



Jak pokonać uzależnienie?

Więź z Bogiem i Jego ludem

Ponieważ zachowałeś nakaz mój, by przy mnie wytrwać, przeto i Ja zachowam cię w godzinie próby, jaka przyjdzie na cały świat, by doświadczyć mieszkańców ziemi – Obj. 3:10.

Świat zalany przyjemnościami

Mimo wszystkich okropności, jakie miały miejsce w XX wieku, świat stał się bogatszy. Wielu ludzi uzyskało dostęp do wolnego czasu i rozmaitych przyjemności – na skalę, jaką wcześniej trudno było sobie wyobrazić. Świat zalany został uzależniającą falą przyjemności. Powoduje to nie tylko „rozpłynięcie się zasad” społeczeństwa ludzkiego [por. 2 Piotra 3:12. Określenie „żywioty” pochodzi z greckiego słowa „stoicheion”, które jest konsekwentnie stosowane we wszystkich innych przypadkach jego występowania jako odnoszące się do „pierwszych zasad” społeczeństwa lub Kościoła. W przeszłości, większość ludzi uczyła się tych „pierwszych zasad” będąc dziećmi – chodzi tu w szczególności o zasady posłuszeństwa wobec władzy, poszanowania własności innych, samodyscypliny, akceptacji obowiązków wynikających z małżeństwa i rodzicielstwa, itd. „Rozpływanie się” tych zasad jest tym, co jest przyczyną rozluźniania więzi społeczeństwa, które widzimy wokół nas. Por. Gal 4:3,9, Kol. 2:8,20, Hebr. 5:12], ale również stanowi zupełnie nowe wyzwanie i pokusę dla członków „klasy stóp” Kościoła. Nie ulega wątpliwości, że wszelkiego rodzaju przyjemności znacznie bardziej przyczyniły się do osłabienia gorliwości i wierności Chrześcijan, niż wszystkie minione wieki prześladowań i cierpień razem wzięte.

Sama przyjemność nie jest problemem

Jednym z kłamstw, którym Szatan od dawna się posługuje, jest twierdzenie, jakoby Bóg sprzeciwiał się przyjemnościom (por. 1 Tym. 4:1-4). Smakowite pokarmy i przyjemności małżeństwa zostały stworzone przez Boga. Są one przeznaczone po to, aby były z wdzięcznością przyjmowane przez „wierzących oraz tych, którzy poznali prawdę” (1 Tym. 4:3). W 1 Tym. 6:17 św. Paweł wspomina, że Bóg „nam ku używaniu wszystkiego obficie udziela”. Opisując konieczne cierpienia swoich naśladowców, Jezus użył greckiego słowa „makarios”, aby opisać ich postawę (Mat. 5:11).

Większość tłumaczy używa w tym miejscu określenia „błogosławieni jesteście”, aby przekazać ideę szczęścia w wiecznym znaczeniu, nawet jeśli pewien ból jest od-

czuwalny w teraźniejszości. Niektórzy leksykografowie preferują wyrażenie „szczęśliwi jesteście”, aby w ten sposób odnieść się do uczuć związanych z teraźniejszością, które Jezus mógł mieć na myśli posługując się aramejskim oryginałem [Bauer, Danker Arndt i Gingrich [BDAG], powołując się na W. Zahna, J. Wellhausena, E. Klostermanna, J. Weissa, K. Bornhausera, stwierdza: wyrażenie ‘O, szczęśliwi’ wydaje się być dokładnym odpowiednikiem aramejskiego oryginału ‘makarios’. Ogólne, grecko-rzymskie znaczenie tego określenia w tamtym czasie, było ‘błogosławiony, szczęśliwy’]. Jako naśladowcy Jezusa, musimy zrozumieć, co Pan miał na myśli, kiedy mówił, że mamy stać się podobni do „małych dzieci”. W ten sposób bezwarunkowe zaufanie, szybkie przebaczenie i uczucie szczęścia powinno być częstym gościem w domu naszego pielgrzymowania. Kontemplując istotę naszego Ojca Niebieskiego, dostrzeżemy cieplejszą, emocjonalną stronę Jego charakteru, której nasza upadła, ludzka natura mogłaby nie dostrzec. Radość jest produktem wiary. Dzięki niej możemy czuć się szczęśliwymi, ponieważ (1) wiele Boskich obietnic już się spełniło w naszym życiu, oraz (2) nadal istnieje wiele obietnic Bożych, które jak dotąd pozostają jeszcze niespełnione. Błogosławieństwem dla nas samych i uwielbieniem dla Boga są chwile, gdy jesteśmy w stanie być szczęśliwymi w teraźniejszym czasie i cieszyć się Dobrą Nowiną łaski. W Jego obecności jest pełnia radości, a po Jego prawicy rozkosze na wieki (Ps. 16:11).

Nauka o uzależnieniach

Uzależnienie pozbawia nas zdolności do dokonywania świadomych wyborów jak chodzi o to, co chcemy zrobić. Nawet jeśli uświadomimy sobie, że powodujemy ból u innych osób wokół nas, nie możemy po prostu przestać. Tkwimy w naszych własnych ciałach, nie mogąc robić tego, o czym wiemy, że jest słuszne, ponieważ nawyk zyskał kontrolę nad naszą wolą.

Naukowcy wiedzą, że uczucie przyjemności jest wynikiem sygnałów chemicznych generowanych w ludzkim mózgu. Są one identyczne z tymi, jakie występują u gadów i ssaków. Dopamina jest chemicznym sygnałem pożądania lub „chcenia” – sygnałem do „do działania”. Endorfiny są chemicznymi odpowiednikami uczucia „przyjemności”.

Badania naukowe potwierdzają również, że istnieją w tym obszarze pewne różnice między ludźmi, a zwierzętami. Człowiek został wyposażony w obwód nerwowy mogący być porównany do decyzji „nie”. Istnieje on w korze przedczołowej naszych mózgów i nie jest w pełni



rozwinęty aż do osiągnięcia wieku 21 – 25 lat. To jest nasz zmysł moralny, przejaw kontroli stanów emocjonalnych przez władzę naszej woli.

Na początku XX wieku naukowcy eksperymentowali ze szczurami. Odkryli oni, że umożliwiając tym zwierzętom wybór pomiędzy czystą wodą i wodą z dodatkiem narkotyków opioidowych, szczury staną się „uzależnione” od heroiny – mimo tego, że narkotyk w końcu prowadził do ich śmierci. Ten słynny eksperyment doprowadził do powstania przekonania popularnego wśród dorosłej populacji ludzi, że coś znajdującego się w uzależniającej substancji przejmuje kontrolę i tworzy fizjologiczne uzależnienie, a także psychologiczne przyzwyczajenie.

Podczas wojny w Wietnamie, Chińczycy odkryli bardzo tani sposób wytwarzania czystej heroiny z opium ... i zalali Tajlandię i Wietnam tą uzależniającą substancją. Amerykańscy żołnierze zaczęli używać heroiny, co spowodowało panikę wśród planistów wojskowych i środowisk medycznych, że po wojnie fala uzależnionych weteranów powróci do kraju, a społeczeństwo będzie musiało sobie poradzić z setkami tysięcy narkomanów.

Tymczasem, ku zaskoczeniu wszystkich, około 90% żołnierzy natychmiast porzuciło praktykę zażywania heroiny niedługo po powrocie. Uzależniająca siła nawet najpotężniejszego narkotyku nie wystarczyła, aby utrzymać w uzależnieniu większość ofiar nałogu. Szczegółowe badania przeprowadzone przez Armię Stanów Zjednoczonych wykazały, że nawet w Wietnamie, uzależnieni żołnierze byli w stanie zdecydować, kiedy zażywać narkotyki: w obozie, w czasie wolnym od walki. Kiedy jednak wyruszali na patrol, byli w stanie powstrzymać się od narkotyków. Co więcej, kiedy wrócili do swoich rodzin i przyjaciół w Stanach, od razu zerwali z nałogiem.

Relacje przeciwdziałają uzależnieniu

Obserwacja ta doprowadziła do ponowienia przez psychologów oryginalnego eksperymentu na szczurach, jaki przeprowadzony został 40 lat wcześniej. Również i tym razem naukowcy udostępniili szczurom heroinę i wodę, ale dodatkowo zapewnili szeroki wybór karmy, miejsce do zabawy i inne szczury do towarzystwa. W tych warunkach okazało się, że szczury piły wodę, gdy były spragnione, a prawie nigdy nie dotykały narkotyków.

W oparciu o te badania naukowcy zajmujący się uzależnieniami dochodzą do nowych wniosków. Uzależnienie to zestaw złych nawyków, które mogą pojawić się u każdego człowieka po odłączeniu go od bliskich relacji z innymi ludźmi, w sytuacji, gdy możliwy jest zły wybór, a ograniczenia zostaną usunięte.

Ukierunkowanie mózgu na odbieranie przyjemności może sprowadzić nas na manowce również wówczas,

gdy będziemy korzystać z legalnych rozrywek, które w naturalny sposób pochodzą z substancji danych nam przez Boga, takich jak żywność, napoje, a także z relacji małżeńskich. Stanie się tak wówczas, gdy kierować nami będzie poszukiwanie przyjemności, a nie chęć realizacji wyższych celów, jakie stawia przed nami Pan Bóg.

W dzisiejszym świecie, nękanym przez rozerwane relacje międzyludzkie i nasyconym milionami środków zastępczych, uzależnienie stało się powszechnym stylem życia i powszechnym zaburzeniem osobowości, które zagraża i może uwieść każdego – nawet szczerych Chrześcijan.

Dobre i złe „uzależnienia”

W pewnym sensie możemy zdefiniować kategorię „dobrych uzależnień”, nawyków, które znajdują się pod stałą kontrolą kory przedczołowej i „sumienia”. Dobre uzależnienia mogą obejmować poszukiwanie wiedzy poprzez czytanie, korzystanie z dobrego posiłku z przyjaciółmi, regularne społeczności ze świętymi, gotowość do spontanicznej pomocy innym, miłe słowa kierowane codziennie do innych, romantyczna miłość męża i żony, regularne ćwiczenia dla zdrowia i równowagi, albo naśladowanie przykładu biblijnego „domu Stefana” (1 Kor. 16:15), którego domownicy „poświęcili się służbie dla świętych”. Każda z tych postaw wymaga świadomych wyborów, które przekształcają się w nawyk, powtarzalną aktywność przynoszącą przyjemność. „Przeciwko takim nie ma zakonu”, gdyż nigdy dość owoców ducha (Gal. 5:22-23). Wspólnym łącznikiem wszystkich tych zachowań, tych „dobrych uzależnień”, jest pełna miłości więź z innymi.

Dziesięć najczęściej spotykanych uzależnień, z których nawet możemy nie zdawać sobie sprawy, to: praca, Internet, kofeina, telewizor, negatywne nastawienie, jedzenie, sport, zakupy, chęć do posiadania racji. Tak rozumiane złe nałogi prowadzą do wymuszenia świadomej akceptacji naszej woli, co prowadzi do degradacji moralnej lub zdrowia. Złe nałogi skupiają się na samej przyjemności. Craig Nakken w swej książce „Uzależniająca osobowość” napisał, że „kluczową cechą uzależnienia jest stopniowe zastępowanie ludzi przez rzeczy”. W ten sposób mamy tendencję do przedkładania przyjemności ponad naszych przyjaciół lub rodzinę, ponad nasze realne priorytety finansowe, ponad własne zdrowie [w pozostałej części tego artykułu będziemy używać terminu „uzależnienie” tylko w odniesieniu do tych grzesznych przejawów naszej woli (lub niekiedy, jak się wydaje, braku woli)]. Powoduje to zerwanie więzi międzyludzkich, a następnie nadmierne skupienie się na sobie, co w konsekwencji prowadzi do depresji.

Rozpoznanie uzależnienia



Proces uzależniania może być rozpoznany na podstawie czterech wspólnych cech. (1) Tolerancja: naturalną reakcją mózgu jest zmniejszanie reakcji na powtarzające się bodźce. Osoby uzależnione muszą zwiększać dawkę „czegokolwiek” aby uzyskać taki sam poziom „satysfakcji”. Ten cykl powtarza się. (2) Potrzeba: uczucie przyjemności popycha nas do ponowienia czynności, przynoszącej gratyfikację. (3) Wycofanie: jeżeli potrzeba nie zostanie spełniona, wówczas powstanie uczucie głodu, złości, samotności lub zmęczenia. (4) Mózg redefiniuje stan „normalności” poprzez pryzmat obecności czynnika uzależniającego. Uzależnienie może ukryć się przed nami. Jako Chryścijanie często czujemy żal, współczucie lub pogardę wobec tych, którzy „biorą” narkotyki lub którzy walczą z uzależnieniem seksualnym, uzależnieniem od pornografii lub innymi grzechami ciała. Jednak aby stać się „zwycięzcami” musimy zdać sobie sprawę z tego, że w dzisiejszych czasach trudno znaleźć człowieka, który od czasu do czasu nie znajduje się w pętli poszukiwania przyjemności. Jeśli określone zachowania są nawykowe, szkodliwe i poza naszą świadomą kontrolą, wówczas należy uznać je za nałogi – bez względu na to, czy wydają się one być „dopuszczalne”, czy nie.

Przykładem niech będzie kawa, która ujarzmiła wielu z nas. Cukier jest obecnie uważany za bardziej szkodliwy niż kofeina i nikotyna. Zakupy, smartfony, kino, telewizja, telenowele, gry wideo, przekąski, fast food, a nawet sport może stać się uzależnieniem. Nasza praca, potrzeba ulepszenia domu i mieszkania, czy zwierzęta, również mogą być uzależnieniem. Kto z nas nie jest „uzależniony” do jednego lub więcej z powyższej listy?

W uzależnienie popadamy wówczas, gdy obietnica przyjemności w innym miejscu jest silniejsza niż przyjemność, jaką czujemy w chwili obecnej. Jednak uzależnienie jest jedynie mirażem, uczuciem przyjemności bez wartości etycznych, które są źródłem prawdziwego szczęścia. Nawet grupowe zachowania Chryścijan, które są tak ważne dla naszego zdrowia duchowego, może być uzależniające w negatywnym tego słowa znaczeniu. W przeciwnym razie nasz Pan nie miałby powodu by tak ostro skrytykować naszego pokolenia Jego naśladowców. Powinniśmy zwrócić uwagę na fakt, że krytyka „innych” jest obmową. Krytyka może stać się formą uzależnienia. Pochwalne komentarze, które mogą być zamierzone w celu wyrażenia zachęty, w rzeczywistości mogą być uzależniającym zwyczajem pochlebstwa [porównajmy pochlebstwo z dodawaniem otuchy: pochlebcy poszukują pochwały; zwykle mówią ogólnikami; często sugerują naganę wobec innych, nieobecnych. Osoby chcące dodać otuchy są z kolei konkretne w swoich pochwałach, często wyznają swoje własne grzechy, nie mają motywacji by ganić nieobecnych, unikają przesady, która mogłaby podważyć wiarygodność ich słów]. Pragnienie posiadania „racji” na nabożeństwie może motywować niektórych tylko z uwa-

gi na przyjemność, jaka jest z tym związana. W konsekwencji, może prowadzić to do unikania głębszych i trudniejszych pytań. W każdym przypadku „jednolitość” staje się wartością, której uzyskanie staje się mechanicznym substytutem zdrowych przejawów duchowej jedności [w Efez. 4 apostoł Paweł mówi nam, że jedność Ciąa już istnieje. Nie możemy jej stworzyć; ale mamy sumiennie dbać o jej utrzymanie – ponieważ z całą pewnością mamy możliwość jej zniszczenia]. Ta jedność to autentyczna duchowa więź, która łączy ze sobą różnych braci. Salomon pyta: „Któż może powiedzieć: Oczyszcziłem swoje serce, jestem wolny od grzechu?” (Przyp. 20:9).

Ascetyzm nie jest rozwiązaniem

Jednym z atrakcyjnych sposobów na walkę ze słabościami naszego ciała jest ascetyzm. Początkowo był to tylko pewien styl życia przeznaczony dla sportowców lub żołnierzy, który koncentrował się na osiągnięciu celów poprzez jednomyślną samodyscyplinę. To, co apostoł Paweł zaobserwował we współczesnych mu społecznościach esseńskich, a co zapowiedział w 1 Tym. 4 jako przyszłą cechę chrześcijaństwa, to była ewolucja gorliwości religijnej, która przybrała niezdrowe formy. Prowadziła ona nie tylko do praktykowania wyzwalającej dyscypliny i pokornego umiaru, ale do uznania, że ból jest równoznaczny z cnotą. Z takiej gleby wyrasta duma z własnych wyrzeczeń i niechęć do uznania cudzych błogostawieństw. Być może dlatego właśnie św. Paweł w Kol. 2:23 i kolejnych wersetach stwierdził, że umartwianie się „nie ma żadnej wartości” jak chodzi o ograniczanie wpływów ciała.

Upadła ludzka wola jest jak woda płynąca pod ziemią. Będzie ona przenikać do piwnic naszego charakteru. Możemy próbować zamalować efekty jej działania, szkoda nadal będzie wyrządzana.

Ciało jest w stanie wojny z duchem, a nawet pozorne zwycięstwa w kontrolowaniu ciała mogą być związane z duchowymi grzechami głęboko zakorzenionymi w naszych „sprawiedliwych” osobowościach. Niekiedy ból jest konieczny a niedostatek przydatny dla osiągnięcia celów duchowych. W takim przypadku, może to pomóc nam osiągnąć prawdziwą cnotę. Jednak podobnie jak św. Paweł, musimy nauczyć się wzrastać w moralności i etycznej postawie również przy braku fizycznego bólu. Jezus od czasu do czasu pościł, a jednak mimo to został oskarżony o zbytek w używaniu pokarmów i napojów (choć jesteśmy przekonani, że nigdy nie jadł ani nie pił w nadmiarze). Celem wypowiedzi św. Pawła z 1 Tym. 4 wydaje się być to, że musimy nauczyć się utrzymywać swoje zachowania w rozsądnych, zdrowych granicach, okazując jednocześnie wdzięczność dla Boga za wiele radości, jakie niemal codziennie od Niego otrzymujemy.



Jezus ostrzegł nas, że najpowszechniejszymi grzechami naszego pokolenia będzie duma i letniość. Być może wynika to z przekonania, że to, co wiemy, jest substytutem tego, co musimy zrobić, aby służyć naszemu Panu i naszym braciom (Obj. 3:14-22). Chrześcijańskie życie istnieje na górnych piętrach umysłu i serca, bez względu na to, co robimy. Zyskujemy nad nim większą kontrolę, obracając wiedzę na temat właściwego chrześcijańskiego charakteru w praktykę. Niech ten wysoki poziom pełnej miłości gorliwości będzie „złotym środkiem” do którego dążymy, a nie zewnętrznym pozorem sprawiedliwości lub poprawnością co do zewnętrznych form i przekonań.

Apostoł Paweł nazwał ścieżkę prawdziwego rozwoju „chodzeniem w duchu”. Paradoxem z jakim codziennie mamy do czynienia jest to, że starając się prowadzić życie pełne miłości i służby dla innych, bez skupiania się na własnych niedociągnięciach lub słabościach naszych braci, w rzeczywistości osiągniemy więcej na drodze prawdziwej sprawiedliwości, niż gdybyśmy koncentrowali się na ciele i tym, co apostoł Paweł nazywa „uczynkami zakonu”. Zasady sprawiedliwości będą przez nas lepiej spełnione, jeśli będziemy prowadzili życie łaskawe wobec innych, obfite i radosne. Jeżeli będziemy „chodzić w duchu”, nie będziemy spełniać pożądliwości ciała (por. Gal. 5:14-26 jak chodzi o uczynki ciała i duchowe antidotum dla nich. Zob. również Rzym. 8:1-11).

Zasada substytucji

Jak zatem powinniśmy żyć w tej godzinie pokuszenia? Zdecydowanie najlepszym sposobem na przewyciężenie wielu urzekających przyjemności, które zagrażają nam wszystkim i które albo odwracają naszą uwagę od „wąskiej drogi” albo też niszczą nasze zdrowie, jest skupienie się na czymś, co możemy nazwać „zamiennikiem”. Zalecenia apostoła Pawła w Efez. 4 tworzą zasadę wymiany każdego z zachowań negatywnych, na pozytywne. W ten sposób możemy stopniowo ukierunkować naszego myślenie i działanie w taki sposób, aby w końcu uwolnić się od złych wpływów.

Pokonanie uzależnienia

Choć ludzkie wysiłki opracowania skutecznych metod „odwyku” przynoszą ograniczone rezultaty, to jednak możemy wyciągnąć pewne wnioski z ostatnich badań naukowych w dziedzinie uzależnień. Kiedy zobaczymy w sobie działanie Boga, który „według upodobania sprawia w was i chcenie i wykonanie” (Filip. 2:13), wówczas przekonamy się, że Jego metody pozostają w harmonii w zasadami opisanymi w księdze natury [oba wymogi konieczne do odniesienia zwycięstwa nad uzależnieniem są opisane w Filip. 2:13 – współdziałanie silnej woli i produktywnej pracy lub uczynków. Niech nam Bóg w tym dopomoże].

(1) Podejmij działania ograniczające dostęp do czynnika uzależniającego. „I prostujcie ścieżki dla nóg swoich, aby to, co chrome, nie zboczyło, ale raczej uzdrowione zostało” (Hebr. 12:13). Osądzajmy sami siebie (1 Kor. 11:31).

(2) Zastąp złe nawyki dobrymi (Efez. 4). Buduj nowe cnoty, a nie staraj się jedynie zburzyć stare wzorce grzechu, bez jednoczesnego zastąpienia ich nowymi wartościami.

(3) Społeczność. Dołącz do grupy przyjaciół, którzy będą dawać dobry przykład i wesprą cię w chwili, gdy będziesz tego potrzebować.

(4) Zdrowe ciało jest świątynią naszych umysłów, w związku z czym dobre odżywianie i ćwiczenia fizyczne często mogą być zwiastunem wielkich duchowych przemian i poprawy.

(5) Przestań traktować zachowania uzależniające jak przestępstwo [zobacz http://j.mp/Portugal_addiction. Portugalia jest przykładem depenalizacji (ale nie legalizacji) jako strategii obracającej przeciwników w sprzymierzeńców i pozwalającej osobom silnym pomagać słabym. Ten model działania sprawdza się również w kręgach chrześcijańskich] – zastosuj zasady opisane w Hebr. 9 i 10 [krew wołów i kozłów nie może oczyścić sumienia; ale krew Jezusa może. Jeśli uznamy, że Bóg przyjmuje ofiarę Jezusa jako zapłatę za nasze grzechy (Gal. 1:3-4), wówczas wiara może oczyścić nasze sumienie – pozwolić nam na przywrócenie społeczności z Bogiem. Kolejne upadki powodują dalsze oddalanie się od naszego Ojca. W każdym przypadku możemy zwrócić się do Boga z wdzięcznością za krew Chrystusa i głębszym zobowiązaniem do okazywania posłuszeństwa. Alternatywą jest próba zrealizowania tego zadania na zasadzie „zrób to sam” i kierowaniu własnych wysiłków do odnowienia społeczności z Bogiem, co jednak jest przedsięwzięciem niemożliwym do wykonania i prowadzącym wprost do zniechęcenia i niepowodzenia.], aby umożliwić łasce Chrystusa „oczyścić nasze sumienia”. W ten sposób zaakceptuj stan usprawiedliwienia i uzyskaj pomoc w potrzebie. Pozwala to na utrzymanie więzi z silniejszymi braćmi i prawdziwy wzrost siły woli. Umożliwi to również miłosiernym braciom starszym działanie, wykorzystanie modlitwy a nawet świeckiego poradnictwa, przy jednoczesnym uniknięciu wyobcowania takiej osoby ze społeczności. W ten sposób można budować słabych i dbać o ich wzrost. „(...) Jeżeli zaś dopuścił się grzechów, będą mu odpuszczone” (Jak. 5:14-15).

Zwycięstwo jest osiągalne

Bez względu na to, czy czujemy się jak osoby uzależnione lub ich towarzysze, powinniśmy działać na rzecz porozumienia między braćmi i społeczności z tymi, którzy stoją z boku, co sprawia, że są najbardziej



narażeni na te grzechy. Praca polegająca na kultywowaniu więzi, a tym samym pomaganiu sobie i innym w walce z uzależniającymi zachowaniami, które nas otaczają, może być pracą, która doprowadzi nas do wypracowania charakteru na miarę „złota wypróbowanego w ogniu”, co przecież jest celem nas wszystkich.

Wszyscy wymagamy poprawy. Niektórzy cierpią niepotrzebnie na problemy zdrowotne wynikające ze złych nawyków żywieniowych [wiele badań naukowych pokazuje, że otyłość nie jest po prostu spowodowana wadliwymi wyborami jak chodzi o pokarmy, ale jest często wynikiem działania szkodliwych składników znajdujących się w popularnych produktach żywnościowych typowej amerykańskiej diety, a także złożonych czynników biochemicznych i genetycznych. Osoby zainteresowane dodatkowymi materiałami w tym przedmiocie zapraszamy do kontaktu z autorem artykułu, który służy pomocą w dostępie do fachowej literatury]. Inni mogą czuć się prześladowani z tego powodu, że starają się utrzymać poprawne poglądy w każdym aspekcie wiary. Niektórzy ukradkiem sięgają do pornografii, nie przyznając otwarcie przed samymi sobą, że mają z tym

problem; podczas gdy inni kompensują samotność serialami Netflix'a lub rozczytując się w romansach. Mężowie bywają źli na żony, że te nie doceniają ich ciężkiej pracy, zaś żony są sfrustrowane tym, że dla mężów praca jest substytutem więzi pomiędzy nimi [ci z nas, którzy mają trudności z budowaniem bliskich więzi - co jest źródłem zachowań uzależniających - często mylnie uważają działania zewnętrzne za substytut miłości „agape”. Tacy ludzie mogą ciężko pracować, płacić rachunki, itp., ale tak naprawdę nigdy nie staną się zwycięzcami w swej miłości do własnych rodzin. Słudzy zborowi mogą wykazywać tę samą etyczną wadę, kiedy pracują na rzecz zboru i wykonują określoną usługę, ale bez realnej więzi emocjonalnej ze swymi braćmi]. Wszystkie te sytuacje mogą istnieć w jednym i tym samym zborze. A przecież wszyscy jesteśmy braćmi, którzy chcemy chodzić w duchu i rozwijać się we wzajemnych relacjach. To jest właśnie Kościół w ciele, za który Jezus oddał swoje życie i to temu Kościołowi każdy z nas może służyć. Obyśmy wszyscy pomagali sobie wzajemnie zachować Słowo Cierpliwości i wytrwali w tej godzinie próby.

Kindig BethKindig Owen