

# LIBERTA' IN CRISTO 8b

## Gestire bene le proprie emozioni

### Piccolo riassunto del messaggio precedente

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**



### MESSAGGIO DI OGGI

Una volta che Davide ha avuto quello sfogo emotivo (prima parte del **Salmo 109**), 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. **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?

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

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

### Cosa facciamo quando dobbiamo affrontare seri traumi del passato?

Gesù è venuto anche per risolvere le nostre questioni del passato.

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.

### **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) Negazione o soppressione di una emozione o ferita. Come può succedere e come posso evitare che questo succeda?
- 2) Ti è mai capitato di avere una reazione incontrollata come risposta a una ferita o una tensione? Cosa ha prodotto in te e negli altri? Sei riuscito a risolvere la cosa?
- 3) Ammissione del dolore e dei sentimenti. Come posso arrivare a questo punto e poi permettere al Signore di intervenire nella situazione che mi fa ancora soffrire?

# LIBERTA' IN CRISTO 8b

## Gestire bene le proprie emozioni

### Ripasso del messaggio precedente

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 repressе, 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 devo 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 cambiavalute** (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 divorì tutto il suo patrimonio ed estranei lo spogliano 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.

Abbiamo parlato di gestire le emozioni giornaliere, ma cosa facciamo quando dobbiamo affrontare seri traumi del passato?

Tutti noi abbiamo delle esperienze traumatiche che ci hanno lasciato un segno e un bagaglio emotivo: un'esperienza che ci ha spaventato, la perdita di una persona amata, qualche forma di abuso.

Queste esperienze sono spesso sotterrate nel profondo della nostra memoria, ma ricompaiono quando vengono innescate da qualche evento presente.

Le persone cercano di evitare eventi presenti che innescano quello stesso genere di sentimenti. *"Non ci andrò se ci sarà quel tale o quel tal altro". "Non voglio parlare di quella questione ora".*

Ma potrebbe esserci una strada migliore?

Dio non vuole che le esperienze dolorose del nostro passato ci influenzino negativamente nel presente. Gesù è venuto anche per risolvere le nostre questioni del passato.

Quando hai sofferto delle esperienze negative - violenza, abuso, rigetto o qualsiasi altra cosa - le hai elaborate mentalmente nel momento in cui sono successe.

Quasi certamente ti hanno fatto credere alcune cose di Dio e di te stesso: *"Non ho potuto resistere all'abuso, sono impotente, sono una vittima";*

*"Quei prepotenti mi hanno detto che ero immondizia, penso di esserlo"; "Mio padre non ha mai tempo per me, non sono importante".*

Per esempio, se hai subito qualche tipo di abuso sessuale da bambino, in quel momento probabilmente ti sei sentito impotente, sporco o colpevole.

Queste convinzioni potrebbero averti accompagnato nella tua vita da adulto.

Se hai pensato che Dio non fosse lì con te, allora probabilmente metti in dubbio l'amore di Dio e la tua salvezza. Le fortezze mentali distorcono la nostra comprensione di chi siamo e di chi è Dio.

## «Sei grassa»: insultata dai bulli si spara davanti alla famiglia

Presa in giro a causa del suo peso si è tolta la vita. Brandy Vela, 18enne texana, si è suicidata dopo aver subito per anni offese e molestie da parte di un gruppo di bulli che avevano aperto un falso profilo a suo nome. Inutili le denunce

di Valentina Santarpià



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

È come quella Land Rover che va lungo un campo fangoso, giorno dopo giorno, facendo solchi profondi. Queste menzogne diventano come solchi profondi nella nostra mente. Se non sterziamo attivamente fuori da questi solchi scegliendo la verità, continueremo a vivere secondo gli stessi vecchi modelli carnali.

I figli di Dio NON sono essenzialmente un prodotto del loro passato. Sono principalmente un prodotto dell'opera di Cristo sulla croce, della Sua risurrezione.

Nessuno può aggiustare il nostro passato, ma possiamo esserne liberati.

Possiamo rivalutare il nostro passato alla luce di chi siamo ora in Cristo.

Secondo questa verità, Dio ci libera quando perdoniamo di cuore le persone che ci hanno offeso.

*Una volta tenevo delle ceneri serrate nel mio pugno, ceneri di un fuoco che tremolava sul mio corpo di dieci anni, ceneri che io non avevo chiesto. La cicatrice mi è stata inflitta a forza e per diciassette anni il fuoco ha bruciato lento e senza fiamma. Ho tenuto il mio pugno stretto in segreto odiando quelle ceneri, eppure non volevo lasciarle, non essendo sicuro di doverlo fare, non convinto se ne fosse valsa la pena, sporcando le cose che toccavo e lasciando segni neri ovunque, o almeno così sembrava. Cercai di aprire il pugno, ma le ceneri erano sempre lì per ricordarmi che non potevo. Io veramente non potevo, ma Dio sì. Il Suo dolce Spirito Santo parlò al mio cuore una sera, in una dolorosa disperazione. Mi sussurrò: **'Voglio darti un diadema invece della cenere, l'olio della gioia invece del lutto, il manto della lode invece di uno ' spirito abbattuto (Isaia 61:3) '.***

*Non avevo mai sentito che una cosa del genere fosse possibile; un diadema invece della cenere, la guarigione della Sua Parola invece della mia memoria tristemente*

*macchiata, lodi a Lui nella notte invece dei miei incubi simili alla fuliggine, la sua pace sempre costante invece delle mie emozioni impotenti e dolorose.  
Come ho potuto essere così testardo da rifiutare un'offerta del genere?  
Così, volontariamente eppure con un movimento lento e singhiozzando, lasciai cadere la cenere sul pavimento. Nel silenzio, udii il vento che le portò lontano, lontano da me per sempre. Ora sono in grado di mettere gentilmente le mie mani aperte intorno al pugno di un'altra anima in pena e dire con fiducia: "Lasciale andare." C'è davvero una bellezza che va oltre la tua comprensione ..Vai avanti, fidati di Dio. Il suo diadema in cambio della cenere. È possibile? È il Vangelo....la Buona Notizia.*