

Impotenza-Consapevolezza-Scelta

Autobiografia del cambiamento in 5 brevi capitoli

(Portia Nelson)

Capitolo 1

Cammino lungo una strada..
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci casco dentro.
Sono perduta, mi sento impotente
Non posso farci nulla.
Non e' colpa mia.
Ci metto una vita per uscirne,
ci vuole un'eternità per uscirne fuori.



Capitolo 2

Cammino lungo una strada, è la stessa strada.
C'e' una buca profonda nel marciapiede.
Faccio finta che non ci sia, fingo di non vederla.
Ci ricasco dentro.
Non posso credere di essere ancora nello stesso posto.
Ma non e' colpa mia.
Mi ci vuole un sacco di tempo per uscirne.

Capitolo 3

Cammino lungo la stessa strada

c'e'una buca profonda nel marciapiede.
La vedo benissimo.
Ci casco dentro di nuovo.
E'un'abitudine.
Ma i miei occhi sono aperti.
So dove sono. E' colpa mia.
Ne esco immediatamente.

Capitolo 4

Cammino lungo la stessa strada.
C'e'una buca profonda nel marciapiede.
Ci cammino intorno, l'aggiro.

Capitolo 5

Me ne vado e cammino per un'altra strada.

**Passi biblici: Proverbi 5:21-Salmo 145:17-Salmo 139:16-
Isaia 54:10-Isaia 61:4-Isaia 59:1-1Giov.4:18-
Salmo 139:14**

Domande per i piccoli gruppi nelle case

1) Ti sei mai trovato/a in un punto della tua vita dove pensavi non ci fosse più una via d'uscita? Descrivi il tuo stato d'animo di quel periodo.

2) Rispetto alla poesia sui cambiamenti puoi condividere una tua esperienza di cambiamento?

3) Leggendo 1 Giov.4:18 come pensi possa essere sconfitta e tenuta sotto controllo la paura?

4) Racconta come sei passato da uno stato d'impotenza alla consapevolezza che potevi trovare gli strumenti per uscirne fuori.

5) Leggendo il Salmo 139, in che maniera riesci a trovare un valore per la tua vita e soprattutto il valore che Dio dà alla tua vita?



Impotenza-Consapevolezza-Scelta

Partecipando ai seminari sulla famiglia a Savona nel periodo degli ultimi mesi dell'anno scorso e l'inizio di questo nuovo anno, ho potuto vedere ancora meglio attraverso di me e attraverso le esperienze condivise dei partecipanti, quante sofferenze venivano elaborate, quanti sfoghi usciti fuori per poter iniziare un processo di guarigione, per poter trovare la forza e la speranza per nuovi inizi.

Ringrazio Dio perché nessuno di noi è rimasto privo della possibilità di guardare avanti per poter camminare verso l'AMORE.

Uso questa parola perché il seminario aveva come titolo:

Amarsi, amare, lasciarsi amare.

Tra le tante cose profonde condivise nelle lacrime e nei sorrisi di chi vedeva il "giorno della guarigione" avvicinarsi, è venuta fuori una poesia che è stata usata anche nei percorsi psicologici e psicoterapeutici e che magari l'avete vista anche postata su qualche social network come facebook etc.

Vorrei solo rifletterci un po' sopra insieme a voi e cercare di darle un'applicazione nel nostro cammino cristiano.

Sentivo l'esigenza di scavare un po' più in profondità.

Prima della poesia diamo precedenza alla Parola di Dio.

Leggiamo

Prov 5:21 : Infatti le vie dell'uomo stanno davanti agli occhi del **SIGNORE**, egli osserva tutti i suoi sentieri.

Sal 145:17 **IL SIGNORE** è giusto in tutte le sue vie e benevolo in tutte le sue opere.

Vorrei che avessimo ben chiara davanti ai nostri occhi **la destinazione di questo indirizzo** che il Signore ha impostato in questa specie di navigatore satellitare della nostra vita: l'indirizzo di Dio ci porta sempre a realizzare che **le sue vie sono giuste e che Lui opera con benevolenza nella nostra vita**. Bene-volenza (ci vuole bene).

Ogni via è davanti ai suoi occhi, ogni sentiero è osservato.

A Genova abbiamo i famosi vicoli, stradine caratteristiche del centro storico.....Per citarne alcuni: Vico dietro il coro delle vigne, Vico del Duca, Vico del Papa...etc

Per dire una battuta significativa pensando a questi vicoli di Genova incrociati tra centinatia di palazzi dove sembra a volte non esserci uno sbocco di uscita, se dovessimo trovarci nel vicolo più buio e perduto del nostro cammino, il Signore lo chiamerebbe "Vico-Nosco".

Questo "Vi conosco" ha a che fare con quella parola "Amore" che stà già all'inizio di quando veniamo al mondo:

-è per l'amore di Dio che esistiamo..

Sal 139:16 I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo e nel tuo libro erano scritti tutti i giorni che mi erano destinati, quando nessuno d'essi era sorto ancora.

...E che stà alla fine dei nostri giorni (vi conosco-amore)..

-questo amore ci porterà e starà con noi sino all'eternità..

Isaia 54:10 Anche se i monti si allontanassero e i colli fossero rimossi, l'amore mio non si allontanerà da te, né il mio patto di pace sarà rimosso», dice il **SIGNORE**, che ha pietà di te.

Ripetiamolo l'uno all'altro.....

La poesia si chiama:

Autobiografia del cambiamento in 5 brevi capitoli

(Portia Nelson)

Portia Nelson fu una cantante americana del periodo del dopo guerra, scriveva canzoni, poesie, autrice e attrice di films che ebbero successo.

Leggiamo questa poesia:

Capitolo 1

Cammino lungo una strada..

C'è una buca profonda nel marciapiede.

Ci casco dentro.

Sono perduta, mi sento impotente

Non posso farci nulla.
Non e' colpa mia.
Ci metto una vita per uscirne,
ci vuole un'eternità per uscirne fuori.

Capitolo 2

Cammino lungo una strada, è la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Faccio finta che non ci sia, fingo di non vederla.
Ci ricasco dentro.
Non posso credere di essere ancora nello stesso posto.
Ma non e' colpa mia.
Mi ci vuole un sacco di tempo per uscirne.

Capitolo 3

Cammino lungo la stessa strada
c'è una buca profonda nel marciapiede.
La vedo benissimo.
Ci casco dentro di nuovo.
E' un'abitudine.
Ma i miei occhi sono aperti.
So dove sono. E' colpa mia.
Ne esco immediatamente.

Capitolo 4

Cammino lungo la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci cammino intorno, l'aggiro.

Capitolo 5

Me ne vado e cammino per un'altra strada.

Potremmo trovarci tantissimi insegnamenti, la poesia è già abbastanza chiara così com'è.

Cercherò solo di trasmettervi quello che mi fa più riflettere.

Capitolo 1: Per periodi più o meno lunghi della nostra vita ci potremmo venire a trovare nella condizione di chi si sente costantemente intrappolato dentro una buca, dentro una fossa, accettando con rassegnazione il fatto che è un luogo, è una realtà che non si può cambiare, fa tanto parte di noi e del nostro cammino che con **impotenza** l'accettiamo come pacchetto del viaggio. Queste buche, queste fosse possono avere tanti nomi, spesso si formano nei primi anni della nostra vita: senso di rigetto da parte dei genitori, violenze fisiche e verbali, mancanze subite, abusi, traumi.

Per esempio pensiamo alla parola "Mancanza"- è mancato il fatto di essermi sentito amato, è mancato qualcuno che avesse creduto in me, è mancato qualcuno che mi avesse incoraggiato, che mi dava incoraggiamento quando ne avevo bisogno.

Vi faccio un esempio di una fossa, di una buca:

pensiamo a quelle persone un po' ipocondriache-spesso quelli che pensano di avere sempre un male incurabile, che sono iper-preoccupate per il loro stato di salute sono spesso persone che sono state poco-ascoltate da bambini, si fanno da sole la diagnosi del loro problema e da sole arrivano a fare valutazioni irrimediabili e tragiche. Il non essere stati ascoltati affossa in

noi il diritto di essere amati, accettati, di esistere. Questa condizione è una vera tragedia.

Domenica scorsa il Pastore Ernesto ci parlava dei sensi di colpa e abbiamo visto che colpevolizzare è un modo per svalutare l'altra persona, per denigrarla. Dal vocabolario il significato di denigrare è "offuscare-rendere scura la reputazione di una persona-sminuire il suo valore".

Abbiamo visto che dire ad un bambino continuamente frasi del tipo: sei un buono a nulla, non ti sopporto più, è colpa tua...etc.etc., è un modo per creare delle fosse, delle voragini profonde.

E' vero, come abbiamo letto nel primo capitolo della poesia ci sono fosse che non abbiamo causato noi e per le quali non siamo colpevoli, però ci sentiamo perduti e smarriti quando viviamo in questo stato, è veramente come quando si dice: "Mi è venuto a mancare il terreno sotto i piedi".

In questa condizione cresciamo ma c'è qualcosa in noi che è sempre in **"grave rovina"**.

Il Profeta Isaia nel Capitolo 61 della Bibbia annuncia l'opera che avrebbe compiuto il Salvatore Gesù ben 600 anni prima del suo arrivo sulla terra e al versetto 4 ci fornisce un'immagine che ci porta a sperare e a credere che si può ancora costruire sulle **" antiche rovine"**, rialzare-riedificare i **luoghi desolati** (mancanze) del passato.

Is 61:4 Essi ricostruiranno sulle antiche rovine, rialzeranno i luoghi desolati nel passato.....

Dalla nostra parte abbiamo un Dio che desidera e vuole ascoltarci:

Isaia 59:1 La mano del Signore non è troppo corta per salvare, né il suo orecchio troppo duro per udire.

La Bibbia parla di molte "fosse". Andatevi a cercare la storia della fossa di Giuseppe, quella di Daniele, dello stato di fossa di Giobbe, di Giona etc.

Anche il Re Davide ad un certo punto non capiva perché stava succedendo qualcosa che voleva inghiottirlo come un bel panino con la nutella e non capiva il perché.....

Sal 35:7 Poiché, senza motivo, m'hanno teso di nascosto la loro rete, senza motivo hanno scavato una fossa per togliermi la vita.

Davide riusciva a comunicare con Dio anche se aveva tanti punti interrogativi.

Vediamo nei vangeli che Gesù rispondeva con attenzione a tutte le domande che gli venivano fatte secondo le intenzioni del cuore giuste o sbagliate degli interlocutori e li portava sempre a riflettere e a prendere decisioni, a maturare.

Abbiamo intravisto all'inizio del messaggio che **l'amore di Dio ha sempre un perché.....**riposare nella fede che il Signore ci ha dato è un esercizio di grande sacrificio e arresa totale perché potremmo rischiare di trascorrere tutta la vita a chiederGli: perché? perché? perché?

Capitolo 2

Poi arriva quella stagione della tua vita dove sembra che tutto vada bene, dove sei più concentrato a goderti i momenti migliori e dove però stai vivendo in una falsa realtà, sai inconsciamente che c'è ancora quella buca, fai finta di non vederla ma c'è.

Fai proprio finta che non ci sia. Spesso ci sono situazioni che hanno provocato sofferenza e chiusura e ci hanno lavorato in profondità e tante volte tendiamo a rimuovere, eliminare, bypassare ciò che ci ha fatto del male.

Io ho evitato per anni situazioni di sofferenza riguardo malattie, infermità-ho vissuto per 30 anni in casa con una persona costantemente malata e imbottita di medicinali per superare la giornata. **Guardavo impotente questa situazione e soffrivo.** Gesù vuole fare i conti con noi rispetto a queste situazioni, non ci punta il dito per rimproverarci le nostre voragini, i nostri vuoti, ci allunga la mano per andare da Lui e dichiarare ogni paura e timore che abbiamo.

1G 4:18 Nell'amore non c'è paura; anzi, l'amore perfetto caccia via la paura, perché chi ha paura teme un castigo. Quindi chi ha paura non è perfetto nell'amore.

Credo semplicemente che **la paura** di un castigo, di una mancanza, di un'imperfezione che pensiamo di non riuscire a migliorare, di una capacità che vorremmo esercitare ma vediamo che ci sembra irraggiungibile, **trova la sua sconfitta nell'amore perfetto di Dio.** Solo il suo amore è **Perfetto**, possiamo riposare in questa certezza e **tanti scalini verranno costruiti dentro questa buca con il Suo amore.** Avrai sempre meno paura perché **"anche se potresti ricadere dentro la tua buca"**, potrai risalire dai gradini che hai costruito sino a quel momento e che **"non sono crollati con te"** e ti sorprenderai come a volte non serve che l'intera scala sia costruita per uscirne fuori-non ci vuole più un'eternità-troverai la forza e il coraggio per fare uno slancio in avanti e con un bel balzo uscirne presto fuori.

Perché? Perché potrai guardare al Suo amore perfetto per te che non muta e non cambia e non sarai concentrato solo sulle tue miserie e sulle tue forze.

Se Dio può spostare la tua attenzione verso un altro indirizzo (come abbiamo visto all'inizio del messaggio), verso un altro posto, allora potrai avere una nuova speranza quando ancora ti dirai: "non posso credere di essere ancora nello stesso posto". C'è quella canzone che dice: "Per quest'anno non cambiare, stessa spiaggia, stesso mare"Spesso vorrei cambiarla per trovarmi più vicino all'indirizzo di Dio.....La canterei così: "Per quest'anno vorrei cambiare, un'altra spiaggia, un altro mare...."

2Cor 6:2 poiché Egli dice:

**«Ti ho esaudito nel tempo favorevole,
e ti ho soccorso nel giorno della salvezza».**

Eccolo ora il tempo favorevole; eccolo ora il giorno della salvezza!

Alleluia. C'è un "tempo favorevole" e "un giorno della salvezza" per ogni essere umano. Alleluia

Nel **Capitolo 3** si parla di una fase della nostra maturità che si chiama "consapevolezza".

Siamo passati dallo stato d'impotenza a quello della consapevolezza. E' importante in questa fase riconoscere il problema, dargli un nome preciso, il perché ci sono finito di nuovo dentro. Spesso è proprio un'abitudine a vivere in quello stato, ci siamo abituati e difficilmente ci muoviamo nel senso contrario. Vediamo benissimo dove potrebbe stare la trappola o

qualcosa che potrebbe farci inciampare ma ci fidiamo del fatto che tanto siamo ormai in grado di uscirne subito fuori.

Trovo che questa situazione possa diventare "pericolosa" se non prendiamo "misure di prevenzione", passiamo troppo facilmente da uno stato di "consapevolezza-colpevolezza" a ciclo continuo.

Un po' ci riesco, un po' non ci riesco.

Ti sei mai trovato nella condizione di dover sinceramente dire a te stesso: "Basta...Mi sono proprio rotto di questa situazione...Non ne posso più"

Questa crisi ha origine in una parola greca: Crisi-Crino: Rottura.

Qualcosa deve rompersi

Racchiude in se tre significati:

- 1) **Giudico** la mia vita
- 2) **Cambio**-la sottopongo al vaglio per poter cambiare
- 3) **Cresco**

Quindi, una "crisi" deve portare ad una "sana consapevolezza" che si può cambiare e crescere.

Il Signore, rispettando ciò che è **passato**, vuole portarci ad avere familiarità con ciò che è **nuovo**.

Le cattive abitudini possono sparire.

Isaia 43:19 Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare;

non la riconoscerete?

Sì, io aprirò una strada nel deserto.....etc. etc.

**Si, è vero... Ci sono passato
(da quel fallimento, da quello sbaglio...)
ma è il mio "PASSATO"**

Signore ti preghiamo affinché Tu possa darci sempre la grazia di poter vedere che Tu vuoi fare e sai fare una cosa nuova nella nostra vita, una cosa sorprendente perché vuoi il nostro bene.

Il momento della consapevolezza abbiamo visto che è importante perché ci aiuta a dare un nome preciso al problema e ci porta più serenamente a dichiarare i nostri fallimenti mettendoci nella condizione migliore di avere **un'arresa totale nelle braccia di Gesù e di chiedere aiuto.**

C'è una maniera di arrendersi che è positiva-mettere con fiducia nelle mani del Padre Celeste tutto di noi.

Il **Capitolo 4** ci parla di **maturità, di stabilità.**

E' giusto sapere che abbiamo un valore che va aldilà di ciò che ci voleva tenere affossati.

Se sbaglio, il mio sbaglio non cambia il senso del mio valore.

Sapete da dove viene questo valore?

Da Dio.

Sal 139:14 Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e l'anima mia lo sa molto bene.

Quando Dio dice che mi ha creato "**Stupendo**" vuol dire che "**non poteva creare di meglio**".

Io valgo perché "Sono" e se penso di valere di conseguenza penso che sono "**efficace**".

Il mio "Fare" in senso positivo o negativo non determina il mio "Essere"

Ecco perché il Capitolo 4 è la fase della maturità e della stabilità.

Il Capitolo 5 non esisterebbe se non ci fossero stati quelli precedenti un po' dolorosi, difficili da accettare ma che ci hanno portato ad arrivare alla condizione che adesso potremmo fare scelte coraggiose che sappiamo troveranno la vita di Dio che si manifesterà in noi ogni volta che lasciamo morire tutte queste paure ai piedi Gesù.

La potenza della sua morte e della sua Resurrezione si manifesterà in noi che siamo come un piccolo seme nelle sue mani. Un seme di vita abbondante.

Gv 12:24 In verità, in verità vi dico che se il granello di frumento caduto in terra non muore, rimane solo; ma se muore, produce molto frutto.

E per finire:

1G 4:16 Noi abbiamo conosciuto l'amore che Dio ha per noi, e vi abbiamo creduto. Dio è amore; e chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui.

Auguro a tutti noi (come l'immagine proiettata) di poter riempire ed appianare molte fosse e molte buche avendo la promessa che potremmo produrre molti frutti buoni e costruire nuove strade con l'aiuto del nostro Signore.

"Rimanere" nell'amore di Dio è una condizione che non possiamo permetterci di perdere. La possibilità di incamminarci verso nuove strade è alla nostra portata. Dio è amore.

Domande per i piccoli gruppi nelle case

- 1) Ti sei mai trovato/a in un punto della tua vita dove pensavi non ci fosse più una via d'uscita? Descrivi il tuo stato d'animo di quel periodo.
- 2) Rispetto alla poesia sui cambiamenti puoi condividere una tua esperienza di cambiamento?
- 3) Leggendo 1 Giov.4:18 come pensi possa essere sconfitta e tenuta sotto controllo la paura?
- 4) Racconta come sei passato da uno stato d'impotenza alla consapevolezza che potevi trovare gli strumenti per uscirne fuori.
- 5) Leggendo il Salmo 139, in che maniera riesci a trovare un valore per la tua vita e soprattutto il valore che Dio dà alla tua vita?