

Ako prekonať úzkosť.

ZBAV SA
STRACHU
— ZA 21 DNÍ —



SARAH E. BALL

Odporúčania knihy

Zbav sa strachu za 21 dní

„Od chvíle, keď sme so Sarah E. Ballovou začali viesť rozhovor v našej relácii *Lifeline Today*, vedeli sme, že jej príbeh treba vyrozprávať. Kniha *Zbav sa strachu za 21 dní* je náučná a zároveň vieroučná príručka o tom, ako prekonať ochromujúcu úzkosť. My, pastori a služobníci pracujúci v televízii, budeme túto knihu dávať do rúk všetkým ľuďom, ktorí trpia úzkosťou. Pre vás, ktorí ste lídrami v duchovnej službe, bude táto kniha neoceniteľným nástrojom, ktorý vás lepšie pripraví na poradenstvo. Táto kniha je nesmierne inšpiratívna, ba viac než to – a je tomu tak vďaka Sarah a jej úprimne podanému príbehu o svojej ceste z úzkosti, OCD a depresie, spojenému s neochvejnou vierou, duchovnými pravdami a praktickými nástrojmi.“

– **Dick a Joan Deweertovci**, pastori zboru Third Day Church, zakladatelia spoločnosti Dominion Media a moderátori relácie *Lifeline Today*

„Kniha Sarah E. Ballovej *Zbav sa strachu za 21 dní* je osviežujúcou zmesou humoru, praktických poznatkov a biblického pohľadu na to, ako sa oslobodiť od úzkosti. Čitateľom ponúka praktické kroky podložené solídnymi vedeckými poznatkami, biblickými pravdami a svojou autenticitou, ktoré spoločne prinášajú nádej na skutočnú zmenu. Ako človek, ktorý sám zapasil s úzkosťou, s radosťou odporúčam túto knihu.“

– **Shelly Beachová**, autorka, rečníčka, konzultantka a víťazka literárnych cien Christy, Selah, Reader's Favorite a Golden Scroll

„Kniha *Zbav sa strachu za 21 dní* je zlomovou udalosťou vo vašom živote, ktorá prichádza vo forme knihy. Nech je váš príbeh akýkoľvek, Sarah vám ukáže, že môžete žiť bez strachu a viesť radostný život. Hoci si myslela, že sa zo svojej úzkosti a depresie nedostane, podarilo sa jej to a teraz je živým dôkazom toho, že ju môžete prekonať aj vy. Vo svojej múdrosti ukazuje, že pri liečbe úzkosti treba pristúpiť k liečbe celého života a že úzkostná porucha nie je len telesný problém, ktorý sa dá vyriešiť liekmi, ani čisto duchovný problém, ktorý sa dá uzdraviť modlitbou, či duševný problém, ktorý možno odstrániť terapiou. Je to všetko dohromady. S jej vedomosťami získate prognózu zdravia.“

– **Bob Jones**, hlavný pastor cirkvi North Pointe Church,
Edmonton, Alberta

„S príbehmi Sarah E. Ballovej sa ľahko stotožnia všetky ženy, ktoré sa topia vo svojej úzkosti a depresii. Sarah im hádže záchranné lano nádeje a svetla. Jej úprimnosť a humor sú osviežujúce – najmä pre ľudí, ktorí majú často pocit, že sa musia skrývať za závesom hanby. Veľká vďaka, Sarah, za napísanie knihy, ktorá nepochybne pomôže tisícom, ak nie miliónom žien prekonať ich najhlbšiu bolesť... a potom ich povzbudí, aby sa nebáli!“

– **Elizabeth Oatesová**, autorka knihy *Mending Broken Branches*,
spoluzakladateľka organizácie Project Restoration Ministry

„Sarah E. Ballová v knihe *Zbav sa strachu za 21 dní* dáva množstvo praktických rád kresťanom, ktorých trápi úzkosť, panické ataky a nutkavé myšlienky. Ako tá, ktorá sama prežila podobné symptómy, kráča po boku čitateľov a prináša im nesmierne veľké povzbudenie a nádej. Jej kniha je skvelým materiálom pre veriacich, ktorí trpia úzkosťou.“

– **Stephen Grcevich**, MD, lekár, prezident a zakladateľ Key Ministry,
autor knihy *Mental Health and the Church*

„V dnešnom búrlivom svete človeka pomerne ľahko naplní strach, no bez ohľadu na to, či vás úzkosť sužuje alebo je len vedľajšou témou kdesi na pozadí vašej mysle, Sarah E. Ballová svojím víťazným zápasom s depresiou a úzkosťou nám všetkým prináša neuveriteľnú nádej. Tak, ako sa máte dnes, sa nemusíte mať navždy. Sarah nám pritom krok za krokom ukazuje, ako vyjsť zo života plného úzkosti do života plného pokoja a nádeje. Toto by malo byť povinné čítanie!“

– **Cheryl Weberová**, moderátorka a vedúca produkcie relácie
100 Huntley Street

„Kniha *Zbav sa strachu za 21 dní* je pozoruhodným príbehom o víťazstve jednej ženy nad úzkostnou poruchou. Je to však zároveň čosi oveľa viac. Je to zdroj informácií a príručka, ktorá vám pomôže prekonať strach, ktorý je koreňom tejto poruchy. Využíva pravdu Písma na objasnenie mnohých mylných predstáv, ktoré obklopujú túto duševnú chorobu a zároveň zdôrazňuje dôležitosť vyváženej terapie, ktorá sa zameriava na telesné, duševné i duchovné potreby. Najlepšie zo všetkého je, že poskytuje každodenný plán, ktorý čitateľov vyšle na cestu k uzdraveniu.“

– **Jolene Philová**, autorka knihy *Does My Child Have PTSD? What to Do When Your Child Is Hurting from the Inside Out*

ZBAV SA
STRACHU
— ZA 21 DNÍ —

ZBAV SA
STRACHU
— ZA 21 DNÍ —

PRÍRUČKA NA PREKONANIE ÚZKOSTI
Vyskúšaná na vlastnej koži

SARAH E. BALLOVÁ

This edition published by arrangement with FaithWords, New York, New York, USA. All rights reserved.

Fearless in 21 days

Sarah E. Ball

Vydané s povolením FaithWords, New York, New York, USA. Všetky práva vyhradené.

Zbav sa strachu za 21 dní

Sarah E. Ball

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2022

www.ver.sk, objednavky@ver.sk

Preklad: Lukáš Vaník

Jazyková korektúra: Veronika Liptáková

Grafická úprava: www.christianstudio.sk

Použité citáty z Biblie:

Slovenský ekumenický preklad, Banská Bystrica, 2017. In: www.biblia.sk.

Katolícky preklad, Spolok sv. Vojtecha, Trnava, 2019. In: www.biblia.sk.

Fotka na obálke: Ann Om / [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Tlač: Alfa print, s. r. o.

ISBN papierovej knihy: 978-80-8231-055-2

Naše knihy si môžete kúpiť aj ako e-knihy. Fíha, super. 😊

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-056-9

ISBN epub knihy: 978-80-8231-057-6

ISBN mobi knihy: 978-80-8231-058-3

*Kevinovi Ballovi,
za tvoju nebojácnu lásku.*

*Adore, Chandlerovi, Klare,
Shepardovi a Spencerovi
za to, že v tomto údolí
dodávate môjmu životu zmysel.*

Obsah

Úvod – Od paniky ku chvále.....	15
Ako používať túto knihu	26
1. deň – Stvorenie strachu	27
Strach je naším najlepším strážcom.....	27
Panika nás udržiava pri živote	29
Strach bol stvorený kvôli uctievaniu Boha.....	30
2. deň – Prepojenie mysle a tela	35
Cvičenie	37
Výživa.....	39
Jedlá a nápoje spôsobujúce úzkosť.....	40
Hydratácia.....	41
Starajte sa o celé svoje ja.....	42
Anxiolytiká a antidepresíva na predpis	42
3. deň – Stop panike	44
Postaviť sa panike zoči-voči.....	45
Ako som bojovala s panickými atakmi a vyhrala nad nimi	46
Ako som sa postavila čelom k šikanujúcej panickej úzkosti	48
4. deň – Rána a večery	51
Ľavá a pravá hemisféra	52
Duchovná slabina	52
Rozjímanie na svojom lôžku	54
Ranné a večerné vyhlásenia	54
5. deň – Odpočinok bez pocitu viny.....	57
Vyhorenie	57
Čo to znamená odpočívať?	60
Odpočívanie v poslušnosti Bohu.....	62

6. deň – Slová s mocou	65
Slová majú moc.....	65
Kartičky pre núdzové prípady.....	67
Obklopte sa dobrými slovami.....	69
7. deň – Spriateľte sa s úzkosťou	71
Zoznámte sa s mojou priateľkou, úzkosťou	71
Nachádzanie radosti v búrke	75
8. deň – Depersonalizácia	76
Päť tipov, ktoré mi pomohli zredukovať depersonalizáciu.....	77
9. deň – Biblické rozjímanie	80
Čo je biblické rozjímanie	81
Ako rozjímať.....	83
Disciplína	85
10. deň – Slová, ktoré uzdravujú	87
Nájdite slová, ktoré sú určené vám	89
Verše z Písma pri pocitoch úzkosti a strachu.....	90
Verše z Písma v období depresie.....	91
Verše z Písma pre nádej, pokoj, radosť.....	92
11. deň – Dobrý smútok	94
Prečo potrebujeme smútiť.....	97
12. deň – Uzdravenie minulosti	100
Odborné poradenstvo a terapia.....	101
Pokánie pred Bohom.....	102
Odpustenie.....	103
Hľadanie lží.....	104
13. deň – Spútavanie svojich myšlienok	106
Ako spútať svoje myšlienky	108
14. deň – Duchovné oslobodenie	113
Ako Boh reaguje na naše zajatie.....	115
Čo je oslobodenie.....	119
Ako možno dospieť k oslobodeniu	119

15. deň – Pre vašich milovaných.....	122
Najlepšie spôsoby, akými mu môžete pomôcť.....	123
Ako pomôcť človeku prekonať panický atak.....	127
16. deň – Vy <i>neprichádzate o rozum</i>	129
Vyšinutí ľudia si o sebe nemyslia, že sú vyšinutí – oni si myslia, že sú úžasní!	130
Boh nás stvoril so zdravou myslou.....	131
17. deň – Sprievodné javy úzkosti	133
Môj príbeh s OCD	133
Depresia.....	136
Beznádej	137
18. deň – Láska vyháňa strach	139
Prečo láska <i>vyháňa</i> strach?	142
19. deň – Vstaň a choď!	144
20. deň – Zostaňte slobodný.....	153
21. deň – Chvála	158
Podakovanie	161
Poznámky	163
Bibliografia	165
O autorke	167

Od paniky ku chvíle



Nervózne som chodila po dome a hľadala miesto, kde by som si ľahla, keby som začala umierať. Srdce mi divoko bilo a na hrudi som cítila obrovský tlak a silnú bolesť. Točila sa mi hlava, bola som slabá a nemohla som sa nadýchnuť. Nebol to vlastne úplne ideálny deň na smrť, pretože som doma mala päť vlastných detí plus dve ďalšie, ktoré prišli na „prespávačku“. Ako by som to vysvetlila ich rodičom? Môj manžel bol v práci a všetci u nás doma spali. Ideálnym miestom na posledný výdych sa mi však zdal náš červený gauč v obývačke, preto som pomaly odomkla dvere a dovliekla som sa na naň. Schúlila som sa do kľbka na mieste, na ktorom som rada popíjala svoju rannú kávu, a potom som zavolala na tiesňovú linku.

Deti celé to martýrium prespali. Záchranári zaklopali na dvere a s mnohými ospravedlneniami vošli dnu. Našli ma rýchlo, pretože bledú, chvejúcu sa a plytko dýchajúcu ženu na červenom gauči vidno celkom dobre. Pokojne ma vyšetrili a opýtali sa ma, či by som sa mohla posadiť na svoj konferenčný stolík z Ikey. „Boli ste v poslednom čase pod veľkým stresom?“ opýtal sa ma jeden z nich. „Pre istotu vás môžeme vziať do nemocnice, no sme pevne presvedčení, že to bol panický atak a že vám bezprostredne nič vážne nehrozí.“

Môj zážitok blízkej smrti bol teda len panický atak.

Povedali mi, aby som si oddýchla a že sa ráno budem cítiť lepšie. Sanitka odišla a ja som sa odplazila naspäť do postele. Chvela som sa, bola som pokorená a vydesená. A nemala som ani najmenšie tušenie, akú cestu mám pred sebou. Práve som vstupovala do najtemnejšieho obdobia vo svojom živote a toto bola len predohra.

Tento jeden deň paniky sa rozvinul do úplnej panickej poruchy, ktorá mi dlhé mesiace prinášala niekoľko panických atakov za deň. Nedokázala som sa osprchovať, nedokázala som odviezť deti do školy, nedokázala som sa najesť a v niektoré dni som nedokázala ani vstať z postele. Telo sa mi neprestajne triaslo a neustále som mala pocit, ako by mi čosi zvieralo hrdlo. Moja hrud' bola ťažká, celá napätá a srdce mi nekontrolovateľne bilo ešte aj počas spánku. Najhorší na tom bol desivý pocit hroziacej smrti a záhuby. Strach opanoval všetky moje myšlienky a moje myšlienky zasa spätne roznecovali môj strach. Nemalo to žiadne konkrétne spúšťače (ak teda neberiete ako spúšťač závan vetra alebo zazvonenie zvončeka). Bála som sa, že prichádzam o rozum. Úplne som stratila kontrolu nad svojím telom a myslou a mala som pocit, že som prišla o akúkoľvek stabilitu. Bála som sa o svoj život a bála som sa *svojho* života.

Keď som si uvedomila, že to samo nezmizne, začala som chodiť na poradenstvo. Bola som zúfalá a pripravená podstúpiť akúkoľvek terapiu či liečbu, ktorou ma Boh bude musieť previesť (aspoň som si to myslela). Chcela som sa toho čo najrýchlejšie zbaviť, chcela som sa z toho čo najrýchlejšie dostať.

Moje prvé stretnutie s terapeutom trvalo hodinu. Posledných tridsať minút som rozprávala o tom, prečo som tu, no prvých tridsať minút sa ma snažil dostať z panického ataku, ktorý som dostala priamo v ambulancii. Aké ponižujúce... No i po mesiacoch poradenstva a modlitieb som s úzkosťou a panickými atakmi bojovala deň čo deň. Keď uplynuli mesiace a neprichádzal žiaden pokrok, začal ma tento každodenný boj s úzkosťou vyčerpávať, a to sa čoskoro začalo prejavovať vo forme depresie a beznádeje. O tom koniec koncov hovorí aj Písmo: „Úzkosť v srdci človeka spôsobuje depresiu“ (*Prís 12, 25; NKJV*¹).

¹ Poznámka vydavateľa: Citácie Písma so značkou NKJV sú voľným prekladom z anglickej verzie New King James Version do slovenčiny.

Toto sa nemalo stať takej silnej žene, ako som ja. Organizovala som vo farnosti rôzne duchovné podujatia a bola som mamou piatich detí, ktorá si šťastne žila na diéte zloženej zo stresu a chaosu a brázdila Pinterest, aby našla nejaké inšpiratívne recepty. Ľudia ku mne vzhliadali. Bola som spisovateľkou, ktorá druhých povzbudzovala, aby zostali pevní vo svojej viere. Bola som priateľkou, ktorá druhým radila a utešovala ich. Oživila som každý večierok a vždy som druhých rozosmievala. Bola som superbloggerka, prvorodené dieťa svojich rodičov a oddaná manželka. Takéto zručenie sa nemalo prihodiť žene, akou som bola ja; také veci sa predsa dejú len zlomeným ľuďom a tým, ktorí nepoznajú Pána. „Skažu predchádza pýcha a pád predchádza namyslený duch“ (*Prís 16, 18*).

Na naliehanie svojho pastora, svojho manžela a svojich priateľov som zašla za rodinným lekárom. Snažila som sa ho presvedčiť, že to prekonám aj bez liekov, že na tom nie som *až tak* zle. A len čo som ho konečne presvedčila, že mi je už lepšie, musela som prerušiť náš rozhovor pre ďalší panický atak, ktorý som dostala priamo v jeho ambulancii. Takže skóre bolo 2:2. Môj manžel ma pevne držal za ľavú ruku a môj lekár, ktorý je tiež kresťan, ma držal za pravú ruku. „Aj Ježiš sa niekedy vyčerpal,“ utešoval ma, kým som vzlykala. Priam zúfalo som prahla po úľave, no zároveň som sa hanbila. Mala som pocit, že už neznesiem ďalší takýto moment, ďalší atak či akúkoľvek ďalšiu myšlienku.

Vyšiel teda najavo môj skutočný duševný stav. Tá, ktorá „má predsa všetkých päť pokope“, tá supermama, ktorej sa všetci pýtali: „Ako to všetko zvládaš?“, bola preč. Do môjho vnútra sa začala vkrádať agorafóbia, strach z opustenia svojho domu či z prítomnosti veľkého množstva ľudí. Schudla som sedem kíľ. Už som sa nedokázala postarať o svoju rodinu; chvela som sa pri rozprávaní; vyhýbala som sa ľuďom a odmietala som návštevy. A potom sa to ešte zhoršilo.

Začala som si všímať, že skrývam lieky, ktoré som našla niekde položené. Neskrývala som ich však pred deťmi; skrývala som ich sama pred sebou. Mala som veľkú obavu, že sa ma zmocní také zúfalstvo, že by som ich mohla užiť všetky naraz alebo že počas panického ataku prídem o rozum a pokúsim sa ukončiť svoj život.

No tým sa to neskončilo. Tak veľmi som sa začala báť potenciálne nebezpečných predmetov, že som raz v práčovni schmatla stolček a položila som fľašku s bielidlom na najvyššiu policičku – tak, aby bola mimo môjho dosahu. Bála som sa, že by som ju mohla vypiť. Začala som sa vyhýbať používaniu nožov, plastových vreciek a povrazov – vyhýbala som sa všetkému, čím by som mohla ublížiť sebe alebo niekomu inému. Dva-trikrát som vždy prekontrolovala, či sú všetky tieto veci niekde bezpečne uložené. Bezpečne mimo *môjho* dosahu.

Začali sa u mňa rozvíjať symptómy obsedantno-kompulzívnej poruchy (angl. skr. OCD), vlastne presnejšie povedané, OCD spojené so strachom z ublíženia na zdraví. Bombardovali ma nápory iracionálneho strachu z toho, že nad sebou stratím kontrolu a ublížim sebe alebo, čo by bolo ešte horšie, niekomu inému. Zakoreňovali sa u mňa aj opakujúce sa zvyky a neustále kontrolovanie bežne spájané s OCD. To všetko som robila preto, aby som odľahčila svoje ťažké myšlienky a rozptýlila svoju úzkosť.

Áno, všetkým z času na čas napadnú čudné myšlienky. Napríklad nám napadne, či by sme niekomu chýbali, keby sme teraz autom zišli z mosta. Takéto myšlienky však zvykneme odbiť s tým, že sú bizarné, a potom ďalej prežívame svoj deň. No u ľudí s OCD môže jedna takáto myšlienka spôsobiť, že sa schúlia do kľbka a začnú sa úplne vyhýbať mostom, prípadne si vytvoria nejaký rituál, ktorý im pomôže zmierniť strach pri jeho prechádzaní. Myslela som si, že OCD dostávajú ženy upätejšie než ja a posadnuté čistotou.

A potom som ho dostala ja.

Pravdepodobne vám teraz napadlo: *A čo bolo potom?*

Po jednom vyčerpávajúcom večere, ktorý som strávila vonku so svojimi deťmi, som zaparkovala auto do garáže. Sedela som vo svojom špinavom minivane a neprítomne som civela na svoje ruky zvierajúce volant. Začala som ho silno zvierať; priam som ho žmýkala ako utierku. Moju myseľ zaplavila nová silná myšlienka, myšlienka, ktorá mi nikdy predtým nenapadla: *Som už taká unavená, už to takto ďalej nech-*

cem. Počula som, ako sa za mnou zavreli garážové dvere a hoci som už nejaký čas odháňala podobné nebezpečné myšlienky, teraz mi vôbec po prvýkrát napadlo, že mám na výber aj samovraždu. Rýchlo som vyložila deti a vbehla do domu. V tej chvíli som veľmi dobre pochopila, že už nebojujem len o pokoj duše; bojovala som o svoj život.

Bola som odmeraná, no v duchu som panikárila. Nechcela som zostávať sama, no zároveň som si bola istá tým, že o týchto myšlienkach nechcem s nikým hovoriť.

Môj manžel videl, že som úplne vykoľajená, a tak sa ma znepokojene opýtal: „Si v poriadku?“

„Je mi fajn,“ zaklamala som a nechala som ho uložiť deti do postele. Ja som sa zatiaľ ponáhľala do spálne. *Ako sa Boh stavia k samovražde? Naozaj pôjdem do pekla? Ako sa s tým vysporiada moja rodina? A budem mať vôbec žalúdok urobiť to?* Zamkla som dvere a pritom som prahla, aby tieto myšlienky zostali na druhej strane miestnosti, no oni za mnou išli až do postele – na miesto, kde som utiekla vždy, keď som sa bála; na miesto, kde som trávila väčšinu svojich dní. Schmatla som svoje Písmo a šmahom ruky som ho otvorila. Zúfalo som túžila po tom, aby z neho vyskočil Boh a len ma podržal a povedal mi, že všetko bude v poriadku. Nechcela som Písmo čítať, chcela som, aby nejako „zafungovalo“.

V tom čase som sa od Boha a od svojho Písma držala bokom. „Buď ti budem dôverovať, Bože, alebo tomu podľahnem. Tvoje slovo je buď pravdivé, alebo všetko stratím.“ Aké rozhodnutie som vtedy mohla urobiť? Čo iné môže človek urobiť, keď ho utešuje už aj myšlienka na smrť? Ja som sa z tej hrôzy sama nedokázala dostať; mohol ma z nej dostať jedine Boh. Nemohla som sama zápasiť so samovražednými myšlienkami; to muselo urobiť Božie slovo. Ono bolo mojím posledným útočiskom.

Keď som začala čítať Božie slovo a modliť sa ním, mala som pocit, že som ako dieťa poobliekané v priveľkom brnení, ktoré sa potkýna o vlastné nohy a nemá silu zdvihnúť meč. Netušila som, ako mám prečítané biblické verše primäť k tomu, aby fungovali – ako „spútať svoje

myšlienky“, ako nechať „dokonalú lásku vyhnať strach“ alebo ako „rozjímať nad Božím slovom dňom i nocou“. No akosi som si uvedomovala jednu vec: že toto Písmo, ktoré som posledných pätnásť rokov svojho života čítala a brala s istou rezervou, dokáže obnoviť moju myseľ. Vtedy som urobila rozhodnutie brať každé jedno Bohom vdychnuté slovo *doslova*.

Uzdravenie je proces, obzvlášť pri takých zložitých chorobách, akými sú úzkosť a depresia. Pri obnovení mysle by zázračné uzdravenie prinieslo takú úľavu, ako keď sa človek konečne nadýchne vzduchu po tom, čo bol príliš dlho pod vodou a už to nemohol vydržať. A ja verím, že aj takéto uzdravenie môže nastať. No ak nevenujeme čas prácnemu búraniu svojich falošných postojov, lží, návykov a iných zdrojov úzkosti, vždy nám bude hroziť, že sa do svojho zajatia vrátíme. Skutočne sa oslobodiť znamená vykročiť z toho spolu s Bohom, a to aj vtedy, keď sa zdá, že cesta von bude dlhá.

Boh ma viedol po ceste uzdravenia pod vedením jeho slova. Počas tohto procesu ma však prekvapilo, že Boh pri ňom potreboval celé moje telo, celú moju myseľ a celého môjho ducha. Prečo? Pretože on miluje *všetko*, čím som!

Teraz som už slobodná od ochromujúcej úzkosti, panickej poruchy, samovražednej depresie aj od obsedantno-kompulzívnej poruchy. Boh bol verný a obnovil mi myseľ, navrátil mi nádej a udelil mi pokoj, za ktorý som sa tak vrúčne modlila. Neprešiel jediný deň, v ktorom by som nemyslela na to, z čoho všetkého ma Boh vyslobodil. Chválim Pána, že ma priviedol od paniky ku chvále, a vo svojom srdci viem, že to isté túži urobiť aj s vami. Dúfam, že vám môj príbeh a táto kniha pomôžu vziať si späť svoj život, opäť nájsť stratenú nádej a začať prežívať svoje dni v radosť a bez strachu.

Viem, že vás to pravdepodobne úplne nepresvedčilo, pretože ste vyčerpaný. Vyčerpaný z toho, že sa s chvením zobúdzate, ak teda vôbec spíte. Vyčerpaný z toho, že sa celý váš život točí okolo úzkosti.

Vyčerpaný z každodenného boja s panickými atakmi. Vyčerpaný z toho, že sa modlíte rovnakú modlitbu za pokoj; vyčerpaný mukami, myšlienkami, telesnými pocitmi i duševnou trýžňou.

Pritom ani neviete, ako ste sa dostali až do tohto bodu. Mám pravdu? Je dosť možné, že ste boli kedysi veľmi silným, nezávislým, zaprázdneným a schopným človekom, od ktorého mnohí záviseli, no teraz sa skrývate v sprchovom kúte či na toalete a snažíte sa vyvieť seba samého z panického ataku. Možno je váš príbeh taký, že s tým bojujete od detstva alebo dospievania, a teraz ste sa konečne dostali do bodu, v ktorom sa túžite od toho oslobodiť. Alebo ste sa možno už zmierili s tým, že takýto proste ste, a teraz hľadáte knihu, ktorá by vám pomohla lepšie to zvládať. Vaša túžba po radostnom a nebojácnom živote vybledla.

Už ste vyskúšali všetko, však? Pomodlili ste sa už tisícky modlitieb a prečítali ste každú jednu knihu o úzkosti, no predsa stále podliehate panike, vyhýbate sa davom, ste stále sklúčený a keď musíte šoférovať, držíte volant tak pevne, že vám doslova belejú hánky.

Nech je už váš príbeh akýkoľvek, nech ste sa do tohto rozpoloženia dostali akýmkoľvek spôsobom, ja som tu na to, aby som vám povedala, že vy *môžete* prežívať život v radosi a bez strachu. Ani ja som si nemyslela, že to prežijem. A predsa som to prežila a som živým dôkazom toho, že úzkosť môžete premôcť aj vy.

Keď som bola na dne duševného zvrútenia, nemohla som nájsť správne slová na popísanie toho, aké je to dennodenne podliehať úzkosti a panickým atakom. A potom som jedného dňa narazila na iný preklad známeho verša z *Prvého Jánovho listu*: „V láske nieto strachu; ale dokonalá láska vyháňa strach, pretože súčasťou strachu je duševná trýzeň“ (1 Jn 4, 18; NKJV). Po lícach mi stekali slzy, pretože som konečne našla slová na opis toho, čo sa deje mojej duši: prežívala som duševnú trýzeň.

Bola som takto trýznená celé mesiace, deň čo deň. Nemohla som spať, jesť ani fungovať. Sprchovanie ma desilo, zazvonenie telefónu vo mne vyvolalo panický atak a vedenie domácnosti so siedmimi člen-

mi rodiny sa pre mňa stalo nemožnou úlohou. Kedysi som bola silná, schopná a zaneprázdnená žena... a potom som sa stala číslom v štatistike o duševných chorobách. Podľa Kanadskej asociácie pre úzkostné poruchy¹ a Americkej asociácie pre úzkosť a depresiu² 12% Kanadanov a 18% Američanov prežije vo svojom živote aspoň jednu epizódu úzkostnej poruchy. Vitajte v klube.

Keď som o svojom ochorení začala hovoriť a písať, ľudia, o ktorých som to vôbec netušila, mi začali hovoriť, že ich trápi rovnaké ochorenie a že tak ako ja a vy aj oni žijú s týmto trápením. Rýchlo som prišla na to, že v tom nie som sama a že 12 až 18% je veľmi veľké číslo. Začala som rozpoznávať znaky ľudí, ktorí žijú s chronickou úzkosťou – napríklad pána, ktorý vždy v nedeľu ráno vzadu v kostole nervózne chodil sem a tam, pani, ktorá na všetkých večierkoch rozprávala veľmi rýchlo a od veci, alebo pána, ktorý nikdy nevyšiel zo svojho domu. Začala som vidieť epidémiu úzkosti, ľudí, ktorých zasiahla, i zložitost' celého toho problému. So smútkom som si uvedomila, že úzkosť môže zasiahnúť každého – ľudí každej rasy, každého veku, každého náboženstva, mužov aj ženy. Úzkosti nezáleží na tom, kto ste; trýzni toho, koho chce trýzniť.

Strach si vybral mňa, úplne ma premohol a ja som zúfalo hľadala východisko. Existujú stovky navzájom si protirečiacich techník, programov, rád na liečenie úzkosti, no väčšina informácií, ktoré som našla, hovorilo o *zvládani* (angl. *coping*) úzkosti, nie o jej odstránení. No povedala som si, že ani za nič nebudem mať túto slučku okolo krku po zvyšok svojho života. A tak som ďalej hľadala, skúmala, rozprávala sa s ľuďmi, pýtala sa ich a čítala. No predovšetkým som hľadala Boha a prosila ho o nejaký zlom. A dobrý Otec počúva svoje deti. Boh mi začal ukazovať východisko.

Ako žena s jasným poslaním som začala všade hľadať odpovede a riešenia. Prešla som terapiou, prečítala som knihy, úpenlivo som prosila Boha, študovala a prehodnocovala som rôzne programy, počúvala som kázne, ešte viac som úpenlivo prosila Boha a vyčerpala som aj Google. Tak veľmi som prahla po oslobodení, že by som urobila čokoľvek pre

to, aby som sa oslobodila. Potom som začala preosievať všetky informácie, aby som našla liek na úzkosť a panický strach. Našla som medzi nimi veľa nezmyslov, no bolo medzi nimi aj veľa pokladov. Počas tejto cesty, ktorou ma viedol Boh, som sa naučila veľa o svojej mysli, emóciách, o našom duchu i fyzickom tele a pomaly som začala objavovať pravdy, ktoré boli kľúčom k slobode.

Čoskoro som pochopila, že skutočne uzdraviť úzkostnú poruchu neznamená len vyriešiť nejaký fyzický problém, ktorý sa dá napraviť liekmi, ani duchovný problém, ktorý sa dá uzdraviť modlitbou, a ani duševný problém, ktorému sa dá predchádzať terapiou. Nebolo to ani jedno z toho. Alebo to skôr bolo *všetko* dokopy. Všetky časti nášho bytia sú prepojené, sú od seba celkom závislé a ovplyvňujú ich naše činy. Keď som začala brať vážne všetky tieto aspekty môjho bytia, keď som ich začala všetky živiť a starať sa o ne, začala som prežívať jeden z najväčších prelomov na mojej ceste uzdravenia.

Mnohokrát sa snažíme nájsť slobodu v niektorých oblastiach nášho života a hľadáme pritom jeden nástroj, ktorý by napravil to, čo je v nás pokazené. Ľudia trpiaci úzkosťou sa často rozhodnú len pre lieky alebo pre nejakú prírodnú liečbu, alebo sa snažia dôjsť k uzdraveniu prostredníctvom modlitby. No tajomstvo k prekonaniu nejakej poruchy, napríklad aj tej úzkostnej, je liečenie celej osoby. Musíme začať chápať, že existuje silné prepojenie medzi našimi myšlienkami, našimi telesnými zvykmi a naším vzťahom s Bohom. Ak nebudeme venovať pozornosť uzdraveniu všetkých týchto troch oblastí – uzdraveniu tela, mysle a ducha –, nikdy sa úplne nezotavíme, pretože Boh nás stvoril ako jeden celok.

Keď som naplno pochopila pravdu, že uzdravenie musí prejsť skrz-naskrz celou mojou bytosťou, začala som sa sústrediť na celkové uzdravenie – na všetky stránky svojho bytia: na svoje telo, myseľ i ducha. Čoskoro som začala zakúšať úplné uzdravenie skrze zázračnú moc modlitby, životodarnú silu výživy a cvičenia i moc a autoritu plynúcu zo spútavania mojich myšlienok. Vďaka tomuto objavu som nastúpila na cestu slobody a táto sloboda ma doviedla až k vám.