

Dopo la tempesta



UNA GUIDA DI PRIMO SOCCORSO SPIRITUALE

Dopo la tempesta:

Una guida di primo soccorso spirituale

TITOLO ORIGINALE:

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 American Bible Society. Prima edizione. Gennaio 2020

ISBN 978-1-58516-905-4 / ABS Item 125014

Edizione italiana adattata dall'originale:

© ADI-Media

"Servizio Pubblicazione delle Assemblee di Dio in Italia"

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970 - Fax 06 2251432

Email: adi@adi-media.it - Internet: www.adi-media.it

Maggio 2020 - Tutti i diritti riservati

Traduzione e adattamento: a cura dell'Editore - G.B.

Tutte le citazioni bibliche, salvo che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta Ed. 2006 - Società Biblica di Ginevra - Svizzera

Design: Jordan Grove; Polymath

Immagine di copertina: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*, 2012 (7'x11', azzurrite e malachite su tela lucida). Usata con permesso. Questa immagine è tratta da una serie di dipinti in memoria delle vittime dello tsunami di marzo 2011 in Giappone. makotofujimura.com

AVVISO IMPORTANTE: Questo libretto non è concepito per diagnosticare, trattare o curare alcuna malattia, disturbo o condizione di salute mentale. È stato scritto soltanto per fornire assistenza spirituale e conforto umano nei riguardi di chi ha subito una perdita a causa di disastri naturali o provocati dall'uomo. Se si utilizza questo stampato, si dimostra di averne compreso le finalità.

Trauma Healing Institute
Traumahealinginstitute.org
101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106-2155

Stampa: Press Up S.r.l. - Nepi (VT)

ISBN: 978-88-3306-139-9

INTRODUZIONE

Il mondo sta vivendo le conseguenze devastanti della pandemia di Covid-19. Gli effetti della quarantena, della malattia, dell'ansia di massa e dell'isolamento sociale possono anche causare traumi, un senso di disorientamento e di insicurezza. Ma la Parola di Dio porta guarigione e speranza in ogni cuore desideroso di ricevere la pace di Cristo. In questo libricino ci sono diversi suggerimenti biblici e pratici che possono esservi di aiuto, che potrebbero sostenervi e incoraggiarvi in questa stagione di incertezza diffusa.

Quando parliamo di “trauma” intendiamo una ferita profonda della mente e del cuore che può richiedere tempo per guarire. Può avere molte cause, che vanno dall'abuso all'isolamento forzato, fino ai disastri naturali a situazioni tragiche di vario genere. La nostra preghiera si eleva al Signore affinché molti che hanno il cuore spezzato possano sperimentare la guarigione attraverso un rinnovato rapporto con Dio attraverso la Sua Parola.

Dopo la tempesta è un libretto basato sulle Scritture per aiutarvi a riprendervi emotivamente e spiritualmente da qualsiasi trauma, dolore e ferita interiore che avete vissuto.

RIGUARDO A QUESTA RISORSA

Il “primo soccorso spirituale” serve ad aiutare le persone, credenti e non, a individuare le reazioni spirituali ed emotive comuni a tutti in situazioni di difficoltà estrema e di disastri naturali.

Come il “primo soccorso fisico”, attraverso i suggerimenti contenuti nel nostro testo, si intende avviare un processo di rinnovamento spirituale e di conforto umano. Questa guida può indicare al lettore quei riferimenti biblici e consigli pratici che possono essergli di aiuto e incoraggiamento.

Si ringraziano i membri del *Trauma Healing Institute* di Philadelphia U.S.A. per il loro contributo:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,
Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,
Heather Drew LPC, Peter Edman.

COSA C'È QUI DENTRO

Se siete sopravvissuti a una tragedia o avete affrontato una qualsiasi tempesta nel mare della vita, un po' come i discepoli sul Mar di Galilea, questo libretto può aiutarvi indicandovi Gesù, pronto a soccorrevvi. E, attraverso suggerimenti pratici e utili riferimenti biblici, prendervi cura di voi stessi e dei vostri cari.

■ *I passi biblici di questo libretto saranno fonte di conforto e di speranza mentre il Signore infonderà in voi nuove forze e serenità interiore.*

Se vi sentite sopraffatti ...

Iniziate con i consigli pratici a pagina 6. Questi sono i modi migliori che le persone hanno sperimentato per affrontare la prova. Lasciate il resto per una riflessione successiva, quando magari vi sentirete più pronti.



Potete leggere questo stampato e **riflettere da soli sui suggerimenti presentati**, ma l'esperienza sarà ancora più utile se la condividerete con un familiare, un amico o in un piccolo gruppo di credenti.

INIZIATE DA QUI

Il vostro mondo potrebbe essere finito sottosopra. Ecco alcuni consigli pratici basilari che vi aiuteranno a riprendervi più velocemente. A essi vogliamo affiancare delle semplici riflessioni bibliche e la lettura di versetti delle Scritture: la Parola di Dio è fonte di consolazione, di forza e di salvezza in Cristo.

- Fate del vostro meglio per prendervi cura del vostro corpo, cercando di mangiare bene, dormire a sufficienza e fare esercizio fisico. Se avete disturbi del sonno, fare movimento o attività fisica può aiutare a ridurre lo stress e vi consentirà di dormire meglio.
- Anche se avete voglia di stare soli, cercate di mantenere il contatto con gli altri. Vi aiuterà a riprendervi. L'isolamento rallenterà la vostra ripresa. Appena ne avrete la possibilità ritornate a stare con la vostra famiglia e la vostra chiesa.
- Siate disposti a chiedere aiuto se ne avete bisogno, e anche ad accettare l'aiuto che vi viene offerto.
- Ristabilite le normali abitudini di vita, soprattutto con i bambini. Questo riduce la sensazione di caos creato da situazioni di isolamento forzato e di distanziamento sociale.

- Completate piccoli progetti, attività pratiche e lavorative. Questo può aiutare a ripristinare un certo senso di controllo della situazione e di ordine sociale.
- Per quanto possibile, evitate di prendere decisioni rilevanti. Fate attenzione con l'uso di alcolici, sonniferi o sostanze di altro genere.

Dopo una tragedia, un lutto inaspettato, una prova soverchiante, potreste non voler pregare o leggere la Bibbia per un po' di tempo. Non permettete che questo vi generi delle preoccupazioni. È una reazione normale, e non significa che avete perso la fede. Altre persone pregheranno per voi, e Dio capisce ciò che state attraversando, come ci ricorda il versetto di seguito. Dedicate il tempo necessario per riprendervi anche spiritualmente: Dio sa!

*Come un padre è pietoso
verso i suoi figli,
così è pietoso il SIGNORE
verso quelli che lo temono.
Poiché egli conosce la nostra natura;
egli si ricorda che siamo polvere.*

■ SALMO 103:13, 14

Potreste avere molti problemi pratici e meno risorse fisiche, mentali o finanziarie rispetto a prima della crisi. Può essere difficile riuscire a ragionare con lucidità dopo una situazione del genere. La condizione che state affrontando può sembrarvi senza speranza, e il modo in cui vorreste risolvere i vostri problemi potrebbe non essere possibile in questo momento.

Mentre provate a risolvere i molti problemi che state affrontando, può esservi utile parlare con qualcuno delle questioni che prenderemo in esame in seguito. Questo può aiutarvi a pensare alle possibilità che avete e pianificare i prossimi passi. Ma la cosa più importante da fare è chiedere aiuto e guida al Signore:

*Confida nel SIGNORE con tutto il cuore
e non ti appoggiare sul tuo discernimento.
Riconosco in tutte le tue vie
ed egli appianerà i tuoi sentieri.
Non ti stimare saggio da te stesso;
temi il SIGNORE e allontanati dal male;
questo sarà la salute del tuo corpo
e un refrigerio alle tue ossa.*

■ PROVERBI 3:5-8

*Se poi qualcuno di voi manca di saggezza,
la chieda a Dio che dona a tutti
generosamente senza rinfacciare,
e gli sarà data.*

■ GIACOMO 1:5



Spunti di riflessione

1. Quali risorse avete a disposizione?
2. Che cosa avete già provato a fare?
Che cosa è stato utile o inutile?
3. Quali altre soluzioni potreste adottare?
4. Chi potrebbe essere in grado di aiutarvi,
anche soltanto un po'?
5. Quale vi sembra essere il passo successivo
più utile da compiere?

Perché ci sentiamo così?



0	Iniziate da qui	6
1	<i>Perché ci sentiamo così?</i>	11
2	Perché siamo così tristi?	23
3	Come sanare un cuore ferito	35
4	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	43
5	Guardare al futuro	49

COME REAGIRE ALLA CRISI

Se avete vissuto un'esperienza traumatica, potreste sentirvi come se foste stati travolti dalle situazioni sia dal punto di vista fisico sia spirituale. È normale. Lo scrittore del Salmo 42 si rivolge a Dio con queste parole: "... le tue onde e i tuoi flutti sono passati su di me" (v. 7). Una situazione che

*Riconoscere
il nostro
bisogno e
affidarci
a Dio ci sarà
di aiuto*

sembra travolgerlo. A volte le persone provano a sembrare forti agli occhi degli altri, e nascondono il caos interiore che provano. Dobbiamo essere onesti con noi stessi, gli altri e Dio, riconoscendo il nostro tumulto interiore.

1. Quando le cose vanno male, **siamo tentati di scaricare la colpa sugli altri**, su noi stessi o su Dio. Questo è un modo per giustificare quello che è successo, ma non è utile. Riconoscere il nostro bisogno e affidarci a Dio ci sarà davvero di aiuto.
2. **Potreste sentirvi in colpa** per aver superato una tragedia, mentre altri non ce l'hanno fatta, o per aver sofferto meno di altri. Questo è un pensiero abbastanza comune. Quello che è successo, però, non è dipeso da te. Soprattutto, ricordatevi che

Dio ha cura di te

Dio è in grado di trasformare
il male in bene, perché ha
un piano per la vostra vita.

*Le mie ossa non ti erano nascoste,
quando fui formato in segreto
e intessuto nelle profondità della terra.
I tuoi occhi videro la massa informe
del mio corpo
e nel tuo libro erano tutti scritti
i giorni che mi erano destinati,
quando nessuno d'essi era sorto ancora.*

■ SALMO 139:15, 16

*Due passeri non si vendono per un soldo?
Eppure non ne cade uno solo in terra senza
il volere del Padre vostro. Quanto a voi, perfino
i capelli del vostro capo sono tutti contati.
Non temete dunque; voi valete
più di molti passeri.*

■ MATTEO 10:29-31

Qualunque sia la gravità del problema, lo state
vivendo sulla vostra pelle e fa male. È un fatto.
Ma non siete soli. Anche se altri possono



essere stati colpiti più duramente di voi dalla disgrazia, non cercate di convincervi che il vostro dolore sia meno importante.

Potreste aver passato la stessa esperienza di altri, ma le vostre reazioni possono essere diverse: non bisogna fare confronti. Carattere, risorse, relazioni, finanze, esperienze passate, e diversi altri fattori influenzano il modo in cui rispondiamo al dolore.

*Presentiamo
a Dio le nostre
necessità, proprio
come ci ha
insegnato Gesù*

Non sorprendetevi, inoltre, se da un giorno all'altro reagite in modo diverso, o se, con lo svanire del trauma iniziale, emergono reazioni più forti. Accettate ogni giorno i vostri stati d'animo e chiedete al Signore di aiutarvi a portare ogni giorno il vostro peso.

*Sia benedetto il SIGNORE!
Giorno per giorno porta per noi il nostro peso,
il Dio della nostra salvezza.*

■ SALMO 68:19

Ogni volta che ci preoccupiamo di come potremo superare la giornata, presentiamo a Dio le nostre

necessità, proprio come ci ha insegnato Gesù:
“Dacci oggi il nostro pane quotidiano” (Matteo 6:11).

*Ricòrdati della mia afflizione,
della mia vita raminga,
dell'assenzio e del veleno!
Io me ne ricordo sempre,
e ne sono intimamente prostrato.
Ecco ciò che voglio richiamare alla mente,
ciò che mi fa sperare:
è una grazia del SIGNORE che non siamo stati
completamente distrutti;
le sue compassioni infatti non sono esaurite;
si rinnovano ogni mattina.
Grande è la tua fedeltà!
«Il SIGNORE è la mia parte», io dico,
«perciò spererò in lui».*

■ LAMENTAZIONI 3:19-24

- 3. Potremmo anche vergognarci** del modo in cui stiamo reagendo al problema e sentirci in imbarazzo perché dobbiamo accettare aiuto da altri, per esigenze di prima necessità come abbigliamento o alimentari. Questa reazione è normale, soprattutto per chi prima era autosufficiente o anzi si occupava dei bisogni altrui. Ricordatevi che non è colpa vostra se siete

in questa situazione. Gli altri non avranno meno stima di voi perché ora siete in difficoltà. E Dio non si vergogna di voi! Perciò, permettere agli altri di aiutarvi, questo può rafforzare le vostre relazioni interpersonali persino crearne di nuove.

*In te confido, o SIGNORE,
fa' che io non sia mai confuso.*

■ SALMO 71:1

▶ REAZIONI AL DOLORE

La nostra esistenza umana è segnata da tragedie, sciagure e difficoltà a livello fisico, familiare, finanziario e, non ultimo, spirituale: siamo ingaggiati in un combattimento, dice l'apostolo Paolo facendo eco al povero Giobbe che paragona la vita umana a una "milizia". Come si può reagire a queste prove e difficoltà? Le persone lo fanno principalmente in tre modi:


- 1. Rivivono l'esperienza**, sia sotto forma di incubi o flashback durante il giorno. Sappiate che è normale e ricordate pure: "... che le medesime sofferenze affliggono i vostri fratelli sparsi per il mondo" (I Pietro 5:9).

INDICE

0	Iniziate da qui	6
1	Perché ci sentiamo così?	11
2	Perché siamo così tristi?	23
3	Come sanare un cuore ferito	35
4	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	43
5	Guardare al futuro	49

CONTATTACI!

Se vuoi conoscerci meglio e ricevere una copia omaggio del Vangelo di Giovanni, puoi partecipare a una nostra riunione presso il seguente indirizzo:



Oppure telefona al seguente numero:

O scrivi al seguente indirizzo Email:

Se vuoi saperne di più su come riprendersi da un trauma contatta **info@traumahealinginstitute** oppure visita il sito **www.traumahealinginstitute.org**