

LIBERTA' IN CRISTO 8

Gestire bene le proprie emozioni

Riassunto e materiale per i Piccoli gruppi

Una delle cause principali di stress dipende dalle esperienze o i fallimenti del passato, i quali tendono a farci credere che siamo impotenti

Non sono gli eventi in sé a determinare come ti senti, ma come tu li percepisci.

Se ciò che crediamo non rispecchia la verità, allora ciò che sentiamo non rifletterà la realtà.



IL MIO KIT DI PRONTO SOCCORSO SPIRITUALE

Seguire ciecamente i sentimenti ci rende vulnerabili all'attacco del nemico.

Il principio nella Bibbia è: credi alla verità e vivi la verità per fede. Le tue emozioni risponderanno di conseguenza. **Giovanni 13:17**

I credenti immaturi agiscono secondo ciò che sentono, piuttosto che secondo quello che Dio dice essere vero. **Efesini 4:26-27 1Pietro 5:7,8**

Le tue emozioni sono come la luce rossa di allarme sul cruscotto della tua macchina. Ci sono essenzialmente tre modi di reagire quando la "spia" si accende.

- 1) **NEGAZIONE O SOPPRESSIONE Salmo 32:3,6 Salmo 39:1,2**
 - 2) **REAZIONE INCONTROLLATA Giacomo 1:19,20**
- Rovesciate i tavoli, non i cambiavalute (rif. **Giovanni 2:15**).
- 3) **AMMISSIONE Salmo 109:6-15,22,26,27,28,30 Marco 14:34**

Se il Signore dell'universo ha bisogno di esprimersi ed essere onesto riguardo a se stesso, non dovremmo e non potremmo esserlo anche noi?

Rimaniamo legati al passato, non per il trauma in se stesso, ma per le bugie alle quali abbiamo creduto in quel momento. Esempio della Land Rover

Nessuno può aggiustare il nostro passato, ma possiamo esserne liberati

SPUNTI PER I PICCOLI GRUPPI

Valutate insieme la natura emotiva dell'apostolo Pietro.

- In primo luogo, considerate le occasioni in cui ha lasciato che le sue emozioni prevalessero e agì o parlò troppo velocemente: **Matteo 16:21-23; Matteo 17:1-5; Giovanni 18:1-11.**
- In secondo luogo, leggete come Gesù fu capace di guardare oltre queste esplosioni emotive e vedere il suo potenziale: **Matteo 16:17-19.** Infine, leggete come questo si realizzò quando Pietro, sotto la potenza dello Spirito Santo, divenne il portavoce della chiesa primitiva: **Atti 2:14-41.**

Niente nel nostro carattere è così negativo che Dio non possa trasformarlo in qualcosa di buono!

LIBERTA' IN CRISTO 8

Gestire bene le proprie emozioni

Messaggio completo

Può la fede in Dio fare la differenza nella nostra vita?
Assolutamente sì! E non si tratta di fede cieca; si tratta semplicemente di riconoscere ciò che è realmente vero.



Quando affronti una situazione e ti senti sopraffatto, da dove proviene lo stress?

Dalla situazione stressante? No, non direttamente.

I tuoi **cinque sensi** percepiscono ciò che accade nel mondo intorno a te e passano informazioni al tuo cervello. È la tua mente che poi interpreta i dati; ciò determina il modo in cui ti senti.

Se la tua mente viene "programmata" diversamente da quella di qualcun altro, anche se ha a disposizione esattamente gli stessi dati, l'informazione sarà interpretata diversamente.

Una delle cause principali di stress è che, attraverso le esperienze o i fallimenti del passato, siamo arrivati a credere che non possiamo farci niente; abbiamo assorbito un senso d'impotenza e di disperazione.

Ma, dovrebbe essere così? **No!**

Come cristiani non siamo condannati a essere dominati dall'impotenza o dalla disperazione.

La guarigione viene dal cambiare quel senso d'impotenza e di disperazione cambiando il **software**.

È ciò che la Bibbia chiama **rinnovamento della mente (Romani 12:2)**: comprendere ciò che è realmente vero su Dio, piuttosto di affidarci a quello che le nostre esperienze ci hanno portato a credere.

Impegnati a credere a ciò che Dio dice essere vero, indipendentemente dai tuoi sentimenti.

Non sono gli eventi in sé a determinare come ti senti, ma come tu li percepisci.

Se miri a essere una persona equilibrata e integra, devi considerare gli eventi in maniera sana rispecchiandoti in ciò che è realmente vero.

Quando ti ritrovi a combattere con le tue emozioni, un modo pratico per ricordare a te stesso ciò che è vero è di creare un 'kit di pronto soccorso spirituale'.

L'idea è di raccogliere delle "medicine" che ti indicheranno la verità e di averle a disposizione: un versetto chiave da leggere, qualcuno a cui poter telefonare, una preghiera scritta che puoi ripetere, un passo tratto da un libro o la tua musica di lode preferita.

Se ciò che **crediamo** non rispecchia la verità, allora ciò che **sentiamo** non riflette la realtà.

Seguire ciecamente i sentimenti ci rende vulnerabili all'attacco del nemico.

Il principio nella Bibbia è: credi alla verità e vivi la verità per fede.

Le tue emozioni risponderanno di conseguenza.

Gesù disse: **Giovanni 13:17** *Se sapete queste cose, siete beati se le fate*

Non devi prima sentirti in una certa maniera e comportarti bene di conseguenza.

Ti comporti nella maniera appropriata e i giusti sentimenti seguiranno.

Iniziamo scegliendo di credere alla verità come guida che si rispecchia nel nostro comportamento. Poi, con il tempo, questo porterà a un cambiamento nei nostri sentimenti.

I **cristiani immaturi** agiscono secondo ciò che sentono, piuttosto che secondo quello che Dio dice essere vero. **Se tu sei così, il nemico si diventerà un sacco quando ti condannerà.** Tenderai a essere d'accordo con lui quando ti dirà che "*non sei bravo, sei un cristiano miserabile perché hai fallito ancora*". ...e la tua risposta sarà.... "*Si, hai proprio ragione*".

Eppure, la verità è che sei già perdonato e che Dio non ti condanna (**Romani 8:1** *Non c'è...più nessuna condanna per quelli che sono in Cristo Gesù*), infatti ti accoglie invitandoti a presentarti con sicurezza alla Sua presenza e ti accetta come Suo figlio.

La mancanza di riconoscimento delle nostre emozioni e di una risposta appropriata può permettere al nemico di avere un appiglio nella nostra vita.

Nel precedente argomento trattato (*La battaglia della nostra mente*) abbiamo visto come la rabbia può portare il nemico ad avere un'influenza nella nostra vita.

Efesini 4:26-27 dice: "*Adiratevi e non peccate; il sole non tramonti sopra la vostra ira e non fate posto al diavolo*"

La rabbia è un'emozione che non può essere controllata direttamente; è per questo che la Bibbia dice che in sé **non** è peccaminosa [*"Adiratevi e non peccate"*]. **Tuttavia, se rimani nella rabbia e la fai diventare amarezza e mancanza di perdono, farai posto al diavolo.**

1Pietro 5:7-8 mostra che anche **l'ansia** può causare dei problemi, se non la gestiamo bene. Inizia con una frase ben nota che potresti avere su un segnalibro nella tua Bibbia o su un quadretto attaccato alla parete: "*Gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi.*"

Il passo continua con un'altra coppia di frasi che sono ugualmente ben note: "*Siate sobri, vegliate; il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente*

cercando chi possa divorare."

Nonostante tu conosca forse bene entrambi questi passi, è probabile che non ti sia reso conto che si susseguono e che insieme esprimono un'unica idea.

Pietro ci sta dicendo **che se lasciamo all'ansia il controllo di noi stessi, diventiamo molto più vulnerabili agli attacchi del nemico.**

Se non gestiamo nella giusta maniera emozioni come la **rabbia e l'ansia**, avremo dei problemi.

satana va attorno cercando di approfittare delle nostre emozioni per trovare un appiglio nella nostra vita.

Imparare a gestire bene le emozioni

Le tue emozioni sono come la **luce rossa di allarme sul cruscotto della tua macchina**. Sono lì per avvertirti che potrebbe esserci un problema serio sotto il cofano.

Puoi continuare a guidare per un po', ma se non risolvi il problema, aspettati un guaio serio.

Ci sono essenzialmente **tre modi** di reagire quando la "spia" si accende.

- Potresti prendere un **pezzo di scotch** e metterlo sulla spia: "*nessun problema, la luce è spenta*". Questa si chiama **NEGAZIONE O SOPPRESSIONE**.
- Potresti esplodere di rabbia, **prendere un martello e spaccare la lucina**: per lo meno si sistema subito il problema! Si tratta di una **reazione incontrollata**.
- Oppure potresti guardare sotto il cofano della macchina: questo è **ammissione**.

Esaminiamo ora uno a uno questi tre atteggiamenti:

1) Coprire le emozioni (Negazione o Soppressione) La soppressione è quando ignoriamo consapevolmente i nostri sentimenti o scegliamo di non affrontarli.

Ci sono due problemi quando agiamo così: **non è salutare e non è coerente verso noi stessi**.

Considera come si sentiva **re Davide** vivendo nella negazione: "**Finché ho taciuto, le mie ossa si consumavano tra i lamenti che facevo tutto il giorno ... Perciò ogni uomo pio t'invochi mentre puoi essere trovato ; e qualora straripino le grandi acque, esse, per certo, non giungeranno fino a lui**" **Salmo 32:3,6**

Davide non sta dicendo che Dio è irraggiungibile. È un problema quando lasciamo che le circostanze esterne abbiano la meglio su di noi più di Dio e ne veniamo sopraffatti emotivamente.

Quando le emozioni vengono represses, si abbattono successivamente su di noi come "**grandi acque**" e con molta probabilità non ci rivolgeremo a Dio, saremo guidati dalle nostre emozioni.

È importante essere onesti con Dio quando possiamo perché, **se soffochiamo i nostri sentimenti troppo a lungo saranno proprio loro a dominare la nostra vita.**

Davide commentò l'impatto che la soppressione può avere anche quando ci relazioniamo agli altri: **lo dicevo: 'Vigilerò sulla mia condotta per non peccare con le mie parole; metterò un freno alla mia bocca, finché l'empio mi starà davanti'. Come un muto sono stato in silenzio, ho taciuto senz'averne bene; anzi, il mio dolore s'è inasprito Salmo 39:1,2.**

La negazione non funziona! La soppressione emotiva può essere una delle maggiori ragioni per cui molte persone soffrono di **malattie psicosomatiche o comportamenti compulsivi.**

Quando Davide non ammetteva il suo peccato, il suo **"vigore inaridiva come per arsura d'estate" Salmo 32:4.**

I sentimenti non muoiono quando li sotterri; vengono sotterrati vivi e ritornano in superficie in modo **non sano.**

È come cercare di sotterrare una **talpa**; scaverà un cunicolo e tornerà di nuovo in superficie.

La soppressione delle emozioni porta a una comunicazione disonesta e fisicamente non è salutare.

2) Esplodere (Espressione incontrollata)

Un'altra maniera non sana di rispondere alle emozioni è di esprimere senza freno tutto quello che senti. Questa espressione è paragonabile al prendere un martello e colpire la luce rossa dell'allarme.

Il problema con l'espressione incontrollata è che **non è salutare per coloro che ci circondano.** Tu potresti temporaneamente sentirti bene: *"Ora va meglio, mi sono sfogato. Lo dovevo tirare fuori"*, **ma potrebbe essere emotivamente devastante per il tuo coniuge, i tuoi bambini o i tuoi amici.**

Sappiate questo, fratelli miei carissimi: che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira; perché l'ira dell'uomo non compie la giustizia di Dio Giacomo 1:19,20

Abbiamo già sentito: **"Adiratevi e non peccate" Efesini 4:26.** Come? Siate come Gesù; arrabbiatevi contro il peccato, non contro i peccatori.

Rovesciate i tavoli, non i cambiavolute (rif. **Giovanni 2:15**).

3) Sii onesto (Riconoscimento o ammissione)

Quindi, cosa dobbiamo fare quando si accende **la luce rossa**?

Quando ci sentiamo arrabbiati, ansiosi e/o depressi?

La risposta sana è essere onesti e riconoscere come ci sentiamo.

Il riconoscimento **inizia con Dio**. Ascolta la "preghiera di intercessione" di Davide per qualcun altro. **Salmo 109:6- 15** Suscita un malvagio contro di lui, e un accusatore stia alla sua destra. Quando sarà giudicato, esca condannato, e la sua preghiera gli sia imputata come peccato. Siano pochi i suoi giorni: un altro prenda il suo posto. I suoi figli diventino orfani e sua moglie vedova. I suoi figli siano vagabondi e mendicanti e cerchino il pane lontano dalle loro case in rovina. L'usuraio divori tutto il suo patrimonio ed estranei lo spoglino del frutto delle sue fatiche. Nessuno sia misericordioso con lui e nessuno abbia pietà dei suoi orfani. La sua discendenza sia distrutta; nella seconda generazione sia cancellato il loro nome! L'iniquità dei suoi padri sia ricordata dal Signore e il peccato di sua madre non sia cancellato. Siano quei peccati sempre davanti al Signore, e faccia egli sparire dalla terra il ricordo di lui.
.....nel nome di Gesù. AMEN!!!!

Ti sorprende che qualcosa del genere sia nella Bibbia, (così come **Lamentazioni 3**)? Si tratta della Parola di Dio santa, ispirata e perfetta?

Ti sei mai sentito come Davide? Hai mai pregato così? Sarebbe giusto pregare così?
 Davide pregò così e Dio lo ispirò a scriverlo.

Ecco la grande domanda - Dio non sa già che ti senti così?

Naturalmente lo sa. Dio conosce i pensieri e le intenzioni del nostro cuore.

Lui conosce ogni cosa.

Quindi, se Dio lo sa, perché ci facciamo dei problemi ad essere onesti con Lui su come ci sentiamo?

Molto di questo ha a che fare con la nostra comprensione di chi è Dio.

È abbastanza grande da tollerare uno sfogo emotivo da parte nostra, qualche piccolo scatto d'ira qua e là? **Sarebbe ancora Dio, ti amerebbe ancora, saresti ancora Suo figlio? Certo!**

La difficoltà con questo Salmo è che sembra suggerire che io dovrei chiedere a Dio di fare fuori qualcuno!

Comunque bisogna vedere la conclusione (così come in **Lamentazioni 3**).

Salmi 109:22 Io son misero e povero, e il mio cuore è ferito dentro di me.**26** Aiutami, o SIGNORE, mio Dio, salvami per la tua grazia, **27** e sappiano che questo è opera della tua mano, che sei tu, o SIGNORE, che l'hai fatto. **28** Essi maledicono, ma tu benedirai; s'innalzano e resteranno confusi, ma il tuo servo esulterà.....**30** A

voce alta celebrerò il SIGNORE, lo loderò in mezzo all'assemblea,**31** poiché egli sta alla destra del povero per salvarlo da quelli che lo condannano a morte.

Una volta che Davide ha avuto quello sfogo emotivo, è stato onesto.

Riconoscendo i suoi sentimenti e rivelando tutto il suo dolore a Dio, tutto è cambiato ed è tornato alla lode.

Anche Gesù fu emotivamente onesto. Pianse sulla città di Gerusalemme e sulla tomba di Lazzaro. Nel giardino del Getsemani disse: "**L'anima mia è oppressa da tristezza mortale** **Marco 14:34**

Ora, se il Signore dell'universo ha bisogno di esprimersi ed essere onesto riguardo a se stesso, non dovremmo e non potremmo esserlo anche noi?

Non puoi essere 'giusto' davanti Dio senza essere autentico.

Se necessario, Dio potrebbe dover renderti autentico, in modo che tu possa essere giusto davanti a Lui.

Sii onesto con Dio. Lui vuole essere il tuo amico più intimo.

.....continua nel prossimo messaggio