

LOUIE GIGLIO

Pune
stop
anxietății



Eliberează-te din ghearele fricii
și ale stresului

Traducere din limba engleză de Laura Vițelar

EDITURA LIRA
Timișoara - 2023

PUNE STOP ANXIETĂȚII

ISBN 978-630-6594-02-3

Copyright © 2023 - Editura Lira

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată electronic, mecanic, prin înregistrare audio, exceptând cazul unor scurte recenzii sau citate, fără permisiunea în scris a editurii.

Originally published in the USA by



Putting an X Through Anxiety
Copyright © 2023 - Louie Giglio

Kingdom Design

MOBIL: 0723762411
E-MAIL: kingdomdesigntm@gmail.com
WEBSITE: www.kingdom-design.org
FB.COM: www.facebook.com/kingdomdesigntm

Editura LIRA

E-MAIL: contact@lira.ro
WEBSITE: www.lira.ro
FB.COM: fb.com/edituralira

TRADUCERE: Laura Vițelar
CORECTURĂ: Senoii Angelias, Corina Dedu
GRAFICĂ ȘI TEHNOREDACTARE: Valentin Dedu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GIGLIO, LOUIE

Pune stop anxietății : eliberează-te din ghearele fricii și stresului /

Louie Giglio ; trad. din lb. engleză de Laura Vițelar. - Timișoara : Lira, 2023

ISBN 978-630-6594-02-3

I. Vițelar, Laura (trad.)

159.9

Cuprins

Nota traducătorului	7
Introducere	9
1. Nu ești nebun.....	11
2. Salută-L pe Cel Care a biruit uriașul	23
3. Reformatarea uriașului.....	35
4. Renunță la control	47
5. Sapă pentru a ajunge dincolo de anxietate	59
6. Nu voi duce lipsă de nimic	73
7. Cine îți ține spatele?	85
8. Învață să te încrezi în Hristos	99
9. O inimă smerită	113
10. Respiră adânc	125
11. O poveste nouă-nouă	137
12. Momentul în care uriașul se prăbușește.....	149
Despre autor	159

Nota traducătorului

Cu toții ducem bătălii doar de noi știute. Indiferent că ne-am întors la Dumnezeu ieri sau cu 50 de ani în urmă, în fiecare dintre noi se dă o luptă pe viață și pe moarte de un fel sau altul. Poate unii ne zbatem cu ispite și dependențe greu de învins, iar alții încercăm să trecem peste dureri și pierderi de nedescris, de neconceput pentru alții. Dar, dacă una dintre confruntările tale este cu anxietatea, cartea de față ne poate aduce nu doar încurajare, ci și *soluția* pentru a ne elibera de puterea pe care anxietatea o are asupra noastră zi de zi, de felul în care aceasta ne împiedică să ne bucurăm de binecuvântările lui Dumnezeu și de viață și ne detaliază cum *arma* perfectă împotriva anxietății este, de fapt, Persoana Domnului nostru Isus Hristos, Care ne eliberează de orice durere și frică și Care învinge orice uriaș, de la Goliat la anxietate, pentru că în El avem biruință și binecuvântare în fiecare zi.

Cartea de față ni se adresează nouă tuturor: bărbați, femei, tineri și bătrâni care ne confruntăm cu temeri, anxietăți, îngrijorări și alte dureri, însă, pentru a ușura lectura, am folosit de cele mai multe ori genul masculin, strict cu scopul de a face conceptele și noțiunile prezentate mai accesibile.

Cu ani în urmă, pe când treceam printr-o perioadă de profundă suferință, trădare și teamă de nedescris și de

neînțeles pentru mine, am citit o carte despre frică¹, am tradus-o din proprie inițiativă și cu ajutorul unor profesioniști dedicați, aceasta a ajuns pe piață și este de binecuvântare și ajutor multora. De atunci, mi-am dorit să contribuie mai mult la sprijinirea altora în a ieși din labirintul anxietății și depresiei, iar această carte este un alt episod în activitatea mea de traducător în sprijinirea, mângâierea și încurajarea altora, spre vindecare, spre lumină, spre relații ziditoare. Și care ar putea fi cea mai ziditoare dintre relații? Cea cu Domnul și Mântuitorul nostru Isus Hristos, Care ne scoate din întuneric și ne aduce la lumină, ne dă bucuria eliberării, iar, ca bonus, ne face și unelte în mâna Sa atotputernică pentru a putea la rândul nostru să-i binecuvântăm pe alții. Despre asta este cartea pe care o ții în mână. Despre un viitor mai bun, despre înțelegerea propriei stări și despre creșterea în asemănarea cu Hristos prin eliberarea de frică și stres, cu o dimensiune profund personală și cu o relaționare la Cel Care este Calea.

Louie Giglio reușește să transmită concepte profunde care au potențialul de a ne crește credința și de a ne aduce mai aproape de Dumnezeu, într-un limbaj pe înțelesul tuturor, astfel încât să ne zidească spre a ne însuși adevărurile care ne pot elibera atât de anxietate, cât și de alte gânduri distrugătoare. Haideți să explorăm și să aplicăm împreună, să punem stop anxietății și să ne eliberăm din ghearele fricii și ale stresului!

Laura Vițelar
20 iulie 2023

1. Este vorba despre cartea *De la frică la libertate* de Grace Fox, Editura Lira, Timișoara, 2021. O puteți comanda de pe site-ul editurii noastre: www.lira.ro (n.ed.).

Introducere

*Carnea și inima pot să mi se prăpădească,
fiindcă Dumnezeu va fi pururea stâncă
inimii mele și partea mea de moștenire.*

PSALMUL 73:26

Te invit într-o călătorie printr-o vale în care uriașul numit Anxietate dă târcoale de parcă el ar stăpâni peste tot și toate – discreditează, batjocorește, intimidează, handicapează, paralizează cu amenințări de osândire și nenorocire.

Acest uriaș îmi este foarte cunoscut, pentru că de multe ori m-a învins în această vale a plângerii, când, din păcate, am trecut și eu pe acolo. Și, totuși, am descoperit că există o cale de a depăși anxietatea. Știu din experiență că poți ieși învingător, știu că poți depăși depresia și groaza și să ajungi să povestești despre Cel Care este infinit mai puternic decât orice crezi tu că are stăpânire asupra ta. Cu toate acestea, ceea ce pot eu să îți ofer nu este o reparație instantă și nici promisiunea că te poți descotorosi de anxietate fără o luptă acerbă. Însă aș vrea să îți împărtășesc despre Cel mai mare Biruitor, Cel Care este Învingătorul uriașului și Care este de partea ta în această luptă și în fiecare bătălie pe care o vei mai purta vreodată.

Înainte să pornim împreună pe acest drum, este foarte important să nu minimalizăm această problemă a anxietății. Acest uriaș este real. Și poate fi fatal.

Atât anxietatea, cât și verișoarele ei – panica, îngrijorarea, frica și groaza – sunt foarte complexe. Există factori spirituali, mentali, fizici, emoționali, genetici și circumstanțiali care ne pot face să cădem în plasa depresiei, îndepărtându-ne de cei pe care îi iubim și spulberându-ne abilitatea de a face față vieții de zi cu zi. Să subestimăm problema sau doar să dăm o replică de genul „nu băga în seamă ce ți se întâmplă și pur și simplu revino-ți” este o mare greșeală de mentalitate.

De asemenea, lupta cu anxietatea este foarte personală. Am auzit poveștile altora care se luptă cu anxietatea, oameni care s-au prăbușit, povești care sunt similare cu a mea și, totuși, bătălia fiecăruia este diferită și fiecare experiență este unică. O abordare care pretinde că se potrivește tuturor nu va fi de ajutor în niciuna dintre situații. Dar a face pace cu apăsarea formidabilă exercitată de acest uriaș nu diminuează sub nicio formă promisiunile lui Dumnezeu – poți trăi în libertate, fără a mai simți povara îngrozitoare a anxietății.

Este esențial să știi că nu ești neputincios și singur în această vale a durerii. Dumnezeu Cel Atotputernic este cu tine și luptă pentru tine. El S-a luptat deja cu fiecare Goliat în parte și cu toți laolaltă, și a câștigat, i-a învins pe toți.

Pe parcursul călătoriei pe care o vom parcurge împreună, scopul nostru va fi să privim țintă la El. Dar în același timp nu vom ignora niciunul dintre monștri, nici frica, nici îngrijorarea, nici panica și nici vreo altă sperietoare care și-a înfipt colții în viața noastră. Vom alege în mod intenționat să privim la Cel Care este mai mare și mult mai puternic – Cineva Care ne iubește și al Cărui plan este să ne aducă înapoi la lumină.

1

Nu ești nebun

*Lumina luminează în întuneric și
întunericul n-a biruit-o.*

IOAN 1:5

În perioada în care duceam cea mai înverșunată luptă cu depresia și anxietatea, cel mai groază îmi era când se apropia seara. De-abia reușeam să fac față în timpul zilei. Îmi era groază să adorm pentru că știam că mă voi trezi pe la ora două noaptea, moment în care norul tuturor nenorocirilor presa cel mai puternic asupra mea. Dacă ai trecut pe acolo, cu siguranță înțelegi despre ce vorbesc. Simți de parcă toți pereții cad pe tine, că totul se întunecă dintr-odată și ți se pare că te sufoci.

Ceea ce este cel mai îngrozitor în toată această experiență este că după câteva săptămâni începi să crezi că îți pierzi mințile. Ți se pare că ești nebun de legat.

Cu toate că chiar există o oarecare doză de „nebunie” în toată această ecuație mentală și emoțională sau un dezechilibru chimic, care fiecare în parte poate determina un comportament ciudat sau diverse simptome – este

foarte important să înțelegi că tu nu ești nebun. Ba mai mult, nu ești singurul care are o astfel de experiență, nu ești singurul care trece prin așa ceva.

*Căci Dumnezeu nu ne-a dat un duh de frică,
ci de putere, de dragoste și de chibzuință.*

2 TIMOTEI 1:7

Însă vrăjmașul își dorește ca tu să crezi exact opusul, vrea să crezi că ești singurul de pe planetă care se regăsește în această bulă întunecoasă, vrea să crezi că nicidecum nu poți obține putere, dragoste, autocontrol sau orice altceva care este benefic pentru tine. El vrea să crezi că nu ai nicio cale de ieșire, că nu există sfârșit la aceste suferințe. Încearcă să te convingă că niciodată nu vei mai putea avea o viață normală.

O urgență la nivel național

Un mare punct de cotitură în călătoria mea personală cu anxietatea a fost momentul în care un prieten mi-a povestit despre un pastor pe care îl respectam în mod deosebit și care a împărtășit public povestea luptei lui cu depresia. Până în acel moment, nu mai auzisem de nimeni care să fi trecut printr-o situație similară cu a mea.

Nu mi-am dat seama atunci că voi descoperi curând, în timp ce eu însumi mă luptam cu depresia și anxietatea, că, de fapt, majoritatea cunoscuților mei luau un fel sau altul de antidepresive sau aveau pe cineva în propria familie sau în cercul apropiat de prieteni care luau astfel de medicamente. Realmente nu mi-am dat seama că poporul nostru trăia, de fapt, pe avarie, fiind într-o stare profund afectată de anxietate. Eu credeam că doar eu am astfel de lupte interioare, că doar eu eram prins în capcana unei lumi despre care nu știa nimeni.

Asta face cel rău, ne izolează pentru a-i fi mai ușor să ne intensifice chinurile, făcându-ne să credem că suntem singuri și că nu ne putem relaționa cu nimeni. Dar, din fericire, Dumnezeu ne-a dat Scriptura, în care găsim nenumărate exemple de situații asemănătoare și în care putem vedea harul extraordinar al lui Dumnezeu în acțiune.

Când m-am uitat la mesajul recomandat de amicul meu, mi-am dat seama că acest pastor a avut simptome inițiale asemănătoare cu ale mele – niște simptome fizice „nebune”. În acel moment a încolțit speranța și în sufletul meu. Cu toate că lucrurile nu s-au schimbat instantaneu, acum cunoașteam pe cineva care a supraviețuit unor stări asemănătoare și a ajuns să povestească altora despre această vale întunecată, și, astfel, am simțit o intensă alinare dându-mi seama că nu eram singur în această luptă.

Acesta este punctul din care trebuie să ne începem călătoria. Nu ești nebun și nu ești singur.

În anul 2020, peste 14 milioane de adulți americani au trecut cel puțin printr-un moment de depresie majoră, număr care reprezintă 6% dintre adulții din țara noastră, conform *NIH – National Institute of Mental Health* (Institutului Național de Sănătate Mentală)¹. Să adăugăm la asta pandemia de Covid-19, care a cauzat un stres fără precedent din cauza izolării sociale, ceea ce a determinat o creștere fără precedent de 25% a anxietății și a depresiei în întreaga lume².

-
1. „Prevalence of Major Depressive Episode Among Adults”, *NIH*, ianuarie 2022, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression>, accesat în 28 august 2022.
 2. Pandemia de Covid-19 a crescut incidența de anxietate și depresie cu 25% peste tot în lume, *WHO*, Organizația mondială a sănătății, 2 martie 2022, <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>, accesat în 28 august 2022.

Niciodată singur

Este o treabă să spui că nu ești singur și este altă treabă să poți numi și să poți spune că știi pe cineva care trece prin același gen de probleme. Când David a scris Psalmul 23, viața lui era în pericol și totuși citim o relatare extraordinară exprimată, plină de calm și încredere în Păstorul lui. Iată cum descrie el încercările prin care trece: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiua Ta mă mângâie.” (Psalmul 23:4). Avem două afirmații importante care mai că strigă spre noi pline de speranță:

1. „Căci Tu ești cu mine.”

Indiferent cât de adâncă este groapa sau cât de întunecată este noaptea, putem găsi alinare în adevărul că Cineva ne este alături. Dumnezeu Cel Atotputernic este aproape, iar prezența Lui este un catalizator când vine vorba de alungarea oricărei frici. S-ar putea să nu reușești să Îl simți și nici să nu Îl poți vedea, dar nu există niciun fel de întunecime care să poată ascunde prezența Lui.

Într-un alt Psalm, David scrie:

Unde mă voi duce departe de Duhul Tău și unde voi fugi departe de Fața Ta? Dacă mă voi sui în cer, Tu ești acolo; dacă mă voi culca în Locuința morților, iată-Te și acolo... Dacă voi zice: „Cel puțin întunericul mă va acoperi și se va face noapte lumina dimprejurul meu”, iată că nici chiar întunericul nu este întunecos pentru Tine, ci noaptea strălucește ca ziua și întunericul, ca lumina.

PSALMUL 139:7-8, 11-12

2. „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții.”

Nu Dumnezeu este Cel Care te-a dus în valea întunecată prin care treci. Dar El promite să te treacă prin ea și în final să te scoată de acolo cu bine. Acest loc care în prezent este unul al luptei și al chinului nu este sfârșitul.

Cu ani în urmă, când eram prins în lațurile depresiei, dacă mi-ar fi spus cineva că voi scrie și voi predica despre eliberarea de sub jugul anxietății, că voi fi sănătos la minte și voi funcționa ca un om normal, folosindu-mi darurile cu care m-a înzestrat Dumnezeu, plin de lumina Domnului Isus și în puterea dată de Duhul Sfânt, încurajându-i pe alții că pot reveni din prăpastia disperării, aș fi zis că cel ce crede asta este cel nebun.

Și de aceea știu că Dumnezeu nu te va ține prizonier în valea plângerii, ci te va trece prin ea.

Sunt aici, cu capul sus

Cu toate că am trecut prin acea vale întunecoasă, acum sunt aici. Prin harul lui Dumnezeu, sunt aici și declar că El este bun și că El poate face tot ceea ce spune că va face.

Și nu spun lucrurile astea pentru a mă fâli cu propriile mele puteri și abilități. Ci Cel Care face diferența a fost și mereu va fi Domnul Isus și numai El. Dacă El a făcut asta pentru mine, sunt sigur că o va face și pentru tine, El va fi Acela Care îți va da speranță în întuneric. Pentru mine nu s-a întâmplat instantaneu. Și nici nu a fost o cale ușoară și lipsită de greutate spre vindecare. Dar, prin harul Lui, am ieșit din întuneric și am ajuns cu bine la lumina zilei.

Criza îngrozitoare prin care am trecut m-a paralizat luni de zile, dar, nici atunci când aceasta a trecut, anxietatea nu a dispărut cu totul. Și, ca să fiu absolut sincer, am zile în care acel sentiment groaznic de anxietate persistă, mi se furișează în inimă sau îl simt chiar în spatele meu, pândindu-mă. Diferența este că acum știu ce este, de unde vine și știu că în final nu mă va învinge.

Cred că, prin puterea Numelui lui Isus Hristos, acest sentiment greu de dus nu te va învinge nici pe tine. Petru ne descrie cum celui rău îi place să dea târcoale și să răcnească precum un leu și doar caută pe cine să distrugă – dar Isus Hristos este, de fapt, Regele Leu, iar El îți este alături în valea umbrei morții.

Așadar, acum, că începem această călătorie împreună, apelează la Numele lui Isus chiar acum. Invită-L în inima ta. Mulțumește-I că este mereu cu tine. Spune-I că ai încredere în El că te poate duce la lumină din nou.

Te rog, permite-mi să proclam acest adevăr în viața ta printr-o rugăciune:

Doamne Tată, îl aduc înaintea Ta pe prietenul meu, cel care citește acum această carte.

Știi că Tu îl vezi pe fiecare dintre cei care citesc și îi cunoști. Și mai știi și că ai exact ceea ce are nevoie fiecare dintre ei. Tu nu ai întâmpinat niciodată o problemă pe care să nu o poți rezolva. Nu ai detectat niciodată o nevoie pe care să nu o poți împlini. Nu ai avut niciodată nevoie de vreo resursă pe care să nu o ai. Așa că acum mă rog în Numele lui Isus Hristos să îl întâlnești pe fiecare dintre cei care citesc această carte exact acolo unde se află.

Te rog să le dai exact ceea ce au nevoie azi. Amintește-le că Tu ești mai presus de orice sau oricine le-ar putea sta împotrivă. Încurajează-i și dă-le putere în inima lor. Fă ca această luptă pe care o au de dus chiar acum să le întărească inima. Fă ca această luptă să îi aducă mai aproape de Tine. Doamne, pe Tine Te slăvim și gloria Ta o proclamăm acum și în veci.

Amin.

Dobândește libertate

Doamne, Tu ești stâncă mea, cetățuia mea, izbăvitorul meu! Dumnezeule, Tu ești stâncă mea în care mă ascund, scutul meu, tăria care mă scapă și întăritura mea! Eu strig: „Lăudat să fie Domnul!” și sunt izbăvit de vrăjmașii mei.

PSALMUL 18:2-3



Ce îți trece prin minte când auzi următoarele afirmații: „Nu ești nebun!” sau „Nu ești singur!”?

Crezi că Dumnezeu promite să fie alături de tine și prin vale, nu doar până ajungi acolo? De ce?

Care sunt luptele prin care ai nevoie să te poarte Domnul
Isus chiar acum?

Doamne Tată, Îți mulțumesc pentru Domnul Isus și pentru puterea mormântului gol. Indiferent care sunt circumstanțele mele, am o cruce și un mormânt gol în povestea mea și astfel știu că Tu ești bun, iar eu pot alege să Te slăvesc.

Te slăvesc chiar în mijlocul furtunii. Te slăvesc în vârf de munte și Te slăvesc jos în vale. Te slăvesc cu arma închinării. Doamne, chiar dacă nu văd ce se întâmplă, aleg să cred. Aleg să vorbesc despre asta. Te voi slăvi pentru că Tu deja ai făcut suficient pentru mine astfel încât să văd clar că Tu ești bun. Știu că Tu vei fi mereu alături de mine și că nu mă vei dezamăgi niciodată. Îți mulțumesc pentru bunătatea Ta veșnică față de mine.

Mă rog în Numele puternic al Domnului Isus Hristos.

Amin.

Declară:

- *Iată că nici chiar întunericul nu este întunecos pentru Tine, ci noaptea strălucește ca ziua și întunericul, ca lumina.*

PSALMUL 139:12

- *Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiua Ta mă mângâie.*

PSALMUL 23:4

- *Și unul din bătrâni mi-a zis: „Nu plânge: Iată că Leul din seminția lui Iuda, Rădăcina lui David, a biruit ca să deschidă cartea și cele șapte peceti ale ei”.*

APOCALIPSA 5:5

**Lumina
strălucitoare
a speranței
tale este în
Isus Hristos
Mântuitorul.**