

INTRODUZIONE DI JONI EARECKSON TADA

Carolyn Mahaney, Nicole Mahaney Whitacre

Sentimenti Autentici

Lo scopo di Dio per le nostre emozioni



Titolo originale:

True Feelings: God's Gracious and Glorious

Purpose for Our Emotions

Copyright © 2017 by Carolyn Mahaney and Nicole Whitacre

Published by Crossway

1300 Crescent Street - Wheaton, Illinois 60187

All rights reserved.

Edizione italiana:

“Sentimenti autentici”

Lo scopo di Dio per le nostre emozioni

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Fax 06 2251432

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adi-media.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Agosto 2018 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell'Editore - S.G.

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

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 045 3

Introduzione

Ogni donna le ama ... e le disprezza. Sto parlando delle emozioni. Quando i tuoi sentimenti si elevano fino ad arrivare a una gioia euforica, il tuo cuore desidera vivere lì, e dice: *ecco la vera me ... questo è ciò che Dio mi ha destinata a essere*. Il giorno seguente, un arrosto bruciato, una lavastoviglie rotta, un dito pestato e ti senti depressa e fuori dai gangheri: *Sì, ecco la vera me ... questo è ciò che Dio mi ha destinata a essere, un caso clinico: un giorno sulla vetta del monte, l'altro in fondo alla valle*.

Ma prima di esclamare: “Me infelice, chi mi libererà da questo corpo di morte?” (Parole di Paolo, non mie), ricorda questo: Cristo è morto per te, non soltanto per il tuo corpo e spirito, ma anche per le tue emozioni. Dio ha redento tutto il tuo essere, anche i tuoi sentimenti fluttuanti e, come seguace di Gesù, hai l'aiuto gradito dello Spirito Santo per domarli.

Hai bisogno di aiuto? certo, lo sai. E questo è il motivo per cui sono felice che tu stia leggendo *Sentimenti autentici: lo scopo di Dio per le nostre emozioni*. La mia amica Carolyn Mahaney, con l'aiuto di sua figlia Nicole, ha scritto questo bel

libro, avvincente e importante, per ogni donna che cerca di capire le sue emozioni dal punto di vista di Dio. Non soltanto capirle, ma anche controllarle e persino apprezzarle.

In Carolyn e Nicole troverai due amiche fidate. Cristiane spiritualmente mature, in grado di comprendere trambusti emotivi e profonde delusioni, che hanno in cuore di aiutare altre credenti a progredire verso quel perfezionamento che onora Cristo. Carolyn e Nicole sanno che le tue emozioni devono prendere questa direzione ... ecco lo scopo di questo scritto.

Se vuoi che i tuoi sentimenti si conformino a quelli del Signore e Salvatore Gesù, allora troverai in *Sentimenti Autentici* una guida e un compagno degni di questa sfida. Allora iniziamo! Volta pagina, e sii benedetta dai pensieri biblici esposti da Carolyn e dalle sagge riflessioni di Nicole. Ho la *sensazione* che questo libro ti piacerà!

Joni Eareckson Tada

Prefazione

*La possibilità di librarsi in alto compensa
il rischio di schiantarsi al suolo ... oppure
è meglio non volare per niente?*

Quando John Calvin Layman svegliava i suoi figli prima dell'alba e passava davanti a loro per andare al fienile dove quaranta mucche battevano a terra gli zoccoli e sbuffavano nell'aria gelida in attesa di essere munte, non badava troppo ai suoi sentimenti. Se i suoi ragazzi si fossero rannicchiati sotto le coperte, cinque minuti dopo avrebbero sperimentato una pessima sensazione, poiché un secchio di acqua fredda li avrebbe investiti all'altezza del viso. Lui non ripeteva mai due volte la stessa cosa.

John Calvin Layman, il nostro stimato antenato, era un agricoltore mennonita della Virginia rurale. Un uomo basso, tarchiato e serio, di origine svizzero-tedesca. Da lui nacque Ezrea, il padre di Carolyn, settimo di dieci fratelli e, per molti aspetti, cresciuto come suo padre. Si alzava ogni giorno alle quattro del mattino e andava al lavoro con il furgone del-

l'azienda. Lui svolgeva le mansioni di capo cantiere. Ezra portava in chiesa la sua famiglia due volte la settimana: la domenica mattina e ogni mercoledì sera. Era un uomo dolce e un gran lavoratore, di solide convinzioni anche se piuttosto taciturno. Non era quello che chiameremmo un uomo "emotivo". Né lo è sua figlia Carolyn.

Carolyn si chiedeva sovente come entrare in sintonia con la dimensione emotiva del marito, un predicatore assai estroverso. Mentre lo guardava lodare Dio e piangere, desiderava provare la medesima gioia, il suo stesso entusiasmo, e si sentiva in colpa per il fatto di non provare un'analogia passione per il Signore. Carolyn e il suo loquace e divertente marito hanno tre figlie, Nicole, Kristin e Janelle, e un figlio, Chad, che è nato dodici anni più tardi. Nicole, la più grande, ha ereditato il tratto emotivo del padre e della famiglia di quest'ultimo, e quindi la sua personalità assomiglia davvero poco a quella dei nonni Layman.

Quando Nicole aveva sedici anni, fece un breve viaggio missionario in India. Fu un'avventura adrenalinica di tre settimane. La squadra missionaria atterrò a Nuova Delhi e poi prese un treno per un viaggio di venti ore in direzione della città meridionale di Hyderabad. Nicole dormì in un bellissimo monastero di pietra, ingrassò di cinque chili, mangiando delizioso pane naan e patate, e si fece confezionare da una sarta del luogo un sari brillante, di colore verde e zafferano. Passeggiò anche sui pavimenti di marmo bianco del Taj Mahal. Il gruppo di Nicole andava per i villaggi e nelle piazze della città, evangelizzando all'aperto. Ebbero l'opportunità di pregare con la gente per la loro salvezza, incoraggiandoli ad arrendere la vita a Cristo. Era euforica, entusiasta e veramente soddisfatta. Questa sì che era vita, e avrebbe voluto replicare all'infinito queste sensazioni.

Poi tornò a casa, una casa di periferia che sembrava fatta con uno stampino, per trascorrere lunghi pomeriggi come segretaria della chiesa e godere delle sei settimane estive durante le quali, l'evento più emozionante era l'ora di nuoto nella piscina comunale. Era inquieta, scontenta e irritabile. Avrebbe voluto provare di nuovo quelle sensazioni così forti, non appena fosse stato possibile. Nicole ha sempre vissuto la vita a pieno regime. Il suo interruttore emotivo era impostato verso l'alto. Qualunque cosa provasse, la viveva intensamente.

Come madre e figlia abbiamo in comune la stessa curvatura delle labbra e la corporatura minuta, ma siamo creature con una sensibilità emotiva assai diversa. Le nostre differenze sono ben descritte dalla conversazione di fantasia tra una madre, Marilla Cuthbert, e la figlia adottiva, Anne Shirley, nel romanzo *Letà meravigliosa*. Marilla dice alla figlia adottiva:

“Mi sembra, cara Anne, che non supererai mai la tua attitudine di desiderare a tal punto qualcosa per poi cadere nella disperazione non avendola ottenuta”.

“Lo so di appassionarmi troppo”, convenne Anne. “Quando penso che stia per accadere qualcosa di bello mi pare quasi di volare sulle ali dell’aspettativa; e poi, non appena prendo contatto con la realtà, piombo a terra con un tonfo. Eppure, Marilla, il momento del volo è così entusiasmante, finché dura, che è come librarsi sopra un meraviglioso tramonto! Credo che tutto questo compensi poi il rischio del tonfo”.

“Be’, forse è così”, ammise Marilla, “ma io preferisco comunque camminare tranquillamente, senza volare né schiantarmi al suolo”.¹

1. L.M. Montgomery, *Anne of Avonlea*, Bantam Books, New York 1998, pp. 195-96 (trad. it. *Anna dai capelli rossi. Letà meravigliosa*, Mursia, Milano 2006).

Camminare tranquillamente, come Marilla, è ciò che i Layman hanno fatto per generazioni, e Carolyn non fa eccezione, mentre Nicole è come una “Anna dai Capelli Rossi”, che vola sulle ali dell’aspettativa per poi schiantarsi al suolo in preda alla disperazione. Immagina che Marilla Cuthbert e Anne Shirley abbiano scritto un libro insieme ... avrai un’idea di cosa ti aspetta in questo libro.

Questa è soltanto la metà della storia. Possiamo essere opposte sul piano emotivo, ma condividiamo curiosità ed entusiasmo per apprendere ciò che la Bibbia insegna riguardo i sentimenti di una donna.² Negli ultimi venti anni abbiamo studiato le Scritture e preso in esame tanti passi biblici sul tema complesso delle emozioni. Qualunque spunto apprezzabile tu possa trovare in queste pagine, noi l’abbiamo appreso da qualcun altro. Non siamo certamente esperte; siamo soltanto una madre e una figlia. Tuttavia, abbiamo molta esperienza in fatto di emozioni. Carolyn ha cresciuto tre figlie, una famiglia piena di ormoni; anche se ora sono tutte sposate. Nicole ha dato alla luce due dei sei nipoti della famiglia. La nostra vita trabocca di sentimenti.

Abbiamo scritto questo libro per noi, per le donne e per le più giovani della nostra famiglia che amiamo. Abbiamo scritto questo libro anche per te. È stato un viaggio emozionante. Queste pagine echeggiano delle nostre risate e sono bagnate da più di una lacrima. È stato anche un sorprendente viaggio per apprendere lo scopo amorevole e glorioso di Dio per le nostre emozioni. La nostra semplice preghiera è che ogni donna che leggerà questo libro sia sorpresa e deliziata dal modo in cui il Signore ci ha create con delle emozioni tutte da sperimentare.

2. Anche se “sentimenti” e “emozioni” sono definiti in modo differente, i due termini sono spesso utilizzati come sinonimi nella lingua comune. Anche noi li impiegheremo alternativamente in questo libro.

Capitolo 1

Fatti, finzione ed emozioni

Carolyn è cresciuta vicino alle rive del Lido Beach, sulla costa del golfo della Florida, dove la sabbia bianca scintilla come il quarzo, le conchiglie rosa perla punteggiano la spiaggia con mille piccole pozzanghere, e le onde turchesi lambiscono dolcemente la battigia. In queste acque tranquille, tuttavia, sono in agguato delle correnti marine veramente anomale. Ci sono delle correnti d'acqua che si muovono rapidamente, in grado di trascinare al largo anche il nuotatore più esperto. Le correnti anomale si presentano senza preavviso, si muovono a un ritmo vorticoso e rapidamente fiaccano la resistenza di qualsiasi bagnante che, pur provando a raggiungere la riva, viene assalito inevitabilmente dal panico. Ogni anno, molte persone perdono tragicamente la vita proprio a causa di queste correnti così insidiose.

Carolyn ricorda sua madre che, perennemente in ansia, prima di andare in spiaggia, avvertiva i suoi figli: “Qualunque cosa facciate, fate attenzione alle correnti anomale!”. I ragazzi impararono a essere vigili dopo una tempesta, e soprattutto a stare attenti quando nuotavano a largo. Alcuni anni fa, due amici canadesi, un fratello e una sorella, vennero a trovarci e per un po’ di tempo frequentammo questa spiaggia. Mentre solcavano placidamente le acque sui loro gommoni, incapparono in una di queste correnti. Carolyn e i suoi fratelli rimasero a guardare impotenti, mentre i due amici cercavano inutilmente di tornare a riva: la corrente li stava trascinando a largo e quindi verso il mare aperto. Erano atterriti. Fortunatamente, uno dei bagnini di servizio riuscì a salvare gli amici di Carolyn in preda al panico e ormai esausti. Questa esperienza dette nuova solennità alle raccomandazioni di sua madre.

Le nostre emozioni sono come un oceano pieno di correnti anomale. Galleggiamo sul mare e proviamo sensazioni felici, quando improvvisamente ci troviamo di fronte a una potente corrente anomala, un fiume di rabbia in rapido movimento o una sorta di mulinello, una depressione che ci trascina in basso. Un momento ti senti bene, mentre il momento successivo sei sopraffatto da dolore e amarezza, o diventi gelosa e sconvolta. Tuo marito fa un commento, la tua amica ostenta la sua fede nuziale, il tuo bambino versa il latte sul pavimento, una canzone ti fa rivivere la tua tristezza. *Apparentemente affiorano dal nulla. Come un fulmine a ciel sereno.*

Le correnti emotive anomale sono tanto caotiche quanto imprevedibili. “Le mie emozioni hanno alti e bassi”, ci ha scritto una studentessa universitaria. E proseguì: “La cosa più difficile per me è comprendere perché mi senta in quel modo. Sono solamente ormoni? Dipende unicamente dal fatto che sono stanca? È il diavolo che mi attacca o è la dimostrazione di quanto sia

ancora lontana da Dio? Ci interessa capire da dove provengano questi sentimenti? È tutto così confuso”. Le domande si accavallano alla rinfusa e non riusciamo a tenere il passo. Siamo preoccupati del fatto che le nostre emozioni altalenanti mostrino che non ci stiamo affidando a Dio o che in qualche modo stiamo peccando. Anche chi non è particolarmente emotivo inizia a chiedersi se in lui c'è qualcosa che non va. Non riusciamo a capire perché ci sentiamo così (o non ci sentiamo in un determinato modo). Non siamo in grado di afferrare ciò che Dio vuole che facciamo dei nostri sentimenti, e questo stato confusionale ci porta a colpevolizzarci.

I sentimenti possono essere decisamente spiacevoli al punto che a volte preferiremmo fare a meno di loro. I sentimenti più cupi ci seguono come la nuvola di “Fantozzi”. Quelli legati al passato non ci abbandonano così facilmente. Non riusciamo neppure a godere dei momenti di felicità attuali senza pensare a qualcosa di brutto che potrebbe accaderci in futuro. E quando incappiamo in qualche evento spiacevole, le nostre emozioni non fanno che renderlo peggiore. Per non parlare del fatto che tutti gli altri sembrano felici e questo ci rende ancora più infelici. I social media rafforzano questa percezione: “Facebook rappresenta un costante bombardamento di “grandi” notizie che sostanzialmente ci ricordano quanto tutti gli altri stiano bene”, ha osservato l'autore di uno studio piuttosto recente. Eppure “molti di noi guardano fuori dalla finestra e vedono il cielo grigio e la pioggia battente ... Questo fa sì che il mondo di Facebook, dove tutti mostrano il loro lato migliore, appaia al contrario, più brillante, ancorché sia inguaribilmente alterato”.¹ Sui social media, alla televisione e persino in chiesa

1. Helen Russell: “A Week Off from Facebook? Participants in Danish Experiment Like This” *theguardian.com*, 10 novembre 2015.

la domenica, tutti sembrano essere felici. Tutti, cioè, tranne noi. Facciamo nostra questa percezione distorta della realtà e ci convinciamo che dovremmo essere sempre felici. Eppure non lo siamo, e quindi ci sentiamo ancora più depressi.

Molti di noi seppelliscono le proprie emozioni infelici, le sotterrano accuratamente ponendovi un coperchio che le occulta in modo perfetto. Provvedono a nasconderle in profondità dentro di loro. Queste emozioni “sbagliate” determinano spesso delle reazioni incaute e inducono a prendere delle decisioni sbagliate. Esplodiamo e ci sfoghiamo. Le nostre reazioni creano soltanto sentimenti negativi di frustrazione e fallimento, di vergogna e di rammarico. Combiniamo un bel pasticcio perché ci sentiamo male, e poi ci sentiamo male perché abbiamo creato un gran caos. Un'altra giovane donna, parlando dei propri sentimenti, si esprime in questi termini: “Mi dispiace tanto quando, per una ragione poco spirituale e totalmente ridicola, mi sento frustrata o triste. Questi sentimenti s'intensificano immediatamente, perché sono sconvolta dal semplice fatto di provarli. È stupido, irrazionale e così lontano da quella santità e dal desiderio di somigliare a Cristo che personalmente anelo più di ogni altra cosa. Non avrei voluto reagire in questo modo ... come un'adolescente. Mi sento assolutamente ridicola”.

Non avrei voluto reagire in quel modo... come un'adolescente nel pieno di una tempesta ormonale, una mamma arrabbiata, una moglie bisognosa, o una donna ultra-emotiva. Tutti vogliamo agire da persone mature, ma spesso le nostre emozioni sono più forti di noi al punto che la nostra condotta si pone agli antipodi rispetto alle indicazioni divine. Per non parlare del fatto che i nostri sentimenti a volte possono rendere le situazioni imbarazzanti. Gli uomini della nostra vita non sembrano capirci e noi temiamo di mostrare un'eccessiva emotività. Siamo imbarazzate quando ridiamo troppo forte o piangiamo nel momento

sbagliato. Non vogliamo essere considerate deboli o vulnerabili. Ci sentiamo impotenti e incapaci di opporci alle correnti emozionali della nostra vita. Non sappiamo da dove vengano, quando saranno superate o come dovremmo reagire. Siamo nel panico. Cominciamo a remare, affondiamo nella disperazione, mentre il litorale della serenità si allontana rapidamente.

Le emozioni ci fanno star male. Appaiono imprevedibili, confuse e difficili da controllare. Come ha detto il medico e pastore Martyn Lloyd-Jones: “Suppongo che uno dei più grandi problemi della nostra vita ... sia la corretta gestione dei nostri sentimenti e delle nostre emozioni. Oh, quanto caos vi è e nel mondo e quante tragedie, miseria e meschinità, soltanto perché le persone non sanno gestire i propri sentimenti!”² Il buon medico aveva ragione. Le correnti emotive sono uno dei problemi più grandi della vita cristiana.

La sorellanza nella lotta

Tutte noi condividiamo la sorellanza nella lotta contro le nostre emozioni. “Nessuna tentazione vi ha colti, che non sia stata umana” (I Corinzi 10:13). Questo versetto offre sollievo a ognuna di noi in fatto di sentimenti instabili. Le nostre tentazioni sono *comuni*. Charles Spurgeon, un famoso predicatore del diciannovesimo secolo che lottava continuamente contro la depressione, scrisse:

So che sei tentato di pensare che tu sia un viaggiatore solitario su una strada che nessuno abbia mai attraversato

2. David Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression: Its Causes and Cure*, Eerdmans, Grand Rapids (MI) 1965, p. 109 (trad. it. *Depressione spirituale. Le sue cause e come curarla*, EUN, Marchirolo 1997).

*prima di te. Ma se esami attentamente la strada, puoi scorgere le orme di alcuni dei migliori servitori di Dio che sono passati lungo quel cammino tedioso. Si tratta di un viottolo tenebroso, diresti, che potrebbe veramente essere chiamato "Passo dalla gola stretta". Ah! Ma scoprirai che gli apostoli si sono trovati lungo quel sentiero ... i martiri pure e il migliore dei santi di Dio sono stati tentati proprio come lo sei tu in questo momento.*³

"Il migliore dei santi di Dio" ha percorso la strada ruvida delle emozioni. Non sei l'unico. Non sei il solo.

E sapere che non siamo soli può esserci di aiuto. Possiamo trovare conforto in qualcuno "in grado" di comprenderci, perché ha sperimentato esattamente ciò che proviamo anche noi. Troviamo sollievo soprattutto osservando la vita degli uomini e delle donne di cui parlano le Scritture, nonché analizzando la storia della Chiesa. Ci imbattiamo in credenti che provarono le stesse nostre passioni, per non parlare delle schiere di cristiani a noi contemporanei. Se potessimo dialogare con loro, faccia a faccia, esclamerebbero certamente "so cosa vuoi dire", e "mi sento allo stesso modo!".

Ogni sentimento che hai sperimentato è stato provato da molti altri cristiani, alcuni dei quali erano considerati degli autentici pilastri della fede.

Mentre scrivevamo questo libro, le donne della nostra famiglia, madre, figlie e nipoti, hanno avuto il privilegio di assistere al culto di commiato della nota missionaria e scrittrice Elisabeth Elliot, il cui marito, Jim Elliot, fu ucciso dagli indiani Auca. Verso la fine del magnifico culto, dal quale Dio traeva gloria, Valerie Shephard, figlia di Elisabeth Elliot, lesse alcuni

3. Charles H. Spurgeon, "Comfort for the Tempted", in *The Spurgeon Archive*.

estratti dal diario della giungla di Elisabeth. Un passo descrive il rammarico per i suoi fallimenti e per le debolezze di cui diede prova:

*Mancanza di pazienza con gli indiani. Costante pigrizia.
Assenza di disciplina.*

Il giorno successivo sperimenta una corrente anomala di dolore:

Per quanto mi riguarda, le prime ore della mattina sono sempre le più difficili. Forse perché era il momento in cui potevo contare sulle forti spalle di Jim. Svegliarsi e trovare il suo posto vuoto vicino a me, è davvero una pugnalata al cuore.

Un'altra voce registra le sue lotte in corso:

Oggi a scuola è stata dura. Ero così scoraggiata e impaziente con queste ragazze al punto da dover fare una pausa e scrivere una lettera soltanto per interrompere il flusso delle mie emozioni ... mi sento così impotente senza Jim ... O Signore aiutami, perché sono davvero priva di forze.⁴

Ti sembrano delle argomentazioni familiari, qualcosa che potresti scrivere anche nel tuo diario? Elisabeth era una vedova e una missionaria stesa su un'amaca nella giungla dell'Ecuador più di mezzo secolo fa. Lei stava lottando con gli stessi sentimenti di dolore, solitudine, impazienza e scoraggiamento che

4. "Elisabeth Elliot Memorial Service at Wheaton College", in *YouTube*, 31 luglio 2015.

sperimentiamo quotidianamente. È davvero confortante sapere che questa persona così devota era esattamente una donna come noi.

Le difficili emozioni di Elisabeth Elliot non ebbero l'ultima parola. Al suo culto di commiato, gli amici e la famiglia condivisero il racconto di una donna piena di vita, di gioia, di meraviglia, di umorismo, di risa e di una pacifica accettazione della volontà di Dio. Il nostro Padre celeste aiutò Elisabeth Elliot a gestire le sue emozioni, e aiuterà anche noi.

Quello che Platone non comprese

Quando cerchiamo una soluzione ai nostri problemi emotivi, tuttavia, non sempre apriamo la nostra Bibbia. Pensiamo che saremo condannate per le nostre emozioni in disordine, perciò ci teniamo a debita distanza, finché non ci sentiamo meglio. O supponiamo che Dio si preoccupi solamente di ciò che facciamo, non di come ci sentiamo. È vero il contrario: il Signore si preoccupa dei nostri sentimenti molto più di quanto possiamo rendercene conto. Sapevi che la Bibbia ci dice *come* gestire le nostre emozioni? Le Scritture non sono un libro arido e noioso; sono piene di emozioni e di storie emozionanti. Parlano ai sentimenti, e con sentimento. Come ha detto il Professor Sam Williams: “La Parola scritta di Dio non fa passare le emozioni sotto silenzio”⁵

Tuttavia, come cristiane, quando si affronta il tema dei sentimenti, riceviamo spesso messaggi ambigui e consigli contraddittori. “Nel corso della mia vita cristiana”, si rammaricava una donna, “mi sono stati forniti diversi punti di vista sulle emo-

5. Sam Williams, “Toward a Theology of Emotion”, in *Southern Baptist Journal of Theology*, 7/4 (2003), p. 59.

zioni, da 'ignorale completamente', a 'hai bisogno di lavorare sodo per cambiarle'. Sono molto interessata a questo tema, e lotto per non essere dominata dagli stati d'animo, eppure le diverse opinioni e la generale mancanza d'insegnamento su questo tema, rendono la lotta assai complessa". La confusione sui nostri sentimenti determina tutta una serie di frustrazioni, senza contare lo scoraggiamento e i sensi di colpa. Non di rado, il cosiddetto consiglio "cristiano" non fa che complicare le cose.

Hai mai seguito i consigli di qualcuno e poi hai scoperto che era basato su un mito? Consigli del tipo: "Se vai a nuotare entro trenta minuti dopo aver mangiato, ti viene una congestione e anneghi" o "se ingoi il chewing gum, rimarrà nello stomaco sette anni" o "se vai fuori con i capelli bagnati, prenderai un raffreddore". Molti di noi hanno passato anni seguendo queste massime soltanto per scoprire che non sono vere. A quanto pare, molti di noi hanno anche creduto a certi miti su ciò che la Bibbia dice riguardo ai nostri sentimenti.

Avendo studiato a lungo le emozioni, abbiamo scoperto con sorpresa che molte delle convinzioni comunemente accettate hanno, di fatto, delle radici pagane e mancano di una vera base biblica. Platone e gli stoici, non certo le Scritture, promuovevano l'idea che le emozioni fossero indisciplinate, irrazionali, nemiche della virtù e rappresentino quindi la nostra parte più vulnerabile. Questi filosofi credevano che la mente e la volontà fossero notevolmente superiori e dovessero dominare le emozioni. Purtroppo, buona parte della saggezza popolare che oggi va per la maggiore a questo riguardo, si fonda su queste antiche tradizioni. Persino una parte non trascurabile della "saggezza" che viene divulgata nei circoli evangelici deve più alla filosofia stoica che alla teologia biblica.

Molti di noi hanno assimilato delle idee distorte, quasi inconsapevolmente. Alcuni concetti hanno messo saldamente le

loro radici e quindi si è portati a credere che: “I sentimenti sono volubili” e “tutto ciò che è riconducibile alla sfera sentimentale è inaffidabile” e quindi “non devi fidarti dei tuoi sentimenti”. Mettiamo la fede e i sentimenti in competizione, come se fossero due realtà diametralmente opposte. Ci abbandoniamo ad affermazioni piuttosto lapidarie: “Non posso controllare i miei sentimenti!”. Pensiamo e parliamo delle emozioni come se fossero delle entità sfuggenti e insidiose, piuttosto che delle realtà buone e positive. Nessuna di queste sedicenti “verità” sui nostri sentimenti corrisponde al vero. Quindi proviamo a sfatare alcuni miti, come l’idea che un po’ di caramelle gommose rimangano nello stomaco per sette anni. Detto questo, ribadiamo che le tue emozioni non sono affatto cattive, volubili o incontrollabili.

I miti e le idee sbagliate che causano molta della nostra confusione emotiva portano anche a metodi sbagliati per gestire le nostre emozioni. Questo, a sua volta, ostacola la nostra crescita spirituale. Il pastore Brian Borgman scrive: “Perché le persone che frequentano buone chiese, che insegnano la Bibbia con una sana dottrina, spesso non riescono a progredire [nella vita cristiana], anche se sono ben istruite? ... Penso che una delle ragioni sia questa: non avere una reale comprensione biblica delle emozioni che ci permetta di gestirle opportunamente”.⁶ Se vogliamo crescere nella pietà dobbiamo tornare a ciò che la Bibbia ha da dire sulle nostre emozioni.

Quando diamo un altro sguardo all’insegnamento delle Scritture ed eliminiamo il disordine dei pregiudizi, scopriamo alcune sorprendenti verità riguardo ai nostri sentimenti. Possiamo cambiare il modo in cui ci sentiamo! Le Scritture ci mo-

6. Brian Borgman, *Feelings and Faith: Cultivating Godly Emotions in the Christian Life*, Wheaton, IL, Crossway, 2009, pp. 21-22.

strano che le emozioni non sono inaffidabili, ma sono una delle cose più affidabili del nostro essere. Le emozioni non sono un ostacolo al saggio processo decisionale, ma sono fondamentali per la vita cristiana. I sentimenti non sono male. Invece, svolgono un ruolo utile e buono con le altre facoltà. La Parola di Dio non mette i sentimenti e la verità l'uno contro l'altra, ma ci chiama a sentire più profondamente le cose che sono vere. In altre parole, la Scrittura ci porta ad avere *sentimenti autentici*.

La soluzione delle Scritture

A causa della vasta gamma e della complessità delle emozioni umane, molti aspetti che riguardano questo argomento, esulano dalla portata del nostro libro e dalla nostra capacità di affrontarli. Non siamo professioniste, medici o psicologhe. Siamo una madre e una figlia, e siamo abbastanza consapevoli di tutto ciò che non sappiamo. Questo libro offre soltanto un piccolo squarcio sul vasto argomento dei sentimenti, perciò preghiamo che possa incoraggiarti ad analizzare i tuoi problemi emotivi alla luce delle Scritture. Se stai vivendo una crisi o sperimenti una profonda sofferenza emotiva, non intendiamo per forza accendere gli abbaglianti nel tunnel della tua anima. Semmai vorremmo parlarti da amiche, con tutto l'amore e i limiti che caratterizzano questo rapporto. T'invitiamo a chiedere consiglio pastorale e, se necessario, ricorrere a una consulenza medica. Questo lo sappiamo per certo: nessuna persona e nessun problema è al di là della portata della grazia di Dio.

Qualunque sia il combattimento a livello emotivo in cui siamo coinvolti (e dovremmo includere in questa categoria ogni sentimento confuso, bizzarro e indisciplinato, senza trascurare nulla), nella Bibbia troveremo comunque aiuto e speranza. C'è speranza per la ragazza adolescente che si chiede

perché le sue emozioni sembrano fuori controllo. C'è speranza per la donna i cui ormoni la perseguitano ogni mese. C'è speranza per la dipendente che cerca di gestire i suoi sentimenti sul posto di lavoro. C'è speranza per la mamma che odia essere sempre irritata nei confronti dei propri figli. C'è speranza per la donna le cui emozioni sono strapazzate dalla menopausa. C'è speranza per la studentessa che è sopraffatta dall'impegno degli esami, dal lavoro e dalla vita. C'è speranza per la donna che si sente rinchiusa nelle segrete della depressione. C'è speranza per *ogni* donna, “mediante la pazienza e la consolazione che ci provengono dalle Scritture” (Romani 15:4).

L'incoraggiamento delle Scritture non ci libera da tutte le nostre emozioni spiacevoli; piuttosto, ci mostra che il Signore ha uno scopo anche per i nostri sentimenti, nel bene e nel male. E soprattutto, proclama la buona novella dell'Evangelo: “Infatti la grazia di Dio, salvifica per tutti gli uomini, si è manifestata” (Tito 2:11). Dio mandò Suo Figlio per salvarci dal nostro peccato. Gesù Cristo sacrificò la Sua vita per noi, prendendo il nostro posto sulla Croce e provvedendo a soddisfare l'ira di Dio, che meritavamo appieno. Se Dio ha dato il Suo Figlio per noi, quanto più ci aiuterà ad affrontare i problemi legati ai nostri sentimenti.

Quando ci scoraggiamo, quando ci sentiamo incapaci di gestire le nostre emozioni, dobbiamo ricordare l'Evangelo. Dio, che non ha risparmiato il proprio Figlio per salvarci dai nostri peccati (Romani 8:32), non ci lascerà affogare nelle nostre correnti emotive. Non c'è nessuna corrente emotiva anomala da cui Egli non possa salvarci. Nessuno si è allontanato al punto da non poter essere raggiunto. Il guardiano della nostra anima è venuto, e ci salverà dall'impeto delle nostre correnti emotive.

Indice

| | |
|---|-----|
| <i>Introduzione</i> | 5 |
| <i>Prefazione</i> | 7 |
| 1. Fatti, finzione ed emozioni | 11 |
| 2. Il dono delle emozioni | 23 |
| 3. Perché mi sento così | 37 |
| 4. Sentirsi bene | 53 |
| 5. Misure di emergenza emotiva | 67 |
| 6. Come posso controllare le mie emozioni? | 81 |
| 7. Agire per provare emozioni | 95 |
| 8. Lo scopo di Dio nelle nostre emozioni dolorose | 109 |
| 9. Emozioni divine per la vita | 125 |