

Când citești această carte e ca și cum ai sta de vorbă cu terapeutul personal. În *Chiar ești OK?*, Debra ne arată că sănătatea spirituală, cea fizică, emoțională și mintală se întrepătrund, împletind în același timp în pledoaria sa experiența ei personală și profesională. Cartea oferă o abordare înțeleaptă, competentă, precum și instrumente practice care pot duce la o schimbare în viața cititorului.

—*Christine Caine*, fondatoare a A21 și a Propel Women

O carte de excepție, care îl invită pe cititor să „plonjeze” într-o viață îmbelșugată, ca rezultat al sănătății spirituale, emoționale, mintale și fizice. Vei fi provocat și echipat să crești, să te maturizezi și să propășești spiritual. Minunat scrisă!

—*Gary Thomas*, autorul cărții *Căsătorie sfântă*

Fiecare dintre noi am avut de suferit din partea altora, i-am făcut pe alții să sufere sau ne-am produs nouă înșine suferință ca urmare a unor cuvinte lipsite de înțelepciune pe care le-am spus sau a unor lucruri dăunătoare pe care le-am făcut. Ca urmare, toți suntem răniți, avem punctele noastre nevralgice și am dezvoltat obiceiuri proaste. Unde să apelăm pentru ajutor? În cea mai recentă carte a ei, *Chiar ești OK?*, Debra îți este consilier personal și îndrumător de viață, vorbindu-ți cu sinceritate despre propria ei călătorie spre vindecare și arătându-ți care sunt pașii pe care îi ai de făcut spre propria ta însănătoșire.

—*Chris Reed*, pastorul Bisericii Saddleback

Sunt încântat că Debra a scris o asemenea carte, de mare ajutor, care ne arată ce înseamnă să urmărești să dobândești sănătate emoțională, spirituală, mintală și fizică. Într-o cultură care adesea ne prezintă o versiune deformată a sănătății, subiectul acesta nu a fost niciodată mai actual și important. Dacă vrei să crești, cartea asta e pentru tine!

—*Ben Stuart*, pastor al Bisericii Passion City DC și autor al cărții *Single, Dating, Engaged, Married*

Nu pot sublinia îndeajuns cât de importanta este această carte. Debra este un excelent consilier și, prin paginile acestea, ea te duce într-o călătorie spre dobândirea sănătății emoționale, spirituale, mintale și

fizice. Vei învăța lucruri noi, te vei putea schimba în bine și te vei bucura de fiecare cuvânt pe care-l vei citi.

—*Jonathan Pokluda*, autorul cărții *De modă veche*
și pastor al Bisericii Harris Creek

Chiar ești OK? stabilește un nou standard pentru modul în care trebuie abordată sănătatea mintală în cadrul bisericii. Pașii practici pe care Debra ni-i propune nu sunt doar în vederea vindecării, ci și pentru o dezvoltare armonioasă. Îi sunt deosebit de recunoscătoare că a scris această carte și pentru mesajul pe care ni-l aduce. Cartea este, aș spune, lectură obligatorie.

—*Caitlin Zick*, director al Moral Revolution
și autoare a *Look at You, Girl*

Dacă ai obosit ca de ani întregi să te tot prefaci că ești bine, și ești gata să te confrunți cu câteva adevăruri dure, Debra Fileta este aici să te ajute. În noua ei carte, *Chiar ești OK?*, Debra ne împărtășește experiența ei de viață, ne stă la dispoziție cu pregătirea ei în domeniul psihologiei și ne dovedește dragostea ei pentru oameni, înmănunchind toate acestea într-o lucrare care te va ajuta să trăiești o viață autentică, deplină și sănătoasă. Cu profesionalism, Debra îi călăuzește pe cei pe care îi consiliază de-a lungul unui proces de autoevaluare amănunțită. În cartea aceasta, ea face acest lucru și pentru tine. Poți fi mai bine decât „doar OK,” iar Debra Fileta îți arată cum.

—*Chrystal Evans Hurst*, autoare de succes și conferențiară

CUVÂNT ÎNAINTE

Levi Lusko

Cerul era brăzdat de portocaliu, roz și violet. Reflexia acestor culori în lacul turcoaz crea un efect supraréalist de combinare a culorilor care amplifică splendoarea aceluiaș apus. Cu greu puteai spune unde se termina cerul și unde începea apa. Totul strălucea.

Eu, ficele mele și fiul meu stăteam pe un ponton, pescuind și admirând priveliștea. Aveam impresia că ne aflăm într-o pictură. Curând aveau să răsară stelele și noi aveam să ne retragem la focul nostru de tabără, pentru bezele cu biscuiți. Așa erau maiestuoasele veri din Montana. Ne simțeam atât de bine încât, chiar și atunci când în cele din urmă soarele apunea, aprindeam o lanternă și rămâneam pe ponton, în timp ce copiii continuau să arunce în apă cârligele încărcate cu momeli.

În seara aceea, la un moment dat, fiica mea Daisy a spus: „Tată, cred că a mușcat!“ Am venit repede lângă ea și i-am arătat cum să tragă în mod constant peștele.

Daisy învățea mica manivelă și, la un moment dat, a început să se audă sunetul acela pe care îl face undița când peștele este de dimensiuni mari—mulineta nu mai strânge firul, pentru a nu-l rupe. „Cred că ai prins un monstru!“ am spus. Am ajustat puțin firul în timp ce ea continua să se lupte cu dârzenie cu monstrul marin. Însă nimic nu se întâmpla. Mulineta continua să scoată acel cârâit inconfundabil și ținea firul la locul lui.

În momentul acela m-am uitat în sus și am văzut că undița ei nu era îndoită deloc, cum ar fi fost normal să fie, dacă ar fi avut un pește pe fir. Când am ajuns cu privirea la vârful undiței, mi-am dat seama ce se întâmplase. Cârligul și plumbul erau chiar în vârful undiței.

Nu prinsese niciun pește. Simțise toată acea tensiune doar pentru că ajunsese la capătul firului.

Mă întreb dacă te poți regăsi în ilustrația asta.

Eu sigur da.

A fi om înseamnă a avea un fir limitat. Pentru fiecare dintre abilitățile noastre există o limită, și nu putem suporta mai mult decât această limită. Acest lucru este la fel de adevărat din punct de vedere mintal și emoțional, cât este din punct de vedere fizic și spiritual. Poate că, la fel ca Daisy, și tu ai sentimentul că, oricât de mult ți-ai învârti roțițele, pur și simplu nu reușești să tragi nimic. Așa că te lupți cu stresul și îngrijorarea, anxietatea sau teama. Răspunsul nu este doar să te străduiești mai mult. Această luptă n-o vei putea câștiga cu mușchii.

După cum se spune: „Nebunie înseamnă să faci același lucru în mod repetat și să te aștepti la rezultate diferite.“ Altfel spus: continuă să faci ceea ce ai făcut dintotdeauna și vei obține ceea ce obținut și până acum. Tensiunea pe care o simți îți spune că ai ajuns la capătul firului.

Cartea aceasta te va ajuta să arunci din nou cârligul în apă. Debra Fileta te va ajuta să înțelegi cine ești—tu, în întregime: trup, suflet, minte și inimă. Și, asemenea unui scaun care are stabilitate deplină doar atunci când toate cele patru picioare sunt bine așezate pe podea, adevărurile pe care ea le împărtășește aici te vor ajuta să-ți dai seama care dintre „picioarele“ tale este mai scurt decât celelalte, având astfel nevoie să fie sprijinit. Nu prea funcționează să îți concentrezi toată atenția asupra vieții tale spirituale atunci când sănătatea ta fizică sau emoțională este un dezastru. La fel ca frumosul apus de soare pe care l-am privit în seara aceea, în care toate culorile se îmbinau, viața ta este menită să fie o reflectare vibrantă a fiecărei fațete a vieții tale. Acest lucru nu este posibil dacă ignori complet diverse aspecte care toate concură la bunăstarea ta.

În biserică putem greși, căutând soluții spirituale la probleme fizice sau emoționale. S-ar putea să nu fii posedat de vreun demon—să fii doar deshidratat. Rugăciunea este importantă, dar și consilierea. Și, cu toate că nimeni nu i-ar spune vreodată unei persoane cu vederea slabă să-și corecteze vederea citind versete din Biblie—am sfătui-o să apeleze la un oftalmolog—ar putea exista rezerve când vine vorba de tratarea pe

cale medicală a unei deficiențe fizice. Debra ne ajută să evităm o astfel de gândire îngustă și dihotomii nefolositoare. Nu este ori/ori, ci și/și. Rugăciunea este importantă, și la fel consilierea. A face parte dintr-un grup mic la biserică este vital, dar, în funcție de ceea ce ți se întâmplă în planul sănătății fizice, vitală ar putea fi și asistența medicală.

Există un vechi proverb despre pantofarul care nu are încălțăminte. Mulți nu fac pentru ei înșiși ceea ce chiar ei profesează. Ceea ce îmi place cel mai mult la această carte este că ea sfidează exact acest stereotip. Debra este sinceră cu privire la propriile lupte și transparentă în ceea ce privește călătoria ei pentru a pune în aplicare practicile pe care, în calitate de terapeut profesionist, spune că tu și eu trebuie să le aplicăm. Sper și mă rog ca, pe măsură ce te angajezi în această călătorie, să-ți deschizi inima, sufletul și mintea pentru tot ceea ce Isus vrea să facă în tine. Sunt convins că la final te așteaptă o măsură îndoită de bucurie și pace.

INTRODUCERE

Nu ești atât de sănătos pe cât crezi că ești

Nu ești atât de sănătos pe cât crezi că ești.

Este o afirmație îndrăzneță pentru debutul unei cărți, dar dacă ai citit și cea de-a doua propoziție, chiar și după ce ai citit-o pe prima, atunci ești exact genul de persoană pe care mi-o doresc ca cititor. Și asta pentru că pentru discuțiile pe care urmează să le purtăm de-a lungul capitolelor acestei cărți este nevoie de oameni care nu se supără ușor. Sunt discuții pentru oameni care sunt gata să reflecteze, să pună întrebări, să crească. Oameni care nu se tem să fie provocați sau împinși în afara zonei lor de confort. Oameni pregătiți să-și redefească viziunea despre ei înșiși și despre cine i-a făcut Dumnezeu să fie. Oameni gata să înfrunte întrebările dificile și să sape adânc pentru a-și răspunde lor înșiși: *Chiar* sunt OK?

Și dacă ai ajuns până aici, probabil că ești genul acesta de persoană. Ești pregătit. Simt asta. Nu te mai mulțumești cu versiunea distorsionată a sănătății care ne este fluturată pe dinaintea ochilor de cultura în care trăim—arătăm atât de bine la exterior, dar ceea ce se întâmplă pe dinlăuntru nostru este ignorat. O versiune în care am devenit experți în a ne prezenta pe Instagram ca fiind perfecți, dar nu ne recunoaștem defectele, luptele și eșecurile. O versiune în care ne prefacem că totul e în regulă, când de fapt nimic este. În ce mă privește, sunt mai mult decât pregătită să nu mai joc acest joc și să recunosc că doar pentru că suntem creștini nu înseamnă și că suntem sănătoși. Nu, nici pe departe.

Potrivit unei serii de studii psihologice, oamenii au tendința de a se considera mai buni decât sunt. Sociologii numesc asta efectul „mai bun decât media”.¹ Când sunt întrebați cât de bine conduc mașina, cât de buni sunt ca prieteni sau cât de morali sunt, cei mai mulți oameni se

consideră mai buni decât media. Din punct de vedere matematic însă, realitatea este alta—jumătate dintre oameni se situează sub medie. Însă oamenii nu doar că se consideră mai buni decât media, dar au și o părere mai bună despre ei înșiși decât ar trebui de fapt. Cu alte cuvinte, ei chiar cred că sunt bine când, de fapt, nu prea e așa.

S-a emis ipoteza că oamenii se consideră ca fiind peste medie doar atunci când au un statut socio-economic mai ridicat sau când aparțin anumitor grupuri care sunt peste medie în anumite domenii. Prin urmare s-a realizat un alt studiu, de data aceasta asupra unui grup de deținuți. Aceștia au fost rugați să se autoevalueze în ceea ce privește gradul de bunătate sufletească și moralitate, în comparație cu oamenii liberi. Studiul a confirmat că și în cazul deținuților, efectul mai bun decât media este același: deținuții se vedeau pe ei înșiși ca fiind peste

**Nu contează
dacă ești pastor
sau deținut: prin
însăși natura
umană, probabil
te consideri mai
bun decât ești în
realitate.**

medie atât în ceea ce privește bunătatea, cât și moralitatea, în comparație cu oamenii liberi.² Nu contează dacă ești pastor sau deținut: prin însăși natura umană, probabil te consideri mai bun decât ești în realitate. Iar acest lucru se aplică în fiecare domeniu al vieții noastre: acțiunilor și alegerilor noastre, sentimentelor și emoțiilor noastre, comportamentului și interacțiunilor noastre, gândurilor și ideilor noastre și tuturor celorlalte lucruri. Doar pentru că suntem

creștini nu înseamnă că suntem în regulă din toate punctele de vedere. Și doar pentru că credem că suntem OK, nu înseamnă că acesta este adevărul.

Trăim într-o cultură care ne setează să ne afișăm cel mai plăcut chip. O cultură care ne amăgește și care ne face să credem că, cu cât arătăm mai bine, cu atât suntem mai buni. Dar doar pentru că părem a fi în regulă la exterior, nu înseamnă că suntem la fel și în interior. Și doar pentru că la un moment dat L-am primit pe Isus în viața noastră nu înseamnă că am atins perfecțiunea. Am face bine să nu mai *presupunem* că suntem sănătoși și să începem să chiar *căutăm* sănătatea, și anume pe fiecare palier al vieții.

Inimă, Suflet, Minte, Putere

În cartea lui Marcu, Isus este întrebat care este cea mai mare poruncă dintre toate. Și El răspunde: „Cea dintâi este aceasta: «Ascultă Israele! Domnul Dumnezeu nostru este un singur Domn»; și: «Să iubești pe Domnul Dumnezeu tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta»; iată porunca dintâi” (Marcu 12:29-30) Un lucru care îmi place la răspunsul Său direct este că acoperă toate aspectele. A-L iubi pe Dumnezeu nu este doar ceva ce facem în inima noastră. A-L iubi pe Dumnezeu este ceva ce trebuie să facem cu fiecare „strat” a ceea ce suntem: cu emoțiile noastre, cu duhul nostru, cu gândurile noastre și cu trupul nostru. Iubirea de Dumnezeu este o experiență holistică. Pentru ca aceasta să fie o realitate în viața noastră, trebuie ca fiecare parte a ceea ce suntem noi să fie în concordanță cu fiecare parte a ceea ce este El.

**Să nu mai
presupunem că
suntem sănătoși
și să începem să
căutăm sănătatea,
și anume pe
fiecare palier
al vieții.**

Creștini fiind, avem tendința de a ne concentra pe iubirea de Dumnezeu exclusiv cu duhul nostru. Purtăm discuții spirituale, ascultăm mesaje spirituale, cântăm imuri spirituale și citim cărți spirituale. Putem ajunge să ne concentrăm atât de mult pe a petrece timp cu Cuvântul lui Dumnezeu, pe rugăciune și pe participarea la slujbele săptămânale de la biserică, încât să nu reușim să punem un diagnostic corect în ce privește problemele de sănătate ale celorlalte aspecte ale vieții noastre. Cum rămâne cu sănătatea noastră emoțională? Cum rămâne cu sănătatea noastră mintală? Și cum rămâne cu sănătatea noastră fizică? Facem loc în viața noastră pentru aceste considerații importante? Pentru că, dacă nu Îl iubim pe Dumnezeu cu toate aceste aspecte ale vieții noastre, oare putem spune că Îl iubim așa cum trebuie? Dacă suntem deficitari în unul sau mai multe din aceste domenii, ar putea asta să aibă un impact negativ asupra celorlalte?

Întotdeauna spun că oamenii sănătoși au relații sănătoase, dar știi ceva? Este adevărat și reversul. Oamenii nesănătoși au relații nesănătoase.