

JENNIE ALLEN

Eliberează-te  
de gândurile  
toxice

*Jennie Allen vorbește cu atâta forță acestei generații  
și ne învață în cuvinte atât de simple cum să nu  
permitted propriilor limitări să ne definească.*

SHELLEY GIGLIO



## GÂNDURI DESPRE GÂNDURI

„ORICE GÂND ÎL FACEM ROB.“ SE SPUNE CĂ oamenii scriu cărți din două motive: fie sunt experți într-un anumit subiect, fie subiectul îi face suficient de disperați, încât să petreacă ani întregi căutând răspunsuri la întrebările pe care le au. Eu, una, mă încadrez cu siguranță în cea de a doua categorie.

Azi dimineață m-am trezit cu intenția să-ți scriu. Dar mai întâi, mi-am zis, *trebuie să petrec puțin timp cu Dumnezeu*. Deci ce-am făcut? Am pus mâna pe telefon. Am dat peste un e-mail despre ceva la care lucram, în care expeditorul îmi critica „constructiv“ munca. Tocmai când am hotărât să las telefonul din mână, altceva mi-a furat atenția... și, fără să-mi dau seama, m-am trezit pe Instagram, holbându-mă la succesul celorlalți și comparându-l cu munca mea

încă neterminată, care părea că nu se ridică la același nivel. După câteva minute de stat pe internet, am hotărât că nu sunt o scriitoare adevărată, că îmi petrec viața alergând după lucruri care nu înseamnă nimic, pentru că eu sunt un nimic și nu am nimic de spus. Plonjasem cu capul înainte în vârtejul gândurilor toxice.

Apoi, soțul meu, Zac, binedispus după ce tocmai își terminase rugăciunea de dimineață, a intrat în cameră, iar eu m-am răstit la el. Gândurile mele au început să se învâlmășească din ce în ce mai mult și mai haotic. În mai puțin de o oră, îmi alterasem stima de sine, îmi criticasem toată munca, hotărâsem să renunț la biserică, Îl ignorasem pe Dumnezeu și îl alungasem pe cel mai mare susținător și cel mai bun prieten al meu.

*Uau. Genial, Jennie. Și toate astea s-au întâmplat doar în primele ore ale zilei? Iar acum vrei să încerci să mă ajuți cu gândurile mele haotice?*

Ei bine, înțeleg unde bați. Și îmi închipui că voi avea de lucru la asta toată viața. Totuși, datorită descoperirilor pe care le împărtășesc aici cu tine, în loc ca vârtejul gândurilor negre să-mi fure o zi, o săptămână sau câțiva ani din viață... în gândirea mea s-a produs o schimbare după doar o oră.

Nu am rămas paralizată. Sunt liberă și veselă și îți scriu.

Vreau să știi că nici tu nu ești nevoit să rămâi blocat pentru totdeauna. Dumnezeu ne-a oferit o cale de scăpare din vârtejul gândurilor toxice. Doar că rareori o alegem. Credem minciuna care ne spune că suntem victimele gândurilor noastre, în loc să vedem că suntem, de fapt, războinici pregătiți să lupte pe frontul celei mai mari bătălii a generației actuale: bătălia pentru sănătatea minții noastre.

Apostolul Pavel a înțeles războiul care se dă în gândurile noastre, a înțeles cum circumstanțele și imaginația ne pot deveni arme care să ne submineze credința și speranța. Biblia consemnează declarația lui îndrăzneată prin care ne îndeamnă ca orice gând să-l facem „rob ascultării de Hristos”<sup>1</sup>.

Să înrobim fiecare gând? E posibil? Ai încercat vreodată?

Odată, o pasăre a nimerit în casa noastră și nu mai reușea să iasă. A durat mai mult de o oră până când am reușit, toată familia laolaltă, să prindem o vrabie mititică. Să folosim un pistol cu aer comprimat ca să împușcăm pasărea? Nimic mai ușor. Dar să prindem vrabia sălbatică ce zbura zbatându-se prin casa noastră a fost o sarcină cu totul diferită și aproape imposibilă.

Nu e cu atât mai greu să prinzi un gând sălbatic care îți zboară prin minte? Și totuși, cartea după

care-mi ghidez viața îmi spune să-mi prind și să-mi înrobesc *toate gândurile*. Adică *fiecare gând*?

Dumnezeu vorbește serios?

E posibil așa ceva? Pentru că, sincer, gândurile mele sunt mult mai sălbatice decât vrabia aia hiperactivă.

Și la fel sunt și gândurile tale. Văd același haos în ochii tăi și în cei ai aproape tuturor femeilor pe care le întâlnesc. Cum a fost tânăra suferindă care s-a așezat în fața mea săptămâna asta, copleșită de anxietatea cu care se lupta de doi ani. M-a privit cu ochi rugători: „Ajutor. Spune-mi ce să fac!”

„Nu vreau să trăiesc în anxietate“, mi-a zis. „Fac terapie. Studiez Biblia. Sunt dispusă să iau medicamente. Vreau să am încredere în Dumnezeu. De ce nu mă pot schimba? De ce mă simt captivă în starea asta?”

Dumnezeule, cunosc sentimentul. Am dus aceeași luptă ca ea.

E incredibil, dacă stai să te gândești: cum e posibil ca un lucru nevăzut să aibă un control atât de mare asupra noastră, să hotărască ce simțim, ce facem, ce spunem și ce nu, să dicteze cum ne mișcăm sau cum dormim și să aleagă în locul nostru ce vrem, ce urâm și ce iubim?

Cum reușește lucrul care adăpostește toate aceste gânduri – doar o grămadă de țesut încrețit – să

conține atât de mult din ceea ce ne face pe noi să fim noi?

E important să învățăm cum să prindem și să înrobim gândurile. **Pentru că modul în care gândim dă formă vieții noastre.**<sup>2</sup>

## OBICEIURILE CARE NE ȚIN PRIZONERI

Domeniul neurologiei mă fascinează de ani buni. Mai exact, de când una dintre fiicele mele geniale a început să mă educe în știința creierului. Când era în clasa a șaptea, Kate, acum boboacă la liceu, a venit acasă de la școală într-o după-amiază și ne-a anunțat pe toți – pe cei doi frați, pe sora ei, pe soțul meu, Zac, și pe mine – că într-o bună zi va găsi remediul pentru boala Alzheimer.

Am zâmbit cu toții, dar chiar și acum, după atâția ani, încă citește cărți și articole pe această temă, ascultă fiecare TED Talk despre creier și împărtășește fiecare informație cu mine. Lucruri cum ar fi:

Știai că s-au descoperit mai multe despre mintea noastră în ultimii douăzeci de ani decât în toți anii de dinainte?

Știai că aproximativ șaiszeci până la optzeci la sută dintre vizitele făcute de oameni la medicii generaliști sunt legate de stres?<sup>3</sup>

Știi că „șaptezeci și cinci până la nouăzeci și opt la sută dintre bolile psihice, fizice și comportamentale sunt cauzate de gânduri“<sup>4</sup>?

Știi că, având la dispoziție toate informațiile despre creier din ziua de azi, atunci când Scriptura vorbește despre inimă, ar putea, de fapt, face referire la minte și la emoțiile pe care le experimentăm la nivelul creierului?

Ei bine, nu, Kate, nu știam. Dar e foarte interesant.

Adevărul e că mie, una, mi se pare chiar foarte interesant.

Cândva pe parcurs, fascinația fiicei mele a devenit fascinația mea. Mi-a arătat că tot ceea ce ea învață în domeniul științei e, de asemenea, răspândit prin toată Biblia și că multe dintre adevărurile din Biblie referitoare la gândirea noastră au fost deja susținute de știință. Toate acestea au început să aibă o însemnătate tot mai mare pentru mine pe măsură ce am devenit captivată de următoarea idee: dacă am prelua controlul asupra minții noastre, am putea dobândi pacea și în celelalte aspecte ale vieții.

De câțiva ani, coordonez și conduc organizația IF:Gathering, o organizație despre care sunt convinsă că Dumnezeu m-a îndemnat să o înființez ca

să îndrum femeile și să le pregătesc pentru a propovădui mai departe cuvântul Domnului. Adoram comunitatea noastră, întrunirile și impactul pe care părea că-l avem, însă, cu timpul, am început să observ un obicei tulburător în rândul femeilor pe care le iubeam și pe care le ajutam în fiecare zi.

La început, erau pe deplin devotate evenimentelor pe care le organizam și pregătirii lor, dedicându-și din ce în ce mai mult viața lui Isus. Toate se avântau pe aripile acelei hotărâri o săptămână, o lună, uneori un an sau chiar doi. Dar, inevitabil, la un moment dat, reveneau la vechile lor obiceiuri, la vechile tipare care le coordonasera viața înainte să ni se alăture. Poate știi exact la ce mă refer.

Poate chiar acum te gândești la relația aceea toxică din care în sfârșit ieșiseși și pe care, într-un moment de slăbiciune, ai reluat-o.

Sau poate te gândești la cum încheiaseși, în sfârșit, un capitol mai puțin fericit din viața ta, doar că acum emoțiile te-au făcut să cazi înapoi în vârtejul gândurilor negative și nu faci decât să te plângi tot timpul.

Sau poate te gândești la cât de vinovat te simțeai din cauza dependenței de pornografie și te-ai oprit, doar pentru a reveni la vechiul obicei câteva săptămâni mai târziu.



Sau poate că ai observat cât de critică ești față de partenerul tău, ai abandonat obiceiul și ai dat cu adevărat să te schimbi... chiar înainte de a o lua de la capăt.

Și atunci m-am întrebat: *de ce schimbările pe care atât de multe femei și le doresc cu disperare nu rezistă pe termen lung?*

Și de ce încă mă lupt cu unele dintre aceleași frici, obiceiuri negative și alte păcate cu care mă confrunt de ani de zile?

Chiar dacă analizăm acest efect de bumerang privind lucrurile de la înălțime, aveam și prietene dragi, femei pe care le cunoșteam bine și care păreau să se lupte cu aceleași probleme an de an. De fiecare dată când ne întâlneam, auzeam același refren în cinci sute de variante.

Ce le-a împiedicat să prospere? De ce nu reușeau să se elibereze? Descoperirile lui Kate, care continua să studieze creierul, mi-au sugerat o posibilitate cât se poate de grăitoare:

Totul este doar în capul nostru.

## CUM SĂ IEȘI DIN VÂRTEJUL GÂNDURILOR

Există multe lucruri pe care nu le știm despre creier. Dar, mai important de atât, după cum spune Kate:

am învățat mai multe despre creier în ultimii douăzeci de ani decât am știut în ultimele două mii.

Pe vremuri, consideram mintea a fi un lucru imuabil. Te nășteai cu un creier, iar felul în care funcționa – sau nu – era pur și simplu „o stare de fapt“; nu avea sens să te preocupe ceea ce nu poate fi schimbat. Însă acum știm: **creierul se schimbă constant, fie că vrem, fie că nu.**

Sperând să descopăr modul în care se pot elibera femeile de obiceiurile lor problematice, am început să adun cărți stufoase despre minte, despre neuroștiință și despre cum se poate produce o schimbare reală în felul nostru de a gândi.

Am urmărit emisiunile TED Talks despre plasticitatea creierului, la indicațiile lui Kate.

Am ascultat podcasturi despre creier.

Am urmărit documentare despre creier.

Am vorbit cu oameni inteligenți.

Așa am început să recunosc un tipar care există în cei mai mulți dintre noi. Emoțiile ne dictează gândurile, iar acele gânduri ne dictează deciziile. Deciziile ne stabilesc comportamentul, iar comportamentul ne guvernează relațiile cu cei din jur. În sfârșit, toate acestea ne conduc înapoi fie la gânduri sănătoase, fie la unele mai puțin sănătoase.



*Știi prea bine, din experiență, cât de ușor te determină gândurile să-ți pui la îndoială credința. Astfel, te aruncă în vârtejul emoțiilor negative. Echipează-te cu unelte biblice! Te vor ajuta să preiei controlul asupra gândurilor tale.*

**CHRISTINE CAINE**

Ți s-a întâmplat și ție să te trezești în toiul nopții, cuprins de gânduri negre și paralizat de anxietate? Jennie Allen cunoaște calea spre liniștea sufletului și te învață cum să te eliberezi de gândurile toxice: prin puterea rugăciunii. Gândurile au forță: ele declanșează emoții, duc la acțiuni, formează obiceiuri și ajung, în cele din urmă, să ne dicteze viața.

Cu toții greșim, călcăm strâmb, țipăm la propriii copii, ne enervăm pe cei mai buni prieteni, ne criticăm partenerii sau ne judecăm aproapele. Important este să recunoaștem acest lucru, să ne cerem iertare și să nu încercăm să fim cei mai buni, ci doar mai buni.

Ții în mâini ghidul perfect pentru toți cei care încă rătăcesc prin întunericul neîncrederii, o călăuză menită să-ți redea pacea interioară și liniștea cugetului, să-ți poarte pașii înapoi spre lumina credinței în sine și, în cele din urmă, în Dumnezeu.