.91:7). “Разбира се, аз ще умра, ако такава е Божията воля, но ако това се случи, то ще е добро, защото ще стане съобразно Божия график и Бог ще иска да ме приеме. Междувременно, истината е, че може би ще успея да спра кръвотечението, а даже ако не успея, аз ще получа помощ в болницата. Много голям е шансът всичко това да ми причини само някакви големи неудобства. **Всичко, което трябва да направя в този момент е да се успокоя и да изчакам, за да видя какво ще стане. Стъпка по стъпка ще приема всяко нещо, което Бог е планирал за мен. Аз съм в ръцете Му и не е нужно да правя нищо друго, освен да се успокоя и да вярвам в Него!**” Когато вярата ми каза истината, аз бях обхванат от мир и спокойствие.

Но старата ми самоличност не се предаде толкова лесно. Следващото нещо, което направи, беше да приведе един аргумент от миналото: “Първият път кръвотечението ми продължи 10 часа и даже един от лекарите не успя напълно да го преустанови. Откъде да знам, дали този път то ще бъде спряно лесно?” После старата самоличност ми припомни, че аз не съм духовен великан, като ми каза: “Кое ми дава основание да вярвам, че Бог ще се грижи за мен толкова много, все едно че наистина съм светец?”

Въпреки, че в този случай плътта ми не постъпи така, много често тази стара самоличност ще се опита да ни “пробута” някакви лъжи, като ги представи като реални факти. Ето ви няколко примера:

- “Този асансьор ще заседне между етажите.”
- “Аз няма да успея да платя тези плащания на ипотеката.”
- “Аз ще бъда осъден и след това до края на живота си ще бъда последен бедняк.
- “Сигурно съм се разболял от рак.”

**Обикновено врагът ни нашепва:** “Аз съм попаднал в капан. Няма изход от положението. Бог? Не виждам нито едно доказателство, че Той въобще се интересува от мен или че иска да ми помогне, за да се измъкна от тази ситуация. Може би Той иска да страдам. Никога нищо няма да се промени!”

Друга стратегия на старата самоличност е да се впусне в прекомерно преувеличение на лошите неща, които могат да ни се случат. По време на кръвотечението аз си казвах: “Това кръвотечение е толкова ужасно, че може би ще получа мозъчен кръвоизлив.”

**Дже тактиката на избягването и отклоняването от изпълнението на задълженията ни е плод от вярването ни в лъжи, които внушаваме сами на себе си.** Например, ние си казваме и вярваме в твърдения от рода на: “Никой няма да се погрижи за мен, поради което аз трябва сам да си помогна. Аз съм малък и беззащитен, поради което трябва да внимавам и никога да не рискувам. Трябва да се предпазвам от тревогите и безпокойствата, поради което ще трябва да стоя далеч от всичко, което ме нервира. Ако се чувствам неудобно, това означава, че сигурно съм в опасност!”

Избягването е измислено и използвано от нас средство за справяне с безпокойството. Поради това в случаите, когато едва ли има реална опасност, **избягването само влошава и усложнява състоянието ни.** Когато безпокойството се превърне в наш основен проблем или когато методът на избягването започне да ръководи поведението ни, тъй като се стремим да се справим с безпокойството, ако се самоизследваме, ние ще открием, че вярата ни е станала доста пасивна. *“Къде е вярата ви?”* попитал ядосаният Исус треперещите си ученици, когато те се изплашили от бурята (виж Лука 8:22-25). **Вероятно понякога Той казва същото и на нас.**

Понякога вярата може да даде отговор, но той е толкова слаб и пасивен, поради което не е в състояние да победи лъжите на врага. Или пък човек си позволява да се обезвери и да се съгласи с врага, който казва: “Ако вярата ти струваше нещо, ти нямаше да се безпокоиш така!”

За да победи, вярата трябва да е придружена от волята и силното желание с истината да се победят намеренията, грешните указания и неверните внушения, които плътта ни предлага. Например, когато на мен ми течеше кръв от носа, вярата ми не се предаде.

**Вярата винаги се уповава на Божието Слово, защото само там можем да намерим непоклатимата истина.** В тази ситуация вярата ми продължаваше да твърди, че Бог не е престанал да ме обича. Тя настояваше, че ако Бог е позволил да ми се случи тази неприятна травма, Той може и ще направи нещо добро от създаването се положение и гаранция за това е Неговото Слово, **така че когато двамата с Бога излезем от това изпитание, резултатът от него няма да е нещо лошо, а напротив, ще бъде нещо чисто и добро.** (виж Пс.91:10 – където се стига чак до там, че се твърди, че нищо, което се случва на християнина не е възможно да е лошо!; В 2Сол.3:3 се казва ясно, че Бог ще пази християнина от злото; В Рим.8:28 се твърди

същото с други думи, казвайки, че всяко събитие в живота на християнина работи съвместно с останалите събития, за да се получи като краен резултат най-доброто нещо.)

**Ако е жива и активна, вярата ще се държи здраво за истината, че Бог ще се намеси. Тя ще ни напомня, че Бог никога не ни е изоставял и никога не ни е предавал.** Тя може да ни каже, че Бог може да позволи ние да загубим някои схватки и да претърпим някои значителни загуби, но въпреки това Той ще превърне крайния резултат в победа с непреходно значение.

Във всеки случай, тъй като вярата се уповава в Библията, а не в собствения ни опит – **даже когато преживяваме големи триумфи** – **вярата ще ни отправя предупреждения от Библията.** Там ние намираме подходящи и полезни факти за Бога и за онова, което ни е казал. Чрез тези вдъхновени от Бога думи, Светия Дух идва до нас с истината, всагда я в нас и я призовава да живее така, както Бог е освободил Исус от хватката на смъртта и го е довел до могъщия триумф на възкресението. Тогава, по време на възкресението, Бог е подкрепил Словото Си и обещанията си с действие в самото възкресение на Христос. **Вярата ни уверява: Богът, който е направил това не може да лъже.**

От същото Божие Слово вярата ни напомня за много велики истини за да можем да победим онези наши погрешни схващания, които пораждат безпокойствата ни. Ето някои от тези основополагащи истини:

- **Бог е достатъчно могъщ и е в състояние да извърши всичко, което пожелае.** Следователно нито една зло не е толкова мощно, за да не може Бог да го спре или да го премахне от царството Си, ако пожелае. Христос вече е победил силите на злото и ние, когато вярваме, вземаме участие в тази победа. Ние също ще победим тези сили на злото (виж Еф.6:16; Кол.2:15; Мат. 28:18).

- **Бог ни обича, независимо от това, колко грешни, слаби и безпомощни се чувстваме.** Исус дойде, за да ни демонстрира и да ни разкаже за безграничната любов на Бога към света и към грешни и обикновени хора като нас (виж Лука 15:1-32; 1Йоан 4:9-10, 16).

- **Даже ако положението ни не се промени, ние сме длъжни да вървим с Бога, а не срещу Него.** Даже ако се окажем подложени огромни ограничения и на непобедими нещастия, вярата ще отговори на това положение, колкото и трудно да е то, че Бог е Бог. Какво да правите, когато обстоятелствата, в които се окажете не ви се струват обещаващи? Слушайте! Слушайте Светия Дух – приемайте вярата и живеете съобразно тази вяра!

- **Когато избягваме и отказваме да изпълним задълженията си, ние никога няма да станем по-добре.**

Със сигурност, в началото хората, които не се подчиняват на тези истини ще се чувстват по-добре, но в продължителен период от време те само ще подсилят безпокойството си и ще влошат положението си. Ние можем да вярваме в любовта на Бога, даже когато не виждаме доказателства за нея. Ние можем да направим това, като си казваме истината и продължим смело напред. Ако искаме да направим нещо ефективно срещу безпокойството, първата крачка е да започнем да си записваме всичко, с което се срещаме, което повишава безпокойството ни и всяка ситуация, в която се уловим, че избягваме нещо, защото се безпокоим. След това трябва се вслушваме във вътрешния си разговор и да отговорим на следващите въпроси пред себе си, като записваме отговорите си:

1. Какво казва старата ми плът, с цел да атакува вярата ми? Аз трябва за опиша както своите погрешни вярвания за конкретния факт, така и неверните си представи, свързани с преувеличаване на вредните последици от евентуалното нещастие.

2. За разлика от казаното в т.1, какво казва вярата ми?

3. Кое от казаното в т. 1 и 2 оказва по-голямо влияние върху действията и чувствата ми?

4. До каква степен практикувам избягването на конкретния обект, поради което старата ми самоличност ме убеждава да не се старая да описвам всичко и да откривам присъствието ѝ и нейната роля за това, че ме принуждава да се безпокоя и да избягвам?

Настройте се на тази вълна и бъдете наясно за това, което става вътре в собствената ви глава. Ако направите това, вие ще направите един великолепен старт!

## Глава 7

### Истинските причини за безпокойството

Когато влязох в кабинета си, намерих съобщение на телефонният си секретар, че Рон ме е търсил. Бях се срещал с него преди две седмици. Той беше убеден, че има нужда от психотерапия, за да се справи с безпокойството и потиснатостта си. В съобщението на Рон се казваше: “Просто исках да знаете, че си

направих медицинските изследвания, които ми препоръчахте **и лекарят ми каза, че имам проблем със щитовидната жлеза, който вероятно е причината за състоянието ми.** Той ми даде да пия някои лекарства и ми каза, че те ще ми помогнат за всичко! Благодаря ви за съвета!”

Ако не сте сигурни каква е причината, за да имате проблеми с безпокойството, вие трябва да се изследвате, за откриете причината. **Отнесете се сериозно към опита на Рон и не се задоволявайте с непотвърдени предположения! Не считайте, че причинителят на безпокойството ви задължително е психически или духовен.**

Нека да разгледаме някои от причинителите на безпокойството. Въпреки, че най-често причините за безпокойството са психически, понякога то може да се причинява и от някакво телесно заболяване. Колин беше бизнесмен, който дойде да се консултира с мен за своето безпокойство и потиснатост. По време на първата ни среща установих, че му бяха предписали да пие едно диуретично лекарство за високото му кръвно налягане и че той не беше вземал едно лекарство, което добавяше калий в организма му. **Когато разбра колко важно е да пие заместителя на калия, който се отмива от предписаното му диуретично лекарство, той започна да го пие редовно и “нервните” му пристъпи изчезнаха.**

Джорджия се беше лекувала от “агорофобия” (**вид страх, пораждан от отдалечаването от дома и от източника на помощ**), която била придружавана от атаки на паника, **докато накрая установили, че е болна от “хипергликемия.”** Назначили ѝ да прилага една подходяща диета за хранене и безпокойството ѝ изчезнало.

Усещанията на Роб за трепереща слабост били предизвикани от ниско ниво на хемоглобина (ниско ниво на желязото, съдържащо се в кръвта му).

Докато разглеждаме някои от телесните заболявания, които причиняват безпокойства, моля ви да обърнете внимание на следните факти:

1. По-голямата част от случаите на безпокойство не са причинявани от медицински проблеми. **Сравнително рядко причинителите на безпокойството са телесни заболявания.**

2. Изключително важно е страдащите от безпокойства да се консултират с психиатър, за да се открият причинителите за безпокойството, да се изработи диагноза и да се състави програма за лечение.

Повечето проблеми, свързани с безпокойството и избягването възникват на психологична или духовна основа. Нека да разгледаме няколко от подходящите смеси на духовната почва, върху които се пораядат безпокойствата:

**Съзнателни или несъзнателни конфликти.** Когато човек има силни склонността да избира два от двата възможни избора, това може да го направи да се чувства много нещастен. Например, Инга искала да отиде до бащиния си дом в Норвегия, но освен това усещала, че е призовавана от Светия Дух да дари парите си за подпомагане на безпомощните и бездомни хора. Това е конфликт. Когато човек е теглен в две противоположни посоки както е при тази дилема, той става неспокоен. Но Инга се молила на Бога за нейния конфликт, разговаряла със своя пастор за този проблем и взела решение, което разрешило затруднението ѝ. Така неудобството от безпокойството бързо преминало.

А какво става с човек, **в чиито желания за разлика от Инга има нещо срамно,** с което този човек трябва да се справи? Мина искала да се отърве от бремето да се грижи за новороденото си бебе. Но в същото време искала родителите ѝ и приятелите ѝ да имат добро мнение за нея. Мина не можела да си позволи да осъзнае истината за своя конфликт, защото щяло да бъде много срамно и безмилостно да изостави съпруга и детето си. Една сутрин Инга се събудила и установила, че не може да помръдне краката си. Лекарите я прегледали, но не могли да открият никаква неврологична причина за това ѝ състояние. Оказало се, че тя намерила “решение” за своя конфликт и за своето безпокойство. Несъзнателно тя избягнала целия проблем, свързан с бебето, като се загубила способността си да стане от леглото! В миналото ситуацииите, подобни на ситуацията на Инга са били много разпространени, но сега се срещат рядко. Честно казано, наложи се аз да измисля тази история, тъй като никога не съм срещал болен с такова състояние. Въпреки това, днес все още се срещат други видове несъзнателни конфликти, които пораядат безпокойството. Но днес много по-често се срещат случаите на съзнателни конфликти, които хората не искат да разрешат по един или друг начин.

**Условни рефлексии.** Повечето хора са чували за руският учен-психолог Павлов. Той правел опити за създаване на условни рефлексии за отделяне на храносмилателни сокове в стомаха на кучето, когато то види или помирише храната. Павлов установил, че ако звъни с едно звънче малко преди да даде храна на кучето, **самият звук на звънчето скоро придобил силата да предизвиква отделянето на стомашните сокове без даже кучето да е получило храна.** По този начин Павлов потвърдил един закон за човешкото поведение, който гласи следното: “Ако в началото нещо, като например сирена или свирка, не предизвиква никаква специална реакция (т.е. играе ролята на “неутрален стимул”), но се прилага многократно на човек, успоредно с нещо като например болезнен електрически шок, това ще предизвика изработването на

рефлекторен навик, а след това човекът ще реагира по този рефлекторен навик само при звука на сирената, без да му се прилага електрическият шок. **Човекът ще се плаши от самия звук на сирената, без да изпитва болката от електрическият шок.** Сега психолозите приемат като нещо подразбиращо се, че някои случаи на безпокойство са причинявани от условни рефлексии, създадени в миналото на хората. Например, Олив, с която се срещнахме в една от предишните глави, се страхуваше да плува и да влиза в плитката част на плувния басейн. Тя беше придобила това безпокойство като малка, когато по-големите ѝ братя я измъчвали, като държали главата ѝ под водата. Стремешът ѝ да избягва да влиза в басейна беше последица от този условно създаден рефлекс на безпокойството.

**Други хора като примери.** Подражаването на поведението на хора, които възприемаме като образци е популярен начин на усвояването на определен вид поведение, включително на безпокойството. Например, имате ли родител, роднина или приятел, който постоянно е напрегнат, постоянно се тревожи, постоянно очаква да се случи най-лошото, който е прекомерно предпазлив и прилича на “кълбо от нерви”? Ако познавате такъв човек, тогава е възможно да сте усвоили безпокойството и избягването, поради това че несъзнателно подражавате на този човек.

**Какво чуваме.** Устните съобщения, при условие че са произнесени с подходящо заплашителен тон, могат да научат хората да бъдат неспокойни и да избягват. Например, родителят може да каже на детето си: “Джони, не се докосвай дръжката на тази врата. По нея има микроби и ти можеш да се заразиш и да се разболееш!” По този начин някои прекалено вискателни хора са възприели страховете си от микроби и болести.

**Създаването на хипотези.** Понякога ние сами си измисляме неверни представи, които ни карат да се тревожим и да се безпокоим. Ние многократно си внушаваме тези неверни твърдения, докато най-накрая започваме да се подчиняваме в живота си на тези измами. За да разберете оплакванията на Шери от безпокойството, свързано с мъжете, вижте семейните условията, в които е отраснала: Когато била на 7 години, тя многократно била безмълвна и ужасена свидетелка на ужасно обидния, груб, невъздържан и язвителен език, с който майка ѝ се нахвърляла върху любимият ѝ баща. Момиченцето се питало защо той само стоял унило и безропотно позволявал на майката да се държи по такъв начин? Когато се опитвала със своя 7-годишен разум да разбере това, Шери стигнала до заключението, че подобно на баща ѝ, другите мъже също са безпомощни, когато бъдат нападани от безжалостния женски гняв. Поради това решила, че женският гняв винаги е нещо животинско и опасно за другите хора.

Започнала да се тревожи не само заради гневните изблици на майка си, а и за собствените си предполагаеми чувства на гняв. Тя считала, че след като е жена, гневът ѝ задължително е някакво ужасно, жестоко и нараняващо оръжие. Поради това избягвала да се разгневява, като потискала в себе си всеки гневен изблик, особено срещу мъжете. В резултат от това връзките на Шери с мъжете преминавали под знака на безпокойството ѝ. Забележете, че не е било нужно някой да подхранва тези неверни вярвания на Шери. Самата Шери си съставила тези неверни представи (разбира се съвместно със злото), в стремежа си да се справи с трудната ситуация, в която се оказала.

**Духовни подкрепа.** Докато **страхът** идва естествено, като продукт на вродената ни предупредителна система, чиято цел е да предпазва децата на Бога от истинските опасности, **безпокойството**, този болезнен страх от неща, които не представляват реална заплаха за нас – произлиза от изкривяването на всеотранно обмисленият и чуден проект на Бога да бъдем свободни хора. **Лъжецът извърта и внушава лъжи в мозъка ни, за да започнем да се безпокоим и като последица от това да избягваме да се подчиняваме на Христос, нашия Цар.** В резултат от това отказваме да вършим онова, което Бог ни е казал да правим или отбягваме да бъдем такива хора, каквито Бог ни е призовал да бъдем, защото сами сме се довели до ужас от неверните си самовнушения. Това духовно разрушително и плътско безпокойство трябва да се прекрати, за да се освободите и да изпълните онова, към което ви призовава вярата ви! Точно това е нашата цел да направим заедно, докато продължавате да четете тази книга.

## Глава 8

### Колко свободен искате да бъдете?

В пиесата “Изгубеният рай” на Милтън Фрийдман, предизвикателният и непокорен Сатана настройва виждането си към мрака на ада. Той и злите му кохорти тъкмо влитали в сенките на пъкляла, минавайки покрай Бога на небесата. Те продължавали да бъдат непокорни и решени да приветстват адската смърт.

Тогава Сатаната прогърморва на демоничните си сподвижници: “**Разумът на човека е на мястото си и самият той може да превърне небесата в ад и адът в небеса.**”

**Ние не сме съгласни с твърдението, че разумът може да превърне адските мъки в нещо толкова славно и радостно като спасението.** Но начинът, по който възприемаме обстановката в която се намираме **може да я превърне както в рай, така и в ад.** Мислите ни могат да превърнат условията в които се намираме от мизерни и нещастни в здравословни и лечебни, от болезнени в поносими и вместо да са бремене да се превърнат в нещо плодотворно с помощта на духовното дисциплиниране, на прочистването, рафинирането и на изразването.

Ако сте успели да получите макар и бегла **представа за свободата, която притежавате чрез истината и ако искате да се наслаждавате на базиращата се на истината свобода,** вие вероятно ще искате да прочетете за това, как можете да превърнете вашия ад на безпокойството в небе на сигурността. Нека да започнем, като в началото поговорим за това доколко добре очаквате, че ще станете. Можете ли да достигнете до такава степен на свобода, **че да победите** усещанията си, че сте нещастен и неудовлетворен, които са породени от безпокойството?

Невъзможно е да постигнете това, **ако си представяте**, че за да имате мира на Бога, вие задължително ще трябва да отстраните от себе си всички заплахи, неразрешени конфликти и опасности. Стремите ли се задължително да живеете в някаква свята утроба, която да бъде вашето предварително изискване, за да се почувствате щастлив? Точно по този начин гледаше на положението си една от клиентките ми. Тя каза: “Аз трябва окончателно да се излекувам от безпокойството си, така че никога вече да не съм разтревожена.” Тя си представяше, че дотогава докато не успее се обгради с непробиваема защита от всичко, което не ѝ харесва, тя няма друг шанс освен да се чувства нещастна, да бъде разтревожена, неспокойна и нервна. **Тя вярваше, че не би трябвало да поема рискове и да подлага на каквито и да е изпитания вярата си в Христос.** Тя очакваше първо да се освободи изцяло и окончателно от безпокойството, докато си мечтаеше да стане такава, каквато би трябвало да стане.

**Но тези очаквания бяха изцяло нереалистични.** Даже ако вземем всички възможни предпазни мерки, ние пак можем да бъдем убити от рак, от сърдечна болест или от спин. Колкото и да сме предпазливи, самолетите катастрофират, по улиците стават убийства, ние можем да бъдем убити от някой пиан шофьор или от срутването на някой мост. Освен това светът е пълен със финансови банкрути, с атомни оръжия, с глад, с бедност, с робство, с войни, с експлозии, с пожари, с торнада и урагани. Сърцата ни работят, защото са задвижвани от един естествен миниатюрен електрически стимулатор. А какво ще стане, ако в него се случи късо съединение?

В същото време ние имаме приятели и роднини. Всеки от тях може да умре във всеки момент. Децата ни могат да се обърнат срещу нас или да не се интересуват за нас. Съпругът или съпругата ни може да има любовна афера. Обичаните от нас хора могат да отхвърлят Бога, да извършат самоубийство или да ни изоставят. Един ден ние със сигурност ще умрем. **Няма място, където можем да се скрием.**

Колкото и да се опитваме да се застраховаме срещу рисковете, промените или другите неудобства, **ние непременно ще се сблъскаме с тях и това е неизбежно.** Нито пък е възможно за повечето хора да живеят, без да се безпокоят. **Безпокойството е част от живота ни.** Ако е вярно, че живеем посред толкова много и толкова големи опасности, как можем да се надяваме, че е възможно въобще да не изпитваме безпокойство? Всеки макар и малко по-интересен живот задължително трябва да включва някакви тревоги и безпокойства, ако ще би само защото такъв живот често се среща с нови и предизвикателни преживявания.

Всичко това е още по-валидно за живота на всеки християнин. **Исус никога не е казвал, че живота на християнина ще бъде в по-голяма безопасност от живота на невярващия.** **Всъщност, той е казал точно обратното.** Исус предупредил онези, които вървят след Него за неприятните последствия като преследване, отхвърляне и кръста. Той казал, че ние трябва да се отречем от себе си (виж Марк 8:34, 10:21, 10:29-30). Дитрих Бонхофер пише: “**Когато Христос призовава някой човек, той му заповядва да дойде и да умре.**”

Апостол Павел казал на Филипяните: “**Не се безпокойте за нищо**” (Фил.4:6), но никога не е твърдял, че самият той е достигнал до лишено от безпокойства ниво на живот. Тъкмо обратното, животът му е бил пълен с нещастия и безпокойства (напр. вижте 2Кор.11:22-30).

Когато сме обезпокоени, вместо да се чудим и да умуваме защо ни се случва това, **може би е по-разумно да се учудваме над удивителния факт, че все още не сме изметени от земята от непрекъсващ терор и безпокойства!** Като имаме предвид заплахите и житейските опасности, като имаме предвид неизбежният факт че всички ние ще умрем, като имаме предвид, че вярата ни изисква от нас ежедневно да умираме за собствената си плът, **учудващо е, че не сме вкаменяване всяка секунда!** Логично е да изпитваме известни неспокойства. Даже Исус е бил неспокоен (виж Лука 22:44).

**Следователно какъв е смисъла да се борим срещу безпокойството си, ако не можем напълно да се освободим от него? Трябва да се научим да понасяме неспокойството и да намаляваме онази негова част,**

която не можем да понесем. Вместо да се стремим да намерим измислен свят, до който се стига чрез наркотиците, вместо да търсим такъв начин на живот или такова учение, което, ако го открием, ще ни направи никога вече да не се чувстваме неспокойни, **ние трябва да се стремим да понесем всяко нещо,** което ни сервира живота, **даже когато в него се съдържа някакво безпокойство.** (виж Евр.10:32-36 - където сме призоваване към издръжливост и приемане с радост. Само такова поведение дава възможност на християнската вяра да продължава да ни вдъхновява да вършим волята на Бога.)

Длъжни сме да казваме на себе си: “Аз се старая да се безпокоя по-малко и Бог работи в мен чрез Исус Христос, за да ме спаси от греховете ми. В това се включва и освобождаването ми от собствените ми погрешни вярвания и от безпокойствата, които те поражда. Светият Дух ежедневно подсилва вярата ми и ми помага да заменя с истина погрешните си вярвания, които поражда в мен ненужни безпокойства.”

Наскоро получих писмо от един пастор, който обясняваше, че е имал проблеми с безпокойството, които пречели и компрометирали служението му. Той беше направил следното самопризнание: “**Аз избягах да изпълнявам задълженията си като пастор, за да не нарушавам спокойствието си, но когато постъпвах по този начин, аз бях разяждан вътрешно от чувството за вина.**” После пасторът се научи да заменя дългогодишните си погрешни вярвания и да говори истината на себе си. Сега той изпълнява отговорностите си и е относително спокоен, а което е още по-важно, освободил се е от навиците си да избягва, които си беше създал, в стремежа си да избягва неудобствата. Сега е изпълнен със задоволство, а не с чувство за вина и се безпокои много по-малко.

Въпреки това, той беше способен да каже, че **ако никога** не е усещал някакво безпокойство, **но тогава вероятно никога нямаше да стигне до състоянието, в което е сега.** Длъжни сме да мислим за това, каква е целта в живота ни, да повишаваме както способността си да се подчиняваме на призивите на Бога, така и съпротивителните си сили срещу безпокойството, като се освобождаваме от някои от натрапчивите си безпокойства.

В книгите си психологът Роло Мей твърди, че **безпокойството е нещо естествено, че то е движещата сила за творчеството и че ние трябва да се научим да използваме неспокойствието си тогава, когато можем.**

Защо наблягам на това нещо? Защото ако се стремите да достигнете до пълно елиминиране на безпокойството от живота си, тогава вие ще започнете да се безпокоите заради безпокойствата, които не сте елиминирали. Искам да ви убедя да престанете да се борите срещу живота, защото това ще ви даде възможност понякога да се чувствате неспокойни. **Гледайте на себе си като на дете от Божието училище,** което постоянно се учи, в повечето случаи напредва, но понякога е в състояние да “превърне небето в ад”, но с помощта на истината, **много по-често е в състояние да престане да превръща “ада в небеса.”**

## Глава 9

### Да се измиваме в реката

В Библията се разказва, че сирийският военачалник Нееман изминал целия път до Израел, за да се консултира с великият лечител Елисей за проказата, от която боледувал. Без даже да излезе навън, за да се срещне със своя високопоставен посетител, Елисей му казал чрез един свой слуга: “Измий се 7 пъти в реката Йордан.”

Нееманн се ядосал и възмутил: “Реките в Дамаск не са ли по-добри от всички реки в Израел? Не можех ли да се умия в тях?” След това тръгнал да се връща у дома си. Каква обида! Той очаквал, че в най-лошият случай Елисей ще излезе навън и ще положи ръката си върху мястото, където кожата му е била засегната от проказата. Но тази представа за излекуване била твърде лесна и проста, и в нея нямало достатъчно тайнственост. Ако не била намесата един слуга, който казал на Нееман, че няма да изгуби нищо, ако се опита да приложи това лечение, сирийският началник щял да се върне в Сирия без да се излекува (виж 4Царе 5). В края на краищата, **Нееман изпълнил указанията на Елисей и по един чудотворен начин бил излекуван от проказата.**

Подобно на потапянето 7 пъти в реката, две прости лекарства срещу безпокойството, **отпускането на мускулите** и **упражненията по аеробика** са лесни за правене, но според някои хора те са твърде прости лекарства. В тях няма достатъчно тайнственост! Колко по-вълнуващи са скъпите ежеседмични срещи с психиатрите-консултанти. Чрез отпускане на мускулите и физически упражнения вероятно няма да успеете

да постигнете всичко, което може да се постигне чрез лекарската намеса, но тези дейности ще се отплатят за усилията, които ще изразходвате за тях, защото са доказали способността си да намаляват напреженията и безпокойствата. Вярно е, че те не са основното средство, използвано от програмата за справяне с безпокойството, **но са толкова лесни за изпълнение**. Нека да разгледаме някои от тях, преди да преминем към по-трудната работа.

Някои хора погрешно вярват, че отпускането на мускулите и медитирането не се практикуват от християните. Обучението за дълбоко отпускане на мускулите е въведено за пръв път в лабораторията на един психолог от Университета в Чикаго, който демонстрирал изгодите от своята програма за отпускане на мускулите, чрез която лекувал много свързани с напрежението заболявания. **Както по своя замисъл, така и по своето практикуване, неговата програма няма нищо общо с религиозната практика.**

**Медитирането има дълбоки християнски корени.** Всъщност, даже Стария Завет окуражава вярващите да медитират и да се концентрират в Бога (виж Пс. 48:9, 77:12 и 119:48). Християнското медитиране се състои от подходящо концентрирано фокусиране върху молитва или върху някои стих от Библията, **с цел да се изключим от всички натрапващи ни се сензации и мисли**. Както отпускането, така и медитирането са доказали полезността си при случаите, пораждани от стреса. Доказано е, че не само безпокойството, но и някои случаи на високо кръвно налягане, на силно главоболие, да ускорен пулс, на болезнен артрит и на мускулни спазми, **се влияят благотворно** от съзнателното и редовно практикуване на отпускането на мускулите и медитацията.

Упражненията по аеробика също са доказали ефективността си за намаляване на безпокойството. Какво всъщност представляват упражненията по аеробика? Това са упражнения, които тренират и подобряват тялото ни, защото доставят изобилни количества кислород до всички клетки, укрепват сърцето и кръвоносните съдове, за да станат по-силни и по-ефективни. За да се постигне това, трябва да се правят редовно серии от физически упражнения, в които мускулите извършват повтаряеми движения в продължение поне на 20 минути.

Доказано е, че такива спортни дейности, като карането на велосипед, плуването, бягането, бързото ходене, скачането и пързалянето със ски предлагат изгодите на аеробиката, **когато бъдат извършвани поне 3 пъти седмично**. Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете да прилагате нечий съвет за упражняване на някакъв вид спорт. Не се старайте да постигнете всичко наведнъж. Най-добре е да започнете бавно и да постепенно да увеличавате натоварването, чрез удължаване на времетраенето и скоростта на упражненията.

Онова, на което можете да се надявате е, че ако постоянствате с прилагането на тези методи, това ще доведе до подобряване на настроението ви по време на самите упражнения, след тяхното свършване и през целия ден. Спането ви ще стане по-отморяващо и освежаващо. Апетитът ви ще се намали и контролът над теглото ви ще стане по-успешен. Но може би най-доброто от всичко това е, че по този начин ще намалите както интензивността, така и честотата на появата на безпокойствата ви.

Когато попитах Карл дали се чувства напрегнат през по-голямата част от деня си, той ми каза: “Ох, само да можеше някой да ми каже как да се отпусна и да си почина.” Много хора, включително неговият пастор, който наблюдавал напрежението на Карл, демонстрирано чрез поведението и говора му, му казвали, че има нужда от почивка. Но Карл не беше осъзнал, **че почивката изисква полагането на системно усилие**.

Карл реши да усвои метода за дълбоко мускулно отпускане. За тази цел започна да отделя 20 минути ежедневно по едно и също време. За него най-подходящо се оказа времето преди вечерята. Той се затварял в спалнята и лягал на леглото.

Ето ви технологията, чрез която Карл се научи да си почивате:

1. Започнете с прочитане на Пс. 131: *“Господи, отказах се от гордостта си и от надменното си високомерие. Не се занимавам с неща, които са твърде големи или трудни за мен. Вместо това, аз съм доволен и спокоен. Както детето лежи кротко в прегръдката на майка си, така и моето сърце кротува в мен. Израелю, доверявай се на Господа, сега и завинаги!”* (свободен превод). Сега позволете на очите ви да се затворят. Направете три дълбоки вдишвания с продължителност по 6 секунди всяко от тях, след това задържайте въздуха за същия период от време и издишвайте бавно също в продължение на 6 секунди. Докато издишвате, усещайте как мускулите ви се отпускат и тялото ви постепенно потъва в леглото.

2. Преднамерено напрегнете една група от мускулите си, например мускулите на ръката или на крака си, а след това бавно ги отпуснете. Една след друга преминавайте от една към друга група мускули, напрягайте ги, а след това бавно ги отпускайте.

3. Можете да започнете с мускулите на челото и на темето и след това да преминете надолу по цялото си тяло, като напрягате и отпускате мускулите се един след друг.

4. Преднамереното напрягане, въпреки че не е най-важната част от този метод, си има своята цел. Неговата цел е **да ви помогне да забележите разликата между състоянието на напрегнатост и на отпускане**



**на мускулите ви.** Отделяйте повече време на отпускането на напрежението на мускулите си, отколкото на тяхното налягане. След като раздвижите всичките си мускулни групи, повторете цялото упражнение отново, този път без да ги налягате, а просто да позволявате на всеки мускул да се отпусне още повече.

5. Запомнете, че освобождаването на мускулите става постепенно. Когато ви се струва, че сте отпуснали всичките си мускули, **тогава вие само започвате.** Представете си, че тези отпуснати мускули са нещо като струните на китара, които са частично отпуснати. Но вие можете да завъртите ключовете на грифа и още повече да ги отпуснете, а после още повече и повече, докато те много се удължат и така да достигате до все по-дълбоки нива на отпускане.

6. Когато умствено сте обиколили всичките си мускули, останете спокоен и отпуснат, със затворени очи, просто позволете на ума ви да се носи по течението и да странства, докато свърши вашия период на почивка. След това внимателно се протегнете, отворете очи и станете отпочинал, освободен от напрежението и обновен физически и емоционално, като си казвате: *“Аз съм доволен и спокоен. Както детето лежи кротко в прегръдката на майка си, така и моето сърце кротува в мен.”* (виж Пс.131:2)

Д-р Хърбърт Бенсън предлага друг метод за отпускане. Изберете си спокойно място, където никой няма да ви безпокои. Отпуснете се в някой стол или легло. Прочетете Пс. 131, за да се помолите за помощника на Бога, Светия Дух, докато си почивате. Затворете си очите и дишайте много дълбоко и бавно три пъти. Бройте до 6 докато вдишвате, задръжте дишането си за 6 секунди и издишайте бавно през носа си в продължение на 6 секунди. Набързо насочвайте вниманието си към различните мускулни групи, така както сте се научили да правите при отпускането на мускулите, като обръщате специално внимание на всяко конкретно напрежение и отпускате мускулите си, група след група, започвайки от главата до ходилата. Продължавайте да вдишвате бавно и да издишвате бавно, като обръщате внимание на дълбокото си дишане. Казвайте “едно” всеки път, когато издишвате. Вдишайте, издишайте и мислено си кажете “едно.” Продължете да повтаряте това в продължение на 10-20 минути. Можете да отворите очите си, за да проверите колко време е минало, но не използвайте звънеца на будилника. Когато свършите, останете тих, почивайте спокойно и задръжте очите си затворени още известно време, след това се протегнете, отворете очи и кажете една молитва на благодарност към Бога заради Неговата помощ. След това се върнете обновен към заниманията си.

Какви резултати можете да очаквате? Една пациентка ми каза: “Никога през живота си не съм се чувствала толкова отпочинала.” Тя практикуваше отпускане на мускулите и бягане за здраве.

След като си беше създал навикът ежедневно да се занимава с отпускане на мускулите, един мъж ми каза: “Много съм доволен, благодаря и хваля Исус! Сега мога да отхвърля ненужните усещания за напрежение и безпокойство, които по-рано ме правеха още по-напегнат!”

Някой хора ми казват: “Тези 20-минутни занимания имат ефекта на цяла нощ спане.” Един мъж, чиито безпокойства, свързани с работата му не му позволяваха да си почине ми каза: “Вечер заспивам веднага, след като си легна и спя непробудно през цялата нощ.”

Тези психологични мерки не се занимават с причинителите на тревогите и безпокойствата, поради това в програмата има и други мерки. Но заниманията с отпускане на мускулите и медитиране ще ви помогнат. Включете ги в ежедневната си програма. Те ще ви се отплатят за усилията, които ще положите.

Докато все още разглеждаме темата за облекчаване на психологическото напрежение, нека да кажем няколко думи за успокоителните лекарства и за алкохола. **Никога не използвайте алкохола като лекарство за справяне с безпокойството**, защото той може да ви създаде много повече проблеми отколкото проблемите, които разрешава.

**По подобен начин, не би трябвало никога да използвате успокоителни лекарства без лекарско предписание.** А когато са ви предписани от лекар, те трябва да се приемат само след внимателно обсъждане и консултация с вашия лекар **и то само за много кратък период от време.** Ако сте пристрастен към успокоителните лекарства, консултирайте се с лекар, за да ви помогне да се отървете от този навик. Може да се окаже опасно рязкото спиране на употребата на някои успокоителни лекарства, към които вие вече психически сте се приспособили.

Убеден съм, че някои хора могат да се справят доста лесно с проблемите си с безпокойството, като се научат да контролират психически стресиращите ги фактори. Програмата за контрол, която предлагам, ще помогне на всеки човек, който страда от безпокойството и от неговите психически ефекти.

Обаче за много други хора безпокойството се е превърнало в по-дълбок отговор на самия живот. За да се отърват от безпокойството, тези хора ще се наложи да се научат да как да се отварят и да започнат да търсят корените на страха.

## Глава 10

## Да се изправяме смело срещу опасността

Ханк беше мускулест и висок около 1,90. Беше почти невъзможно човек да си представи, че той ще трепери, докато се изкачва до шестия етаж на някоя сграда. Но Ханк наистина изпаднаше в ужас, ако се окажеше на височина по-висока от четвъртия етаж.

Предложих му двамата да се изкачим по-високо, за да се излекува от своят страх от височината. Докато му обясняват как ще протече това лечение, той мислено си представи главозамайването и загубата на ориентация, които винаги изпитвал, когато се намирал на известна височина от земята. Докато разговаряхме за предстоящото изкачване, той беше обхванат от усещането, че умира. За да се почувства отново добре, на Ханк му се наложи да изтърпи всички неща, от които се страхуваше, докато най-после те изчезнаха. Ханк имаше силното желание да се избави от тази зависимост. **Аз наричам това смелост.**

Ханк беше ходил при други лекари, **при един от които се беше лекувал почти 6 години**, без това въобще да намали страхът му от изкачването на високо. Практически през последните 10 години безпокойството на Ханк се беше засилило. Сега на него му беше почти невъзможно да посещава потенциалните си клиенти, особено ако офисите им бяха на 5-я етаж или по-високо. Той си беше създал навика да употребява различни видове успокоителни лекарства, просто за да може да извършва ежедневната си работа. Но чувствителността му към доброто и страхът му да не стане наркоман продължавали да са причината Ханк да се чувства недоволен от своята засилващата се зависимост от пристрастеността си към лекарствата. Сега вече гледаше на предлаганото от мен лечение като на последно средство за спасение.

Когато асансьорът спря на 6-я етаж, Ханк се хвана здраво за дръжката, която беше поставена на задната стена на кабината. Наложих се да го заплаша, че ще преустановя лечението, за да го накарам да излезе от асансьора. Той стоеше на площадката пред асансьора, коленете му трепереха, очите му бяха широко отворени и пълни с паника, а дишането и пулсът му бяха ускорени. След като минаха няколко минути, признаците на паника поизбледняха. Преместихме се в средата на залата, далече от асансьора. Въпреки че все още се чувстваше неспокоен, Ханк се съгласи да се доближи до един прозорец, което е много трудна крачка за повечето хора, които се боят от височина. Стояхме до прозореца почти цял час. В края на този период честотата на пулса и на дишането му се намалва значително, крайниците му престанаха да треперят и той беше в състояние да се убеди, че лечението вече даваше резултат. Така и двамата останахме доволни от постигнатото през този сеанс.

По време на последващите ни срещи, ние се изкачвахме на най-високите сгради в града и бързо се изкачвахме на най-високия им етаж и престоявахме там, докато Ханк наистина започнеше да се чувства спокоен. След 5-6 срещи Ханк ми каза, че вече не взема успокояващи лекарства и се чувства освободен от страхът си от височина по време на ежедневната си работа.

Най-важното в този случай е следното: **Ханк беше излекуван, защото смело се изправи срещу безпокойството.** Лекуването му включваше той преднамерено **да откаже** да се придържа към старите си навици да избягва опасностите **и смело да реши да се противопостави** на онова, от което се страхува.

**Християните, които живеят с вяра, не са чужди на идеята да се изправят смело срещу опасността.** Живата и активна вяра винаги ни подтиква да отиваме там, където в миналото може би сме се страхували да ходим. Тя ни притиска да се отиваме смело при хората, които ни притесняват, обиждат и отхвърлят, **и да поемаме риска да обичаме Бога и ближния си и да се подчиняваме на призивите на Бога, независимо от онова, което се случва, уверени (даже когато не усещаме това), че Бог е нашия щит и нашата награда.**

Християните трябва да знаят, че ние не чакаме да настъпи момент, когато нищо няма да ни заплашва, за да изпълним волята на Бога. Тъкмо обратното, **смелостта се състои точно във вършенето на това, което ни притеснява и безпокои!** Заставането смело срещу опасността е най-важната отличителна черта на смелостта, но това е лекарството срещу страха.

Във връзка с лекуването на безпокойството, напоследък психолозите говорят за “излагане и предотвратяване на реакциите.” Тези термини се отнасят до “излагане” на ситуацията от която се страхуваме, като “предотвратяваме” навиците си да реагираме чрез отбягване, които сме си създали, за да се спасим от безпокойството, предизвиквано от тези ситуации. Това имам предвид, когато казвам, че хората, които имат проблеми с безпокойството, **задължително трябва да се изправят смело срещу тях, за да бъдат излекувани.**

През 1950-1960 някои психолози бяха объркани от факта, че за разлика от много други реакции, безпокойството изглежда никога не престава, даже при животните, независимо от това колко пъти подред то бива предизвиквано. Изследователите работили упорито, докато открили същия този ключов принцип на излагането на опасността и предотвратяване на реакциите по навик. Поставили едно куче в кутия, светнали една лампичка пред него и след това предизвикали един електрически удар в крака му. И какво се случва след това? Всяко уважаващо себе си куче, след като е било подложено на тази процедура, ще изскочи веднага от кутията, когато следващия път види, че крушката светва, за да избяга от електрическия удар!

Повторете този опит един-два пъти и ще установите, че кучето няма да иска да седи в кутията, за да усети отново електрическия удар. Вместо това, то ще излезе веднага от кутията, когато види, че лампата светва и то колкото е възможно по-бързо. Нещо повече, кучето ще повтори това избягване 100, 200, 300 или повече пъти. Очевидно кучето никога няма да се освободи от безпокойството си, независимо че повече не е усещало електрическия удар.

Защо? Защо кучето не забравя постепенно за причинителя на безпокойството си и не остава в кутията, когато вече няма от какво да се страхува? **Защото си е създало навика да избягва и то до такава степен, че никога не би останало в кутията достатъчно дълго, за да научи, че вече няма от какво да се страхува!**

Психолозите решили да проверят какво би станало, ако приложат метода на излагане на опасността и на противопоставяне на навика да бягаме. Поставили кучето в кутията и я затворили с капак. След това светнали лампата, но не приложили електрическия удар. След като повторили няколко пъти този опит, те махнали капака и отново повторили опита. **За всеобща изненада кучето оставало в кутията, даже след като сигналната лампа била включена. Посредством излагането и потискането на създадените по навик реакции на избягване, кучето се научило да не се безпокои.**

В примерите с Ханк и с кучето е валиден един и същ принцип: **Ако искаме да се излекуваме от неоснователните си безпокойства, ние задължително трябва да се изправим смело срещу тях.** (Коментар: Тази истина се потвърждава и от доказаният факт, че катастрофиралият пилот или шофьор, или даже моторист или велосипедист, трябва задължително да преодолее страха си и отново да се върне при самолета, колата, мотора или велосипеда. Ако не направи това, той ще изгуби увереността си и уменията си. Д.Пр.) Живата и активна вяра на християнина го призовава да върви напред. Вярата ни призовава да престанем с базиращи се на погрешните ни претенции за независимост отбягвания, които сме си създали, за да се спасим от безпокойствата. **Вярата ни призовава да искаме да понесем каквито и да са неудобства и напрежения, каквито са нужни, за да станем по-добре.** Вярата казва: **“Прави нещата, от които се страхуваш!”** **Престани да отбягваш хората, нещата и дейностите, когато знаеш, че трябва да се напрегнеш и да бъдеш там и да свършиш трудното нещо.** Стреми се да преминеш през неприятните нива на неспокойствието и напрежението. Ако наистина се изправиш смело срещу тези неща и издържиш на тях, това ще ти помогне да победиш безпокойството си.

Хората, които се тревожат, могат да приложат същия принцип. Изправете се смело срещу нещата и ситуацияите, които си представяте. Отворете умовете си даже за най-страшните мисли и изследвайте всички възможни варианти “ако,” докато стигнете до края. Ако това се случи, то се случва и вие можете и ще преминете през него победоносно, **защото Исус Христос ще бъде там и ще ви дава вяра, за да преминете през това нещо.** През изпитанието, защото истината е, че вие няма да останете завинаги в това нещо, каквото и да е то. **Ще има някакъв край, някаква цел и победата ще бъде отпразнувана.**

Когато свърших с описанието си за успеха при лечението на Ханк, Мери възкликна: “О, не е възможно аз да направя това! Искам да направя нещата, от които се страхувам, но няма ли някакъв начин това да стане някак постепенно?” За щастие, има някои ситуации, при които това е възможно. Нека да предположим, че сме започнали да се тревожим от перспективата, че ще трябва да управляваме колата си, докато отиваме до някъде, но се страхуваме от пътуването по магистралата. Ние знаем, че Бог ни е възложил много отговорности, които можем да изпълним само ако управляваме колата си. Но досега сме се оправдавали, че не изпълняваме тези отговорности, защото се страхуваме да караме колата си по магистралата. Ние знаем, че вярата ни призовава да се изправим срещу проблема и да преодолеем бариерите, за да се изпълни волята на Бога в живота ни.

Какво можем да направим? Можем да се изправим наведнъж срещу всичките си страхове, което означава да се качим в колата и да започнем да караме, да навлезем в най-близката магистрала и да продължим да управляваме колата си по нея, докато започнем да се чувстваме уверени и удобно. Но може би искаме да приложим постепенно метода за излагане и предотвратяване на досегашния начин на реагиране. Как можем да направим това?

Ще трябва да направим списък на свързаните с шофирането ситуации, когато сме неспокойни. Можем да изпитваме слабо безпокойство от това, че държим ключовете на колата в ръката си, може да сме малко по-неспокойни, когато сядаме на седалката на пътника и да сме още по-неспокойни, когато сядаме да шофьорското място в автомобила. Поради това, съставяйки списъка, ние трябва да започнем с по-лесните

ситуации, а след това да продължим с по-трудните ситуации. След това трябва да направим план за излагането си на тези ситуации, стъпка по стъпка, започвайки от най-лесните стъпки.

Първо ще трябва да започнем с една молитва на вярата. Следващото е да прекарваме 10-15 минути, за да се отпускате мускулите си от главата до ходилата. След това започваме да разрешаваме ситуацията от списъка една след друга, започвайки от най-лесната и се занимаваме с нея дотогава, докато започнем да се чувстваме удобно в нея. Ако започнем да се чувстваме напрегнати, трябва да спрем и отново да починем. Не трябва да се справяме с повече от 1-2 ситуации на сеанс. Но това е достатъчно, стига да продължаваме да напредваме.

Този метод за постепенно увеличаване на излагането на опасностите работи прекрасно за случаите на страх от: височини, от затворени помещения, от асансьори, от вода, от животни, от зарази и други, които лесно се контролират. Но този метод си има своите неудобства. **Някои от нещата, от които се страхуват хората, не могат да бъдат усетени, когато са в контролирани дози.** Например: говоренето пред публика, срещи с нови хора, говорене по телефона, говорене с човек от противоположния пол, ходенето на църква и съобщаването на другите хора как се чувствате.

За такива ситуации е възможно да се постигне въображаемо излагане и предотвратяване на реакциите по навик. Ние си представяме срещи с нашите страхове в малки и контролирани дози. Най-общо казано, това е по-лесно да се постигне с помощта на някой лекар, тъй като друг човек може да ни въвежда в ситуацията, които трябва да си представим, докато се намираме в напълно отпуснато състояние и така стъпка по стъпка да се освободим от безпокойството си.

Роза, 28-годишна шофьор на автобус, стигнала до ужас от шофирането **поради една сериозна пътна катастрофа**, в която друг шофьор пресякъл кръстовище на червен светофар и се блъснал в нейния автобус, при което загинал, а пътника до него бил тежко ранен. Роза преминала няколко сеанса на отпускане при лекар, а след това била помолена да опише сцените, които са пред очите ѝ, докато е в отпуснато състояние. Разбира се, всички сцени били свързани с шофирането и с катастрофи, като започвали с много леки и не толкова страшни ситуации, а след това се преминавало през по-сериозни ситуации, за да се стигне накрая до истински катастрофи.

Това лечение отнело много срещи с лекаря, по време на които всяка сцена многократно била мислено описвана от Роза, докато накрая била в състояние да си представи, че не се безпокои въобще. След това преминавали към следващата сцена. В продължение на 3 седмици Роза работила с намалено работно време, а в края на 12 седмичното ѝ лечение тя била в състояние да шофира нормално своя автобус, без да се страхува.

**Вярата в Исус Христос ни активира, за да отговорим на Бога, мотивира ни и ни призовава да вървим напред, даже през ситуацията, от които се страхуваме.** Вярата дава смелост, но по своето определение смелостта не означава липса на безпокойство. **Смелостта означава да вървим напред, независимо дали се безпокоим или не.**

Представете си как Давид е вървял с вяра срещу гигантът Голиат. Да не би да си мислите, че Давид въобще не се е страхувал? Не мислите ли, че е много по-вероятно той да си е казвал истината на вярата: **“Бог е моята защита и моят щит, каквото и да се случи”** и е продължил да върви право напред, побеждавайки страха си?

Помислете си как Петър, поради вярата си, **излязъл от лодката през нощта и е стъпил върху повърхността на бурното море.** Считате ли, че той е бил напълно спокоен? Аз не вярвам в това. Аз съм убеден, че безпокойството му го е разкъсвало на части. Но поради това, **че Господ му е заповядал да тръгне по водата, той се подчинил.**

Вярата ни дава смелост не защото по някакъв магически начин размива усещанията ни за безпокойство и ужасния ни страх, **а защото дава мотивация, цел и сила на хората да се изправят открито срещу безпокойството, като продължат да вървят напред в посоката, в която Бог ги е призовал да вървят.**

Вярата може да ни даде способности да се изправим открито срещу онова, от което се страхуваме. Представете си, че вие самият извършвате нещо поради вярата си. Какво е това нещо, което искате да направите, но се страхувате да го направите? Представете си, че вярвате толкова силно в любовта, надеждността и силата на Бога в Исус Христос, че сте в състояние да се изправите в Неговата сила даже срещу онова, от което най-много се страхувате.

Вие си казвате: **“Но аз съм твърде изплашен.”** **Не се концентрирайте върху онова, от което се страхувате, а върху призива на Бога и върху собственото си подчинение,** като се отваряте и приемате онова нещо, от което се страхувате. Независимо дали това става наведнъж или стъпка по стъпка, дали става практически или се извършва във въображението в началото, важното е да го направите. Това е към което вярата ни призовава и за това ни дава сили!

**Вярата означава да казваме на себе си истината, особено истината за Бога, за себе си и за своята ситуация.** Ето ви някои основни истини за борба с безпокойството, които вярата ни дава сили да кажем на самите себе си:

*“Бог е заедно с теб, а не против теб. Бог ще те благослови, а няма да те прокълне. Бог ще отдаде почит на вярата ти, а няма да я пренебрегне. Даже ако умреш, ти ще бъдеш измъкнат от зъбите на смъртта и ще бъдеш възкресен отново от Бога в Човека Исус Христос.”*

Но освен това вярата включва в себе си и действие. Поради това си казвайте истината и след това решете да започнете да вършите онова, което до сега сте избягвали да правите, защото сте се страхували. Изгодата е следната: **Когато с вяра казваме на себе си истината на вярата и когато вършим онова, от което се страхуваме, ние ще победим безпокойството си.**

Следващото, което ще направим, е да се запознаем по-задълбочено с истината, която трябва да си кажете за изцелението.

## Глава 11

### Да разкъсаме спиралата

Кевин дава един прекрасен пример за начина, по който един неспокоен човек може да увековечи собствените си трудности, поради това, че вярва в погрешни неща, а не в истината. Един ден той си казал: “Аз се неспокоен и нервен през повечето време! Онова, от което най-много се нуждая, е помощта от Бога. Но точно това не мога да имам, защото съм толкова лош християнин. Истинският християнин не би се безпокоял като мен. На Бога сигурно му е омръзнало да се занимава с мен.”

Когато често си повтарял това и други твърдения, Кевин започнал да се чувства още по-неспокоен и изплашен. Разбира се, това увеличавало безпокойството му, което той често тълкувал като доказателство, че Бог не го харесва. **Това още повече затвърждавало унищожителните му представи за вярата.** По този начин Кевин си изработил една спирала на безпокойството за самия себе си, **защото си казвал неверни неща, които го карали да се чувства още по-неспокоен, а това на свой ред увеличавало силата на погрешните му вярвания. Той имал нужда истината да замени спиралата на лъжите!**

Много хора, които са имали болезнен проблем с неспокойствието, си създават навика **да си казват лъжи** за своето безпокойство и за неговото значение. Такива лъжи водят както до избягване, така и до потиснатост. В началото страдащият увеличава нещастieto си, опитвайки се да избягва безпокойството, за което е убедил сам себе си, че е толкова опасно. В същото време **страдащият губи смелостта и надеждата си за бъдещето си** и поради лъжите на потиснатостта се превръща в още по-голяма жертва. След това потиснатостта, причинявана от лъжите, може да увеличи неспокойството му, отвеждайки го до следващото по-горно ниво на спиралата. **Кевин се научил да се противопоставя на погрешните си вярвания, като постоянно си повтарял истината.** Наложило се да си изработи навика “само истината,” като в началото направил списък на погрешните си вярвания, а след това упорито, постоянно и неотстъпно им се противопоставял, като пишел истината сам за себе си. Когато се улавял, че неспокойството му се повишава, Кевин прекъсвал заниманията си и сядал да пише. Прочете следващия пример от дневника му:

#### Лъжа

Неспокойството е ужасно лошо за мен.

#### Истина

Неспокойството е неудобно и болезнено, но то няма да ме убие, да ме накара да полудея или да унищожи живота ми. То не ми харесва, но аз отказвам да се тревожа.

#### Лъжа

Аз трябва да съм много лош християнин, след като съм толкова неспокоен.

#### Истина

Аз знам, че Самият Исус е бил много по-неспокоен от мен! Той се е изпотявал с кървава пот! **Бог ме обича и ми прощава заради тези погрешни вярвания и ми помага да ги победя даже сега.** Тъкмо това е християнинът – **грешен човек, на който е простено благодарение на лечебната милост на Бога!** И няма съмнение че аз съм такъв християнин!

### Лъжа

Никога не бих могъл да се противопоставя на страховете си. Те са толкова лоши сега, когато аз правя всичко, за да ги избягна.

### Истина

Истината е, че ако се наложи, аз мога да се справя даже с още по-силно безпокойство от това, което чувствам сега, но за да стане това, **аз ще трябва стъпка по стъпка да се противопоставям на нещата, от които се страхувам.** За мен е важно да осъзная, че трябва да престана да избягвам страховете си и вместо това да бъда готов да им се противопоставя и да тръгна срещу тях, вярвайки, че Бог ще ме пази.

Освен това, Кевин се научил да си казва твърдо, че избягването, независимо че за кратко може да доведе до известно облекчение, само ще влоши положението. Кевин разбрал, че не трябва да избягва нещата, които не са опасни само защото го карат да се чувства неспокоен. Той си напомнял, че е невъзможно да избегне всички притеснения и болка, че човешкия живот никога няма да бъде лишен от спречквания, че иска да върши онова, което Бог му казва да направи, даже когато това е свързано с появата на безпокойства.

Тъй като упорствал в придържането си към тези истини, Кевин все повече възприемал идеята да се противопоставя смело на онези ситуации, от които по-рано се страхувал и се стараел да избягва. Така успял да стигне до така желаното намаляване на спиралата на безпокойството и да се отърве от своя страх от самия страх. Докато продължавал да се подхранва с истината, християнската вяра дала на Кевин сили да продължи да върви напред и да се подчинява на заповедите на Бога. **В Библията се казва, че вярата става по-силна, когато я подхранвате с истини за спасителната любов на Бога, демонстрирана чрез Исус Христос.** *“Вярата идва след като хората чуят Благата вест, а те я чуват, когато някой проповядва за Христос”* (Рим. 10:17).

Подобно на Кевин, ние също трябва да подхранваме вярата си с истини като: “Бог ме обича с вечна любов, която е безусловна, несвършваща и непобедима! Той е демонстрирал тази своя любов, като е изпратил Исус да страда до смърт вместо мен. При това положение как Бог няма да ми даде в Христос безплатно всички неща?” Християнската вяра означава да вярваме и да казваме на себе си истината, която трябва да заменя лъжите и погрешните тълкувания за заобикалящата ни реалност, които са вкоренени в старата ни и греховна природа. Но има едно отклонение, по което можем да се объркаме и да тръгнем в процеса на нашето излекуване и то **е обичаят ни да объркваме знанието с вярването.**

Двама от внуците ни напоследък започнаха да употребяват израза “Аз знам това,” когато им бъде казано нещо, за което до тогава не са чували. Те ми напомнят за онези християни, които вместо да слушат истината и да я превръщат в неразделна част от онова, което си говорят сами на себе си, за съжаление само чуват да се проповядва Словото **и се задоволяват само да го знаят, вместо да вярват в него.** В тези хора се води следния вътрешен диалог:

“Бог те обича.” (“Аз знам това.”)

“Той изпълнява обещанията си” (“Толкова много пъти съм чувал за това.”)

“Бог предпазва децата си” (“И това знам.”)

Вместо наистина да вярват в Божието Слово **и с желание да си го казват във връзка с реални, жестоки и трудни житейски ситуации,** някои хора просто се задоволяват **да кимнат на истината като на някои случаен познат.** Няма ли да е странно, ако постъпваме така и с физическата си храна? Седите на масата, някой ви подава хляб, а вие казвате: “Да, това е хляб. Аз знам това.” А след това го подавате на някой друг. А точно това правят някои от клиентите в нашата клиника с истините, които могат да ги направят свободни хора. Когато ние се опитваме да им покажем, че Бог ги цени като безценно богатство или че Той ще отговори на молитвите им, или някоя друга неопровержима истина, те ни казват: “Да, аз вече знам това. Но не ми се струва, че то помага!” **Те предават на някой друг хляба, без да са го опитали!**

Но ние не говорим просто за познаване на истината, **а за нейното приемане.** Простото познаване на истината звучи така: “Да, аз знам, че Бог обещава да ме преведе безопасно през това плашещо изпитание, но вие не можете да си представите колко ужасно се почувствах, когато самолетът се издигна във въздуха. По-добре да бях казал на шефа, че не мога да отида на тази командировка.” От своя страна, вярата би накарала вярващия да каже на себе си: “Пътуване със самолет? Аз ще се справя с това. Това е част от работата, която трябва да върша.” Или “Може би трябва да си припомня, че Бог казва, че се грижи за мен и ме предпазва. Мога да придобия смелостта да прекарам няколко часа на летището около самолетите, даже да поседя в някой от тях за малко и да си представям как летя.” Или “Ще трябва да продължа право напред и да извърша това, което се изисква от мен, разчитайки на Библията и на обещанията на Бога. Ще летя със самолета, защото Бог не лъже и ме обича.”

**Помнете, че действието е неразделна част от вярата.** Особено когато безпокойствието ни снабдява с основание да заобикаляме отговорностите си, вярата ни мотивира да ги изпълняваме. Поради тази причина вътре в нас протича твърде болезнен конфликт. Тази болка се появява защото вярата ни няма да престане да ни призовава да действаме, например, да се опитваме да отидем по-далеч от дома си, даже след като поради неоснователния си страх сме прекарали последните 3 години без да излизаме от дома си.

В паметта си виждам реални хора, които са били мотивирани от вярата си да отговорят на Бога, като се изправят открито срещу онова, което ги плаши и тревожи. Виждам как Роза управлява автобуса си и отново и отново преживява сцената на нейния трагичен инцидент. Виждам Ханк, който принуждава себе си с часове да се вози с асансьори. Те са модели на смелост, защото даже пред лицето на ужаса са позволили на вярата си да ги мотивира да извършват онова, което вярват, че Бог иска от тях да направят.

Ако продължаваме да се предпазваме от страшните си усещания, навиците ни да избягваме може да се засият. Познавам хора, които поради това, че са избягвали, са се лишили от приятели, от семеен партньор, от работа и от всеки възможен успех в живота си. **Поради това, че съм известен като психолог-християнин,** понякога аз съм въвличан в някои странни и трудни ситуации. Например, веднъж се озовах на катедрата в една зала в нашия щатски университет и се подготвих да говоря пред огромно множество от студенти, професори и психолози. **Темата беше посветена на връзката между християнството и психологията.** Докато седях в залата и очаквах да ми дойде редът да говоря, аз усетих, че съм обхващан от безпокойство, което много бързо започна спираловидно да се засилва! Обхвана ме паника, сърцето ми затуптя учестено, дишането ми стана повърхностно и затруднено и усетих слабост в коленете си. Питам се: “Какво правя тук? Защо ми трябваше да приемам тази покана? Не мога да се справя с тази задача. Как да изляза от това положение?”

Но нямаше изход. **Тогава си казах, че Бог иска от мен да направя това и че Той е тук до мен.** Ще трябва да премина през това изпитание, но няма да съм сам, защото Бог е с мен.” Чух, че обявиха името ми, изправих се, отидох до микрофона **и почти без да мисля за онова, което казвам, започнах да говоря.** Тогава си наложих да се концентрирам върху важните факти, които трябваше да съобща на слушателите си, че Бог работи и чрез законите на психологията, които те изследват ежедневно, **че Бог има да каже нещо за човешкото поведение, което се намира отвъд тези закони на психологията,** което наричаме “Законът на Духа на живота в Исус Христос.” Колкото повече се концентрирах върху онова, заради което бях отишъл там, толкова по-спокоен ставах. Скоро съвсем се успокоих и отпуснах. Даже когато трябваше да отговарям на някои груби и враждебни въпроси и на остро критични коментари, аз бях в състояние да остана спокоен и да отговарям дружелюбно и искрено. Заслужава си да се подчертаят няколко важни неща, свързани с този вид поведение:

**Изправяне срещу онова, от което се страхуваме.** Аз се заставих да тръгна направо срещу безпокойството! В продължение на един час бях обхванат от силен страх, но нищо лошо не се случи.

**Истина.** Аз си казах истината за обещанията на Бога и за пренебрежимо малката вероятност, че ще ми се случи някакво нещастие. “Казвах си: “Ти не си сам. Исус Христос е казал, че винаги ще бъде с теб.”

**Фокусиране.** Вместо да се концентрирам върху онова, което ме тревожи и безпокои, аз се фокусирах върху онова, което трябваше да кажа и върху това да съм възможно най-убедителен. В края на краищата онова, което бях отишъл да направя там, беше важно както за мен, така и за Исус.

**Когато вземем “лошите неща,” с които винаги плашим себе си и ги издигнем високо към светлината на истината, която е в Исус,** ние установяваме, че любовта, обещанията и грижите на Бога могат да ни покажат, че с помощта на Христос можем да издържим и да победим и най-лошото нещо. Даже смъртта няма жило, когато гледаме на нея с очите на вярата. Изправяйте се смело срещу нещата, които ви плашат. Фокусирайте се върху онова, което трябва да направите и се старайте да го правите добре. Подхранвайте себе си с истината за обещанията на Бога. Те никога не увяхват.

## Глава 12

### Да побеждаваме “вярата си в митовете”

Да предположим, че сме се освободили от погрешната си представа, която подкрепя избягващото поведение, включително и това, че сме се освободили от лъжата за самото безпокойство и за това колко ужасно е да се чувстваме неспокойни. Да предположим, че сме победили навика си да избягваме и смело

сме навлезли в новата територия. На този етап лъжата вече не работи срещу нас, защото сме я заменили с истината. Но под горният пласт на “погрешните представи” се намира втори пласт, който наричам “вяра в митовите.” Вярата в митовите поражда безпокойства, но не е свързана със самото безпокойство. Вярата в митовите е свързана със събития, които никога не се случват. След като сме открили тази вяра в митовите, ние трябва да се убедим, че тя е лъжлива и да я заменим с истината. Тук стигаме до сърцевината на вярата: да вярваме активно, да участваме в делата на вярата и активно и настъпателно да подхождаме към всяко нещо в живота ни, основавайки се на истината.

Когато започнем да разглеждаме тази втора серия от погрешни вярвания, всички те ни се струва, че са еднакви и са съставени от три части.. Вижте трите части на всяко погрешно вярване, което поражда безпокойства. **На мястото на “X” можете да поставите своя собствен нелогичен страх:**

1. Има голяма вероятност “X” да се случи.
2. “X” ще бъде ужасно нещастие и катастрофа.

3. За да избегна “X,” аз трябва да концентрирам вниманието си върху него – **да се тревожа заради него и да продължавам да страдам заради него, за да не се случи.**

Независимо от вида на безпокойствата ни, ние програмираме себе си да вярваме, че почти сигурно ще се случи нещо ужасно, поради което трябва да концентрираме мислите си върху това нещо и върху това колко опасно ще бъде то. Не би трябвало да е трудно да откриете собствените си погрешни схващания, които пораждат безпокойствата ви. Слушайте с “вътрешното си ухо” или наблюдавайте собствения си умствен екран в моментите, когато се чувствате неспокоен или извършвате някаква избягваща маневра. Записвайте мислите си, когато сте неспокоен и без всякакъв компромис откривайте лъжите в себе си.

**Моментът да пишете е, когато сте най-напрегнат.** Защо? Защото ние се опитваме да погребваме дълбоко в себе си погрешните си представи за безпокойството и да забравяме за тях, както и за неудобството, което те ни причиняват. След като сте открили и записали своето собствено “X” и лъжливата представа, с която се подхранвате, вие сте готов да направите промяната. Първо, определете дали вероятността да се случи “X” е наистина голяма. В края на краищата, животът не ни възнаграждава с истински заплахи. Например, доколко е вероятно да нямате парите за изплащане на ипотеката до края на гратисния период според вашия договор? **Ако вероятността е доста голяма, тогава престанете да седите със скръстени ръце и само да се тревожите. Вместо това започнете да вършите нещо за излизане от тази ситуация.**

Следващото нещо, което трябва да направите, **е да паднете на колене пред Бога и да се молите.** Той да ви помогне, вярвайки, че онова, което казва Неговото Слово е истина: **“Бог е прибежище и сила за нас, доказана помощ в беда”** (Пс.46:1 – мой превод). **След като вярвате в това, направете нещо.** Идете при онзи, на който дължите парите и го помолете да удължи срока, в който ще платите, обяснете му ситуацията си и как планирате да съберете нужните ви пари към еди коя си дата. Или преценете не може ли да продадете новата си кола и да си купите някоя по-евтина и по-стара кола, а с остатъка от парите да платите полицата си. Или направете каквото и да е друго нещо, което ще ви реши проблема.

Ако не можете да направите нищо друго и плащането в определената дата е неизбежно, тогава трябва да приемете факта, че вероятно ще загубите къщата си и започнете да планирате къде ще се преместите да живеете след като я напуснете. А след това започнете да правите подготовка. **Междувременно, престанете да си внушавате, че с вас е свършено.** Наистина, не е щастливо събитие къщата ви да премине в собственост на банката, която ви е дала заем за нейното купуване. Но това се е случвало преди и на други хора и те са успявали да се възстановят и да продължат да живеят, а част от тях след това отново са успявали да се сдобият със собствен дом. Не трябва да си казвате, че това събитие не е болезнено, защото то наистина е болезнено. **Но в същото време не трябва да си казвате, че това е нещастие.** Напишете на лист хартия истината, която трябва да казвате на себе си и ги свържете с предвиждащите нещастие погрешни представи. Напишете истината аргументирано и в нападателен стил. **Сражавайте се!**

А ако се окаже, че има много малка вероятност вашето “X” да се случи? Ако е така, вие трябва да промените онова, което си казвате и да престанете да настоявате, че то ще се случи. Напишете на лист хартия истината относно истинската вероятност “X” да се случи. Вие ще отговорите: “Да, но ако “X” се случи, това ще бъде толкова ужасно и непоносимо нещастие, че даже не мога да си позволя да мисля за него!” Заради това сега се запитайте сериозно: “А какво ще стане, ако “X” се случи? Какво точно ще стане, какво ще трябва да направя и какъв ще бъде резултатът?”

С изключение на проклятието, смъртта не е ли най-лошото нещо, което може да ни се случи? Никой никога не е успявал да избегне смъртта. **Но Христос Исус е отнел от смъртта жилото и победата.** Изумителната истина е, **че смъртта** – колкото и ненавременна да ни изглежда и въпреки, че начинът по който настъпва може да създава неудобства – **е преход към вечната благословия и към наследството, което получаваме, ако вярваме в Христос. За вярващият даже смъртта вече не е смърт, защото Христос е**



**унищожил смъртта и я е заменил с живот и безсмъртие чрез благовестието** (виж 2Тим.1:10). Даже ако онова нещо, от което се боите ви убива, то няма да ви унищожи, защото онова, което унищожава тялото ви всъщност не може да ви причини никаква истинска вреда. То не може да унищожи душата ви и поради това не може да унищожи и вас самият (виж Мат. 10:28). **Вероятно ще е нужно да си запишете тази истина за смъртта и да си я казвате твърдо сам на себе си.**

Независимо от всичко, повечето неща, заради които се тревожите, **няма да ви убият**, даже и да се случат. Повечето неща, които очаквате да са смъртоносни, всъщност не са смъртоносни. Вероятно са неприятни, вероятно създават неудобства, вероятно създават затруднения. Но те няма да ви убият. Когато казвате на себе си, че ако “X” се случи, вие “няма да можете да го преживеете,” **осъзнайте факта, че всъщност можете да го преживеете.** Вие можете и е твърде вероятно да ви се случи и да го преживеете, **така както са го преживяли и други хора.** Ако това е неразделна част от истината, която трябва да кажете на себе си, тогава я напишете.

Третата част от “X,” представата, че вниманието ви трябва постоянно да е концентрирано върху “X,” да се тревожите за “X” и никога да не позволявате на мислите ви да се отдалечат твърде далече от заплахата и ужаса на “X,” **е най-малко логична** в сравнение с другите две части. **В края на краищата вие сте направили онова, което е трябвало и е било по силите ви да направите,** а след това осъзнайте факта, че не можете да направите нищо друго, за да предотвратите възникването на “X.” **А ако това е така, “X” е в ръцете на Бога. Кажете на себе си истината за Бога: за Неговата вярност, за перфектната Му любов, за винаги изпълняваните Му обещания, за Неговото постоянство, за това, че даже ако “X” ви убие, Бог ще ви запази в ръката Си. В края на краищата, нищо не може да ви навреди, поради това няма нужда да се тревожите за “X.”**

Всъщност, колкото повече вълнувате себе си, повтаряйки многократно колко ужасно нещо е “X,” толкова повече ще затъвате. Така ще попаднете в спиралата на отчаянието и сам няма да можете да излезете от нея. **Исус твърди същото, когато казва, че вие не можете да продължите живота си даже с един миг или да пораснете даже с един милиметър, ако постоянно си напомняте за “X”** (виж Лука 12:25-26). Запишете тази истина за себе си.

Кажете си с пълна категоричност колко изцяло нелогично е да се тревожите за онова, което може да се случи. Една от характеристиките на израстването във вярата е все повече да заменяме с истина онези лъжи и неверни представи в най-интимните си мисли, които се въртят в главата ви.

**Поради това, вземете истината и я отнесете в най-дълбокия си център, в “скришното на сърцето си”** както казва Давид в Пс.51, когато си припомня колко много Бог иска да правим точно това. Често пъти хората ме питат “Как да внесе истината в сърцето си?” В следващата глава ще разгледаме 6 начина, чрез които можете да внесете истината в сърцето си, за да поддържа вярата ви.

## Глава 13

### Внесете истината в сърцето си

Доун страда от атаки на паниката. Тя взема антидепресантите, които са ѝ предписани, чете моите книги, има познания за истината, точно и акуратно ми докладва за онова, което си казва сама на себе си, но въпреки това е обхващана от паника. Доун знае всичко за истината, **но все още не ПОЗНАВА истината.**

**Вместо това, тя спори с истината и защитава своите перфекционистки и погрешни вярвания.** Тя ми казва: “Знам, че от мен се очаква да приема, че съм грешен човек, но не виждам как бих могла да го направя. Би трябвало да съм приключила с този проблем, но не съм. Нали няма да имам подобрение?”

Ако ѝ кажа, че повечето хора се справят по-добре от нея, тя започва да спори, че тя ще бъде част от онези хора, които не се справят.

Ако ѝ кажа, че черногледите ѝ предсказания са неоснователни и че повтарянето им само влошава състоянието ѝ, тя ми отговаря, че разбира това, но е сигурна, че ще продължи да влошава положението си, независимо от това, колко упорито се опитва да спре.

Ако ѝ кажа, че слабите безпокойства няма да ѝ причинят нищо лошо, тя започва да спори, че за нея моите думи имат един единствен смисъл и той е, че тя никога няма да бъде добре.

Ако чете книга, за да си помогне да научи и да казва на себе си истината, тя намира в книгата нещо, което я прави още по-неспокойна. Ако отвори Библията, за да потърси истината, тя открива само колко

далече е самата тя от изпълнението на Божиите изисквания и поради това става още по-подтисната и неспокойна.

Схващането на Доун относно истината за нейното безпокойство трябва да се придвижи от главата в сърцето ѝ, т.е. в мястото, където разговорът сам на себе си контролира чувствата и действията ни. **Може би вие въобще не познавате истината за своето безпокойство, даже на интелектуално ниво.** Но е възможно и вие да сте като Доун. Може би с разума си вие също “знаете” истината за безпокойството, не тя все още не е влязла в сърцето ви. Ако това е вашият случай, вие можете да използвате 6-те метода, **за да преместите истината от главата в сърцето си:**

1. **Молете се за Светия Дух.** Мелинда се консултира с мен с надеждата, че ще намери път за излизане от състоянието си на потиснатост и безпокойство. Тази 33-годишна жена имаше големи затруднения, когато се налагаше да си наложи да направи някакво пътуване извън града, в който живееше. Двамата проработихме, за да определим погрешните вярвания на Мелинда. Тя ги откри и научи истината, с която трябва да ги замени. Но нищо не се промени. Мелинда продължаваше да се страхува и нещо още по-съществено, продължаваше да се подхранва със старите си погрешни вярвания. **Защо нямаше резултат? Кое би могло да предизвика промяната?** За да отговорим на тези въпроси, ние отворихме Библията, за да изследваме ролята на Светия Дух, на Онзи, който може да вкорени истината в сърцето ни. **Исус го е нарекъл “Духът на истината” и е обещал, че Той ще ни насочва в цялата истина** (виж Йоан 16:13). Исус говорел за истината на Своето собствено учение, включително за учението Си, **че хората Му не трябва да живеят в неспокойствие и страх** (виж Мат. 6:25-34). Точно това беше истината, която търсехме за Мелинда. Поради това се помолихме за Светия Дух, помнейки специалното обещание на Исус за такива молитви, които гарантират, че Бог ще даде Светия Дух на онези, които поискат да Го получат (виж Лука 11:1-13). Вижте молитвата, която използвахме: **“Боже, освети разума ми чрез Светия Си Дух, който идва от Теб, за да мога, така както твоят Син Исус е обещал, да бъда воден в цялата истина. В името на моя Господ Исус Христос. Амин.”** Освен това Мелинда се научи, когато ѝ предстоеше да направи нещо, което имаше вероятност да я направи неспокойна, да се моли за Духът на истината. Подобно на Мелинда, много хора се молят за Светия Дух в моят офис. Понякога те не усещат нищо в този момент. Понякога клиентът усеща пълен мир в себе си. Понякога пациентът бива напълно излекуван. Но тази молитва винаги полага основата за вяра в обещанието на Бога, че силата на истината ще работи вътре в човека, който се старее да победи безпокойството си.

2. **Потовете се в Библията.** Убеден съм, че основните основания да правим това са две: **Първо, Библията е източникът на цялата и непроменяема истина. Второ, Библията е едно от средствата, чрез които Светия Дух работи, за да променя сърцата на вярващите, промени, които са по силите на могъщата вяра.** Божието Слово не само е абсолютно безпогрешно, но е и могъщо, защото Светия Дух идва до нас, влиза в сърцата ни и работи в нас чрез Словото. Поради това то играе не само ролята на измерително средство, с помощта на което определяме дали нещо е истина или е лъжа, но е и като храната и водата, които дават сили на човека, който иска да живее в хармония с истината. (виж 1Пет1:22-2:3; 1Сол.2:13; Йоан 17:20; Рим.10:17). Яжте и пийте от Библията, защото се нуждаете от нейната божествена сила, за да внедрява истината в сърцето ви.

3. **Подчинявайте се на истината в ежедневието си.** Позволявате си ежедневно да сте в контакт с онова нещо, от което нелогично се страхувате. Точно тази стъпка правим сега двамата с Доун. Това е стъпката, за която говорихме преди (в гл.10), наричайки я с името “излагане и предотвратяване на реакциите.” По време на тази стъпка **вие започвате да не се подчинявате на старите си навици да избягвате.** В случая с Доун, ние правим това, като се стареем тя да си представи плашещите я ситуации, докато е в напълно отпуснато състояние. В случаите с други хора ние създаваме такава ситуация, в която моят клиент ще трябва да скочи директно в дълбочината на онова, от което се страхува и да поеме върху себе си цялото безпокойство, докато напълно се научи да го побеждава. В трети случаи клиентът предпочита да бъде излаган постепенно на увеличаващите се по своята сила ситуации, от които се страхува. **Целта е пациентът чрез собствения си опит да се открие, че плашещите го ситуации няма да го унищожат, а тъкмо обратното, безпокойството му ще намалее и даже може въобще да изчезне.** Собственият ви опит може да промени факта, който знаете само в главата си и да го превърне в променяща живота ви вяра, вкоренена здраво в сърцето ви.

4. **Споделяйте опита си с другите хора.** Ние трябва да споделяме опита си с другите християни, както като разказваме за него или пък като правим директни демонстрации. Това е една от причините, поради която трябва да се срещаме с другите християни в църквата. Научаването за страданията на другите хора, въпреки че не е толкова ефикасно, колкото е ефикасен собствения ни опит, може значително да намали безпокойството ни, премествайки истината от главата в сърцето ни. Повечето хора в живота си са се осмелявали да правят онези неща, които са ги плашели, **защото са наблюдавали друг човек, на когото са се доверявали, да прави същите неща без това да му наврежда,** като например: скачане от високо във водата

или качването на кон, който изглежда толкова голям и опасен. По същия начин, когато наблюдаваме как другите вършат онова, което ни плаши и им позволяваме да се превърнат в пример на когото да подражаваме, това може да се окаже първата крачка по пътя на противопоставянето на лъжите, които пораждаат безпокойствата ни и за пренасяне на вярата в истината от главата в сърцето ни.

5. **Научете се да спорите ефективно.** Научете се да спорите за истината! Спорът не трябва да е скарване или бой. **Спорът може да бъде позитивен, любящ и радостен.** Умението да се спори е едно от най-хубавите умения, които можете да придобие, за да се превърнете в човек, който е дълбоко вярващ в Бога. Четиристотин години преди Христос един мъдър и добър човек, наречен Сократ, търсел истината на пазара в Атина. Сократ водел внимателно хората към истината, излагайки доводите си в спор, който понякога е наричан “диалог.” **Сократ никога не е спорил с намерението да нарани, да унизи или да обиди своя опонент, нито пък за да възвеличае себе си.** Целта му е била да открие и да живее съобразно истината **и да помогне на другите хора да правят същото.** Някои психолози спорят с клиентите си (поякога аз също правя това и резултатите са доста добри), за да им помогнат дотолкова да се убедят в истината, че да я вкоренят здраво в сърцата си. Ако имате такъв психолог, той ще очаква вие да спорите с него и да защитавате погрешните си вярвания, а от своя страна той ще се опитва да ги обори и победи. Докато спорите с психолога си, вие вероятно ще започнете да подражавате и да възприемате стратегията на лекаря. След това ще можете да използвате същата тактика, за да спорите със собствените си погрешни вярвания и така да отворите в сърцето си място за истината, за да се вкорени и да израсне.

Вижте един пример за това, което наричам лекуващ спор:

“Аз съм сигурен, че Бог ме е изоставил.”

“**Защо сте сигурен?**”

“Защото не усещам присъствието Му.”

“**Как се чувствате, когато усещате Неговото присъствие?**”

“Добре.”

“**Значи, сега искате да кажете, че не се чувствате добре?**”

“Точно така. Чувствам се ужасно.”

“**А това, че не се чувствате добре е доказателство за отсъствието на Бога?**”

“Предполагам, че точно това е, което казвам.”

“**Как се е чувствал Исус, когато е оплаквал Ерусалим?**”

“Предполагам, че не се е чувствал много добре.”

“**Дали Бог не е бил с Него в този момент?**”

“Не. Исус винаги е бил близо до Бога.”

“**Как се е чувствал Авраам, когато е връзвал синът си Исаак върху жертвения олтар?**”

“Предполагам, доста зле.”

“**Дали Бог не е бил там?**”

“Бог е бил там. Той е спрял принасянето на Исаак в жертва.”

“**Все още ли считате, че когато сте зле, това е доказателство, че Бог не е до вас?**”

“Предполагам, това не може да докаже, че Бог липсва, нали?”

Вместо да защитавате собствените си погрешни вярвания срещу доводите и основанията на вашия психолог, опитайте се да обърнете процеса в обратна посока. **Влизайте в духовен спор с погрешните вярвания на своя приятел.** Когато е подходящо, ако някой ваш познат ви помоли за помощ или за съвет, обърнете процеса обратно, за да стигнете до истината.

Тук важното е да разбирате, че в този случай **вашата роля е да спорите и да подкрепите истината и да се противопоставите на неверните вярвания, които унищожават мира в разума на вашия приятел.** Това е жертва на любовта, но от този спор вие извлечате и изгода, защото когато спорите срещу погрешните вярвания на някой друг човек, вие още по-дълбоко вкоренявате истината в собственото си сърце. Най-накрая, най-важните спорове на всеки от нас трябва да са срещу самия себе си и срещу собствените ни погрешни вярвания. Ако живеете в Христос Исус, ако сте изпълнен със Светия Дух на истината, вие носите в себе си ситуация, която е готова за влизане в спор! Защото, за да сте нов човек в Христос Исус, това постоянно трябва да се демонстрира от поведението ви. Старата природа, чрез която сте свързан с Дявола, със света и с греховната плът, **която все още се прилепва към човека, който е бил разпънат на кръст заедно с Исус Христос и е възкресен за нов живот от Бога, тази греховна плът, която по-рано беше ваша природа, ще се опитва да се грижи за старите лъжи на Дявола в разума ви, с цел да сте още по-разтревожен.**

**Създавайте си нови навици.** Създавайте си нови навици за разсъждение чрез постоянно практикуване и упражняване. Създайте си навика да забелязвате какво си мислите, когато избягвате нещо,

защото се плашите от него или когато сте неспокоен. Повечето хора обръщат внимание на събитията, които се случват извън тях самите и на чувствата и онова, което става в телата им, но пренебрегват мислите, които предизвикват неспокойствието им и действията си, насочени към избягване на опасността.

Упражнявайте се да оценявате безпокойството си като сигнали, които да ви накарат да застанете нащрек и да се запитате: “Какво си казвам точно в този момент? В какво вярвам и какво си мисля? Дали тези мисли не ме карат да съм неспокоен?”

Създайте си навика да забелязвате и да се противопоставяте срещу лъжите в собствения си мозък. (“Тази представа наистина е болезнена и заплашителна. Но наистина ли е така? Нека отново да я разгледам.”)

Научете се да вървите напред и да се питате по какъв начин тези предизвикващи безпокойства мисли са неверни и противоречат на фактите или са нелогично заплашителни (“Ако това се случи, дали ще оцелееш? Дали положението ще бъде толкова лошо, колкото лошо си казвам, че би било? Или просто то ще е само неприятно?”)

Създайте си навика да търсите истината и след това с нея заменяйте неверните и заплашителни мисли, които ще откриете в себе си. (“Аз трябва да призная, че да се чувствам зашеметен и да ми се вие свят, да се потя, да имам ускорен пулс и т.н., не е толкова опасно, колкото съм си мислил. Това са нормални сигнали на безпокойството. Това е всичко.”)

Упражнявайте се в споренето срещу погрешните си вярвания, докато тези спорове се превърнат в добър навик на вярата.

## Глава 14

### Приемете чувствата на безпокойството

Нespoкойството, понякога силното неспокойствие, **е неизбежен факт от живота ни**. Онези, които искат да се освободят от осакатяващото безпокойство могат и ще получат подобрене. Вероятно те няма да прогонят изцяло безпокойствието от живота си, но не е нужно да бъдат подлудявани от него. Нespoкоен ли сте, когато трябва да се противопоставите на някой човек? Напрегнат ли сте, неудобно ли ви е, когато бъдете помолен да говорите за себе си пред хората в църквата? По време на интервю за работа лазят ли ви мравки по гърба и потят ли ви се дланите на ръцете? Вълнувате ли се, когато трябва да се явявате на някакъв тест? Да! Вие и 90% от хората изпитват същото в подобни ситуации.

**Животът е пълен с досада, дразнения, възбуда, яд, задължения и кризи**. В нормалния човешки живот се съдържа известно безпокойство. В края на краищата животът е борба, която в Библията е описвана като война или сражение (виж Еф.6:10-17; 2Тим.4:7; Фил.1:30; 1Тим.1:18). От Библията и от собствения си опит ние се научаваме, че никой не може да преживее живота си без да се разболе, без да умрат някои от любимите му хора, без да бъде отхвърлян, критикуван, без да прави грешки, без да изпада в периоди на пълна самота и без да бъде подложен на физическа или емоционална болка.

Английският писател Томас Харди твърди, че в живота няма такова нещо, което напълно да удовлетворява очакванията ни. А аз бих добавил, че нищо не е толкова добро, че в него да няма място даже за най-слабото безпокойство! Много хора се опитват да убедят себе си, че ако имат достатъчно вяра, трябва да са способни да преживеят живота си без да изпитат никаква болка. Някои хора даже считат, че ако понякога са неспокойни, това означава, че са лоши християни! **Безпокойството е част от живота**. Нито целта на християнската вяра, нито целта на честната психология е да ви направи недосегаеми за безпокойството. **Трябва да се научите да приемате чувствата на безпокойство като част от житейското си съществуване**.

Аз разбирам, че някои от читателите ми няма да се радват, докато четат тази глава. Някои хора мразят и се страхуват от безпокойствата си с необикновена страст и поради това не искат да чуват, че неспокойството е част от живота ни! А вие какъв човек сте? Неприятно ли ви е, когато научавате, че няма да можете да живеете без безпокойства? Не ви упреквам заради това, че не желаете да чувате новините, защото те ви правят още по-неспокоен. Но вие няма да можете да изгоните неспокойството от живота си чрез метода на омразата или когато отказвате да приемете факта за съществуването на безпокойството.

Защо ни е толкова трудно да се научим да приемаме безпокойство? Обикновено на нас не ни е много трудно да приемем силните емоции на другите хора. Вие не считате, че хората отиват при психиатъра, за да се излекуват от своята радост, защото тя е толкова силна!

Понякога се срещам с пациенти, които молят за помощ, за да контролират гнева си, защото хората, с които контактуват не могат да понасят гневните им избухвания. Но не мога да си спомня някои от клиентите ми да е казал: “Трябва да се избавя от гнева си, защото не мога да понасям тези ужасни и силни чувства!” Понякога хората търсят помощ, за да контролират прелюбодейните си влечения, защото се опасяват, че тези чувства ще им създадат големи проблеми. Но никой не казва: “Освободете ме от тези силни и опасни привличания, защото не мога да ги понасям.” При това положение, защо толкова много се страхуваме от безпокойството? Подобно на радостта, гнева и любовта, безпокойствата не са нищо друго освен наши собствени чувства. Понякога чувствата на безпокойство нямат нищо общо със заобикалящата среда, а са пораждани от неверни представи за самото безпокойство! Вижте някои от най-често срещаните погрешни представи за безпокойството, жертва на които са хора, които се тревожат заради вероятността, че ще се разтревожат:

- Неспокойството е нещо неестествено и не би трябвало да се случва.
- Аз не би трябвало да се безпокоя, защото вярвам в Христос.
- Безпокойството е изключително лошо нещо, защото е много стресиращо.
- Безпокойството причинява смърт.
- Ако се разтревожа много силно, мога да изгубя контрол над себе си.
- Ако хората ме видят да се тревожа, те ще си помислят, че съм прокълнат.
- Най-важното нещо е сега да се освободя от безпокойството си!

Докато четете списъка на тези погрешни вярвания, направете го на глас и обърнете внимание на онези чувства, които те предизвикват във вас. Изненадан ли сте? Усещате ли да лазят мравки по гърба си? Напрегнати ли са мускулите ви? Колкото повече се убеждавате, докато повтаряте тези погрешни вярвания на себе си, толкова по-силно ще ги усещате в себе си. А какъв е изводът: Ако наистина вярвате в тези представи и ден след ден украсявате вътрешния си разговор с тях, можете да бъдете уверен, че напрежението във вас ще расте, ще се превърне в стегната топка в стомаха ви и ще ви държи в състояние на постоянно безпокойство, въпреки че ще се опитвате да избегнете и да предотвратите чувствата на безпокойство. Следователно, вие сте изправен пред парадокса на безпокойството, който гласи: **Колкото повече се стараете да победите безпокойството, като си мислите колко лошо е то, толкова повече безпокоите сам себе си.** Разрешението е да приемете безпокойството, ако наистина го усещате. Запитайте се: “Какво си казвам сега, което ме кара да се чувствам толкова напрегнат? Какво се опитвам да постигна, като повишавам напрежението в себе си? Трябва да се отпусна. Ще проверя какво говоря на себе си или какви са умствените представи които си създавам. Ще престана да си казвам, че трябва да се освободя от безпокойството на всяка цена, **а вместо това ще приемам всичко, което ми сервира живота и ще вървя чрез вяра в светлината на истината!**”

Постарайте се отново да изтълкувате, този път в светлината на истината, своите чувства на безпокойство. Вместо погрешно да си казвате колко вредно е неспокойствието, казвайте си, че неспокойствието е само една част от чувствата ви, създавани от вашето тяло, което реагира точно така, както би трябвало да отговаря на онова, с което го подхранва мозъка ви. Не е нужно да контролирате чувствата си и няма да ви се случи нищо ужасно, ако не ги контролирате, даже ако неспокойствието ви стане много силно. Много често тялото ви реагира по същия начин, ако се наложи да потичате 2-3 километра.

Апостол Павел, вдъхновяван от Светия Дух е писал специално до християните, чиято вяра им дава сили да издържат, описва предимствата на приемането и издържането на болезнените чувства, включително на чувствата на безпокойство: **“Радостно се хвалим и с изпитанията си, защото знаем, че изпитанията раждат търпение, а търпението – твърдост, която ражда надежда. Надеждата няма да ни разочарова, защото Божията любов се изля в сърцата ни чрез Светия Дух, който ни беше даден”** (Рим.5:3-5).

Вие, които сте ужасен от собствените си чувства на безпокойство, обърнете внимание! Онова, от което вероятно сте ужасен са просто вашите собствени чувства. Вместо да се плашите от чувствата си, кажете си онова, което те са: **кажете си, че те са просто собствените ви чувства и нищо повече!** Кажете си, че те съществуват, независимо от това, дали ги харесвате или не. Те може да не са много приятни, но не е нужно да започвате да им лепите етикети “опасно,” “невярно,” и “ужасно.” Вместо това си кажете, **че ще ги приемете такива, каквито са, но нищо повече от това.** Кажете си: “Не е нужно да им се наслаждавам, но пък не е нужно да изпадам в паника и да се опитвам да избягам от тях. **Ако просто ги понеса, аз ще преживея този период и после те ще изчезнат. Те няма въобще да ми навредят. Всъщност, поради вярата ми, Бог може да ги използва, за да подсили издръжливостта, силата на характера ми и надеждата ми чрез Исус Христос!**”

Накрая, помнете, че в момента в който започнете да приемате чувствата на безпокойството, а не да се опитвате да направите всичко възможно да ги избегнете, точно в този момент, вие ще се освободите от най-горния слой от напрежението, което сте си причинили, чрез вярването си, че непременно трябва да се освободите от безпокойството си. **В същият този момент вие тръгвате по дългия път на оздравяването.**

## Глава 15

### Снижавайте опасенията си

В миналото съдбата се усмихвала на Марк. Заедно с един друг човек той притежавал правата на дистрибутор на вид кола, която всички искали да си купят. Но сега Марк отчаян, защото му се случил един инцидент. В началото съдружникът му признал, че го е измамил, но после се отнетнал. Застрахователна фирма решила да протестира претенцията на Марк, а съдебната зала се намирала на 9-я етаж в съдебната сграда.

Марк бил обхванат от паника. Той се плашел от височината и третия етаж бил най-високото място, на което можел да се изкачи! Марк си представял как седи в съдебната зала и е толкова напрегнат, че повече не може да издържи, как губи контрол над себе си и сам става причина да загуби делото. Той разбрал, че има нужда от помощ. Марк бил информиран за това, че аз прилагам един нов вид лечение на страховите неврози. Той дойде да се срещне с мен и да ме попита, дали моето лечение би му помогнало. Аз му обясних механизма, по който избягването поддържа страховете му от височините и че той се нуждае от изкачването на високи места, за да преодолее страховете си. Решихме да започнем лечението веднага и към датата, определена за явяването му с съдебната зала, която беше след няколко седмици, той с удивление установи, че е в състояние да седи спокойно там, без никакво притеснение.

**Древните гърци направили страха един от своите богове и го нарекли Фобос.** Думата “фобия” идва от името на това предизвикващо страх божество. Прецизно казано, фобията е специален, упорит и нелогичен страх от нещо, за което страдащият е свършено наясно. Следователно, ако изпитвате неясен страх, независимо от ситуацията в която се намирате, това не е фобия, защото вие не знаете от какво се страхувате и поради това не можете да го избягвате. **Ако се страхувате да играете “кеч” с някакъв огромен мъж, страхът ви не е “фобия,” защото този страх е логичен и реален.** Хората с фобии обикновено знаят добре от какво се страхуват и планират живота си така, че да избягват обектите, от които се страхуват.

Трябва да имаме предвид, че независимо, че определението на “фобията” е правилно, то може да се окаже донякъде условно. Понякога някакво общо безпокойство наистина нараства и достига до страх от мнението на другите хора или от техните отрицателни оценки. Това е вид страх, за който жертвата е информирана много добре. Поради това онова, което ще кажем за фобиите може да бъде приложено и към много други нелогични безпокойства. Човекът, която е жертва на фобии, контролира безпокойството си чрез свои собствени методи и най-вече чрез избягване, а не чрез вяра, доверие и изпълнение на отговорностите си. Често пъти по някакъв начин хората живеят лесно с фобиите си, защото опаковат безпокойствата си в страх от едно единствено нещо, така че всичко, което трябва да направят, за да продължават да живеят спокойно е да избягват обекта, от който се страхуват. **Дръжте се далеч от асансьори и страхът ви от асансьори няма да ви притеснява.** Дръжте се далече от балкони и вашият страх от височини няма много да ви вреди. Казвайте на приятелите си, че имате алергия от котки (докато всъщност вие се страхувате от тях) и те няма да ги допускат в стаята в която сте, когато сте им на гости. **Но този вид успех е измамен.** Избягването предпазва от страха, което увеличава стремежа да се избягва, което на свой ред ни предпазва и увеличава страха. Може би вие планирате живота си, като се съобразявате със страховете си и се стремите да избягвате както това, от което се страхувате, така и онези неща, което чрез вярата си знаете, че са ваши отговорности. Когато вярата се намеси в живота ви, тя ви мотивира да правите онези неща, които до тогава сте избягвали. Вярата ще ви насочва да вършите онези неща, които Бог ви е казал да правите. По този начин вярата може да сложи край на удобството, предлагано от метода на избягването. Но така ще получите шанса на мястото на удобството да придобиете толкова увереност, колкото ви е нужна, за да се изправите срещу онова, от което сте се страхували.

**Какво можете да направите, за да победите някоя ваша фобия?**

**Първо,** осъзнайте защо си заслужава да победите този страх. Често пъти хората с фобии имат толкова голям успех в планирането на живота си чрез метода на избягването, че изгубват представа за правата,

които са предоставили на страховете си. Тези хора не забелязват призива на Бога от който странят или на лъжите, с които обвиняват себе си и другите хора, просто защото се страхуват.

**Второ,** разберете механизма по който действа вашето избягване и безпокойство. Убеден ли сте, че винаги трябва да се чувствате удобно? Считате ли, че никога не трябва да сте неспокоен? Казвате ли си, че от вас зависи, за да се предпазите от излагането на неща, които ви карат да се чувствате много неспокоен? Време е да се замислите над тези неща. Попитайте се какво си казвате за фобията си постоянно да се пазите. Запишете какво си казвате, когато си затворите очите и си представите, че се срещате с обекта, от който фобията ви казва да се пазите.

**Трето,** осъзнайте истинската безопасност, която имате чрез вярата. Това не е някаква измислена безопасност, която си купувате, плащайки с цената на избягването. Истинската безопасност ви прави свободен да вървите натам, накъдето ви води Духът на истината. Безопасността на истината казва: “Престани да избягваш, престани да ти липсват добрите дарове на Бога, престани да избягваш да изпълняваш задълженията си. Вместо това отговори смело на призива на Бога, каквото и да иска от теб да направиш, даже ако това означава да се изложиш на нещата, от които се страхуваш. Наградата ти за такова поведение ще бъде твоето оздравяване и твоята свобода!”

Понякога просто не е практично да се изправим смело срещу нещата, от които се страхуваме. Например, ако можете ежедневно да летите със самолет, докато усетите, че страхът ви от летенето изчезне, няма съмнение, че много скоро ще се излекувате от този вид страх. Но изпълнението на този план може просто да ви струва толкова много пари, които не можете да си позволите да изхарчите. Освен това, ако имат шанс, повечето хора силно предпочитат да не се срещат със всичките си страхове наведнъж. Те искат да се справят с тях постепенно, на малки дози. Марк пожела да постъпим по този начин. Поради това започнахме с обучение за дълбоко отпускане, като същевременно започнахме да създаваме постепенно увеличаващи се серии от сцени, в които Марк ще трябва да си представи мислено, че участва. В тях той щеше да си представя, как се изкачва на горните етажи на високи сгради.

Вижте йерархията, т.е. списъкът от сцените, подредени от най-лесните до най-трудните, които използвахме с Марк:

1. Заставане пред входната врата на 20-етажна сграда.
2. Влизане в партерния етаж на сградата.
3. Заставане край асансьора и разглеждане на списъка с офисите на различните етажи.
4. Натискане на бутона за извикване на асансьора.
5. Влизане в асансьора и задържането му на партерния етаж.
6. Изкачване на 2-я етаж.
7. Влизане в някой офис на 2-я етаж и седане в чакалнята.
8. Изкачване на 3-я етаж.
9. Влизане в някой офис на 3-я етаж и седане в чакалнята.
10. Изкачване на 4-я етаж.
11. Влизане в някой офис на 4-я етаж и седане в чакалнята.
12. Гледане през прозореца от четвъртия етаж.
13. Изкачване на 5-я етаж.
- 14-20. Продължават сцените на изкачване на последващите етажи и гледане през прозореца чак до 20-я етаж.

Ако вярвате, че този метод е подходящ, за да се излекувате от вашия страх от височината, добре е да потърсите някой психолог, който прилага този метод. Ако по някаква причина професионалната помощ е недостъпна за вас, вие можете сам да го приложите, като си разработите своя схема на последователността, прилагайки метода на дълбокото отпускане описан в гл.9 и като преминавате мислено една след друга сцените, подредени според вашата схема на йерархията, докато сте напълно отпуснат. Вижте какво трябва да направите:

1. Определете “темата” на вашата схема на безпокойството. Понякога във вашите сцени се появяват повече от една “тема.” Например, може да имате някои безпокойства, в които вие се виждате как говорите с непознати хора, а в други – че летите със самолет. Това са отделни теми, поради което трябва да се справяте една по една с тях, като за всяка “тема” си съставите отделна схема на йерархично разположени сцени.

2. За всяка йерархическа схема измислете 10-20 сцени, представляващи ситуацияите, които ви правят неспокоен. Оценете всяка от сцените по скала от 1-100 точки в зависимост от силата на безпокойството, която бихте почувствали в съответната сцена. Оценките ви да са със стъпка 5-10 точки. Подредете ги, започвайки от сцената с най-ниска оценка (5-10 точки) и завършвайки със сцената с най-висока оценка (95-100 точки).

3. Изучете метода на дълбокото отпускане и го практикувайте докато се почувствате дълбоко отпуснат.

4. Докато сте в отпуснато състояние, представете си първата сцена от вашата схема на йерархията. Представете си я детайлно, вижте цветовете, формите, хората или нещата, участващи в сцената. Представете си звуците, които чувате, миризмите, усещанията и онова, което правите. Задръжте сцената около 30-60 секунди в съзнанието си или докато усетите, че безпокойството ви се повиши поради нея.

5. Ако в някакъв момент се почувствате неспокоен, спрете да си представяте сцената и се освободете от възможните напрежения в някои от мускулите си. Освободете всяка област от тялото си, където има напрежение. След това се върнете към сцената, която сте прекъснали и си я представете, докато може да я задържате в съзнанието си за 60 секунди, без да усетите безпокойство. Ако отново усетите, че сте неспокоен, повторете още веднъж тази стъпка.

6. Когато успеете да си представите някоя сцена без да изпитате безпокойство, преминете към следващата по трудност сцена. Ако очите ви са затворени, можете да ги отворите и да прочетете текста на сцената, ако не сте в състояние да си спомните сцената, към която трябва да преминете.

7. Повторете описания процес за всяка сцена. Може да се опитате да преминете през 2-3 сцени на всеки сеанс. Ежедневно се занимавайте с вашата йерархична схема, докато стигнете до положението да си представите всички сцени, без да изпитвате никакво безпокойство. Тези занимания могат да продължат от няколко дни до няколко седмици. Продължавайте да упражнявате дълбокото отпускане и все повече се научавайте да се отпускате все по-дълбоко и по-дълбоко, а след това се занимавайте с ежедневната си работа.

Някои страхове са от такъв характер, че вие можете директно да им се противопоставите. Ако даже самото споменаване на обекта на страха ви стомахът ви да се свие от притеснение, успокойте се. Не се притеснявайте: Даже директното излагане на онова, от което се страхувате може да стане постепенно.

Съществува и друг метод, при който вместо да си представяме сцените, ние можем да се поставим в тях на живо, на практика. Тук вие също си създавате йерархична схема. Представете си, например, че се страхувате и избягвате да се срещате с котки, но вашата нова сърдечна приятелка иска да си вземе котка и вие считате, че ще трябва да се освободите от това малко бреме в живота си. Можете да си съставите йерархична схема, чрез която постепенно да се изложите в малки дози на котката. Ето ви един пример за такава схема:

1. Разглеждате снимката на котки.
2. Отивате с ваш приятел в магазин за домашни любимци и разглеждате котенцата през прозореца.
3. Отивате с ваш приятел в магазин за домашни любимци и разглеждате котенцата от 5-6 метра разстояние.
4. Приятелят ви държи малко коте в ръцете си в друга стая, а вие се намирате в хола на същия апартамент.
5. Приятелят ви държи котето в ръцете си и се намира в същата стая, в която сте и вие, но вие сте на 3 метра от него.
6. Същото като т.5, но вие сте на 1,5 метра разстояние от котето.
7. Същото като т.5, но вие сте на 1 метър разстояние от котето.
8. Същото като т.5, но вие се намирате на 30 см разстояние от котето.
9. Вие докосвате котето по гърба и веднага си дърпате ръката.
10. Същото като т.9, но вие докосвате котето в продължение на 3 секунди.
11. Същото като т.9, но вие докосвате котето в продължение на 10 секунди.
12. Същото като т.9, но вие докосвате котето в продължение на 60 секунди.
13. Погалвате котето с едната, а след това с двете си ръце, докато приятелят ви го държи.
14. Вие държите котето в продължение на 10 секунди.
15. Вие държите котето в продължение на 30 секунди.
16. Вие държите котето в продължение на 60 секунди.
17. Вие държите котето в продължение на 10 минути или повече..
- 18-32. Повтаряте сцени 4-17, но този път постепенно удължавате времето, през което вие държите една възрастна котка.

Вече видяхме, колко силно влияние за промяна на живота ни може да оказва онова, което казваме сами на себе си, за да започнем да искаме да се срещнем със страховете си. Но от друга страна, промяната на поведението може да промени онова, което внушаваме сами на себе си. Ако се опитате да направите това, вие ще установите за себе си, че когато се научите да държите една котка, без да се страхувате, вие ще промените и онова, което си мислите за котките. Същото е вярно и за другите неща, от които се страхувате и против които ще бъдете "имунизиран," когато смело се изправите срещу тях. Когато бъде прилаган



правилно и упорито, този метод ще ви помогне да си казвате истината на едно ново и по-дълбоко ниво – в сърцето си.

Да вземем за пример случая със страха от котките. Когато хората имат натрапчив страх от котки, те може би “знаят” истината за котките, когато наблизо до тях няма котка. Тогава те знаят, че котките не са опасни животни. Но когато се окажат в една и съща стая с някоя котка, онова, което такива хора “знаят” се променя. В такъв момент те си казват: “Тази котка е опасна. Тя ще скочи върху теб, ще те одраска и ще те нарани.” В този момент за тях става много трудно да се опитат да си кажат нещо друго, тъй като страхът им е много силен.

След като преминат успешно този метод на лечение, те ще се “убедят” в истинната. Когато държат котката в ръцете си, те ще си казват: “Това малко същество не може да ме нарани. Виж как се гушка в прегръдката ми и как се притиска към мен. То е толкова привлекателно. Сега виждам колко неоснователни са били всичките ми страхове! Господи, благодаря ти, че си създал котките!”

Повечето хора с фобии ще ви кажат без всякакво увъртане, че вероятността да се случат нещастията от които се страхуват е много малка, стига да не се окажат в ситуацията, от която се страхуват. Но когато са в такова положение, техните представи и онова, което казват на себе си напълно се променя.

Тези и други подобни неоснователни страхове трябва да бъдат заменени с истината на Светия Дух. В противен случай хората ще започват да си внушават, че ще трябва да избягват на всяка цена ситуацията от които се страхуват. Те ще планират живота си, съобразявайки се с това изискване за избягването, което ще ги отвежда до отчайващи ситуации. От своя страна активната вяра в Бога постоянно ще ги призовава да изпълняваме добрия план на Бога за живота им. В този случай ние се срещаме с един реален проблем. Както вече видяхме, хората с фобии си казват истината, когато не се намират в ситуацията, от които се страхуват. Но когато са поставени в тези ситуации, те започват да се поддават на измамите на врага и да вярват в неверни неща, които ги карат да избягват обекта на страха си.

Следователно, какво могат да направят тези хора, за да се извършат нужните промени в тях? Може би вече се досещате: да се изправят срещу онова, от което се страхуват. Или като директно влязат в ситуацията, от която се страхуват и да останат в нея, докато страховете и неверните им вярвания се променят. Или като постепенно, стъпка по стъпка, на практика прекарват в тази ситуация, докато престанат да се вълнуват. Или като си я представят мислено. Независимо от избрания метод, общото е, че хората с фобии трябва да променят вярванията си чрез собствения си опит, прекарвайки нужното време в ситуацията, от които се страхуват. Докато са в тези ситуации и казват истината на себе си, те ще придобият опит и страховитите им и погрешни представи ще се променят.

Коя истина трябва да бъде практически изпитана? В почти всяка ситуация, от която се страхуваме, вярата ще ни разкрие два вида истини. Първата е **вероятността** за случване на опасението ни, а втората е **духовна**. При всяка фобия, изопаченото вярване, че почти сигурно ще страдаме от някакво нещастие или от някакво голямо неудобство или от някаква неприемливо лоша неприятност трябва да бъде приспособявана, за да съответства на реалността. Разбира се, има някои малки промени, например че самолета ще се разбие, че котката ще ни одраска или ухапе или че асансьорът ще заседне.

Вероятността всички тези неща да се случат е толкова малка, че повечето хора я пренебрегват или я прогонват от умовете си. А когато жертвите на фобиите станат по-добре, те също стигат до състоянието, когато, ако попаднат в ситуация, в която по-рано биха се страхували, те могат да кажат на себе си с вяра: “Да, предполагам, че бих могъл да падна от този балкон, но факт е, че вероятността това да се случи е нулева! Отказвам да се тревожа заради вероятност, които са толкова малка.”

Духовният вид истина, мотивирана от вярата, променя представите на човека с фобиите, че ако трябва да бъде убит, това ще е нещо ужасно. **Истината на вярата ни учи, че Христос е победил смъртта и ни е донесъл живот и безсмъртие**. Истина е, че понякога за нас е по-добре да напуснем този свят и да бъдем с Христос, вместо да оставаме тук. **Истината на вярата ни учи, че жилото на смъртта и победата на гроба отдавна са били премахнати и унищожени**. Вярващият казва на себе си: “Въпреки, че не съм планирал да умирам в този самолет, **ако това се случи, това събитие само ще ме издигне на едно ново и по-високо ниво на съществуване, където за пръв път ще позная пълната и чиста радост!**”

По същият начин, брилянтната светлина на вярата превръща в нещо обикновено неудобството или лишенията, които променят живота ни и ги поставя в правилна перспектива. Вярата казва: “Разбира се, аз можа да понеса, ако хората ме подценяват, или ако котето ме ухапе, или ако сънят ми през нощта не е толкова пълноценен!”

Нашето обсъждане на стратегиите за побеждаване на фобиите би трябвало да ви дадат надежда, ако вие самият страдате от някакви страхови неврози. Ако имате нелогични страхове от някакви неща, вие можете да се постараете да промените онова, което казвате на себе си, докато смело се противопоставяте на

ситуациите, от които до сега сте се страхували, независимо дали сте избрали метода на директното противопоставяне на практика или им се противопоставяте мислено в представите си.

## Глава 16

### Агорафобията – страх от паниката

Това се случило без никакво предупреждение и тя имала усещането, че умира. Какво ставаше с нея? Дали нямаше сърдечен удар? Или може би губеше разсъдък си? Складът за преоценени стоки, в който се намираще, по някакъв начин се беше променил. За един миг всичко се обвило в някаква странна и ярка светлина. Светлината била твърде силна и крещяща, като се отразявала от стените и купчините от стоки. Избило я пот така, все едно че била пробягала 1-2 км или че имала треска. Помислила, че ще изгуби съзнание, ако незабавно не подиша чист въздух и веднага излязла навън. Когато излязла на улицата, тя се почувствала малко по-добре. Атаката престанала, но тя знаела, че не може отново да се върне в склада. Първата атака на паниката, която имала Маргарет, я оставила в деморализирано и победено състояние. Това се оказало началото на нейното заболяване от агорафобия.

Тази история за внезапната първа атака на паниката се разказва многократно с малки вариации в кабинета на всеки психолог. Събитието обозначило началото на най-неприятния период от живота на младото семейство на Маргарет и съпруга ѝ Джил, които били на около 30 години. Те били женени от 2 години и все още се приспособявали един към друг, когато се родила дъщеря им Робин. Радостни заради новороденото си дете, те решили да организират живота си така, че детето да се чувства възможно най-добре.

Отговорностите винаги тежели на Маргарет. Тъй като била перфекциониста, тя не можела да си позволи да свърши нещо „както и да е“ и постоянно се съмнявала дали онова, което върши е наистина добре направено. Сега внезапно се почувствала отговорна не само за домашните си задължения и за щастието на мъжа си Джил, но и за бебето. Отгоре на всичко това, наскоро тя била издигната на длъжността началник на един малък офис, където работела като секретарка. Тя се чувствала подтисната от силната самоличност и от високите изисквания на Джил за поддържането на дома и се чувствала недостойна за новите изисквания на работата ѝ в службата.

Преди да получи първата си атака на паниката, тази млада жена си казвала: *“Не мога да се справя сама с всичко това. Аз не съм способна да отгледам Робин. Сигурно ще сбъркам някъде и ще увредя дъщеря си за цял живот. Джил ще види колко съм неспособна и ще престане да ме обича. Той ще бъде нещастен и може би ще ме напусне. Мъжът ми очаква още повече от мен сега и иска да върши всичко както трябва. Аз трябва да доказвам себе си пред него.”*

После към изтощителните ѝ размишления за собствената ѝ неспособност се прибавили напомнанията за тежките ѝ отговорности, които непрекъснато се въртели в главата на Маргарет. С каквото и да се занимавала, този монолог за очакванията на Джил, за нейните неспособности и за непосилните ѝ задължения се въртял автоматично, постоянно и неотслабващо в мозъка ѝ. След това се случила атаката в склада за преоценени стоки. Сега Маргарет имала още един проблем. Предния ден тя се разочаровала у дома от самата себе си! Без никакво предупреждение била обхваната от ужасни усещания. Почувствала се ужасно уморена. Изплашила се, че ще ѝ се случи нещо ужасно, докато е сама у дома. Обадила се по телефона в офиса на Джил. Той се върнал в къщи веднага и спокойната му увереност я подкрепила и ѝ дала сили. Тя знаела, че той е силен и ще се грижи за нея.

**Но сега Маргарет започнала да гледа на себе си като на слаба, безпомощна и наранена жена.** Атаката можела да я връхлети на всяко място. **Опасността я дебнела навсякъде! Страхът и безпокойството, предизвиквани от всичко това били огромни.** Те породили психологични промени, които Маргарет лесно открила. Започнала да си мисли, че или умира, или полудява. Мислела, че сигурно ще получи сърдечен пристъп или удар! Всичко това я довело до усещането, че губи контрол над себе си. Започнала да се счита за недостойна, неспособна и неподходяща. Станала уверена, че е преследвана от другите хора и от неспокойствието си.

Онова, което току-що прочетохте е типичното описание на усещанията на човек, страдащ от **“агорафобия”** и **„атаки на паниката”** (това е медицинското название на тази болест.) Агорафобията не беше включена в последния списък на фобиите, **защото тя не е фобия.** Нито пък болестта “страх от пазарище”

(гръцкото значение на това име), е фобия. Страдащите от тази болест се страхуват да остават сами или да са на публични места, като например пълен с посетители ресторант или магазин, от който трудно биха излезли или където би било трудно да получат помощ в случай на внезапна атака. Този проблем обикновено започва да се появява след първата атака на паниката.

Често пъти първата атака на паниката се случва на хора, които вече имат разколебано чувство за своята компетентност, породено от повишаване на отговорностите им или от загубата на някой силен или важен близък човек в живота им. **Много специалисти считат, че след първата атака такива пациенти с ужас очакват следващата атака.** Те особено се страхуват от онова, което ще се стане с тях след атаката и си внушават, че умрат или ще получат някаква инвалидност. Ние не сме склонни преднамерено да си внушаваме ужасни истории или страховити неистини. Те просто сами се появяват в главите ни. **Поради това е важно да ги разпознаваме и да знаем, че ние и вярата ни може да ги спре.**

За много хора, страдащи от агорафобия, погрешните вярвания приемат формата на образи, а не само на думи. Тези образи се появяват в мозъка ни без нашето съзнателно участие. Страдащите от това заболяване си създават умствени картини за това, как са изнемощели, как са унижени, как стават жертва на някакъв ужасен нещастен случай, как падат на земята и даже как умират. Независимо дали са описания с думи или нагледни сцени, всичко това са вярвания и всички те са неверни.

Вслушайте се какво си казвате, когато си мислите, когато сте в някой от опасните моменти от живота ви. Възможно е вие самият да допринасяте за собствената си паника със спонтанни си мисли, които приличат на следните:

*“Сега съм в положение, където може да ми се случи нещо ужасно.”*

*“Тези ужасни епизоди могат внезапно и без никакво предупреждение да ми се случат. Поради това за мен е опасно да оставам сам, защото се съмнявам, че ще получа помощ, ако имам нужда.”*

*“Аз имам нужда от силен човек до мен, защото той ще ми помогне, ако нещо се случи.”*

*“Какво е това? Дали е промяна в честотата на пулса ми? Дали имам болка в гърдите? Може би това е сигнал, че ще ми се случи нещо друго. Какво ще стане, ако се почувствам по-зле и умра, преди да мога да го спра?”*

Подобни самовнушения водят до усилване на симптомите. Този поглед към това, което става вътре във вас е важен за излекуването ви. **Вие ще потънете още по-дълбоко в паниката, ако имате подобни погрешни представи и ги повтаряте постоянно във вашия вътрешен разговор сам със себе си.** Когато си казвате, че в никакъв случай не трябва да допускате да получите още една атака на паниката, че трябва да направите всичко, което е нужно, за да не допуснете паниката да ви победи, че поради това не можете да си позволите да изпитате даже и най-малкото безпокойство – **всичко това ще ви напрегне още повече и вие още по-силно ще изпаднете в паника!**

Страдащите от агорафобия се страхуват и се опитват да избягват всяка ситуация, в която са сами или пък е възможно да имат затруднения при получаването на помощ. Поради това често пъти избягват да влизат в магазини, ресторанти, църкви, в тълпи, даже във фризьорски салони, кабинети на лекари и зъболекари, театри, влакове, самолети и автобуси. Понякога се страхуват въобще да остават сами.

Забележете основната роля на избягването при това заболяване. Подобно на хората, които страдат от безпокойството, **страдащите от агорафобията също се опитват да се справят с безпокойството чрез избягването и отклоняването,** като по този начин си създават още по-големи проблеми. Защо? Тъй като се стараят да убедят себе си, че са слаби, безпомощни и почти загиват от паниката, въпреки че всъщност няма никаква обективна опасност и така на практика подронват вярата си в собствените си сили или в способността си да издържат, да оцелеят или да се справят. Така страдащите от агорафобия се превръщат в собствените си очи във все по-малко способни да се справят даже в най-елементарните ситуации.

Често пъти страдащите от агорафобия считат, че за изоставени от Бога, че са в опасност и че са сами. Те си казват: *“Ако Бог наистина беше с мен, аз със сигурност нямаше да изпитвам цялата тази паника и страх!”* Те се опитват да четат Библията и понякога даже намират в нея стихове, които им напомнят за собствената им греховност и несъвършенство. Поради което започват да избягват да четат и Библията. Тъй като си мислят, че молитвите им също остават без отговор, те могат да престанат и да се молят. За тях да си разговарят с Бога се превръща в напомняне за окаяното им положение.

Но даже тогава, колкото и дълбоко да е погребана под пластове от погрешни вярвания или от ужасни умствени представи, те могат да имат вяра в Исус Христос като техен Спасител и водач. Благодарение на тази вяра те могат да знаят, че Той ще ги излекува и те ще бъдат освободени от нещастното си състояние.

**Какво можем да направим, за да победим този вид безпокойство?** Препоръчвам ви 6 стъпки:

- Освободете вярата си и я слушайте, когато ви призовава да се фокусирате върху начина, по който отговаряте на Бога. Разберете, че може би се стараете да избягвате тъкмо това нещо, което Бог иска да направите. Това означава, че трябва да престанете да настоявате да се освободите от неспокойствието.

- Ежедневно практикувайте дълбокото отпускане. Редовното практикуване на отпускането не само ще разчупи хватката на безпокойството ви през времето, когато се упражнявате, но постепенно ще понижи и общото ниво на напрегнатостта ви.

- Вземете други мерки, които са подходящи за понижаване на физическото напрежение. Престанете да употребявате кофеин, който зачестява пулса (той се съдържа не само в кафето, в безалкохолните напитки, в лекарствата срещу главоболието и в други продукти, поради което проверявайте етикетите със съдържанието на съставките). Не препоръчвам на всички хора да престанат да употребяват кофеин, а само на онези, чийто праг на безпокойството е толкова нисък, че всяко нещо би им помогнало. Хора, които считат, че живеят на ръба на паниката, описана в тази глава, вероятно не трябва да пият кафе или безалкохолни напитки, съдържащи кофеин. И разбира се, никой от тях не трябва да пуши. Следете в диетата ви да има възможно по-малко готови храни и повече зеленчуци, цели зърна, плодове и богати на протеин храни. Накрая, участвайте в различни физически упражнения, като бягане, каране на велосипед, пързалане със ски и изкачване по стълби. Можете да получите конкретни указания за физически заниманията от различни източници. Няколко проучвания показват, че редовните физкултурни упражнения намаляват стреса, напрежението и безпокойството. Преди да започнете, обсъдете с лекар намерението си да се занимавате такива упражнения..

- Даже когато нейния глас е много тих, вслушвайте се във вярата си, когато ви призовава да направите точно онези неща, които сте избягвали и които безпокойството ви е принуждавало да не искате да правите. Създайте си йерархична схема на сцените, които досега искахте да избягвате, започвайки от най-лесните и стигайки до най-трудните. След това се постарайте на практика да се освободите от тях. Създайте йерархията си по такъв начин, че в началото вашия силен и полезен човек бъде с вас. След това продължете заниманията си сам. Постепенно преминавайте към по-трудните сцени и се занимавайте с тях насаме, докато те се превърнат в сцени, които вече не избягвате. Ако искате да бъдете добре, даже ако все още се чувствате неспокоен в тях, трябва да продължите.

- Страдащите от агорафобия трябва да работят особено упорито за подмяна на своя заплашителен разговор сам със себе си и да започнат да си говорят истината, защото собствените им неверни вярвания за онова, което би могло да им се случи им пречи да направят ефикасно препоръките от т.4. Не си казвайте: *“Не трябва повече да имам паника или безпокойство.”* Това може да ви се случи! В някои ситуации паниката и безпокойството са част от живота. Вместо това можете да си казвате: *“Ако бъда обхванат от безпокойство или паника, аз ще направя всичко, на което съм способен, за да се успокоя. Аз не се стремя никога да не изпитвам тези чувства. Каквото и да ми се случи, аз ще го понеса и ще продължа напред.”* Трябва да казвате на себе си истината за всички заплахи за това, което ще ви се случи. *“Не е истината, че паниката ще доведе до някакво смъртно ужасно и катастрофално събитие. Аз няма да умра или да полудея или да изгубя съзнание. В най-лошият случай ще се чувствам неудобно.”*

- Някои хора, страдащи от пристъпи на паника, могат да получат значително подобрене чрез прилагането на подходящи медикаменти. Най-добрите и най-ефикасните лекарства срещу пристъпи на паниката са антидепресантите (към които не се създава пристрастеност.) Вашият лекар или психиатър ще ви помогне да решите, дали приемането на някакви лекарства ще ви помогне.

Ако имате проблем с паниката и агорафобията, вслушвайте се във вярата си. Ако позволите на вярата да мотивира мисленето и поведението ви, позволете на подтикванията на вярата да изпълняване отговорностите си са се превърнат в нещо сладко за вас, когато ви окуражават да се препасвате и подготвяте за духовните битки. Независимо, че сега може да ви изглежда невъзможно, вие можете да направите тези първи стъпки, докато заякнете и стигнете до положението да започнете смело да се изправяте и да вървите срещу всяка заплаха, която ще се опитва да ви осакати.

## Глава 17

### Как почти да престана да се тревожа?

Някои хора изживяват голяма част от безпокойствата в мозъка си. С други думи казано, те се тревожат. Нека да ви разкажа за собствения си опит с тревогите. В един слънчев летен вторник слушах разказа на един клиент, когато погледът ми попадна на разрешителното ми за работа като психолог в Минесота, което висеше закачено на стената над бюрото ми. По някаква причина се вгледах в датата на валидност на разрешителното. Насилих се да се концентрирам върху това, което ми говореше клиента, но

когато срещата ни завърши, веднага проверих това, което бях забелязал. **Оказа се, че срокът на разрешителното ми беше изтекъл преди 6 месеца!**

Прерових всички чекмеджета и папки, където си мислех, че ще намеря документ, че съм платил таксата за подновяване на разрешителното. Не можах да намеря нищо! Аз работех като психолог, без да имам разрешително. Аз бях нарушител на закона. Дали се разтревожих? Разбира се! Целият се изпотих от притеснение! Измъчвах се и постоянно си повтарях възможните ужасни последици. А какво ще стане, ако ми отнемат разрешителното? Ами ако ме принудят да върна обратно всички пари, които бях получил от клиентите си през този период от 6 месеца, през който бях работил без разрешително? Как ще осигуря издръжката на семейството си? Как ще платя ипотечната вноска за къщата? Как ще покрия разходите на децата за обучението им? Пред очите ми се въртяха само ужасни последици.

**Внезапно, по време на всичките ми безпокойства, аз се запитах:** *“Какво правя? Аз се измъчвам от тревоги, без да съм сигурен дали наистина положението е такова! Аз знам, че някои факти са такива, каквито са! Бог контролира всичко. Неговата ръка не се е скъсила. Господ е моят Пастир. Какво би могъл да ми направи някой човек? Даже ако Бог е решил да ме накаже и да ме научи на дисциплинираност чрез някакво затруднение, то ще бъде съобразено с възможностите ми и ще е за мое добро, а не за да ме накара да припадна от притеснение. Първата ми цел трябва да бъде да запазя духът си спокоен. За мен да съм спокоен е по-важно даже от това, дали ще ми подновят разрешителното или не.”*

Незабавно се почувствах по-добре и усетих облекчение. Истината свърши работата, която се предполагаше, че ще свърши. През нощта спях добре. Пожелавам на клиентите си да могат да предоставят себе си на истината. Според моя опит, тревожещите се християни почти винаги считат, че изцеляващото тревогите лекарство на Бога е нещо като отрова. Срещал съм християни, които гледат на обещанието на Бога като на закон, чрез който да заплашват и наказват себе си. Например, думите на Исус **“Не се безпокойте”** (Мат.6:25-34), **са възприемани от някои хора единствено като строго изискване, което е подкрепено от съдържащи се в него заплахи.** Те си представят, че Исус казва: *“Ти отново се тревожиш! Аз няма да те приема, докато продължаваш да не ми се подчиняваш. Не съм ли ти заповядал да престанеш с това порочно тревожене?”*

Те си мислят, че не могат да престанат да се тревожат, поради което трупат купища от обвинения върху себе си, когато чуват тези откъси от Библията. Това е начинът, по който ги тълкуват, всеки път когато са разтревожени и когато са непокорни и така считат, че натрупват още повече проклетия върху себе си! По този начин спомагат тревогите им да растат като снежна топка. **Но на това както и на други Библейски учения за безпокойството наистина трябва да се гледа като на добра новина.** В тях, вместо заплашителни заповеди, има учение, помощ и изцеление, които можем да включим в онова, което казваме на себе си за Бога и за Неговата истина. Тези неща могат да ни освободят от нашите тревоги и безпокойства.

Не е нужно да се стараете да бъдете отговорен за всичко, което се случва с вас. **Можете да правите онова, което е по силите ви, а крайния резултат оставете на Бога, който ще се погрижи за вас като ваш грижовен и всемогъщ Отец.** **Разговорът ви със самия себе си трябва да бъде обогатен с истината, че след като сте отправили молбата си към Бога, нищо вече няма да остане същото.** За онези, които разбират Бога така, както Той иска да бъде разбран, това е добра новина.

**Добра е новината, че няма нищо, което можем да направим. Голямо облекчение е, че можем да позволим на Бога да го направи.** Добра новина за безпокойството са Библейските учения: *“Не се безпокойте за нищо”* и *“Не мислете за утрешния ден,”* защото те ни съобщават, че сме свободни. Не е нужно да се тревожим и безпокоим! Те не са закон, който ни критикува строго за това, че като християни имаме толкова слабо извинение, ако се тревожим!

Когато християните се чувстват неспособни да престанат да се тревожат, причината за това е, че те не използват истинското мощно и ефикасно средство срещу безпокойството. По навик хората, които са свикнали да се тревожат, неоснователно предвиждат да им се случи най-лошото възможно нещо във всяка ситуация. **А истината е, че самите ситуации, обстоятелства и събития нямат власт над нас да ни тревожат.**

Философът-стоик Епиктет казал: **“Хората биват тревожени не от събитията, а от начина, по който гледат на тях.”** Хората, които са свикнали да се тревожат, неизменно предричат, че събитията ще се развият по възможно най-лошия за тях начин. Хората, които са свикнали да се тревожат, постоянно правят наум списъци на всички лоши неща, които могат да им се случат. Ако сте такъв човек, вие можете да намерите помощ! Ето какво можете да направите: **Изтръгнете юздите за управлението си от ръцете на Дявола и на плътта си и ги поставете непоколебимо в ръцете на вярата си.** Нали си спомняте, че вярата е жива и активна, а не е вяра, която е пасивна, която само седи и се притеснява. Поради това продължавайте напред с вяра. Първо, помислете какви стъпки сте в състояние да направите, за да се излекувате и предпазите. Направете ги. Това може да ви се стори очевидно, но много хора, които се тревожат, стоят

пасивно в блатото на тревогите си, без даже да се замислят за това, какви оздравителни или предпазни действия са в състояние да направят.

Барни се самоизмъчвал с мисълта: *“Ами ако получа сърдечен удар?”* Попитах го дали лекарят му е констатирал, че сърцето му е слабо и той ми отговори: *“Не знам. От няколко години не съм ходил при него.”* Тогава му казах: *“Иди при лекаря си и го помоли да провери как работи сърцето ти. Ако то е в лошо състояние, ти би трябвало да знаеш това, за да можеш да се погрижиш по подходящ начин за себе си.”* Барни се притесняваше. От много време той се стараел да избягва да открие онова, за което си внушавал, че сигурно ще се окаже някаква ужасна истина. Но въпреки това Барни се срещна със своят лекар. Той го прегледал и му казал, че сърцето му е в отлично състояние и няма никакви поводи за притеснение. В резултат от това Барни престана да се страхува, че може да получи сърдечен удар и поради това безпокойството и нервността му значително се намалиха.

Първото възможно нещо, към което ще ни поведе активната вяра **е да се молим**. Дали има вероятност молитвата да ни помогне? Абсолютно. Молитвата, която е насочвана от вярата, има фантастични доказателства за своята ефективност, когато е изричана тогава, когато се тревожим. Предлагам ви 4 безспорни причини, поради които трябва да се молим с вяра и да очакваме, че молитвата ще промени нещата, заради които се безпокоим:

1. Бог ни заповядва да се молим. Той казва: *“Аз ще те избавя и ти ще Ме прославиш”* (Пс.50:15). Даже когато няма резултат от молитвата, фактът, че Бог ни насочва да правим това е достатъчен, за да го превърнем в първото нещо, което трябва да правим, когато се разтревожим. Той е Бог. Подчинявайте Му се.

2. Бог обещава да чуе и да отговори на молитвата. Откъсът, който току-що разгледахме е от Пс.50, демонстрира вечните обещания на Бога. Учението на Исус включва в себе си Неговото уверение, че молитвата ще даде резултати и че това, за което се молим, това и ще получим (Мат.7:7-8). В Библията има много уверения на Бога, че Той отговаря на молитвите.

3. Много от историите, записани в Библията, са убедителни примери за това, че Бог чува и отговаря на молитвите. Бедната ханаанка се молела настойчиво да бъде излекувана болната ѝ дъщеря и в резултат момичето наистина било излекувано (виж Мат. 15:22-28). Прокаженият се помолил за милост и бил очистен (виж Лука 5:12-13). Илия получил драматичен резултат, когато се помолил небесен огън да падне върху Божия олтар (виж 3Ц.18:17-40).

4. Научни изследвания са демонстрирали ефективността на молитвата. Най-удивителният пример за силата на молитвата, който съм виждал, се намира в едно скорошно, внимателно съставено и грижливо изпълнено проучване, проведено от д-р Рандолф Бърд от Кардиологичното отделение на Обединения Медицинския център в Сан Франциско и от Медицинския факултет на Университета в Калифорния, Сан Франциско. На вярващи християни-доброволци било предложено да се молят ежедневно за група пациентите. Освен това имало контролна група от пациенти, за които никой от доброволците не се молел по време на експеримента. Хората в групите били подбрани случайно и доброволците се молели в домовете си, без да имат контакт с някои от пациентите. **Резултатите са следните: пациентите, за които се молили били по-добре по всички показатели.** Те се нуждаели по-малко от медицинска помощ при дишане, нуждаели се от по-малко лекарства и били в по-добро състояние в сравнение с пациентите от контролната група.

Молитвата върши работа. Поради това направете нещо, което има вероятност да ви помогне. Първата крачка, която вярата ви призовава да направите е да се молите. Във всяка ситуация се съдържат много фактори, върху които нямаме никаква власт. Поради това направете онова, което е по силите ви, **а след това се запитайте: “Кой е възможно най-добрият изход за мен от тази ситуация?”** Премислете всички възможности и ги съобразете с познатите ви факти. Не трябва да изкривявате реалността, да променяте фактите или да се откъсвате от логиката. Тълкуванията на една и съща група факти обикновено може да се различават помежду си в много широки граници.

Например да приемем, че очаквате съпругата ви да се е прибрала у дома преди половин час, но се оказва, че тя все още не се е прибрала и не отговаря на телефонното ви позвъняване. Ако сте човек, който се тревожи, вие ще започнете да си казвате: *“Тя сигурно е претърпяла някаква ужасна пътна катастрофа.”* Но е възможно вие да погледнете позитивно на това положение (което е и много по-вероятно) и да си кажете: *“Тя е под грижите на моят небесен Отец. Вероятно е била задържана в службата си и не е имала възможност да ми се обади по телефона. Сигурно много скоро ще се прибере у дома.”* Кое от двете тълкувания на фактите считате, че ще ви даде повече мир?

**Най-често и най-вероятно е позитивното тълкуване да се окаже вярното тълкуване!** Симптомите на стреса не са симптоми за някакво сърдечно заболяване. Обикновено закъснението на съпругите не се дължи на никакви трагични инциденти. Християнската вяра ви гарантира, че в края на краищата Бог контролира всичко и то е за ваше добро! Казвайте на себе си истината за събитията и факторите, за които не можете да направите нищо. Винаги има някаква граница, отвъд която вие не можете да контролирате нещата.

Например, решенията на някой друг човек са извън вашия пряк контрол. Същото е валидно за метеорологичните условия, за развитието на някакво заболяване, за решенията на тирани като Садам Хюсеин и много други неща, независимо от това колко важни са те за вас, вие не можете да им оказвате влияние. Колкото и да се стараете, няма да можете да увеличите контрола си ни най-малко.

Фактът, че не контролирате нещата, може да ви изглежда обезсърчителен. Но вземете предвид, че вие сте християнин, че вярата ви познава и се доверява на Онзи, който наистина контролира всичко, Богът, който е абсолютно надежден, верен и ви обича по-силно, отколкото въобще можете да си представите. Много хора, които се тревожат, са убедени, че не могат да се откажат от навика си винаги да очакват, че ще им се случи нещо лошо. Но изследванията доказват, че вие можете да се откажете от този навик! Първото нещо, което трябва да направите е да **обсъдите негативните си тълкувания.**

**Помнете и казвайте на себе си кой контролира всичко, заменяйте тревожните си мисли с истината.**

Вместо да се тормозите за нещата, които не можете да контролирате, напишете на лист хартия нещата, заради които се тревожите. След това се попитайте как можете да повлияете върху тези неща. Накрая намерете онова обяснение на положението, което е в хармония с истината. Ето няколко примери как да направите за това.

Някои хора се тревожат заради това, че се тревожат. Те си казват: *“Ако и този път не победа безпокойството си, след като съм прочел тази книга или след като съм се срещнал с този лекар, или след като тези хора се молиха за мен, тогава положението ми е безнадеждно.”* Или пък си казват: *“Чувствам се даже още по-зле в сравнение с по-рано, защото загубих всякаква надежда. На жена ми ще ѝ омръзне да ме търпи такъв, какъвто съм и ще ме напусне, а децата ми няма да ме уважават.”*

Когато стигнете до този етап, вижте какво трябва да направите. Първо, задайте си следните предизвикателни въпроси: Кой е казал, че това е вашият последен шанс? От къде знаете, че жена ви ще ви напусне, ако не престанете да се тревожите? Не е ли вярно, че независимо от това, че бихте желали като резултат от тревогите си да станете по-добре, никой не ви принуждава да станете по-добре? Второ, настоятелно потърсете позитивната истина. Внушавайте си позитивни тълкувания на състоянието си, като например: *“Ако това не ми помогне, в най-лошия случай няма да съм в положението, откъдето тръгнах. Вече ще съм отхвърлил този метод и ще мога да започна да търся друг. Никой не остава непроменен до края на живота си. Жена ми никога не е споменавала, че съм ѝ омръзнал или че ще ме напусне, ако този път не се справя! Истината е, че ако този път не стана по-добре, аз ще се разочаровам, но това няма да ме унищожи!”*

Някои хора притежават трудно неизкоренимия навик да се безпокоят за това, какво си мислят другите за тях. Те никога не престават да се вглеждат в себе си от гледната точка на неблагоприятните мнения на другите хора за тях самите. Поради това те постоянно си казват неверни неща като например следните:

- *“Ако говоря за вярата си, хората от службата ми няма да ме харесват и ще си мислят, че съм твърде религиозен.”*

- *“Не трябваше да казвам на Симон, че не мога да отида с него на разходка с велосипед. Той може да си помисли, че не харесвам разходките сред природата и да реши повече да не ме кани да излизаме заедно.”*

- *“Страхувам се да кажа на съквартирантката си Джун колко се ядосах, когато доведе приятеля си в нашия апартамент, за да спи с нея. Тя може да си помисли, че се правя на Света Богородица.”*

Ето какво трябва да направите в подобни ситуации. Първо, задайте си следните предизвикателни въпроси: Мразите ли някои хора, защото са решили да живеят с вяра и любов? Ако не ги мразите, защо считате, че другите ги мразят? Имате ли някакво доказателство, че Симон е стигнал до такова заключение? А какво ще стане, ако Джун започне да си мисли, че вашия морал не е толкова свободен като нейния? Не сте ли длъжен да ѝ се противопоставите за това нещо?

И тук второто нещо, което трябва да направите е настоятелно да потърсите позитивната истина. Ако говорите за вярата си естествено и с любов, повечето хора ще ви приемат. А ако не ви приемат, те няма да ви приемат. Поради това бъдете такъв, какъвто сте в Христос и да става каквото ще! Ако Симон повече не ви се обади, нищо не ви забранява вие да му се обадите! Даже вие можете да му предложите да се разходите с велосипеди!

Даже ако Джун реши, че според нея вашият морал е твърде праволинеен, най-лошото, което може да направи е да си отиде. Но винаги има много момичета, които търсят съквартирантки. Може би ще можете да си намерите някоя християнка, която ще иска да ви стане съквартирантка. Проверете в църквата.

Някои от хората, които се тревожат, се отличават с това, че се товарят с фалшиви задължения или се чувстват виновни за нещо. Техните безпокойства звучат по следния начин: *“Аз трябваше”* или *“Аз не трябваше.”* Типичното е, че те не се тревожат за това, че нарушават заповедите на Бога. Вместо това

те се покоряват на някакъв измислен от хората закон, а не се радват на свободата, с която са удостоени от евангелието (например в Рим.13:8: *“Не допускайте никакъв дълг към никого, освен дълга да се обичате един друг.”* Разгледайте следните примери за фалшиви задължения или вини.

- *“Трябваше да се отблагодаря за доброто отношение.”*
- *“Трябваше да постъпя по-добре отколкото постъпих.”*
- *“Трябваше да постигна повече.”*
- *“Не трябваше да правя грешки.”*
- *“Трябва винаги да се чувствам добре.”*

В тези ситуации вие отново можете да направите същите две стъпки. Първо си задайте следните предизвикателни въпроси: Към кого казва Бог, че трябва да бъде отправена цялата ни благодарност? В този случай защо наистина трябваше да постъпя по-добре, отколкото постъпих? Защо искам да бях постигнал повече, отколкото постигнах? Защо е лошо за мен да правя грешки? **Има ли някой откъс в Библията, в който да се казва, че никой не трябва да прави никаква грешка?** Някога Исус казвал ли е, че аз **винаги** трябва да се **чувствам добре**? Второ, настоятелно потърсете истината. Но не превръщайте собствените си погрешни вярвания в отрицания. Дайте на себе си позитивни и стимулиращи основания, за да вярвате в истината.

Понякога не можете да се отблагодарите, защото хората, които по-рано са били благодарно настроени към вас, вече са недостъпни за вас. Понякога хората са благосклонни към вас, защото се чувстват задължени към вас и поради това не очакват в замяна да им се отблагодарявате. Кажете си: *“Може би щеше да е прекрасно да бях постъпил по-добре отколкото постъпих в конкретния случай, но поради това няма да бъда изпратен в затвора. Аз мога да правя грешки и повечето грешки не са много важни. Начинът, по който се чувствам е последица от онова, което казвам на себе си и от психическото ми състояние, поради това мога да очаквам, че понякога няма да ми е приятно. Когато ще ми се наложи да изтърпявам неприятни усещания, тогава може би се научавам как да не бъда толкова разстроен от събитията, когато следващия път ми се случат.”*

След като се преборите с неверните си представи и защитите истината, вие може да изтълкувате тревожните си мисли. Противопоставете им се, демонстрирайте вярата си и позволете на истината да се настани в разума и в сърцето ви. Променяйте тревожните си мисли и ги приведете в хармония с истината, преди да им позволите да влязат в сърцето ви. След това насочете вниманието си към нещо друго. Накрая, приемоте истината за безпокойството си. Вярата ни мотивира да продължим напред и да приемем начина, по което трябва да отговорим на Бога. Опитайте се преднамерено да се поставите в ситуацията, от която се страхувате. Помнете, че когато избягваме, това запазва безпокойството в нас и даже го прави още по-силно. Преценете дали можете да намерите начин да изложите себе си наведнъж на всичките си опасения или да го направите стъпка по стъпка.

Поставянето ни в конкретна ситуация може да означава преднамерено да решим да направим онова, от което се тревожим и опасяваме. Например, решете за известно време да не правите жестове на благодарност за оказана услуга. Постарайте се да не “давате най-доброто от себе си” при изпълнението на някои задачи. Ако не можете да откриете съзидателен начин, чрез който на практика да се подложите на онова нещо, заради което се тревожите, опитайте се да направите това във въображението си. След като се научите да се отпускате така, както е посочено в гл.9, създайте си сцени, в които си представете че вършите онова, от което се страхувате. След това стигнете до нивото на дълбоко отпускане и си представете сцените една по една, докато престанете да се тревожите за тях.

След всичко това може да установите, че имате нужда от някаква помощ от някой професионален психотерапевт. Ако наистина имате нужда от помощ, няма нищо лошо, ако я получите! Ако ви се струва, че сам няма да можете да се справите с тревогите и безпокойствата си, голяма е вероятността те да се нуждаят от медицинска намеса.

**Тревогите играят ролята на бариера пред щастието, защото ни пречат да живеем в настоящето.** Забелязал съм до каква голяма степен средствата за масова комуникация се концентрират **не върху новините** за това, **което вече се е случило**, а върху онова **което очакват да се случи**. А техните прогнози обикновено са негативни, т.е. точно такива, каквито са прогнозите и на хората, които се тревожат! Нещо повече, предсказанията на масмедияте, подобно на предсказанията на хората, които се тревожат, **най-често се оказват неверни**. **Например, през 1980-те авторитетни икономисти постоянно ни уверяваха, че периода на упадък на американската икономика е неизбежен и скоро ще започне. Но се случи точно обратното, САЩ се радват на най-дългия си период на мирен икономически растеж през цялата си история!** Подобно на повечето тревоги, тези предсказания се оказаха изцяло неверни. За разлика от тревоженото, вярата живее сега, в сегашно време, като оставя миналите грешки под Кръста и възлага безпокойствата за бъдещето си на Онзи, който даже сега контролира всичко.



Обикновено установяваме, че всичките ни тревоги са били излишни и напразни. Например, спомняте ли си за моите тревоги във връзка с подновяването на разрешителното ми, което бях пропуснал да направя? Аз се обадох в службата, която издава тези разрешителни и установих, че наистина не бях го подновил. **Но служителката не реагира така, все едно, че това беше нещо необичайно.** Тя ми каза, че ще ми изпрати да платя една фактура, в която беше включена таксата за подновяване на разрешителното плюс една глоба за закъснението при подновяването му. Аз не можех да повярвам на ушите си и я попитах: “И това ли е всичко?” А тя ми отговори: “Да, това е всичко.” **Колко много енергия пропилях да се притеснявам излишно!** Вероятно се чудите какво се случи с хората, за които ви разказах в предните глави. Дали успяха чрез вярата си да победят упоритите си навици да избягват и дали се противопоставиха на неверните си вярвания. Да, някои от тях успяха да го направят.

Спомняте ли си Кол от гл.2? Той обмисляше дълго и упорито как да се откаже от измамните си чувства на безопасност, на които се наслаждаваше поради това, че избягваше да се среща с приятелите си от църквата. Кол видя ясно, че единствения път към свободата преминава през победа над тревогите и безпокойствата, поради което реши стъпка по стъпка да се справи с тях. На него не му беше лесно да се върне към все по-дълги периоди на престой в църквата, но когато правеше това и се противопоставяше енергично на погрешните си представи, вярата му постепенно победи старите му навици да избягва и неспокойството му по време на срещите му в църквата продължава да се намалява.

Ада, с която също ви запознах в гл.2, по-рано беше твърдо убедена, че не би могла да понесе безпокойството и паниката, ако с нея не е постоянно съпругът ѝ Пол. Тя дотолкова беше манипулирала и изнервила Пол, че той също беше убеден, че тя трябва непременно да бъде придружавана, където и да отива. Поради това и за двамата беше важно да работят заедно, за да променят погрешните си представи, че Ада има нужда от постоянна “помощ.” Те направиха това и Ада премина през една серия от смели опити да направи без Пол някои неща, а през това време Пол принуди себе си да не се отдава на негативни прогнози за това, което ще се случи с жена му. В началото Ада се опита да направи такива лесни неща, като самостоятелни посещения в универсалния магазин, който се намираше съвсем близо до дома им. Постепенно сценариите на посещенията ѝ ставаха все по-трудни и тя успя сама да убеди себе си и Пол, че е способна да направи каквото си поиска, без да се нуждае от присъствието му. Мотивирана от вярата си, тя се осмели да направи онова, от което най-много се страхуваше – да стигне сама до различните места. Доколкото знам, тя и Пол са свободни и не страдат от стария си проблем.

Някои хора може би считат, че всички тези победи бледнеят в сравнение със смелостта на мъчениците, за които се говори в Евр.11, които благодарение на вярата си са извършили чудеса от храброст. И наистина, обективните стандарти потвърждават, че мъчениците наистина са се изправили срещу реални опасности, докато хората, борещи се с безпокойствата и тревогите се осмеляват да се противопоставят само на собствените си болезнени усещания. **Но аз всеки път се възхищавам, когато видя, как обикновени хора престават да обръщат внимание на страховете си и се осмеляват да влязат в онези ситуации, от които преди са се ужасявали, за да победят неверните си представи и навиците си да избягват.** Тези хора приличат на мъчениците в едно важно нещо: те имат истинска вяра в Бога, чиито обещания за тях са по-реални отколкото собствените им разтуптени от страха сърца. И те Му се доверяват с вяра, която е жива и действаща! Можете ли да си представите да имате такава победа в своя живот? Исус е обещал, че нашият Отец ще изпрати Светия Дух да влезе в онези, които искат да го получат и че този Дух ще дойде като “Съветник” и “Утешител” (виж Йоан 14). В Библията се казва, че Духът е “Онзи, който ще дойде и ще стои заедно с вас.” Онова, което другите са установили, онова, което вие самият можете да установите е, че вие можете да Го имате край вас, за да ви държи в истината, когато се противопоставяте на погрешните си представи и навиците си да избягвате.

#### **Молитва за помощ**

“Отче, уморих се да се покланям на безпокойството, омръзна ми да живея чрез избягване, готов съм да позволя на вярата ми да стане жива и активна, за да победя. Но, Господи, аз не виждам как мога да направя това без твоя Свят Дух. Изпрати ми Го, Отче, за да застане до мен, когато се изправя, за да победя собствения си стремеж да избягвам. Аз не очаквам Ти просто да намалиш безпокойството ми, без аз да положа никакви усилия. Очаквам Ти да ми дадеш смелост, за да се изправя лице срещу лице и да понеса каквото е нужно, даже ако пътя до свободата е тежък. В името на Исус се моля. Амин.”