

LIBERTA' IN CRISTO 7a

Gestire bene le emozioni

Versione riassuntiva



1Pietro 5:7,8

Non riconoscere le nostre emozioni ci può esporre alla sconfitta spirituale.
Non possiamo controllare direttamente come ci sentiamo.

Dio non ci chiede di farci piacere le persone, ci comanda di amarle. **Matteo 5:44**

Se ci sforziamo di amare ciò che non è amabile, è incredibile come le nostre emozioni alla fine cambieranno.

I nostri sentimenti rivelano ciò in cui veramente crediamo

Le tue emozioni sono per la tua anima ciò che la tua abilità di sentire dolore è per il tuo corpo.

Dio ci ha dato la capacità di sentire dolore per la nostra protezione. È un dono.
Lo stesso vale per le tue emozioni.

Lamentazioni 3

Geremia si sfoga ma poi cambia prospettiva

Gli eventi della vita non determinano chi tu sei e ciò che senti, ma possono influenzare la percezione che tu hai di quegli eventi.

Se ciò che credi non rispecchia la verità, allora ciò che senti non rispecchia la realtà.

Esempio si Davide **1 Samuele 17**

L'esercito d'Israele vide il gigante in relazione a se stesso, ma Davide vide il gigante in relazione a Dio. Continua nel prossimo messaggio.....

Domande per i piccoli gruppi

Nota per l'animatore del Piccolo Gruppo. Non devi necessariamente affrontare tutte le domande scritte in questo foglio. Scegli quelle che ritieni più opportune per la realtà del tuo Piccolo Gruppo. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio. Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema e fai anche attenzione a quello che lo Spirito Santo vorrà fare durante l'incontro anche se tu non lo avevi preventivato.

- 1) Cosa ne pensi di questa affermazione? "Non sono le tue circostanze che determinano come ti senti, ma piuttosto il modo in cui vedi quelle circostanze.
- 2) Quando qualcosa innesca delle forti emozioni dentro di te, come tendi a gestirle?
- 3) Se tendi a essere sopraffatto da emozioni negative, come puoi iniziare a vedere le cose in una maniera più salutare?
- 4) Leggi **1 Samuele 17**. Cosa puoi imparare dall'esperienza di Davide?

LIBERTA' IN CRISTO 7a

Gestire bene le emozioni

Messaggio completo



Gettiamo su di Lui ogni vostra preoccupazione, perché Egli ha cura di voi . Siate sobri, vegliate, perché il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente cercando chi possa divorare" **1Pietro 5:7,8**

Oggi cercheremo di comprendere insieme la nostra natura emotiva e come questa è collegata a ciò in cui crediamo.

Durante i messaggi precedenti di "Libertà in Cristo" siamo stati incoraggiati a credere ciò che Dio dice essere vero, indipendentemente da ciò che 'sentiamo'. Tuttavia, ciò non significa che dobbiamo negare i nostri sentimenti. Dio ci ha creato con la capacità di provare sentimenti e questa è una parte essenziale della nostra natura. Nei prossimi messaggi cercheremo di vedere come le nostre emozioni siano collegate con il resto della nostra vita, preparandoci così alla guarigione emotiva.

La nostra natura emotiva è stata creata da Dio, funziona come un '**barometro**' per la nostra anima, rivelando la profondità del nostro carattere e la qualità dei nostri pensieri. Il non riconoscere le nostre emozioni ci può esporre alla sconfitta spirituale.

Non possiamo controllare direttamente come ci sentiamo.

Collegamento tra la persona interiore e la persona esteriore

Come si collega la nostra persona interiore (la nostra anima o il nostro spirito) alla nostra persona esteriore (il nostro corpo)?

La nostra persona interiore (la nostra anima/spirito) è stata ideata per funzionare in unione con la nostra persona esteriore (corpo). C'è un ovvio collegamento tra cervello e mente. Questo collegamento è simile al modo in cui funziona un computer.

Il cervello funziona come l'**hardware** di un computer. Quando moriamo fisicamente, torneremo a essere polvere e saremo con il Signore, ma non saremo senza una mente. L'**hardware** da solo non può fare molto, ha bisogno del **software** per essere utile.

La società occidentale nella quale viviamo tende a fare questa analogia con il computer, in cui la mente è come un software, è parte della nostra anima e del nostro spirito.

Quando le persone hanno problemi emotivi e mentali, si potrebbe dire: "*Hanno un problema di hardware*". È possibile? Naturalmente. La **sindrome di down**, la malattia di **Alzheimer**, una pallottola tra le orecchie: questi sono problemi di **hardware**.

Il miglior software del mondo non funzionerà su un computer difettoso.

Nella Bibbia, l'enfasi principale - continuando a usare la metafora del computer - non è sull'hardware, ma sul software. È sulla mente: **scegliere la verità, credere alla**

verità, rendere sottomesso ogni pensiero, ecc. Il computer può funzionare solo nel modo in cui è stato programmato.

Ciò che possiamo e non possiamo controllare

Le nostre persone, quella interiore e quella esteriore, sono molto spesso in relazione tra loro.

Il tuo **cervello**, per esempio, controlla tutto il tuo **sistema nervoso**.

Parte di questo sistema nervoso è collegato alla **tua volontà**, nel senso che è **sotto il tuo controllo**: per esempio, tu scegli di parlare, di muovere il tuo corpo, ecc.

C'è anche una **parte involontaria** che regola tutte le tue ghiandole e fa battere il tuo cuore; avviene automaticamente senza che tu ci debba pensare.

Questo è simile a ciò che accade alle nostre emozioni. Non abbiamo un controllo diretto delle nostre ghiandole o delle nostre emozioni.

Per esempio, pensa a qualcuno che non sopporti e di' a te stesso che ti sta simpatico. Non c'è modo di fartelo piacere!

La buona notizia è che Dio non si aspetta da noi di essere capaci di cambiare i nostri sentimenti in questa maniera.

Non ci chiede di farci piacere le persone, **ci comanda di amarle**, che è completamente diverso.

Magari noi chiediamo al Signore di liberarci da un certo tipo di persone che ci creano problemi e che non sopportiamo, mentre Lui - invece di levarcele di torno – fa in modo che la loro presenza vicino a noi possa aiutarci a sviluppare il Suo amore nella nostra vita; proprio quell'amore incondizionato e che non dipende dalle nostre emozioni.

Matteo 5:44amate i vostri nemici, benedite coloro che vi maledicono, fate del bene a quelli che vi odiano, e pregate per quelli che vi maltrattano e che vi perseguitano.

Possiamo scegliere di fare ciò che è giusto in relazione a un'altra persona, indipendentemente da ciò che sentiamo nei suoi confronti.

Se ci sforziamo di **amare ciò che non è amabile**, è incredibile come le nostre emozioni alla fine cambieranno.

Anche se non puoi costringere te stesso a cambiare il modo in cui ti senti puoi, però, cambiare le tue emozioni nel tempo.

Come? Scegliendo di cambiare ciò che puoi controllare: quello in cui credi e il modo in cui ti comporti.

I nostri sentimenti rivelano ciò in cui veramente crediamo

Cosa sono le mie emozioni?

Le tue **emozioni** sono per la tua anima ciò che la tua **abilità di sentire dolore** è per il tuo corpo.

Supponiamo che ci sia qualcuno con il potere di toglierti la sensazione di dolore e te la offrisse come regalo. Lo accetteresti? Sarebbe una tentazione, vero? Specialmente se tu avessi un dolore cronico, comunque sarebbe pericoloso.

In **Pakistan** c'era un bambino artista di strada che aveva la capacità di conficcarsi coltelli nelle braccia e di camminare su carboni ardenti senza sentire dolore. Lui e altri nella sua famiglia avevano una **mutazione genetica** che li rendeva incapaci di sentire dolore.

L'impossibilità di sentire dolore è stata più una maledizione che una benedizione per il giovane artista e la sua famiglia. Secondo uno degli scienziati che aveva studiato il loro caso: "*Camminavano goffamente e sbattevano nelle cose visto che non si facevano male. Erano pieni di lividi.*"

La vita senza dolore sembra una benedizione, ma non lo è. Infatti l'artista morì al suo quattordicesimo compleanno dopo essere saltato da un tetto; probabilmente lo aveva fatto con più coraggio sapendo che, qualsiasi cosa fosse accaduta, non si sarebbe fatto male.

Senza la capacità di sentire dolore, saresti una massa di cicatrici nel giro di poche settimane. **Dio ci ha dato la capacità di sentire dolore per la nostra protezione. È un dono.**

Lo stesso vale per le tue emozioni. Non sarebbe meraviglioso se non ti sentissi mai depresso, ansioso o arrabbiato? **No, non lo sarebbe.**

Le emozioni ci danno un riscontro importante e ci aiutano ad adattarci.

Così come il sentire dolore è un segnale per il tuo corpo, le emozioni sono un segnale per la tua anima.

I sentimenti sono un risultato di ciò in cui scegliamo di credere

Anche se non possiamo controllare le nostre emozioni direttamente, ciò che sentiamo è, in senso generale, il risultato di ciò che crediamo o di ciò che scegliamo di credere. Il problema è che se ciò che **credi** non rispecchia la verità, allora ciò che **sentì** non rispecchia la realtà.

ESEMPIO:

Supponiamo che la tua azienda stia "facendo dei tagli" e che ci siano delle persone che vengono licenziate. Il lunedì ricevi una email dal tuo capo: ti vuole vedere venerdì mattina alle 10.30. Se pensi che ti licenzierà, probabilmente ti **arrabbierai**. Se sei incerto, potresti sentirti **ansioso**. Arrivato a giovedì sei **depresso** perché sei convinto che perderai il lavoro. Il venerdì mattina sei in uno **stato di totale confusione emotiva**, tutto a causa di ciò che stavi pensando ma niente era basato sulla realtà. All'incontro, il tuo capo ti sorprende dandoti una promozione. **Ora come ti**

sentiresti? Hai passato tutta la settimana stando male perché non conoscevi la verità. **Nessuno di questi sentimenti era basato sulla realtà.**

Lamentazioni 3 illustra il rapporto che c'è tra le convinzioni e le emozioni. Geremia ha una brutta giornata; è nella disperazione più completa perché crede, sbagliandosi, che Dio sia la causa di tutti i suoi problemi fisici.

Io sono l'uomo che ha visto l'afflizione sotto la verga del suo furore. Egli mi ha condotto, mi ha fatto camminare nelle tenebre e non nella luce. Sì, contro di me di nuovo volge la sua mano tutto il giorno. Egli ha consumato la mia carne e la mia pelle, ha spezzato le mie ossa. Ha costruito [bastioni] contro di me e mi ha circondato di veleno [amarezza] e di affanno. Mi ha fatto abitare in luoghi tenebrosi, come quelli che sono morti da lungo tempo. Mi ha circondato di un muro, perché non esca; mi ha caricato di pesanti catene. Anche quando grido e chiamo aiuto, egli chiude l'accesso alla mia preghiera. Egli mi ha sbarrato la via con blocchi di pietra, ha sconvolto i miei sentieri. È stato per me come un orso in agguato, come un leone in luoghi nascosti. Mi ha sviato dal mio cammino, e mi ha squarciato, mi ha reso desolato. Io ho detto: "È sparita la mia fiducia, non ho più speranza nel SIGNORE!"

La conclusione di Geremia è devastante: "*È sparita La mia fiducia, non ho più speranza nel Signore!*" Mi sono dimenticato cosa significhi vivere bene. Mi sono detto: "*È finita. Sono esausto. Seguire Dio è una causa persa' ...*"

Dio è veramente così? Metterebbe La Sua mano ripetutamente contro i Suoi servi? Circonda di amarezza e di affanno il Suo popolo? Chiude L'accesso alla preghiera? Ovviamente no!

Qual era il problema? Semplicemente ciò che Geremia credeva di Dio, non era affatto vero!

Dio **non** l'aveva circondato di un muro. Dio non era come un animale selvaggio che L'aveva "spezzato". Se La tua speranza fosse stata in Dio e se avessi pensato di Lui quello che pensava Geremia, anche tu saresti depresso!

La storia, però, non finisce lì.

Geremia riflette ancora e poi cambia prospettiva, ecco come continua il passo:

Ora leggi **Lamentazioni 3:19-24**

Ricordati della mia afflizione, della mia vita raminga, dell'assenzio e del veleno [amarezza]! Io me ne ricordo sempre, e ne sono intimamente prostrato. Ecco ciò che voglio richiamare alla mente, ciò che mi fa sperare: è una grazia del Signore che non siamo stati completamente distrutti; le sue compassioni infatti non sono esaurite; si rinnovano ogni mattina. Grande è la tua fedeltà! "Il Signore è la mia parte", io dico, "perciò spererò in lui".

Tutto cambiò dentro di lui quando in sostanza disse: "*Dai, Geremia, datti una calmata!*" Poi scrisse: "*Ciò che voglio richiamare alla mente, ciò che mi fa sperare: grande è la Tua fedeltà!*"

Cosa era cambiato nelle sue circostanze? Assolutamente niente. Dio era cambiato? No! L'unica cosa che era cambiata nella sua mente era **il suo modo di vedere le circostanze.**

Gli eventi della vita non determinano chi tu sei e ciò che senti, ma possono influenzare la percezione che tu hai di quegli eventi.

Se ciò che credi non rispecchia la verità, allora ciò che senti non rispecchia la realtà.

Mentre ci impegniamo per la verità e scegliamo di credere a ciò che Dio dice essere vero, vedremo sempre più le nostre circostanze dalla prospettiva di Dio, in altre parole....come sono veramente e i nostri sentimenti non avranno la meglio su di noi.

Cambiare ciò che sentiamo

Quindi, la questione cruciale é: se siamo sopraffatti da circostanze difficili del passato o del presente, che ci portano ad essere tormentati da emozioni negative, cosa possiamo fare?

Vediamo in **1Samuele 17** una situazione nella Bibbia che sembrò essere travolgente: l'esercito d'Israele contro l'esercito dei Filistei. I Filistei dicevano: "*Non vogliamo un massacro; perché non lasciamo che i nostri uomini migliori combattano l'uno contro l'altro e che il vincitore prenda tutto?*"

Questo andava bene per loro. Avevano un gigante!
Mettiamoci nei panni di Davide in quel momento!

Scoraggiato dai suoi connazionali

1 Samuele 17:33 ...Saul gli rispose: Tu non sei in grado di combattere contro quel Filisteo: sei ancora un ragazzo, mentre lui è un guerriero fin da giovane.³⁴ Ma Davide replicò: Quando ero a guardia del gregge di mio padre, veniva a volte un leone o un orso a portar via una pecora. ³⁵ Allora io lo inseguivo, lo colpivo e gli strappavo la preda di bocca. Se poi cercava di attaccarmi lo afferravo per i peli della gola e l'uccidevo. ³⁶ Sì, ho abbattuto leoni e orsi e adesso farò fare la stessa fine a questo Filisteo, questo non circonciso, perché ha insultato gli eserciti del Dio vivente. ³⁷ E aggiunse: Il Signore mi ha salvato dagli artigli del leone e dell'orso, lui mi libererà anche dalla mano di questo Filisteo.

Minacciato dai suoi nemici:

1Samuele 17:41 Anche il Filisteo si avvicinava sempre più a Davide, preceduto dallo scudiero. ⁴² Squadrò Davide e ne provò disprezzo, perché era molto giovane, di bel colorito e di bell'aspetto. ⁴³ Gli gridò: Mi hai preso per un cane per venirmi incontro

con un bastone? Poi lo maledisse in nome di tutti i suoi dèi. 44 Avvicinati, prosegui; darò la tua carne in pasto agli uccelli del cielo e alle bestie selvatiche.

Come rispose Davide?

1Samuele 17:45 Tu, gli rispose Davide, vieni contro di me con spada, lancia e giavellotto, ma io vengo contro di te nel nome del Signore dell'universo, il Dio delle schiere d'Israele che tu hai insultato. 46Oggi stesso il Signore ti darà in mio potere, io ti ucciderò e ti taglierò la testa. Oggi stesso getterò i cadaveri dei soldati filistei in pasto agli uccelli del cielo e alle bestie selvatiche. Così tutti sapranno che Israele ha un Dio, 47 tutta questa gente saprà che il Signore non ha bisogno di spada e di lancia per vincere. Il Signore decide le sorti della guerra e vi consegnerà certamente in nostro potere.

L'esercito d'Israele era molto agitato. Ma quando arriva Davide, tira fuori la sua fionda e dice: "*Come osate sfidare le schiere del Dio vivente?*" e uccide Golia.

Sia Davide che l'esercito d'Israele si trovavano davanti alla stessa situazione.

L'esercito d'Israele vide il gigante in relazione a se stesso, ma Davide vide il gigante in relazione a Dio. Chi vide la situazione com'era realmente? Il popolo d'Israele oppure Davide?

Non si è condizionati tanto dal proprio ambiente e dalle circostanze, quanto da come si vede il proprio ambiente e le circostanze.

Continua nel prossimo messaggio.....