

Percorso di preghiera e discepolato *Dritto al cuore* DECIMO PASSO

Essere onesti con Dio La metà nascosta del Salmo 109

Preghiera iniziale

Inizia l'incontro pregando Dio per avere l'ispirazione dello Spirito Santo per tutto il tempo trascorso insieme alle persone che desideri aiutare. Chiedi a Dio specificatamente, nel nome di Gesù, di allontanare ogni spirito maligno.

Testo del Power Point

La rabbia come antidoto al senso d'impotenza

Nelle ultime due tappe di questo percorso, abbiamo analizzato la necessità che hai di sentirti perdonato/a in profondità per poter perdonare chi ti ha fatto o ti fa attualmente soffrire. Abbiamo visto che la conoscenza della metà nascosta del giudizio dona pace e spazza via il senso di colpa e la vergogna. Però, vale la pena di approfondire ulteriormente il discorso riguardo a certe reazioni dell'emotività.

Come già sai, il piano di Satana per distruggerci prevede, in prima battuta, il farci soffrire quando siamo ancora piccoli. Da bambini siamo effettivamente inermi, deboli e indifesi di fronte agli abusi emotivi e fisici (che comprendono anche le molestie e la violenza sessuale).

Partendo da quella sensazione di effettiva debolezza, Satana ha l'occasione d'impiantare una delle menzogne più efficaci per rovinarci la vita: *Sono impotente (inermi, indifeso)*. Le circostanze negative nelle quali un bambino cresce gli provocano sensi di colpa (anche se ingiustificati) e vergogna, il tutto accompagnato da abbandono affettivo. Sono situazioni che generano rabbia (che ha a che fare con l'autoprotezione per istinto di sopravvivenza).

Il senso di colpa e la vergogna sono sentimenti simili, ma non sovrapponibili. Il senso di colpa ha a che fare con "quello che ho fatto", la vergogna con "quello che sono". Con la colpa si percepisce il rimorso per il danno fatto, mentre la vergogna spinge maggiormente a comportamenti caratterizzati da isolamento, da senso di inadeguatezza.

Riguardo al senso di colpa ingiustificato, basta pensare che normalmente un bambino che subisce il divorzio dei genitori, per esempio, si colpevolizza pensando che papà e mamma si separano perché lui non è stato abbastanza bravo, ecc. Spesso, in caso di violenza, il bambino viene indotto a pensare che si merita quel trattamento, perché non sa come comportarsi bene.

La reazione di rabbia che ne seguirà, a secondo del temperamento, potrà essere rovesciata sugli altri all'esterno o inghiottita e sepolta all'interno. In tutti e due i casi, ci saranno gravi ripercussioni sulla salute, con malattie diverse. **Senonché, quando sei cristiano, e scegli di**

essere aggressivo e rabbioso per autoprotteggerti, il senso di colpa e la vergogna non faranno che aumentare.

In questa tappa del nostro percorso, analizzeremo dunque un salmo di Davide che ti aiuterà a capire che cosa fare di quella rabbia che è spesso conseguenza della bugia di Satana: *Sono impotente, debole, inerme, e devo difendermi da solo*. È un Salmo particolare, perché il testo mette in luce sentimenti così ostili che, di solito, non viene usato nella liturgia ebraica! Si tratta del Salmo 109.

L'esempio di Robert

Per entrare nel vivo dell'argomento, cominciamo con un esempio di vita vera: la storia di Robert. Entrò in contatto con il ministero del past. Paul Coneff quando aveva già diversi decenni di rabbia alle spalle per essere cresciuto con un padre violento. Pregando, arrivò a comprendere qual era il sistema di credenze che era alla radice dei suoi comportamenti e delle sue emozioni.

Quand'era bambino si era sentito impotente, ovviamente, e quella convinzione era cresciuta con lui. Era adulto ormai, ma ancora credeva alla bugia di Satana: *Sono impotente e devo difendermi da solo con l'aggressività e la rabbia*. Ma, come uomo adulto (e sposato da tempo), era ancora impotente tenendo anche conto che suo padre era morto da anni? Ovviamente no! La verità è, però, che troppo spesso cerchiamo di affrontare il frutto quando il problema nasce dalla radice: il sistema delle false credenze che ci sono state suggerite dal nemico tanti anni fa.

In Robert il dolore era ancora vivo ed essendo un cristiano, si sentiva male di non essere mai riuscito a vincere la sua rabbia, nonostante avesse anche cercato un aiuto psicologico. Quindi, provava un crescente senso di colpa e andava avanti con il ciclo peccato-e-perdono, mentre diventava sempre più furioso. Di fatto, peggiorava invece che migliorare, perché aveva allenato sé stesso a reagire così, senza nemmeno rendersene conto.

La rabbia dà a chi la prova un falso senso di controllo e di potere sugli altri, ma in effetti è proprio il contrario: è la perdita del controllo che induce allo scoppio d'ira. Chi ne è spesso vittima finisce con il perdere la sua presa sugli altri e si ritrova isolato. Capita spesso che chi investe il prossimo con le sue sfuriate, dopo si senta meglio per avergliene "dette quattro", come si dice... Ma è un sollievo di corta durata, come succede per tutte le dipendenze (la rabbia, quando è una peculiarità del proprio carattere, è una dipendenza a tutti gli effetti), e dopo si sta molto peggio.

Anche la fede sta peggio, perché il senso di impotenza ora invade anche quell'area così cruciale della vita spirituale! Il circolo vizioso di peccato-e-perdono diventa come una prigione. Robert fu aiutato a capire la metà nascosta del Vangelo, e cioè che anche Cristo aveva sperimentato l'orribile sensazione di sentirsi debole, impotente e inerme. Anche l'apostolo Paolo lo dice:

«Se Egli infatti è stato crocifisso **per la Sua debolezza**, ora però vive per la potenza di Dio» (2 Corinzi 13:4a).

Cristo dunque si poteva identificare con il suo essere impotente; l'onnipotente Dio aveva scelto di essere impotente. Comprende la violenza fisica? Sì, la subì ai massimi livelli, come Robert aveva sperimentato violenza fisica insieme a suo fratello e a sua madre. Perciò Cristo si può identificare con lui e con tutti quelli che si sentono impotenti per aver subito abusi fisici e sofferenze psicologiche.

Quando Robert aprì gli occhi sul fatto che Dio NON gli chiedeva di sforzarsi di avere controllo sulla sua rabbia e NON gli chiedeva di reprimerla, seppellendola dentro di sé, smise di pro-

varci con le sue forze. Si sentì pienamente compreso e capì che Gesù aveva inchiodato sulla croce, insieme al suo peccato, anche la sua sofferenza, la sua rabbia, il suo senso d'impotenza. Allora si limitò a dire a Gesù che voleva ricevere la Sua vittoria in quell'area della sua vita... **RICEVERE è la parola-chiave: tu non puoi produrre alcun risultato con i tuoi sforzi, ma puoi scegliere di ricevere la vittoria di Cristo per annullare l'effetto che i peccati altrui hanno avuto su di te.**

Il suo cambiamento fu così evidente che la moglie telefonò per dire che voleva fare lo stesso percorso di guarigione che aveva trasformato suo marito in maniera così straordinaria. È così che si propaga la "buona novella" del Vangelo! La tua trasformazione attirerà naturalmente altri a Cristo per ricevere la stessa vittoria, la stessa pace, la stessa guarigione!

Il Salmo 109

E veniamo al Salmo 109... Il testo ci fa capire che qualcuno si è comportato molto male nei confronti del re Davide e lui se ne lamenta con il Signore. Leggiamo i primi versetti:

«O Dio della mia lode, non tacere, perché uomini empì e disonesti hanno aperto la loro bocca contro di me e hanno parlato contro di me con una lingua bugiarda; mi hanno assalito con parole di odio e mi hanno fatta guerra senza motivo. In cambio del mio amore, mi accusano, ma io faccio ricorso alla preghiera. Essi mi hanno reso male per bene e odio in cambio del mio amore» (Salmo 109:1-5).

Dunque Davide fece ricorso alla preghiera... Se tu ti fossi comportato male nei confronti di qualcuno, saresti contento che quel qualcuno pregasse per te? Sicuramente sì! Anche Davide pregò riguardo a chi gli aveva fatto del male! Andiamo a leggere come pregò per il suo nemico...

«Stabilisci un uomo malvagio su di lui, e un accusatore stia alla sua destra. Quando sarà giudicato, fa' che sia trovato colpevole, e la sua preghiera diventi peccato. Siano pochi i suoi giorni e un altro prenda il suo posto. I suoi figli rimangano orfani e la sua moglie vedova. Siano i suoi figli vagabondi e mendicanti e cerchino cibo lontano dalle loro case in rovina. L'usuraio si prenda tutti i suoi averi e gli estranei lo derubino del frutto delle sue fatiche. Nessuno usi con lui misericordia e nessuno abbia pietà dei suoi orfani. Sia la sua discendenza distrutta; nella seconda generazione sia il loro nome cancellato. Sia l'iniquità dei suoi padri ricordata davanti all'Eterno e il peccato di sua madre non sia cancellato. Siano i loro peccati sempre davanti all'Eterno, affinché Egli faccia sparire dalla terra il loro ricordo. Poiché egli non si è ricordato di usare misericordia, ma ha perseguitato il povero, il bisognoso e chi aveva il cuore rotto, fino a farli morire. Poiché ha amato la maledizione, ricada essa su di lui; e poiché non si è compiaciuto nella benedizione, si allontani essa da lui. Poiché si è coperto di maledizione come di un vestito, entri essa come acqua nel suo corpo e come olio nelle sue ossa. Sia per lui come un vestito che lo copre e come una cintura che lo lega per sempre. Sia questa da parte dell'Eterno la ricompensa per i miei avversari e per quelli che parlano male contro di me» (Salmo 109:6-20).

Hai letto bene? Perché sta augurandogli la morte... Vuole che sua moglie rimanga vedova e i suoi figli orfani! Non solo... Vuole che i suoi peccati siano ricordati davanti a Dio: praticamente sta chiedendo la sua perdizione eterna! Se sei arrabbiato con qualcuno, questa è una preghiera veramente completa! Non solo Davide implora la morte terrena ed eterna per il colpevole, ma sta chiedendo a Dio di far cadere in disgrazia tutta la sua famiglia, di mandare la maledizione sulle generazioni da ambo i lati: i discendenti da una parte e gli avi dall'altra! Non vuole che Dio ne abbia misericordia!

Al vers. 21, Davide sposta la sua attenzione dal nemico a se stesso e praticamente chiede a Dio di usargli misericordia:

«Ma Tu, o Eterno, Signore, opera a mio favore per amore del Tuo nome; liberami per la Tua misericordia e bontà» (Salmo 109:21).

Nota bene: al vers. 12, Davide aveva pregato riguardo al suo nemico: «Nessuno usi con lui misericordia...». Al vers. 16 sostiene che quel malvagio «non si è ricordato di usare misericordia». Al vers. 21, Davide vuole che Dio usi misericordia con lui, ma di fatto egli è terribilmente simile al suo nemico riguardo alla mancanza di misericordia! La desidera per sé, ma non è disponibile a darla!

Dal punto di vista spirituale, questa è una delle peggiori preghiere che si possono leggere nella Bibbia o che si potrebbero ascoltare! Perché allora una simile preghiera si trova nella Bibbia divinamente ispirata? Che cosa c'è di buono nella rabbia di Davide? Quello che dice è orrendo, tuttavia la sua è una preghiera che **ha il grandissimo pregio di essere assolutamente onesta**, limpida, trasparente! Qual è dunque il messaggio che il Signore voleva farci arrivare permettendo che questa preghiera arrivasse fino a noi?

Noi spesso seppelliamo la sofferenza, nascondendola dentro di noi. Ma Davide è onesto, la sta facendo uscire e lo sta facendo alla presenza di Dio, non sta parlandone ad altri esseri umani. Esprime chiaramente quello che sente e ciò che vorrebbe il suo cuore carnale! Di solito noi cristiani pensiamo che non è giusto fare così... Siamo convinti che dovremmo fare preghiere sterilizzate, che non possiamo veramente essere onesti con Dio riguardo a come ci sentiamo in realtà. Non saremmo i bravi ragazzi che dovremmo essere.

Pensiamo: “Come mi giudicherà Dio se Gli parlo della rabbia che sto covando dentro?”. Ma non ci rendiamo conto che Egli sa già tutto e ci legge dentro come in un libro aperto! Qualcuno potrebbe dire: “Un attimo, tu non sai come io ho subito violenza, non sai quello che mi è capitato, se conoscessi la mia storia, sapresti che ho il diritto di essere arrabbiato/a!”. In base a questo Salmo sembra che la Bibbia e Dio accettino che tu sia arrabbiato/a.

Ora, una preghiera disinfettata e sterilizzata è una preghiera onesta o disonesta? È disonesta. **Se non sono onesto/a con il Signore ed Egli rispondesse alla mia preghiera, rafforzerebbe la mia disonestà.** Quindi ora c'è un problema: prego in modo disonesto perché sono stato/a allenato/a a credere che non posso essere sincero/a con Dio, che non dovrei essere arrabbiato/a...

Quindi ora metto il Signore nella posizione nella quale non può rispondere alla mia preghiera, perché non sono onesto/a con Lui. Poi magari mi arrabbio perché non risponde alle mie preghiere... Metto il Signore in una situazione difficile: se risponde alla mia preghiera disonesta la rafforza, se non risponde mi arrabbio con Lui!

Condividi con il Signore come ti senti! Dio può sopportarlo se dici: “So che non dovrei, ma sono veramente arrabbiato/a con quella persona”. “Oggi il mio coniuge non mi piace per niente!”. “Oggi non sopporto il mio collega o il mio capo”... **Non devi aspettare di esserti ben ripulito/a da solo/a da tutti i tuoi cattivi sentimenti, prima di andare davanti al Signore!**

Digli: “So che non dovrei sentirmi così, ma so che Tu conosci il mio cuore”. Non solo della rabbia Gli puoi e Gli devi parlare, ma di qualsiasi cattivo sentimento di cui sei consapevole: gelosia, invidia, amarezza, rancore, malinconia, sconforto, depressione... TUTTO!

Come fece Davide al vers. 21, chiedi a Dio di occuparsi di te e potrai entrare in contatto con il tuo dolore che Gesù comprende. E lo comprende perché lo ha già sperimentato e **può risolvere il problema NON aiutandoti a non essere arrabbiato/a o triste, o qualunque altra cosa, ma donandoti la Sua vittoria su quella specifica sofferenza.**

Dopo essere stato onesto con il Signore riguardo ai suoi cattivi sentimenti e dopo avergli chiesto di occuparsi di lui, puoi notare che anche Davide passa dalla rabbia al dolore e lo ammette.

«Perché io sono povero e bisognoso, e il mio cuore è ferito dentro di me. Io me ne vado come ombra che si allunga, sono scosso via come una cavalletta» (Salmo 109:22-23).

Siccome Davide è stato onesto, il Signore lo conduce a spostare l'attenzione da ciò che è stato fatto a lui e da ciò che vorrebbe che Dio facesse a quell'uomo, a quello che vorrebbe Dio facesse per lui. Dice: "Dio, sii misericordioso con me". Quello che sta dicendo è: "Padre, il meglio che ho è questo, non ho misericordia. Così riceverò misericordia da Te in modo che Tu possa offrire la Tua misericordia tramite me".

Perciò, per quanto ti riguarda, ascolta:

1. **Quello che ti hanno fatto è sbagliato!**
2. **E hai diritto di essere arrabbiato/a.**
3. **Però, sai, hai la responsabilità di lasciare che Gesù ti guarisca e ti renda libero/a.**

A molti piacciono i primi due punti... Fa piacere sentirsi dire che ciò che è stato fatto a loro era sbagliato e che hanno il diritto di essere arrabbiati per i torti subiti. Ora, però, ti devi identificare con Cristo, fidarti che Egli gestirà tutto quello che senti, perché è stato tentato come te, ma - a differenza tua - ha vinto. **Questo è ciò che distingue quelli che guariscono da quelli che non guariscono; quelli che si arrendono a Dio da quelli che si arrendono al proprio "io"**. La persona spiritualmente matura, può decidere che "Adesso basta! È ora di fare spazio a Gesù perché manifesti il Suo carattere in me".

Ora Davide parla degli effetti fisici della sua rabbia. Ha lo stomaco chiuso, non riesce a mangiare:

«Le mie ginocchia vacillano per il digiuno, e il mio corpo si è fatto magro per mancanza di grasso. Sono diventato per loro un obbrobrio; quando mi vedono scuotono il capo» (Salmo 109:24-25).

Poi arriva alla fine del Salmo: Davide è passato dalla rabbia al dolore fino a qui, la rabbia esteriore e il dolore interiore: è il processo della guarigione. Dio cerca sempre il cuore! Ha elaborato la sua collera e il suo dolore insieme a Dio e adesso ha per Lui gratitudine, parole di lode, anche se c'è un residuo di amarezza verso i suoi nemici. Ma il processo di guarigione prende del tempo...

«Aiutami, o Eterno mio Dio, salvami per la Tua misericordia, e sappiano che questo è opera della Tua mano, e che Tu, o Eterno, l'hai fatto. Essi malediranno, ma Tu benedirai; quando si innalzeranno, resteranno confusi, ma il Tuo servo si rallegrerà. Siano i miei avversari coperti di vituperio e avvolti di vergogna come di un mantello. Io celebrerò grandemente l'Eterno con la mia bocca e Lo loderò in mezzo alla grande folla, perché Egli sta alla destra del povero, per salvarlo da quelli che lo condannano a morte» (Salmo 109:26-31).

Forse stai dicendo a te stesso/a: "Sono così arrabbiato/a che non voglio perdonare. Non voglio nemmeno affrontare la mia rabbia, mi piace la mia rabbia, mi dà un senso di autoprotezione, sto in guardia e non mi sento impotente!".

Gesù ha lottato per arrendere la Sua volontà al Padre: per tre volte Gli ha chiesto di risparmiargli quella terribile prova. **Saresti disposto/a NON a cercare di cambiare te stesso/a, ma a RICEVERE lo spirito che Gesù mostrò quando si arrese al Padre nel Getsemani, per portarti al passo successivo del processo di guarigione, cioè ad essere onesto/a con Dio?**

Gesù imparò l'ubbidienza dalle cose che soffrì, con grandi grida e lacrime (Ebrei 5:8). Non era un finto combattimento, non era sangue finto che sudava nella lotta, era una questione di vita o di morte! Se negli anni hai avuto a che fare con tanta rabbia e dolore, ci vorrà un po' di tempo. Quello che Dio ti chiede oggi è semplicemente di ricevere lo spirito che animava Gesù quando si arrese a Suo Padre e di essere onesto/a con Lui.

Se Davide non avesse messo la sua rabbia e il suo dolore davanti al Signore, nella sua posizione di re avrebbe potuto lasciarsi andare alla vendetta e fare direttamente quello che aveva chiesto al Signore, almeno per quanto riguarda la morte fisica dei suoi avversari. Se invece vai prima a Dio, con il tuo dolore, con la tua rabbia, Egli potrà portare un cambiamento nel tuo cuore, nella tua mente e aiutarti a prevenire i danni mentre ti avvii verso la riconciliazione, verso la guarigione. È un modo potente per gestire la sofferenza e la rabbia nella tua vita, invece che cercare di ferire qualcuno perché provi dolore!

Visto che la rabbia è una delle tante dipendenze con le quali cerchiamo di anestetizzare il nostro dolore con le nostre forze, al prossimo passo, vedremo come risolvere il problema delle dipendenze in generale.

Promemoria per la preghiera

1. Se senti di non essere ancora disponibile a lasciar andare i tuoi sentimenti feriti, chiedi a Dio di ricevere lo spirito che manifestò Gesù quando si arrese al Padre, per poi riuscire ad essere onesto/a con il Signore riguardo ai tuoi cattivi sentimenti.
2. Se sei entrato/a in contatto con i tuoi cattivi sentimenti, sii onesto/a con Dio ammettendoli in preghiera e parlando con Lui di tutto ciò che senti nel cuore.
3. Ringrazia Gesù per aver sperimentato quelle tentazioni e aver preso su di Sé quella sofferenza, inchiodandola alla croce.
4. Esprimi la volontà di ricevere la vittoria di Cristo in questa data area della tua vita, il Suo spirito di perdono e la tua vera identità di figlio, figlia di Dio.
5. Prendi davanti a Dio l'impegno a continuare a pregare in questo senso con perseveranza fino a guarigione completa.

Appunti per chi guida l'incontro

Dopo gli eventuali commenti, fai ascoltare il canto "Corri a Gesù". Il canto ci incoraggia ad andare a Gesù in ogni circostanza della vita, triste o felice, qualunque siano i sentimenti che si agitano dentro di noi.

Dopo il canto prega tu, poi avvia il Power Point con il pezzo strumentale "Appassionata", durante il quale i presenti potranno pregare silenziosamente seguendo le indicazioni che si trovano sulla diapositiva, come promemoria.

Luciana Petillo
Sito: www.drittoalcuore.org