

FUNZIONAMENTO SANO E SANTO

Percorso Guarire – quarto incontro

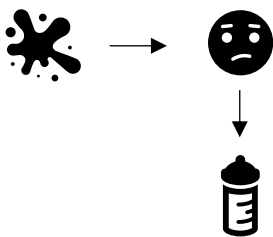
Hopera

“Io dunque, il prigioniero del Signore, vi esorto a comportarvi in modo degno della vocazione che vi è stata rivolta, con ogni umiltà e mansuetudine, con pazienza, sopportandovi gli uni gli altri con amore, sforzandovi di conservare l'unità dello Spirito con il vincolo della pace...”

Questo dunque io dico e attesto nel Signore: non comportatevi più come si comportano i pagani nella vanità dei loro pensieri, con l'intelligenza ottenebrata, estranei alla vita di Dio, a motivo dell'ignoranza che è in loro, a motivo dell'indurimento del loro cuore. Essi, avendo perduto ogni sentimento, si sono abbandonati alla dissolutezza fino a commettere ogni specie di impurità con avidità insaziabile.

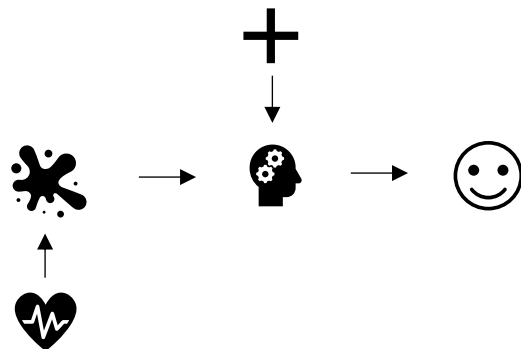
Ma voi non è così che avete imparato a conoscere Cristo. Se pure gli avete dato ascolto e in lui siete stati istruiti secondo la verità che è in Gesù, avete imparato per quanto concerne la vostra condotta di prima a spogliarvi del vecchio uomo che si corrompe seguendo le passioni ingannatrici; a essere invece rinnovati nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo che è creato a immagine di Dio nella giustizia e nella santità che procedono dalla verità”. Efesini 4:1-3, 17-24

REAGIRE



Sul momento
Emozioni non elaborate
Inconscio
La colpa è delle circostanze e degli altri
Reazione d'istinto
“Motivazione da carenza” che porta a strategie di sostituzione

RISPONDERE



Periodo di riflessione
Emozioni elaborate all'interno di un sistema di valori
Davanti a Dio e a sé
Prendere responsabilità e affrontare i propri problemi
Reazione appropriata
Funzionamento sano e santo

“La maggior parte di noi non si rende conto di quanto poco attingiamo alle nostre risorse interiori per gestire le nostre agitazioni. Tendiamo, invece, ad uscire impulsivamente da noi stessi e a ricorrere a cose che ci distraggano dalla nostra ansia. Queste possono diventare cattive abitudini o dipendenze più gravi. Le cose che usiamo come distrattori dall'ansia possono prendere qualunque forma, da sostanze o cibo a fantasie su relazioni, dallo shopping all'uso eccessivo del computer... Il problema principale di tutti questi distrattori esterni è che non ci conducono mai al problema che ha bisogno di essere affrontato più accuratamente”. Jenny Brown

“Un buon lavoro sui sentimenti consiste nel riconoscere i diversi sentimenti provati. Capire la differenza tra quelli che sono deformati dal nostro passato e quelli che sono utili per aiutarci a posizionarci nella vita, ad affermarci, a proteggerci, rispettando gli altri, ci porta sempre al più essenziale: essere noi stessi... Si tratta quindi di *capire per gestire e non combattere per negare*”. Jacques Poujol

“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.

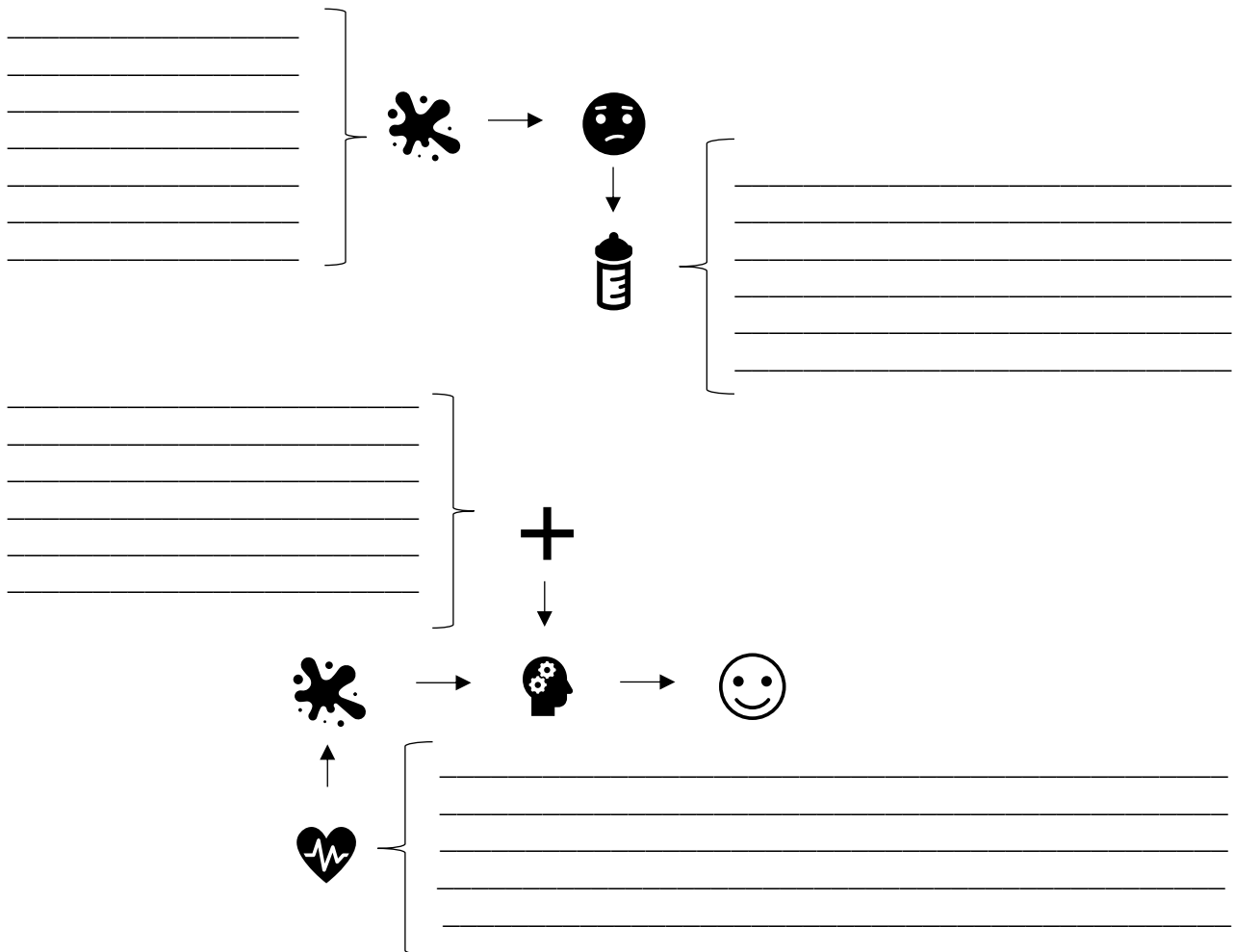
Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri. Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, fatele; e il Dio della pace sarà con voi”. Filippesi 4:5-9

“Oggi, quando leggiamo libri o siti web su come superare l'ansia e sulla gestione della paura, di solito parlano di rimuovere i pensieri ... La pace cristiana non viene dal pensare di meno, ma dal pensare di più e più intensamente alle grandi questioni della vita ... Pensa in grande e in alto. Realizza chi è Dio, che cosa ha fatto, chi sei in Cristo, dove sta andando la storia. Metti in prospettiva i tuoi problemi ricordando le sofferenze di Cristo per te, tutte le sue promesse e ciò che sta realizzando”. Timothy Keller

“Ritrovare le ferite del passato permette di risolvere il presente, con il quale la persona tesserà il domani... Quando una persona resta tributaria dei propri ricordi dolorosi, resta ferma a una certa tappa del suo sviluppo. Il suo corpo e la sua intelligenza sono quelli di un adulto, ma *le sue emozioni sono rimaste fissate a un certo stadio...* Questo significa che la persona reagisce oggi che è adulta come lo faceva all'età della sua ferita, con le stesse risorte dell'età della sua ferita: paura, fuga, senso di colpa”. J. Poujol

“Dio ci ha creato: ci ha inventato come un uomo inventa un motore. Un'automobile è fatta per funzionare con la benzina, e non può funzionare bene con nient'altro. Dio ha progettato la macchina umana perché funzionasse con Lui stesso. È Lui il carburante che il nostro spirito è destinato a bruciare, o il cibo di cui è destinato a nutrirsi. Non ce n'è altro. Per questo è inutile chiedere a Dio di renderci felici a modo nostro, senza curarci della religione. Dio non può darci una felicità ed una pace altre da Se stesso, perché non c'è. È una cosa che non esiste” C. S. Lewis

ESERCIZIO



CONDIVISIONE IN GRUPPI

1. Quali sono alcune delle tue principali sfide oggi?
2. Ci sono questioni del passato che hanno un impatto su come vivi queste attuali sfide? Quali sono?
3. A quali abitudini e fantasie ricorri in maniera regolare per rasserenarti?
4. In quali modi Cristo ti aiuta a coltivare un funzionamento sano e santo? Come cerchi il suo aiuto?