

RECEPTA

na uzdrowienie z *nieufności*

Beata Połomska



W naszym społeczeństwie żyje dzisiaj wiele osób, których egzystencja opiera się na nieufności. Akcent podejrzliwości może być różnie umiejscowiony. Naszą nieufność może wzbudzać tak naprawdę wszystko i wszyscy. Życie wypełnione nieufnością staje się ciągłym zmaganiem i beznadzieją. W konsekwencji może zakończyć się zerwanymi więziami, depresją, nerwicą czy uzależnieniem. Statystyki podają, a gabinety psychologiczne potwierdzają, że tego typu problemy w obecnych czasach narastają w zastraszającym tempie.

Jakiś czas temu poznałam bardzo przedsiębiorczą kobietę, która w swojej karierze zawodowej osiągnęła wiele. I choć według standardów tego świata odniosła sukces, jej życie trudno byłoby nazwać wspaniałym. Było w nim dużo lęku i podejrzliwości. Nieufności nauczyła się jeszcze w dzieciństwie. „Nie ufaj nikomu, jedynie sobie!” – tak brzmiała jej dewiza życiowa. Niestety życie w ciągłym napięciu i nieufności doprowadziło ją do wypalenia i silnej nerwicy.

Młody, zdolny informatyk miał inną dewizę na życie: „Nie ufaj nikomu, nawet sobie!”. Ciekawe propozycje, z jakimi się



spotykał, omijały go jedna po drugiej. Nie wierzył we własne możliwości i miał problem z podejmowaniem decyzji, łatwo wycofywał się ze wszystkiego. Efektem było życie w ciągłym gniewie i użalaniu się nad sobą, które doprowadziło go do depresji.

Narodziny zaufania

Piękną ilustracją głębokiego zaufania może być opowieść o artyście cyrkowym. W obecności licznie zgromadzonych osób postanowił on przejechać na rowerze po linie zawieszanej nad przepaścią. Wielu patrzących wierzyło, że może mu się to udać. A gdy tego dokonał, zadał obecnym



pytanie, czy wierzą, że może ponownie przejechać ten niebezpieczny odcinek – tym razem z pasażerem. Wielu uwierzyło. Nie znalazł się jednak żaden śmiałek, który odważyłby się zostać jego pasażerem – z wyjątkiem małego chłopca, który chętnie się zgodził. Mężczyzna i chłopiec bezpiecznie pokonali drogę nad przepaścią, a wielu obecnych było zadziwionych odwagą chłopca. Gdy zapytano go, czy się nie bał, chłopiec odpowiedział, że nie, bo tym mężczyzną był jego ukochany tata, któremu ufa.

Możemy ufać sobie, innym ludziom czy zasobom płynącym ze sprzyjających okoliczności, ale najistotniejsze jest zaufanie Stwórcy, bo tylko On nigdy nas nie zawiedzie, a zaufanie Jemu nie wyczerpie się. I choć może to brzmieć prozaicznie, w rzeczywistości jest to bardzo istotne przesłanie dla naszego życia. Aby jakiegokolwiek zaufanie mogło zrodzić się w naszym sercu, musimy wierzyć, że ten, któremu chcemy zaufać, pragnie naszego dobra. Zaufać to znaczy poddać się i powierzyć komuś, np. współmałżonkowi czy lekarzowi. Czy istnieje na to recepta? Taką receptą bez wątplenia jest siła, jaką daje życie w zaufaniu Panu Bogu.

Zaufać do końca

Jako osoby wierzące mamy możliwość i ogromny przywilej powierzyć swoje

życie Tacie, który bezgranicznie pragnie naszego dobra, który nas bardzo kocha – naszemu Stwórcy. Możemy oddać w Boże ręce wszystko, co dotyczy naszego życia. Możemy Mu śmiało zaufać, bo On jest Wszechmocny i Wszechwiedzący, jest Drogą, Prawdą i Życiem (zob. Ew. Jana 14:6–7). Wielu z nas jednak boi się zaufać Bogu do końca, chociaż mówimy o sobie, że jesteśmy ludźmi wierzącymi. Obawiamy się, że gdy Mu zaufamy, On będzie oczekiwał, abyśmy zrezygnowali z wielu rzeczy. To potworne kłamstwo szatana! Bóg nie chce, abyśmy zrezygnowali z czegokolwiek tylko po to, aby z tego zrezygnować. Jeżeli oczekuje od nas jakiejś rezygnacji, to wyłącznie w tym celu, abyśmy mogli być oczyszczeni ze wszystkiego, co zniewala i niszczy nasze życie. On nas nieprawdopodobnie kocha i chce nam błogosławić. Bóg pragnie, abyśmy w to uwierzyli i razem z Nim wiedli obfite życie (zob. Ew. Jana 10:10).

W wyzwaniach

Łatwo jest ufać Bogu, gdy w życiu wszystko układa się pomyślnie, zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Ale gdy pojawiają się trudności, gdy Bóg nie spełnia naszych pragnień, wielu z nas ma problem z zaufaniem Bogu. Odczuwamy wtedy pokusę, aby zrzucić winę na Boga lub wziąć sprawę w swoje ręce, ufając bardziej sobie niż Bogu. Zwykle prowa-

Aby jakiegokolwiek zaufanie mogło **ZRODZIĆ SIĘ** w naszym sercu, musimy wierzyć, że ten, któremu chcemy zaufać, **PRAGNIE** **NASZEGO DOBRA**

dzi to do zamętu i kolejnych kłopotów. Niejednokrotnie każdy z nas mógł się o tym przekonać. Przekonali się o tym także bohaterowie biblijni, Abraham i Sara, gdy zabrakło im wiary w to, że Bóg spełni swoją obietnicę dotyczącą ich potomstwa. Sara wzięła sprawy w swoje ręce, narażając siebie i innych na wiele niepotrzebnych cierpień (zob. Ks. Rodz. 16–17). Trudne chwile i kryzysy w życiu są zawsze dla nas próbą, stają się testem naszej wiary. Mówią o tym, komu tak naprawdę ufamy i na kim opieramy swoje życie.

Przekonali się o tym także uczniowie Jezusa, gdy razem z Nim przepławiali się łodzią na drugi brzeg. Jezus, zmęczony całodzienną służbą, zasnął w łodzi. Tymczasem zerwał się wiatr i wezbrały wielkie fale. Noc, środek jeziora i żywioły – to dramaturgia tej sytuacji... I śpiący Jezus, jakby niezainteresowany tym, co się dzieje wokół. Uczniowie wpadli w przerażenie. W lęku zapomnieli o tych wszystkich cudach, których Jezus dokonywał. Zapomnieli, że razem z nimi w łodzi jest ten sam Jezus, zawsze dobry i zawsze pełen mocy! Jezus powiedział do nich: *Czemu tak bojaźliwi jesteście? Jakże wam brak wiary?* (Ew. Mar. 4:40, BT), tym samym diagnozując przyczynę ich lęków. Bóg oczekuje od nas pełni zaufania do Niego i wiary we wszystkich okolicznościach naszego życia. Tylko ten, kto ma silną więź z Bogiem, kto potrafi Mu zaufać, nie obawia się zagrożeń i żyje nadzieją. Tylko ten, kto jest zjednoczony z Chrystusem, otrzymu-

je zdolność życia bez paraliżującego lęku, który rodzi ból i nieufność.

Co byśmy otrzymali?

Zaufanie jest wymiernym owocem naszej wiary. To także warunek czerpania z Bożej łaski, doświadczania Bożej przychylności. Im więcej w nas zaufania, tym więcej otrzymanych łask. Jezus odwoływał się do wiary i zaufania ludzi, którym przychodził z pomocą. „Niech ci się stanie według wiary twojej; niech ci się stanie, jak uwierzyłeś” – takie słowa często wypowiadał do osób w potrzebie. A gdyby te słowa Jezus skierował dzisiaj do każdego z nas, co mogłoby się wydarzyć w naszym życiu według naszej wiary? Na co moglibyśmy liczyć i co otrzymalibyśmy z Bożych rąk?

Każdy z nas jest zaproszony do życia w oparciu o zaufanie Bogu. Takie życie to klucz do naszego zdrowia psychicznego i duchowego. Dostępne jest ono dla każdego, kto tylko zapragnie nawiązać osobistą więź z Bogiem. Zaufanie musi być budowane i rozwijane każdego dnia, w oparciu o Boże Słowo, a w szczególności o Boże obietnice. Wymaga wysiłku z naszej strony, ale jest go po stokroć warte. Ktoś napisał kiedyś mądre słowa: „Nie narzekaj, że masz pod górę, gdy zmierzasz na szczyt”.

A oto kilka praktycznych wskazówek przydatnych w nauce zaufania Bogu:

1. Żyj jednym dniem naraz. Nie zamartwiaj się jutrem, które jeszcze do ciebie nie należy. Bóg daje nam siłę tylko na dzisiaj, więc nie okradaj siebie z sił, które masz podarowane na teraz.
2. Ćwicz się w poddawaniu swoich myśli w posłuszeństwo Chrystusowi. Czy na pewno On myśli tak samo jak ty w każdej sprawie?
3. Nie opieraj zaufania Bogu na

emocjach, lecz na prawdzie Jego Słowa. Pamiętaj, że Boży głos najlepiej słyszymy w ciszy. W emocjach mamy tendencję, aby nie myśleć racjonalnie. Ucz się zatem wyciszenia.

4. Wypisz wszystkie swoje lęki i obawy, które kradną twoje zaufanie do Boga. Gdy je nazwiesz, łatwiej ci będzie je przezwyciężyć.

5. Nie nakładaj na siebie zbyt wielu obowiązków, jeśli nie jesteś w stanie im podołać. Nie przeciążaj się, bo to może prowadzić do napięcia i rozczarowań, a w efekcie nie pomoże ci budować zaufania do Boga.

6. Buduj zaufanie, zawsze koncentrując się na swoich zasobach, a nie na brakach.

7. „Uzależnij się” od wdzięczności Bogu. To zdecydowanie wzmocni twoje zaufanie do Niego.

Owoce, nie deklaracje

Zachęcam cię z całego serca: jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, rozpocznij już dzisiaj praktykowanie życia w zaufaniu Bogu. Nie odkładaj tego na jutro! Prawdziwość życia wiarą poznajemy po owocach, a nie po deklaracjach. Bóg przez proroka Izajasza obiecuje, że ci, *co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły, biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą* (Ks. Izaj. 40:31, BT). To wspaniała obietnica dla każdego z nas. Gdy jeszcze dziś zaufasz Bogu, zobaczysz, że się nie zawiedziesz. Sam Święty Bóg będzie źródłem, z którego będziesz czerpać siły. On poprowadzi cię przez życie. „Życie chrześcijanina to trudna praca, ale emerytura nieprawdopodobna!” – to nadruk na koszulce, którą otrzymałam w prezencie od moich synów. Niech te słowa będą zachętą dla ciebie, aby przeżyć życie w zaufaniu Bogu. □



Beata Polomska - psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.