

## PELOT JA AHDISTUS

Kristuksen rauha on jotain sellaista, jonka Jumala tahtoo jokaisen meistä omistavan omaan elämäänsä. Kristuksen rauhaan kuuluu yhteys ja rauha Jumalan kanssa, joka on rakkaus. Hän tahtoo tehdä meistä eheitä, terveitä ja onnellisia. Silti voimme tuntea olevamme kaikkea muuta kuin tätä. Voimme kärsiä peloista, ahdistuksesta ja masennuksesta.

Jumalan hoito-ohje pelkoa vastaan on usko. Silloin nojautumme Jumalaan koko persoonallisuudellamme ja luotamme Häneen ehdoitta. Koska Jumala on voimallinen, viisas ja hyvä, me voimme asettaa luottamuksemme Häneen. Tämä varmuus puolustaa meitä pelkoa, murhetta ja huolia vastaan. Ymmärtämällä, että Jumala on pelkojamme suurempi, voimme kokea Herran läsnäoloa, suojelua, voimaa ja huolenpitoa elämässämme.

Pelot ja turvattomuus ovat monille meistä tuttuja tunteita. Vanhat pelot saattavat vuosikausia edelleen varjostaa elämäämme. On helpottavaa oppia huomaamaan, että on jotakin suurempaa kuin oma pelko. Usko Jumalaan voittaa pelot. Jumala voi antaa suuren turvallisuuden myös pelottavien muistojen ja oman turvattomuuden kohtaamiseen.

Pelko ja ahdistus kuuluvat ihmisenä olemiseen. Pelko varoittaa vaaroista ja on sinänsä hyödyllistä. On vaikea kuitenkin käsittää sellaista pelkoa, jolla ei näytä olevan selvää kohdetta. Joskus voi tuntua, että se muodostuu liian voimakkaaksi. Ahdistuksen tehtävä puolestaan on osoittaa, milloin olemme tehneet jotakin väärää. Ahdistus voi olla yleistä paha oloa tai sitten se liittyy johonkin tilanteeseen. Ahdistuksen fyysisiä oireita ovat käsien hikoilu, suun kuivuminen, lihasten jännittyminen, sydämen hakkaaminen, hengityksen tihentäminen ja huimaus. Psykkisiä oireita ovat pahan olon tunne ja joskus suoranainen paniikin kokeminen.

Ollessamme alttiita ahdistukselle voimme olla ylivalppaita ja nähdä pelottavia asioita sielläkin missä niitä ei toisten mielestä ole. Tuo ylivalppaus saa tarkkaavaisuutemme kohdistumaan vain tuohon pelottavaan asiaan. Turvaa tai suojaa antavia asioita emme usein huomaa lainkaan. Huomio kiinnittyy vain omiin tunnetiloihin ja niiden käsittelyyn. "Miten voin tästä selviytyä?" Ahdistus voi jähmettää tai sitten se aiheuttaa voimakkaan pakoreaktion. Tätä prosessia vahvistavat uskomukset omasta avuttomuudesta ja taitamattomuudesta. Silloin voi tuntua siltä, että jos ei saa ahdistusta laukeamaan, tapahtuu jotakin pelottavaa.

Joskus pelkäsimme menettävämmekä järkemme. Tätä pelkoa vahvistivat ajatukset siitä, että olen ulkopuolinen, kukaan ei todella välitä, eikä minua hyväksytä. Pahimmillaan uskoimme katastrofin seuraavan toistaan vain sen takia että olisimme olleet niin epäonnistuneita ihmisinä. Voimme olla kaukana kosketuksesta todellisuuteen.

Todellisuus on sitä, että Kristus rakastaa meitä, olemme arvostettuja ja täysin hyväksytyjä uskoessamme Häneen. Jumala haluaa osoittaa meille rakkauttaan,

huolenpitoaan ja vapauttaa meidät peloista ja ahdistuksista. Kristus haluaa viestittää armoa, hyväksyntää ja ymmärtämystä ahdistuneelle ja pelokkaalle ihmiselle. Ryhmässä jokainen voi olla oma itsensä kaikkine ongelmineen. Kuuntelemme, jaamme omasta kokemuksestamme ja autamme toisia löytämään elämän ja toivon.

Koska elämässä on monenlaisia vaaroja, on toki hyvä olla valppaana. Useat meistä ovat kuitenkin oppineet varomaan liikaa ja kulkevat ikään kuin tuntosarvet esille työnnettyinä. Erityisesti aikaisemmat epäonnistumisen kokemukset saavat tuntosarvet nousemaan esille. Ahdistuneisuuteen taipuvalla ihmisellä voi olla varmoja odotuksia siitä, että kaikki menee huonosti. Pelkäämme että "ihmiset tuijottavat ja nauravat meille. Änkytämme emmekä muista mitä piti sanoa. Olo käy tuskalliseksi ja pelkäämme pyörtyvämme.

Kaikelle olemisellemme saattaa olla ominaista voimakas minäkeskeisyys. silloin tarkkaavaisuutemme ei hetkeksikään siirry omasta minästä pois. Tähän liittyy usein myös väärin tulkintaa. Voimme tulkita jonkun ystävällisen huomautuksen kritiikiksi ja naurahduksen juuri meihin kohdistuvaksi pilkaksi. Itseensä tuijottamisen ja itsensä rankaisemisen tarve voivat panna meidät näkemään jopa Jumalan lupaukset kieroutuneesti. Kun Raamatusta tulee vastaan uhkaus tai tuomion sana, voimme soveltaa sen välittömästi itseemme. Kun taas löydämme jonkin lupauksen, voimme mitätöidä sen tai asettaa itsemme sen ulkopuolelle.

Tosi nöyryyttä on Jumalan sanan vastaanottaminen, hyväksyminen ja soveltaminen sellaisenaan riippumatta siitä, millaisia me olemme. Lupausten käsittäminen tosiasioiksi auttaa meitä näkemään, että ne ovat peruspilareita, joiden varaan voimme rakentaa elämämme ja pelastuksemme. Uskonelämämme saa uuden valon ja iloisuuden, kun tajuamme, ettemme Jumalan lupauksiin nojautuessa rakenna suolle vaan kalliolle.

Ahdistuksen alkusyyt ovat vaikeasti tavoitettavissa. Sen paremmin itsensä kuin muidenkaan syytelystä ei kuitenkaan ole apua. Kun olemme ryhtyneet oman elämäntapamme tutkijaksi, voimme matkalla huomata että voimme itse vaikuttaa siihen, miten muut meihin suhtautuvat.

Ahdistukset ja pelot ovat voitettavissa. Tämä on helpottava tieto. Kiinnitämme katsemme Jeesukseen ja Jumalan lupauksiin. "Älä pelkää" - esiintyy Raamatussa eri muodoissaan satoja kertoja. Kristittyinä Jeesus hyväksyy meidät sellaisina kuin olemme. Voimme antaa anteeksi itsellemme ja osoittaa armoa. Sallimme Jeesuksen tulla mukaamme kaikkialle sinne missä tunnemme ahdistusta. Jeesus tuntee ihmisen ahdistuksen ja pelon. Hän on luvannut olla kanssamme silloinkin kun meitä pelottaa. Voimme taistella sydämeistä lähteviä pahoja asioita vastaan ja lähteä päättäväisesti seuraamaan Jumalaa.

Kohtaamme pelkomme askel askeleelta. Voimme rohkeasti haastaa itseämme niissä tilanteissa, joissa koemme ahdistusta. Kun tiedämme mitä pelkäämme niin kerromme siitä. Pelkääminen ei tee meistä huonoa ihmistä ja niiden kohtaaminen osoittaa vain suurta rohkeutta ja luottamusta Jumalaan. Tunnistamme

ajattelussamme tuhoavat kierteet ja rakennamme elämämme Jumalan lupauksen  
varaan, Häneen voimme aina luottaa.

Copyright © Original Group