

BOB GEORGE

POBJEDA NAD DEPRESIJOM

**KAKO ŽIVJETI IZNAD
SVOJIH OKOLNOSTI**



DARUVAR, Masarykova 54

2008

Naslov izvornika:

VICTORY OVER DEPRESSION

by Bob George

© Copyright 1996 by Harvest House Publishers

© Copyright za hrvatsko izdanje: Logos, Daruvar

Urednica: Nada Konecky, prof.

Prijevod: Tomislav Kojundžić

Lektura: Vladimir Hobljaj

Korektura: Jasminka Radojčić

Grafički uredio: Mladen Konecky

Za nakladnika: Zdravko Konecky, prof. ing.

Izdavač: Logos, Daruvar
Masarykova 54,
Daruvar
e-mail: logos-daruvar@bj.t-com.hr
www.logos-daruvar.hr

NADA ZA ŽIVOT

Varaždin

Tisak: "Logos" d.o.o. Daruvar

ISBN-10: 953-6639-57-2

ISBN-13: 978-953-6639-57-1

EAN: 9789536639571

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i
sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 662748

Posebna zahvala

Želim izraziti svoju ljubav i posebnu zahvalnost svojoj ženi Amy za njenu odanost Gospodinu i za beskrajnu vjernost meni. Ona je proživjela sva iskustva spomenuta u ovoj knjizi i jednako bi joj mogla biti autor.

Također želim posebno zahvaliti Alu Janssensu, koji je pomogao da organiziram i složim svoje misli u pisanom obliku. Bobu Christopheru i drugim članovima ekipe "People to People" (Ljudi ljudima) koji su pridonijeli dovršenju ove knjige želim reći: "Hvala vam - najbolji ste."



Sadržaj

PREDGOVOR	7
1. VI NISTE ČUDNI	11
2. OSJEĆAJI SLIJEDE MISLI	21
3. MOŽETE LI ŽIVJETI IZNAD SVOJIH OKOLNOSTI	31
4. NEREALNA OČEKIVANJA	43
5. ISPRAVLJANJE POGREŠNO USMJERENIH OVISNOSTI	55
6. BITKA ZA KONTROLU	65
7. GDJE TRAŽIMO ODGOVORE	79
8. OBNAVLJANJE UMA	91
9. OTKRIJTE PRAVOG SEBE	101
10. POD KONTROLOM BOŽJE LJUBAVI	119
11. STAV ZAHVALNOSTI	135
VODIČ ZA PROUČAVANJE	147



Predgovor

Teško mi je vjerovati da ću u vrijeme izdavanja ove knjige biti u Kristu već više od 30 godina. U tom sam vremenu imao fantastično iskustvo savjetovanja tisuća ljudi pismeno, preko radija i u osobnom kontaktu. Isto tako sam imao privilegiju putovati u mnoge dijelove svijeta i upoznati ljude svih stilova života, svih ekonomskog slojeva, boja i vjera. Pa ipak sam u svim tim razlikama otkrio da svako ljudsko srce dijeli zajedničku istinu koja se provlači kroz sve: *strah je čovjekov najveći neprijatelj, a ljubav mu je najveći prijatelj.*

Bez obzira kamo u svijet otišli, svatko na negativne okolnosti reagira na isti način. I sotona na sve nas djeluje na isti način. Kad prolazimo kroz teška vremena on nas drži u stalnom strahu uvjeravajući nas da samo mi možemo promijeniti svoje okolnosti i riješiti svoje probleme. Duboko u svojim srcima mi znamo da to nije tako; to je kao da istovremeno pokušavamo pod vodom držati deset plutanih čepova. Ipak, u tihom očaju mi ustrajemo u pokušajima da promijenimo ili kontroliramo svoje okolnosti bojeći se da nas one potpuno ne slome. Većinu svojeg života pokušavamo se iščeprkati iz njih umjesto da se okrenemo prema onome koji nas jedini može naučiti kako da živimo iznad svojih okolnosti.

Kroz godine sam naučio da je svatko od nas na ovaj ili onaj način iskusio nevolje. Svi smo bili uvrijeđeni, oštećeni ili odbačeni. Svi imamo probleme - s brakom, prijateljima, djecom, poslom, financijama ili lošim navikama. Problemi su životne činjenice! Isus nam je rekao da ćemo u ovom svijetu imati patnju. Ali mi se ne trebamo bojati, jer je On pobijedio svijet. Siguran sam da poznajete strah koji prati nepovoljne okolnosti. Strah je prirodna reakcija na probleme u životu. Kad iskusimo osjećaj straha, uobičajena je reakcija da ga se želimo riješiti. Ipak rješenje nije u tome da eliminiramo strah, nego u pitanju što da s njim učinimo. Biblija nam govori da svu svoju zabrinutost bacimo na njega jer On brine za nas (1 Petrova 5,7). Zašto je to važno? Vrlo jednostavno, ako brige ne prosljedimo Kristu, morat ćemo pokušati kontrolirati ono što je uzrok straha u našem životu. Kada pokušavamo uspostaviti kontrolu, na kraju završimo prebacujući odgovornost za svoju sreću na sebe umjesto na našeg Stvoritelja. Postupajući tako posvećujemo se životu vlastitih nastojanja, vlastitog truda i napora koji će uvijek rezultirati borbom i stresom. Otkrio sam da u životu vrijedi ovo pravilo: ako se trebam truditi da nešto dobijem, morat ću se potruditi da to i zadržim.

U Poslanici Filipljanima nam je rečeno: “Ne brinite se tjeskobno ni za što, već u svemu iznesite svoje potrebe Bogu prošnjom i molitvom, sve u zahvalnosti! I *mir* će *Božji*, koji nadilazi svaki razum, čuvati srca vaša i misli vaše u Kristu Isusu.” (4,6.7; naglasak dodan)

Svjetska potraga za mirom je univerzalna. Čovjekova želja i čežnja da pronade mir i njegov neuspjeh u tome glavna su tema svih svjetskih novina. Došao sam do zaključka da ne možeš nikako imati međunarodni mir dok nemaš nacionalni mir. Nacionalni mir ne možeš imati, dok nemaš lokalni mir. Lokalni mir ne možeš imati, dok nemaš mir u svojem domu. A mir u vlastitom domu ne možeš imati dok ne budeš imao mir u svojem srcu. Gospodin Isus je važan

za naš osobni mir, baš kao i za međunarodni mir. On je jedini koji može strah zamijeniti ljubavlju, jer “u ljubavi nema straha; naprotiv, savršena ljubav isključuje strah” (1 Ivanova 4,18). Tek kada naučimo prebaciti svoje strahove i brige na Kneza mira, moći ćemo iskusiti Božji mir koji nadilazi svaki razum (Filipljanima 4,7).

Isus je rekao: “Ja sam došao da imaju život i da ga imaju u izobilju” (Ivan 10,10). Život koji nam je došao dati je njegov vlastiti život. Samo ga On može dati i samo ga On može živjeti. To je njegov život koji vam može omogućiti da živite iznad svojih životnih okolnosti. O tome govori ova knjiga.

Priče su o stvarnim ljudima koji su upoznali Božju ljubav i zbog toga bili oslobođeni od ropstva straha.

Moja je molitva da vam sadržaj *Pobjede nad depresijom* pomogne da obogatite svoj život istinama koje Sveto Pismo uči o potpunoj dostatnosti našeg Gospodina Isusa Krista za svaki problem s kojim ćete se u životu sresti. Mi smo zaista obdareni “svime što nam je potrebno za život i pobožnost, pravom spoznajom njega” (2 Petrova 1,3). Dok učimo svoju ovisnost prebacivati sa sebe na njega, sposobni smo crpsti iz izvora koji su dostupni svakome od nas.



PRVO POGLAVLJE

Vi niste čudni

John se nije osjećao dobro i uz to je imao gripu pa je dogovorio da dođe k liječniku. Očekivao je alarmantne vijesti koje će mu liječnici dati nakon što ga pregledaju. Test krvi je Johnu otkrio da je HIV pozitivan - umirao je od AIDS-a koji je dobio kao rezultat transfuzije krvi koju je primio nekoliko godina prije.

John je bio opustošen. Upravo je oženio ljubav svojeg života kad je dobio tu vijest. Pitanja su jurila njegovim umom. *Zašto ja? Zašto sam kažnjen? Kako se to dogodilo?* Sa svakim pitanjem jačali su i njegovi osjećaji straha i bijesa. Bio je prestravljen onim što će bolest učiniti njegovom tijelu. Bio je ljut na bolnicu i na Boga koji je dopustio da se to dogodi.

U potpuno drugačijoj situaciji, čovjeka po imenu Bill je na poslu dočekala obavijest o otkazu. Njegova tvrtka je smanjivala broj radnika, a on nije uspio preživjeti taj rez. Bill si nije mogao pomoći da ne razmišlja o budućnosti: *Što ću učiniti? Kako ću se brinuti za svoju obitelj?* Bill nikada nije bio zabrinuta osoba, ali tog su dana zabrinutost, brige i strah šćepali njegovo srce.

Niti John niti Bill nisu očekivali da će se susresti s nepovoljnim okolnostima; život im je jednostavno donio njihov put.

Isto tako se to može dogoditi i nama, to je stvarnost života za sve nas. Isus je rekao: “U svijetu ćete imati patnju” (Ivan 16,33). Zapazite da On nije rekao da ćeš možda imati nevolje, a možda i nećeš. Bio je vrlo jasan: zato što živite u ovom svijetu *imat ćete* nevolje. On nije rekao da se to može izbjeći. To nije *ako* ćete imati nevolje nego *kada* ćete imati nevolje.

Ako ste ikada bili u dvojbi ili sumnji u istinitost Božje riječi, Ivan 16,33 će odstraniti te sumnje. Do sada nisam susreo nikoga tko se nije susreo s nevoljama.

Ljudi gube svoje poslove, parovi se razvode, ljubljenu umiru, djeca su neposlušna i buntovna, prijatelji izdaju jedni druge, odnosi i veze se raspadaju. Sve je to dio ljudskog iskustva... a tako su i naši emocionalni odgovori na te situacije.

Kada nevolje dođu na naš put, emocije poput straha, bijesa, grižnje savjesti razočaranja, zabrinutosti, tuge, obehtrabrenosti, ljubomore i brige nisu neuobičajene. One su dio ljudskog iskustva. Da je emocionalna reakcija neuobičajena, Biblija ne bi bila toliko ispunjena izjavama poput: “Ne brinite se tjeskobno ni za što”, “Baci sve svoje brige na njega”, “Ne boj se”, “Ako se ljutite ne griješite”, “Ne brinite se tjeskobno za sutrašnji dan”.

Zašto Bog govori ove stvari? Pokušava li nas kazniti ili učiniti da se osjećamo krivima kada doživljavamo svoje emocije? Ne, razlog zbog kojeg je rekao “Ne brinite se tjeskobno ni za što” je zato što je On rješenje za zabrinutost. On nam kaže “Ne boj se” zato što je On odgovor na strah.

Tako često kada proživljavamo probleme i emocionalne reakcije koje dolaze s problemima mislimo da smo jedini koji su se ikada osjećali tako kako se mi sada osjećamo.

Zaključujemo da smo sigurno “drukčiji”. Ili kažemo: “Nešto nije u redu sa mnom”; ili “Kako se kršćanin može ponašati ovako?”

Wally, član naše službe se nedavno preselio u novo susjedstvo. Ispričao mi je kako njegova kćerka Erin dolazi svaki dan plačući iz škole. On i njegova žena Pam već nekoliko tjedana pokušavaju otkriti što se događa. Konačno, Erin je priznala da joj se čini da ne zna koliko i druga djeca. Osjećala se izgubljeno, osramoćeno i frustrirano.

Nije neobično da se netko osjeti nesigurnim u novoj situaciji ili da mu je neugodno jer je nespretnan kad pokuša nešto novo. Svi smo se kad-tad osjećali tako. Erin je mislila da se u njenom razredu samo ona bori. Činilo joj se kao da je matematika prirodno jasna svojoj drugoj djeci.

Njena emocionalna reakcija se automatski manifestirala u njenoj situaciji. Ipak, to nije tako kod svih. Kod nekih ljudi može potrajati neko vrijeme prije nego što osjete pravi utjecaj negativnih okolnosti.

Pogledajmo priču Jamesa i Ruth, divnog para koji je nekoliko godina radio sa “*People to People*”. Jednog dana kad su se javili na telefon, bili su šokirani kad su čuli glas policajca. Rekao im je da je njihov sin Jamie imao nesreću i da se nalazi na odjelu intenzivne njege u lokalnoj bolnici.

Ova se nesreća dogodila malo prije nego što je Jamie trebao završiti višu školu. Njegova budućnost je izgledala blistavo i obećavajuće; upravo je bio primio akademsku stipendiju za veliko sveučilište. Izgledalo je da njegov život ide prema uspjehu. Nažalost, Jamie se nikada nije oporavio od posljedica nezgode. Nakon nekoliko dana u bolnici, umro je.

U danima koji su slijedili James i Ruth su duboko žalili, ali su prionuli uz istinu o Božjoj ljubavi i milosti. Također im je pomogla snaga i podrška obitelji i prijatelja. Krist ih je proveo kroz najteže vrijeme u njihovim životima, i oni su iskusili njegovu utjehu i mir.

Tri godine kasnije James se počeo boriti s pitanjima za koja je smatrao da ih je trebao postaviti kratko poslije Jamiejeve smrti. Pitanja poput: *Zašto Jamie?, Zašto mi? Što da...?* mučila su njegov um. Kad sam razgovarao s njim, rekao je da se osjeća loše zato što je ta pitanja postavljao toliko vremena nakon Jamiejeve smrti. Mislio je da ako uistinu hoda u vjeri onda ne mora proživljavati takvu emocionalnu bol kao sada. Rekao je da ne želi dolaziti u crkvu jer mu se čini da tamo svi imaju sređene živote, a njegov je u neredu. Nije se osjećao prihvaćeno. Kako je tužno da većina kršćana poriče činjenicu da smo ljudska bića i da kao takvi posjedujemo ljudske slabosti!

Jamesova tuga nije neuobičajena. Ne bismo trebali misliti da s nama nešto nije u redu ako osjećamo bol, lijevimo suze ili osjećamo žalost - čak ni kada te emocije dođu kao reakcija na činjenicu tri godine kasnije. To su normalne ljudske reakcije na nesreću.

Prije ili kasnije, nevolja posjeti svakoga. Ponekad je nevolja naše vlastito djelo, a ponekad može biti prouzrokovana djelom ili odlukama drugih ljudi. U oba slučaja kušnje i životne nevolje donose emocionalnu bol. To nije neuobičajeno.

KLJUČNA ISTINA

Često su me pitali: "Zašto se čini da se neki ljudi uzdignu iznad svojih okolnosti, dok se ostali bore i jedva su se u stanju nositi s njima?"

Možda će nam pomoći da to razumijemo ako pogledamo život apostola Pavla. Pavao je proživio neke od najtežih okolnosti koje si možemo zamisliti. U 2 Korinćanima 11 on opisuje svoj život:

Više sam se trudio, više bio u tamnicama. Preko mjere sam bio bijen. Često sam bio u smrt-

noj pogibli. Od Židova sam primio pet puta po trideset i devet udaraca. Triput sam bio šiban, jedanput kamenovan, triput brodolom doživio, jednu noć i jedan dan proveo na dubokom moru. Bio sam na čestim putovanjima u pogiblima od rijeka, u pogiblima od razbojnika, u pogiblima od sunarodnjaka, u pogiblima od pogana, u pogiblima u gradu, u pogiblima u pustinji, u pogiblima na moru, u pogiblima od lažne braće, u trudu i mucu, u čestom nespavanju, u gladi i žeđi, u zimi i golotinji.

(stihovi 23-27)

Da je to bio moj život ja bih tražio Boga da me izbavi od svih tih kušnji i nevolja. Ali Bog ima na nas višu svrhu od običnog uzimanja naših problema. On nas želi naučiti o dostatnosti svoje ljubavi i milosti usred naših teškoća. Zbog toga je Božji odgovor Pavlu bio: “Dosta ti je moja milost jer se moja snaga savršeno očituje u slabosti” (2 Korinćanima 12,9).

Bog ima višu svrhu za nas od običnog uzimanja naših problema.

Pavao je kroz patnju naučio tajnu kako da otkrije Božju snagu - tako što je najprije naučio prepoznati slabost svojeg tijela. On nije pokušavao sakriti svoju slabost, niti se je pravio da je netko tko nije bio. Ova istina je u Pavlovo srce unijela radost i osposobila ga je da kaže: “Zato uživam u slabostima, u uvredama, u nevoljama, u progonstvima, u tjeskobama koje podnosim za Krista. Jer kada god sam slab, onda sam jak” (2 Korinćanima 12,10). Ovi stihovi su me zbunjivali. Nikada nisam u potpunosti mogao razumjeti

njihovo značenje. Dok sam čitao Pavlove riječi, mislio sam: “Kako netko pri zdravom razumu može uživati u uvredama, u nevoljama, progonstvima i teškoćama?”

A zatim mi je jednog dana sinulo. Jedini način na koji bih ikada mogao uživati u tim stvarima je ako bi ih Bog koristio da mi pokaže istinu o meni: ja sam slab. Moja ljudska priroda mi govori da trebam biti jak, ali moja normalna reakcija na nepovoljne okolnosti pokazuje suprotno. Bog želi da prepoznamo svoje slabosti i da se radujemo u njima tako da se možemo okrenuti onome koji je jak.

Većina od nas nije nikada trpjela tako ekstremne nevolje kao Pavao. Ali bez obzira na to jesu li naše nevolje manje ili veće, one pokazuju da mi nismo tako snažni kao što mislimo da jesmo. U svojoj ljudskosti, svatko od nas je slab. Zbog toga obično na svoje probleme reagiramo negativno i postajemo potišteni, obeshrabreni i snuždeni. Gubimo nadu kada ne možemo kontrolirati život, ljude ili okolnosti.

Naravno, nitko ne želi javno priznati da je slab. To nije impresivno. Ali Pavao ipak uživa u svojim slabostima. On se nije bojao priznati istinu o svojim ljudskim slabostima. On je uživao u svojim slabostima jer su ga tjerale da se u potpunosti okrene Kristu.

Ista istina vrijedi i za nas. Mi nećemo uništiti svoje probleme, niti ćemo promijeniti svoje prirodne emocije koje doživljavamo kao rezultat tih problema. Morat ćemo doći do istine da sami po sebi uopće ne možemo biti jaki. Nemamo drugu alternativu nego da se okrenemo k onome koji je pobijedio svijet.

Ranije sam citirao Isusove riječi: “U svijetu ćete imati patnju” (Ivan 16,33). Mi nismo niti dovoljno snažni, niti dovoljno mudri da nevolje držimo podalje od sebe. Ali Isus je nastavio: “Ali ohrabrite se: ja sam pobijedio svijet.” Mi ne možemo pobijediti svijet, ali možemo živjeti u ovisnosti o onome koji je to već učinio - Isusu Kristu.

PRONAĆI PRAVI ODGOVOR

Moguće je da čitate ovu knjigu u nadi da ćete pronaći odgovore na svoje probleme koji vas tište. Dobra vijest je da Bog poznaje vašu situaciju i spreman vas je naučiti da mu vjerujete tako da možete živjeti iznad svojih okolnosti.

**Mi ne možemo pobijediti svijet,
ali možemo živjeti u ovisnosti o
onome koji je to već učinio - Isusu
Kristu.**

Možda vaši problemi nisu slični onima od Johna, Billa, Jamesa, Ruth ili Erin, ali možda se možete poistovjetiti u nekim dijelovima njihovih životnih situacija. Možda živite u ljutnji što je život tako nepravedan. Ili možda brinete jer nemate novaca da platite svoje račune, ili se pitate kako ćete uštedjeti za budućnost svoje djece i njihovo obrazovanje. Možda poznajete strah od gubitka voljene osobe ili nesigurnost zbog neizvjesne budućnosti. Strah i briga su normalni, ali svijet želi da mislite da ste neobični kada osjećate i proživljavate te emocije. Milijuni promidžbenih dolara troši se pokušavajući vas uvjeriti da imate probleme koji su neobični i da trebate kupiti njihovo rješenje. Svijet vam govori da je neobično da imate tjelesne mirise da bi vam prodao dezodorans. Govori vam da je neobično da običan čovjek nema predivnu ženu koja ga prati i da vam zato treba njihova vrsta šampona, piva ili modernih automobila. Ovakvo razmišljanje može prožeti naš pogled na okolnosti. Ako prihvatite takvo razmišljanje, nikada nećete naći stalne odgovore koji su nam dostupni u Isusu Kristu.

Budite lukavi i budni na svjetovne odgovore. Oni vas žele namamiti u zamku. Za ribu mamac izgleda kao nešto

neodoljivo za pojesti - da ne izgleda tako, ribe ne bi nikada zagrizle. Ali kada je riba prevarena i zagrizla je mamac, ona završi u tavici. Mi moramo biti sigurni da nismo zavedeni na sličan način.

Baš kao što moramo biti na oprezu zbog svjetovnih marketinških pokušaja, isto tako moramo izbjegavati to da nas zavede religiozno razmišljanje ili psihološki hirovi koji kažu da je neobično bojati se, biti depresivan ili potišten. U tim emocijama nema ničeg neobičnog. To su jednostavno prirodne reakcije na nepovoljne okolnosti.

Možda znate kako je teško natjerati dvogodišnje dijete da mirno sjedi tijekom službe u crkvi. Mi se uznemirujemo jer se dijete ponaša neprirodno. Je li neobično za dvogodišnjaka da je nemiran? Uopće ne. Dvogodišnjaci su prirodno nemirni. Isto tako nema ničeg neprirodnog u negativnim reakcijama na negativne okolnosti. S vama se ne događa ništa neobično; ne morate juriti po pomoć. Ono što vam treba je novi način razmišljanja - *obnovljeni um* - tako da možete živjeti iznad svojih okolnosti.

U ovoj knjizi ću s vama podijeliti ono što sam naučio iz Bože riječi, ali i ono što sam iskusio u stvarnom životu. Moja žena Amy i ja znamo kako je proći kroz odbacivanje ljudi koje volite. Vidite, često vas mogu povrijediti baš ljudi do kojih vam je stalo. Oni su jedini koje puštate dovoljno blizu tako da postajete ranjivi za njihove reakcije. Izgleda da nije toliko važno što će drugi reći ili misliti. Mi smo iskusili duboko razočaranje koje je vodilo u depresiju i ja sam bio prisiljen suočiti se s valjanošću svojeg naučavanja. Istine iz Pisma su bile i još jesu primjenjive na naše okolnosti, ili one nikome ne vrijede ništa.

Svaka lekcija u ovoj knjizi isklesana je na nakovnju iskustva i uvjeravam vas da Božja istina *stvarno* oslobađa. Poruka koju imam za vas je to da njegova istina zaista djeluje. Bol odbacivanja nas ranjava i to boli i nije uvijek moguće trenutno olakšanje. Ali mogu vam sa sigurnošću tvr-

diti da ako marljivo ponavljate istine i učenja iz ove knjige, možete proći kroz svoje okolnosti, a da vas one ne slo-me.

U ovoj knjizi vas želim upoznati s jedinim koji vas može provesti kroz bilo koju nevolju - Isusom Kristom. Ne trebate se osjećati neugodno ili preplašeno jer ćete mu donijeti svoje probleme. Nije važno jesu li vaši problemi veliki ili mali. Možete li zamisliti da bi Bog, koji je stvorio ovaj svemir, ikada pomislio da vi imate “veliki” problem? Njega ništa ne iznenađuje! On je rekao da “svu svoju brigu bacite na njega jer se On brine za vas” (1 Petrova 5,7). Svako ljudsko rješenje za pronalaženje mira usred životnih oluja je trenutno najbolje. Ali uvijek zapamtite da mir nije odsustvo nevolja. Mir je Božja prisutnost usred nevolja. Njegovo rješenje je trajno. Nadam se da se nećete zadovoljiti ničime manjim od onog što On daje.

Budući da su emocije vrlo stvaran dio naše reakcije na životne probleme, počet ćemo tako što ćemo pogledati kako one funkcioniraju. To je tema sljedećeg poglavlja.

DRUGO POGLAVLJE

Osjećaji slijede misli

Jeste li ikada bili ljuti? Jeste li ikada bili ljubomorni ili depresivni? Sigurno se svatko od nas može poistovjetiti s ovim snažnim osjećajima. Možete li se sjetiti o čemu ste razmišljali kada ste iskusili te osjećaje? Kladim se da niste razmišljali o ljubavi i nježnosti!

Emocije su stvarne ali *nisu* neobične. Zapravo, one su vrlo predvidive jer one reagiraju na ono o čemu razmišljamo. Bog ih je stvorio takvima da odgovaraju na nešto, a ne da budu inicijatori. One trenutno i prirodno prate ono o čemu razmišljamo.

Većina ljudi ne zna što da radi sa svojim negativnim osjećajima. Ako ste ikada osjetili negativne emocije onda znate zašto se tako mnogo ljudi skuplja oko savjetnika i terapeuta da bi se oslobodili tih uznemirujućih osjećaja. Nitko od nas se ne voli osjećati loše pa tražimo trenutno olakšanje ili uzimamo nešto od čega ćemo se osjećati bolje. Mi razmišljamo ovako: *kad bih samo mogao okončati*

emocionalnu bol, sve bi bilo u redu. To dobro zvuči, ali život ne funkcionira tako.

Ako želimo promijeniti svoje emocije, mi moramo promijeniti svoje razmišljanje.

Ova istina se primijenila u mojem životu nedavno kad sam putovao iz Orange Countyja u Californiji kroz Los Angeles prema Sjevernom Hollywoodu. Dok sam se vozio autocestom primijetio sam da na kontrolnoj ploči svijetli malo crveno svjetlo. Svjetlo je upozoravalo da je vrijeme da provjerim motor. Budući da nije svijetlilo dugo, nisam se baš zabrinjavao. Pet minuta kasnije, drugi auto se zaustavio pored mene i vozač je mahnito gestikulirao pokazujući da nešto nije u redu s mojim autom. Otvorio sam prozor i obasuo me je miris benzina. Bacio sam pogled na pokazivač goriva koji je pokazivao da je spremnik gotovo napola prazan bez obzira što sam prešao tek 30 kilometara.

Moja prva pomisao bila je: “*Gdje ću na autocesti kod Los Angelesa pronaći benzinsku stanicu?*” Nikada neću stići na sastanak na vrijeme. Zatim se uključila moja mašta. Zamislio sam nekoga kako se vozi usporedo sam mnom, otvara svoj prozor i kad se nasmiješi, odbacuje opušak kroz prozor u benzin koji istječe iz mog automobila. Odjednom dolazi do eksplozije i moj auto plane. Pokušavam se očajnički osloboditi svog pojasa, ali ga ne mogu se osloboditi. Nedugo zatim, moja odjeća je bila spržena i moje tijelo je gorjelo od glave do pete. Uvijek sam govorio da je najbolja nagrada koju bih ikada mogao dobiti od Gospodina to da ga čujem kako kaže: “Dobro učinjeno, dobri i valjani slugo!” Pod ovim okolnostima, riječi “dobro učinjeno” dobit će posve novo značenje!

Jesu li se moje misli tu zaustavile? Nikako! Počeo sam razmišljati je li moje životno osiguranje plaćeno i kako će Amy primiti vijest o tome da sam izgorio u požaru u automobilu u Los Angelesu. Prije nego što sam to saznao, zamislio sam sebe u lijesu sa svim svojim prijateljima i ro-

đacima koji prolaze pored njega, gledaju u njega i ljubazno i srdačno govore: "S obzirom na okolnosti, dobro izgleda!"

Dok se ta fantazija odigravala u mojem umu, ja sam pogledom zabrinuto tražio izlaz s autoceste i moleći da, ako preživim, ljudi na benzinskoj pumpi mogu popraviti auto. Možete li zamisliti moju sreću kad sam ugledao znak za izlaz. Sišao sam s autoceste i pronašao put do benzinske pumpe. Prisutni radnik mi je rekao da oni nemaju potrebna sredstva da poprave auto. Morao sam se odvesti na drugu stanicu još koji kilometar dalje. Ne možete ni zamisliti kako sam sretan bio kad sam stigao na tu pumpu i kad su mi oni rekli da mogu riješiti moj problem.

Dok sam se vozio autocestom, moje su misli bile ispunjene strahom. Ali sad je u moj um stigao novi niz misli - misli ljutnje. Naljutio sam se zbog nemara tvrtke za iznajmljivanje automobila. *Trebali su znati da će spremnik curiti!* Moj nemir se je pojačao kad sam shvatio da ću puno zakasniti na dogovoreni sastanak. Tada sam opet počeo razmišljati što mi se moglo dogoditi da je netko stvarno bacio cigaretu u benzin koji je curio iz mog auta.

To što sam ja zamislio u mašti, moglo se dogoditi, ali se u stvarnosti ipak nije dogodilo. Ja *jesam* stigao do benzinske pumpe. Auto ipak *jesu* popravili.

Agencija za iznajmljivanje automobila *je* bila puna razumijevanja i uljudna. A i ljudi s kojima sam imao dogovoren sastanak su isto kasnili. Svi smo stigli u otprilike isto vrijeme.

Volio bih da mogu reći da sam postupio s puno vjere kad se sve to dogodilo, vjerujući Gospodinu da će On ispuniti moje potrebe.

Nažalost, to se nije dogodilo; umjesto toga odgovorio sam strahom, nemirom i ljutnjom. Jesu li te reakcije bile neobične? Ne. One su samo pokazivale našu ljudsku tendenciju da maštamo i zamišljamo najgore.

MOĆ EMOCIJA

Naše emocije nemaju razum. One ne analiziraju da li scene u našem umu odražavaju nešto što se stvarno događa ili nešto što smo samo zamislili. Naše emocije samo reagiraju. One ne mogu prepoznati razliku između činjenica i mašte; istine ili laži; prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Naše emocije predvidivo reagiraju na ono o čemu razmišljamo.

A sve što osjećamo, mi možemo osjećati samo u sadašnjosti. Ne možemo jučer osjećati nešto što je u prošlosti. Niti možemo sutra osjećati nešto čega još nema. Jedino vrijeme u kojem možemo osjetiti nešto je *upravo sada*.

Možda se zadržavate na nečem što se dogodilo jučer ili prije mnogo vremena. Možete razmišljati o tome što bi se moglo dogoditi sutra. Ili možete zamišljati nešto što bi se mglo ili ne bi moglo dogoditi. Nije važno o čemu se radi, ali vaše emocije ne mogu prepoznati razliku. One jednostavno reagiraju kao da se ono o čemu razmišljate događa sada. Dopustite mi da s vama podijelim što se dogodilo mojoj prijateljici Ann koju nisam vidio gotovo 40 godina. Njezino iskustvo je savršen primjer kako emocije reagiraju na ono o čemu razmišljate.

Bilo je 5:30 ujutro kad me je probudio telefon u hotelu u kojem sam odsjeo u mojem rodnom gradu New Castleu u Indiani. Najprije sam mislio da je to poziv službe buđenja, ali žena s druge strane je rekla da je nazvala jer je u lokalnim novinama vidjela članak koji je govorio o mojem životu, nacionalnom radio programu "*People to People*" i o mojoj službi savjetovanja. Ann nisam vidio otkad sam diplomirao na višoj školi. Ona je diplomirala godinu dana poslije mojeg godišta, ali poznavao sam je dosta dobro jer je tijekom cijelog školovanja hodala s mojim najboljim prijateljem Edom. Nakon diplome Ed je otišao na koledž, ali je prije toga zaprosio Ann. Ona je htjela pristati, ali je osjećala da ne može dok bar ne završi školu.

“Učinila sam strašnu pogrešku”, plakala je na telefonu. Njena priča je polako izlazila na vidjelo. Ed je na koledžu počeo hodati s nekom drugom i na kraju se umjesto s Ann oženio za tu djevojku. Ann je 40 godina živjela s grižnjom savjesti, krivnjom i depresijom zbog zamišljene predodžbe da je izgubila ljubav svojeg života i svoju “jedinu” priliku za sreću.

“Da sam se samo udala za Eda, moj život bi bio potpuno drugačiji, toliko sretniji”, jecala je.

Sada je Ann već nekontrolirano plakala preko telefona. “Već 40 godina ja sam emocionalna ruševina. Moje emocije su izvan kontrole. Čini mi se kao da ću planuti svaki put kad me netko samo pogleda. A moja ljutnja kipti kad me pogleda drugi muškarac. Izgleda da se ja uvijek na nekoga ljutim.”

Pitao sam je: “Ann, jesi li ikada razmišljala o tome da osjećaš ljutnju zato što već 40 godina razmišljaš o stvarima koje te ljute i rastužuju?”

Ann mi je odgovorila kao da misli da sam lud. “Bob, ti ne razumiješ. Moje emocije su zbrkane već 40 godina.”

“Shvaćam to, Ann”, rekao sam, “ali ja ti govorim da ti nemaš problema s emocijama.”

Ostala je bez riječi; sad je stvarno djelovala zbunjeno.

“Vidiš, Ann, tvoje emocije su savršeno zdrave”, nastavio sam. “One reagiraju predvidivo na ono o čemu razmišljaš, baš kao što ih je Bog i stvorio. Dakle, ti nemaš problem s emocijama, nego s razmišljanjem.”

Istražujući saznao sam da se Ann rastrgana grižnjom savjesti zbog svoje odluke nikada nije udala i u proteklih je 20 godina često bila u bolnicama za psihičke bolesti.

“Moj liječnik mi je prepisao sredstva za smirenje da bih mogla spavati. Izgleda da ona pomažu mojim emocijama.”

“Ann, sredstva za smirenje mogu umrtviti tvoj um, što može privremeno pomoći tvojim emocijama, ali kad se probudiš i lijekovi prestanu djelovati, što se tada događa?”

“Ljuta sam i tužna, sve ispočetka”, rekla je.

“Upravo tako”, složio sam se. “Zato što tvoje emocije odgovaraju na ono što je u tvom umu. I sve dok ne promijeniš svoje razmišljanje, ne možeš očekivati da će se promijeniti tvoje emocije.”

“Ali ne razumiješ ...”

“O da, jako dobro razumijem, Ann”, prekinuo sam ju. “Ja razumijem da si u prošlosti bila jako povrijeđena, ali ti sada živiš u mašti. Ti vjeruješ da bi da si se udala za Eda, imala puno sretniji život. Ali to je mašta. Siguran sam da bi ti Edova žena rekla, da je možeš intervjuirati, da nije imala život kao u bajci. Ed se oženio za drugu ženu. Svaki put kad razmišljaš o tome, naljutiš se. Dok god ćeš imati te ljute i tužne misli, osjećat ćeš se ljutito i tužno. Dakle, ako želiš promijeniti svoje *osjećaje*, onda prvo moraš promijeniti svoje *razmišljanje*”.

“Ann, zar ne vidiš da si se uvjerala da bi sve bilo romantično i prekrasno da si se udala za svoju srednjoškolsku ljubav? Zbog te misli ti živiš uhvaćena u svoju bijedu više od 40 godina. Moje pitanje je: Ann, želiš li da ti bude bolje?”

“Ako želiš promijeniti svoje
osjećaje, onda prvo moraš
promijeniti svoje razmišljanje”.

Nakon kratke pauze, Ann je u suzama priznala da želi oslobođenje od svoje bijede. To je bio vrlo važan prvi korak. Zatim sam je proveo kroz korake koje ću prikazati u narednim poglavljima. Nakon otprilike jednog sata tele-

fonskog razgovora, osjećao sam olakšanje u njenom glasu kao da je težak teret pao s njenih leđa. Ona je konačno shvatila odnos između svojih misli i emocija i shvatila je da mora promijeniti svoj način razmišljanja da bi joj bilo bolje.

Poslao sam joj niz kasete koje sam snimio prije nekoliko godina, nazvanih: *Kako pobijediti depresiju*. Nekoliko mjeseci kasnije, primio sam njeno pismo u kojem kaže da je sadržaj tih kasete promijenio njen život.

Otprilike godinu dana kasnije jedan prijatelj iz Indianapolisu mi je otvorio svoju kuću tako da smo pozvali neke ljude iz mog rodnog grada. Došlo je mnogo mojih starih prijatelja, među njima i Ed, njegova žena i Ann. Tijekom večeri pitao sam Ann kako je. Rekla je: "Puno bolje. Nekoliko puta sam se okliznula u svoje stare misli i počela sam eksplodirati. Zatim sam shvatila što se događa u mojim mislima i za nekoliko minuta sam se vratila u stvarnost, a moje emocije su se stabilizirale."

Pitao sam ju kako se osjeća budući da je na skupu zajedno s Edom. Odgovorila je: "Još uvijek postoji tračak boli, ali sam sto posto bolje."

NUŽNOST ODABIRA

Vjerujem da je ključno pitanje koje sam postavio Ann bilo: "Želiš li da ti bude bolje?" Zapazite da nisam pitao: "Želiš li promijeniti svoje okolnosti?" Nije u tome stvar. Često ne možete promijeniti svoje okolnosti, ali možete odlučiti kako ćete na njih reagirati. Ne morate se naljutiti. Ne morate upasti u depresiju.

Vi imate izbor. Možete nastaviti se držati starih stavova, pretpostavki, teških osjećaja ili načina razmišljanja koji stvaraju depresiju. Ili možete odabrati da dopuštate Bogu da preobrazi vaš um. Takav pristup proizvodi mir.

Svatko od nas mora naučiti suočiti se sa životom i njegovom stvarnošću i razmišljati trijezno po pitanju okolnosti koje susrećemo (Rimljanima 12,3). Sjetite se da je Isus rekao: “U svijetu ćete imati patnju” (Ivan 16,33).

Ako shvatimo da će se na našem putu naći teške okolnosti, možemo ublažiti njihov utjecaj. Ali znanje da je Krist jedini stabilizator tijekom naših oluja može nas osposobiti da se izravno suočimo sa životom.

Ne tako davno moja sekretarica Jodi i njen suprug su iskusili nepovoljne okolnosti koje su im pomogle da uvide svoju slabost i važnost pouzdanja u Krista. Preko deset godina oni su neuspješno pokušavali zasnovati obitelj. Vjerno su slijedili svaki savjet svojeg liječnika, ali ništa nije dovelo do trudnoće.

**Možda ne možeš promjeniti
svoje okolnosti ali možeš odlučiti
kako na njih reagirati.**

Jednog dana Jodi je uletjela u ured s velikim smiješkom na licu i oduševljenjem koje je moglo značiti samo jedno - bila je trudna! Svi u uredu su se zajedno s njenim prijateljima radovali radosnoj vijesti. Jodin i Joeov san o rođenju djeteta se konačno počeo ostvarivati. Joe se već vidio kako poučava “malog Joa” kako da peca, pliva i vozi bicikl.

Dva mjeseca kasnije, njihova se radost pretvorila u tugu. Jodi je pobacila... i oblak tuge nadvio se nad sve.

U takvim vremenima, kad nas život shrva, mi moramo donijeti odluku. Jodi i Joe su znali da mogu sljedećih nekoliko mjeseci, pa čak i godina, provesti tugujući i podnoseći bol zbog gubitka svojeg djeteta, ili da mogu odlučiti radovati se u onome što su imali. Imali su jedno drugo. Imali su dobro zdravlje. Imali su Krista kao svojeg Spasi-

telja, i živu nadu da će dobiti još jednu priliku da imaju dijete. Mogli su odabrati hoće li iskusiti mir koji nadilazi svaki razum - čak i usred svojeg razočaranja.

Budući da su Jodi i Joe vjerovali Kristu, oni su iskusili njegov mir i njegovu radost. U njihovim potrebama, On ih je ljubavlju pratio kroz njihovu bol. Njegova ljubav, radost i mir došli su iz njihove ovisnosti o njemu tijekom najtežih trenutaka u njihovim životima.

Kada nevolje dođu u naš život, nije neobično da iskusimo određene emocije, iako bi svijet htio da mislimo drugačije. Same po sebi emocije nisu niti dobre niti loše. Kao što sam rekao, one uglavnom odgovaraju na ono o čemu razmišljamo. A Bog ih je upravo takvima i stvorio.

Sjećate li se priče o Johnu i Billu u prvom poglavlju? John je bio razoren nakon što je saznao da je HIV-pozitivan. Njegova situacija ga je natjerala da iskusi strah i ljutnju: *Što će se sada dogoditi? Koliko ću još živjeti? Što će biti s mojom ženom? Jesam li kažnjen zato što nisam živio dovoljno dobro? Zašto bolnica nije bila pažljivija?*

Johnov um je ludovao jureći iz sadašnjosti u prošlost, pa u budućnost i natrag. Jedine emocije koje takve misli mogu proizvesti su strah i ljutnja. To su bile predvidljive reakcije na njegovo razmišljanje.

Bill je od svojeg poslodavca dobio otkaz. Je li mogao osjećati bilo što drugo osim uznemirenost kad je razmišljao o tome što će sljedeće učiniti i kako će se brinuti za svoju obitelj? Njegove misli su se usredotočile na nesigurnu budućnost, a uznemirenost je bila normalna reakcija.

Za sada sam siguran da vi vidite da ne treba ispravljati naše osjećaje. Naše emocije, bez obzira jesmo li uznemireni ili sretni rade dobro i upravo onako kako ih je Bog i uređio. Naše *razmišljanje* treba obnoviti ako želimo naučiti živjeti iznad naših okolnosti.

