

Rozdział 1

**MNIEJ ZMARTWIENÍ,  
WIĘCEJ WIARY**



To pierwotny lęk. Podenerwowanie, strach. Zimny wiatr, który nieustannie wyje.

To nie tyle burza, co przekonanie, że ona nadchodzi... zawsze. Słoneczny dzień to tylko krótki przerywnik w trakcie właściwego spektaklu. Nie możesz się zrelaksować. Nie opuszczasz gardy. Spokój jest zawsze tymczasowy, chwilowy.

To nie spotkanie z niedźwiedziem grizzly, a przekonanie, że jeden z nich znajduje się w pobliżu. Lub może dziesięć. Za każdym drzewem. Za każdym zakrętem. Spotkanie jest nieuchronne. To tylko kwestia czasu, zanim niedźwiedź wyskoczy z cienia, obnaży kły i powali na ziemię ciebie, twoją rodzinę, przyjaciół, konto w banku, zwierzaki domowe i cały kraj.

*Może się zdarzyć coś złego!* Tak więc nie sypiasz zbyt dobrze.

Nieczęsto się śmiejesz.

Nie cieszysz się słońcem.

Nie pogwizdujesz na spacerze.

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

A kiedy inni to robią, rzucasz im TO spojrzenie. Spojrzenie, które mówi: „O, wy naiwni”. Być może nawet coś powiesz. „Nie czytałeś gazet, nie słuchałeś wiadomości, nie widziałeś najnowszych badań?”

Samoloty spadają. Hossa zmienia się w bessę. Terrorysty atakują.

***Zaburzenia lękowe  
to deszcz meteorów  
„A co, jeśli...?”***

Dobrzy ludzie stają się źli. Coś niebezpiecznego czai się za rogiem. Odkrywa się zapisy drobnym druczkiem. Niezłazność tylko czeka, aby nas dopaść. To kwestia czasu.

Zaburzenia lękowe to deszcz meteorów „A co, jeśli...?”. Co, jeśli nie uda mi się sfinalizować sprzedaży? Co, jeśli nie dostanę tej premii? Co, jeśli nie będzie mnie stać na aparaty ortodontyczne dla dzieci? Co, jeśli moje dzieci będą miały

***Zaburzenia lękowe  
i lęk są pojęciami  
podobnymi, ale nie  
tożsamymi. Lęk  
wiąże się z faktycznym  
zagrożeniem.  
Zaburzenia lękowe  
– z wyobrażeniem  
zagrożenia.***

krzywe zęby? Co, jeśli przez krzywe zęby nie znajdą przyjaciół, męża, dobrej pracy? Co, jeśli skończą głodne na bruku, ściskając karton z napisem „Rodziców nie było stać na aparat?”

Zaburzenia lękowe to ciągle drżenie.

Podjęcie, obawa. Życie to utwór w tonacji molowej z fałszywymi nutami obaw. To jakby ciągły spacer po desce na pirackim statku.

Jesteś jak Kurczak Mały<sup>1</sup> i Kłapouchy. Niebo się rozpada, a większość kawałków spada prosto na ciebie.

Efektom tego jest twój lęk. Ogarnia cię uczucie trwogi, zimny chwyt zaciska się na sercu, w głowie pojawia się mglisty obraz tego, co może się wydarzyć... kiedyś w przeszłości.

<sup>1</sup> Bohater amerykańskiej kreskówki, znany z tendencji do panikowania. Został wyśmiany za to, że spadające z drzewa żołędzie uznał za kawałki rozpadającego się nieba (przyp. tłum).

Zaburzenia lękowe i lęk są pojęciami podobnymi, ale nie tożsamymi. Lęk wiąże się z faktycznym zagrożeniem. Zaburzenia lękowe – z wyobrażeniem zagrożenia.

Lęk krzyczy: „Uciekaj stąd!”

Zaburzenia lękowe rozmyślają: „A co, jeśli...?”

Z lęku wynika walka lub ucieczka. Z zaburzeń lękowych – ponury nastrój i poczucie, że wszystko stracone. Lęk to gwałtowny łomot serca, kiedy na podjeździe swojego domu widzisz grzechotnika. Zaburzenia lękowe to głos, który mówi ci: *Nigdy, przenigdy, aż do końca swojego życia nie chodź boso po trawie. Może tam być wąż... gdzieś... kiedyś.*

W języku angielskim funkcjonuje przymiotnik *anxious* (pol. cierpiący na zaburzenia lękowe). Powstał z dwóch innych słów: *angst* (co znaczy: niepokój, obawa, lęk) oraz *xious*, co jest onomatopają dźwięku, jaki wydaję, wspinając się na wysokie schody, kiedy serce mi wali i zaczyna mi brakować tlenu. Coraz ciężiej się oddycha, a każdy świst powietrza brzmi właśnie jak druga połowa tego słowa. Dobrze obrazuje to ludzi cierpiących na zaburzenia lękowe: ze strachu i obawy nie mogą oddychać.

Pewien rodowity Hawajczyk powiedział mi kiedyś, skąd wzięło się słowo używane do określania ludzi spoza Hawajów – *haole*. W języku hawajskim znaczy ono tyle, co „brak oddechu”. Słowo to przyjęło się do określania imigrantów z Europy, przybywających na wyspę w latach 1820–1830<sup>2</sup>. I choć jest wiele definicji tego słowa, mnie podoba się ta, którą podał mi mój znajomy: „Nasi przodkowie uważali, że osadnicy są zawsze w biegu – żeby zbudować plantacje, porty, rancza. Rodowitym Hawajczykom zdawało się, że ciągle brakuje im tchu”.

---

<sup>2</sup> Haole (wym. ha-le) to hawajskie słowo oznaczające nierdzennych mieszkańców, zwłaszcza białych. Jedna z definicji mówi, że wyraz pochodzi od słowa „ha”, które oznacza „oddech” lub „duch”, oraz „ole”, które oznacza „żaden” lub „bez”. Niektórzy uważają, że słowo to powstało, gdy misjonarze po raz pierwszy dotarli do wysp. Kapehu Retreat House, Hawaiian Words, [www.kapehu.com/hawaiian-words.html](http://www.kapehu.com/hawaiian-words.html).

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

Zaburzenia lękowe sprawiają, że brak nam tchu, to więcej niż pewne. Gdyby tylko na tym poprzestawały! Odbierają nam siłę do życia i dobre samopoczucie. „Nie lękaj się, prowadzi to bowiem tylko do złego” – napisał psalmista (Ps 37,8)<sup>3</sup>. Na przykład do problemów zdrowotnych: cierpi kark, kręgosłup, żołądek i szczęki. Zaburzenia lękowe sprawiają, że gubimy się w naszych emocjach. Mogą doprowadzić do tików nerwowych, podwyższonego ciśnienia krwi, bólu głowy czy pocenia się. Żeby poznać działanie zaburzeń lękowych na organizm człowieka, przeczytaj po prostu o połowie dolegliwości opisanych w podręcznikach do medycyny.

Zaburzenia lękowe to nic przyjemnego.

Z dużą dozą prawdopodobieństwa znasz kogoś, kto na nie cierpi. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego zaburzenia lękowe zaczynają osiągać rozmiary epidemii. W ciągu roku ponad 50 milionów Amerykanów doświadczy ataku paniki, fobii lub innych zaburzeń lękowych. Pięćdziesiąt milionów ludzi poczuje lekkość w głowie i ciężar na sercu. Będziemy bać się tłumu i zaczniemy unikać ludzi. Zaburzenia lękowe w Stanach Zjednoczonych to „najczęstsza choroba psychiczna wśród kobiet i druga, po nadużywaniu alkoholu i narkotyków, wśród mężczyzn”<sup>4</sup>.

„Stany Zjednoczone to najbardziej znerwicowany naród świata”<sup>5</sup>. (Brawo, Ameryko!) Kraj gwiazdzystego sztandaru stał się krajem stresu i napięcia. To dość kosztowne osiągnięcie. „Dolegliwości spowodowane stresem kosztują nasz kraj 300 miliardów dolarów rocznie; dolarów wydanych na rachunki za leczenie i straconych z powodu niższej produktywności. Wskaźniki przyjmowania leków uspokajających poszybowały do góry; pomiędzy 1997 a 2004

---

3 Tłumaczenie dosłowne, w Biblii Tysiąclecia: „Zaprzestań gniewu i porzuć zapalczywość; nie oburzaj się: to wiedzie tylko ku złemu” (przyp. tłum).

4 Edmund J. Bourne, *The Anxiety and Phobia Workbook*, 5th ed. (Oakland, CA: New Harbinger, 2010), s. xi.

5 Taylor Clark, *It's Not the Job Market: The Three Real Reasons Why Americans Are More Anxious Than Ever Before*, Slate, January 31, 2011, [http://www.slate.com/articles/arts/culturebox/2011/01/its\\_not\\_the\\_job\\_market.html](http://www.slate.com/articles/arts/culturebox/2011/01/its_not_the_job_market.html).

## MNIEJ ZMARTWIENÍ, WIĘCEJ WIARY

rokiem wydatki na leki uśmierzające lęki, takie jak Xanax i Valium, wzrosły ponad dwukrotnie, z 900 milionów do 2,1 miliarda dolarów rocznie<sup>6</sup>. Magazyn „Journal of the American Medical Association” powołuje się na badania, które wskazują nadzwyczajny wzrost zachorowań na depresję. Prawdopodobieństwo, że ludzie żyjący w XX wieku (niezależnie od ich wieku) zachorują na depresję, było „trzykrotnie większe” niż w poprzednich pokoleniach<sup>7</sup>.

Jak to możliwe? Nasze samochody są bezpieczniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Regulujemy dostawy żywności, wody i prądu. Choć gangi nadal panoszą się na ulicach, większości Amerykanów nie grozi bezpośredni atak. A jednak! Gdyby zamartwianie się było sportem olimpijskim, wygalibyśmy złoty medal!

Jak na ironię, mieszkańcy innych krajów cieszą się większym spokojem. Ich poziom lęku osiąga jedną piątą amerykańskiego, mimo że mają mniejsze możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb. „Co więcej, gdy ci mniej znerwicowani mieszkańcy rozwijających się krajów emigrują do Stanów Zjednoczonych, poziom ich lęku i stresu wzrasta, osiągając wynik równy Amerykanom. Tym więc, co odbiera spokój i opanowanie, musi być jakiś aspekt naszego stylu życia”<sup>8</sup>.

Czuje to również młodzież w college’ach. Badanie przeprowadzone na ponad 200 tysiącach studentów pierwszego roku pokazuje, że „studenci zgłaszają ciągłe obniżenie samopoczucia i stabilności emocjonalnej”<sup>9</sup>. Jak podkreśla psycholog Robert Leahy, „przeciętne dziecko dzisiejszych czasów wykazuje ten sam poziom lęku, co pacjent psychiatryczny w latach pięćdziesiątych XX wieku”<sup>10</sup>. Dzieci mają więcej zabawek, ubrań i możliwości niż kiedykolwiek wcze-

---

6 Tamże.

7 John Ortberg, *Soul Keeping: Caring for the Most Important Part of You* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2014), s. 46.

8 Clark, *It's Not the Job Market*.

9 Tamże.

10 Robert L. Leahy, *Anxiety Free: Unravel Your Fears Before They Unravel You*, (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), s. 4.

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

śniej, lecz kiedy opuszczają dom, zaburzenia lękowe spowijają je ciaśniej niż bandaże egipską mumię.

Jesteśmy spięci.

Dlaczego? Co jest przyczyną naszych lęków?

Na pewno zmiany. Naukowcy spekulują, że na zachodzie „śro-dowisko naszego życia i porządek społeczny w ciągu ostatnich trzydziestu lat zmieniły się bardziej niż podczas trzech ubiegłych stuleci”<sup>11</sup>! Zastanów się nad tym, co uległo zmianie. Technologia. Istnienie internetu. Coraz częstsze ostrzeżenia przed globalnym ociepleniem, wojną nuklearną, atakami terrorystycznymi. Zmiany i nowe zagrożenia docierają do nas co kilka sekund dzięki smart-fonom, komputerom i telewizorom. W świecie naszych dziadków wiadomość o trzęsieniu ziemi w Nepalu dotarłaby do nich po kilku dniach. Nasi rodzice dowiedzieliby się o nim z wieczornych wiadomości. Dla nas to kwestia sekund. Jeszcze nie otrząsnęliśmy się z jednego kryzysu, kiedy musimy zmierzyć się z kolejnym.

Ponadto poruszamy się szybciej niż wcześniej. Nasi przodkowie mogli pojechać tak daleko, jak daleko zabrałby ich koń czy wiel-błąd przed zmierzchem. A my? Latamy odrzutowcami przez strefy czasowe, jakbyśmy odwiedzali sąsiednią ulicę. Nasi pradziadkowie kończyli dzień, kiedy zachodziło słońce. My słuchamy wiadomości, otwieramy laptopy czy włączamy najnowszy program o rozbitkach. Przez lata miałem regularne spotkania z wiadomościami o dziesiąt-tej. Nie ma to jak kłaść się spać z pobrzmiwającym w głowie echem morderstw i katastrof.

A co z nawałem osobistych zmagień? Ty lub ktoś, kogo znasz, zмага się z zajęciem hipoteki, walczy z rakiem, próbuje przeżyć rozwód lub wyjść z nałogu. Ty lub ktoś, kogo znasz, właśnie stracił wszystko, zbankrutował, wyleciał z interesu.

Wszyscy bez wyjątku się starzejemy. A z wiekiem przychodzi zatrząsienie zmian. Moja żona znalazła aplikację, która odgaduje

---

<sup>11</sup> Bourne, *The Anxiety and Phobia Workbook*, s. xi.



wiek danej osoby na podstawie zdjęcia jej twarzy. Denalyn aplikacja oszacowała na piętnaście lat mniej niż ma w rzeczywistości. Bardzo się jej to spodobało. W moim przypadku pomyliła się o pięć lat. Na niekorzyść. Spróbowałem więc ponownie i wyszło o siedem więcej niż w rzeczywistości. Potem dziesięć. Dałem sobie spokój, zanim aplikacja okrzyknie, że jestem martwy.

Ktoś mógłby pomyśleć, że chrześcijanom nie grożą zmartwienia. To nieprawda. Nauczono nas, że życie chrześcijańskie to życie pokoju, a gdy go nie odczuwamy, zakładamy, że problem leży w nas. Nie tylko czujemy więc lęk, ale także poczucie winy z powodu lęku! W efekcie wpadamy w spiralę lęku i winy, lęku i winy.

To w zupełności wystarczy, by doprowadzić do zaburzeń lękowych.

To w zupełności wystarczy, by zacząć się zastanawiać, czy apostoł Paweł na pewno miał po kolei w głowie, gdy pisał: „O nic się już zbytnio nie troskajcie” (Flp 4,6).

Już nawet „Troszczcie się mniej” byłoby dla nas wyzwaniem. Albo „Troszczcie się tylko w czwartki”. Lub „Troszczcie się tylko w przypadku ciężkich schorzeń”.

Paweł jednak nie daje nam tutaj innych opcji do wyboru. Nie troszczcie się o nic. Nic. Nada. Zero. Zilch. Naprawdę to chciał powiedzieć?

Nie do końca. Napisał to zdanie w czasie terażniejszym, co sugeruje stan ciągły<sup>12</sup>. Paweł pisał o życiu w ciągłym lęku. W Nowym Przekładzie Lucadowskim czytamy: „Nie pozwól, aby cokolwiek w twoim życiu powodowało ciągły stan niepokoju i braku tchu. Nie da się uniknąć lęku, ale da się uniknąć stanów lękowych”.

***Nie da się uniknąć lęku, ale da się uniknąć stanów lękowych.***

<sup>12</sup> W angielskiej wersji użyty jest konkretny czas gramatyczny, co niekoniecznie ma odzwierciedlenie w języku polskim (przyp. tłum).

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

Lęk i zmartwienia to nie grzech; to emocje. (Nie martw się więc, że za bardzo się zamartwiasz!) Lęki i zmartwienia mogą jednakże prowadzić do grzesznych zachowań. Gdy próbujemy je ukoić sze-

***Lęk i zmartwienia  
to nie grzech;  
to emocje. (Nie  
martw się więc,  
że za bardzo się  
zamartwiasz!)***

ściopakiem albo kompulsywnym jedzeniem, gdy plujemy złością jak wulkan Krakatau, gdy zrzucamy lęki na barki wszystkich, którzy gotowi są je przyjąć – grzeszymy. Jeśli toksyczne zamartwianie się prowadzi do tego, że opuszczasz męża/żonę, zaniedbujesz dzieci, łamiesz umowy lub serca, posłuchaj uważnie. Jezus powiedział:

„Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociążałe wskutek [...] trosk doczesnych” (Łk 21,34). Czy twoje serce jest ociążałe ze zmartwienia?

Zerknij na poniższe sygnały:

Czy śmiejesz się mniej niż kiedyś?

Czy w każdej obietnicy dostrzegasz problemy?

Czy ci, którzy najlepiej cię znają, powiedzieliby, że jesteś coraz bardziej krytyczny i negatywnie nastawiony?

Czy zakładasz, że zdarzy się coś złego?

Czy dobre wiadomości okraszasz swoją wersją rzeczywistości?

Czy często wolałbyś cały dzień spędzić w łóżku, zamiast wstać i żyć?

Czy wyolbrzymiasz to, co złe, i umniejszasz to, co dobre?

Czy gdybyś miał taką możliwość, zrezygnowałbyś z jakichkolwiek interakcji międzyludzkich, najlepiej do końca życia?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś „tak”, muszę ci przedstawić przyjaciela. A właściwie muszę ofiarować ci słowa do przeczytania. Czytałem je tak często, że zostaliśmy przyjaciółmi. Chciałbym

## MNIEJ ZMARTWIENÍ, WIĘCEJ WIARY

nominować ten fragment do Biblijnej Narody Nobla. Muzeum, w którym na ścianach zawisną oprawione cytaty z Psalmu 23, Modlitwy Pańskiej i Ewangelii Jana 3,16, powinno wystawiać też fragment Listu do Filipian 4,4–8:

Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się! Niech będzie znana wszystkim ludziom wasza wyrozumiała łagodność: Pan jest blisko! O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie. W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny – to miejcie na myśli!

Oto pięć wersów z czterema napomnieniami, które prowadzą do jednej, wspianiałej obietnicy: „A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli” (w. 7):

*Celebrate.* Pocieszaj się Bożą dobrocią. „Radujcie się zawsze w Panu” (w. 4).

*Ask.* O pomoc proś swego Boga. „Wasze prośby przedstawiajcie Bogu” (w. 6).

*Leave.* Jemu zostaw swoje zmartwienia. „Z dziękczynieniem!” (w. 6).

*Meditate.* Jedynie to, co dobre i chwalebne, miej na myśli. „Jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny – to miejcie na myśli!” (w. 8).

*Celebrate. Ask. Leave. Meditate. C.A.L.M.*

A po polsku: SPOKÓJ. Każdemu z nas by się go trochę przydało, prawda? Podczas czytania książek na czytniku Kindle można zaznaczać ulubione fragmenty. Biblia to książka, w której zaznaczamy najczęściej, a List do Filipian 4,6–7 to najczęściej

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

podkreślany jej fragment<sup>13</sup>. Najwyraźniej wszyscy potrzebujemy pocieszenia.

A Bóg jest gotów nam je ofiarować. Mając Go po swojej stronie, będziesz dziś w nocy lepiej spał, a jutro częściej się uśmiechał. W nowy sposób spojrzysz na swoje lęki. Nauczysz się negocjować z samym sobą, patrzeć na złe wiadomości poprzez pryzmat Bożej władzy, odrzucać kłamstwa Szatana i żywić się prawdą. Odkryjesz życie pełne spokoju i zdobędziesz umiejętności niezbędne do walki z napadami lęku.

Będzie to wymagało od ciebie trochę pracy. Zupełnie nie próbuję wmówić ci, że zaburzenia lękowe można odegnać machnięciem ręki czy motywacyjnymi hasłami. Wręcz przeciwnie. Dla niektórych z was Boża pomoc w leczeniu może oznaczać również terapię i/lub leki. Jeżeli tak będzie w twoim przypadku, nawet nie próbuj myśleć, że jesteś niebiańskim obywatelem drugiej kategorii. Proś Boga, aby doprowadził cię do gabinetu wykwalifikowanego doradcy, który dopasuje dla ciebie najlepszy sposób leczenia.

Jedno jest natomiast pewne: nie jest Bożą wolą, abyś szedł przez życie nękany ciągłym lękiem. Nie jest Jego wolą, abyś oczekiwał następnych dni z obawą. Przygotował dla ciebie więcej niż odbierający oddech strach i zmartwienia. Bóg pisze dla ciebie nowy rozdział twojego życia.

Mam jedno wspomnienie z dzieciństwa, które wyjątkowo pielęgnuję. Mój ojciec uwielbiał chleb kukurydziany i maślankę. (Czy już zgadłeś, że wychowałem się w małym miasteczku w zachodnim Teksasie?) Każdego wieczoru około dziesiątej wędrował do kuchni, gdzie kruszył kawałek chleba kukurydzianego do szklanki z maślanką. Potem, stojąc przy blacie w bokserkach i T-shircie, wypijał tę swoją miksturę. Następnie robił rundkę po domu, sprawdzając, czy frontowe i tylne drzwi są zamknięte na klucz. Kiedy upewnił się, że wszystko jest w porządku, wchodził do pokoju, który dzie-

---

<sup>13</sup> John MacArthur Jr., *Philippians, The MacArthur New Testament Commentary* (Chicago: Moody Press, 2001), s. 273.

liłem z moim bratem, i mówił: „Wszystko zabezpieczone, chłopcy. Możecie już spać”.

Nie mam żadnych dowodów wskazujących na to, że Bóg uwielbia maślankę z chlebem kukurydzianym, ale jestem przekonany, że uwielbia swoje dzieci. On zabezpiecza twój świat. Sprawdza przebieg twojego życia. Nie musi sprawdzać drzwi – On jest drzwiami. Nic przez nie nie wejdzie, o ile On na to nie pozwoli.

***Nie jest Bożą wolą, abys szedł przez życie nękany ciągłym lękiem. Nie jest Jego wolą, abys oczekiwał następných dni z obawą. Przygotował dla ciebie więcej niż odbierający oddech strach i zmartwienia. Bóg pisze dla ciebie nowy rozdział twojego życia.***

Słuchaj uważnie, a usłyszysz, jak mówi: „Wszystko zabezpieczone. Możesz się już zrelaksować”. W Nim nie będziesz się troszczyć o nic i odkryjesz pokój, który przewyższa wszelki rozum.

*Kochany Panie,*

*Ty mówiłeś do burz. Czy przemówisz i do naszej? Uciszasz nasze serca, tak jak uciszyłeś serca apostołów. Tak jak im, i nam powiedz, abyśmy się nie lękali. Jesteśmy już zmęczeni naszymi lękami, pokonani przez zawieruchy życia. Ty, który jesteś Księciem*

## NIE TROSZCZCIE SIĘ

*Pokoju, ześlij nam ducha wytchnienia i spokoju.*

*Proszę Cię, abyś odmieniał nasz los z każdą przeczytaną stroną tej książki. Uciszyć nasze lęki, pobudzić naszą odwagę, pozwól, abyśmy zaznali mniej strachu, a więcej wiary.*

*W imieniu Jezusa Chrystusa, amen.*