

Timothy Z. Witmer

*Libera*mente

a cosa **pensare** invece di preoccuparsi



Copyright © 2014 by Timothy Z. Witmer
Originally published in English under the title:
Mindscape – What to think about instead of worrying
by New Growth Press
Greensboro, NC 27404 – USA.
All rights reserved.

Edizione italiana:
“Libera mente”
A cosa pensare invece di preoccuparsi

© 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”

Febbraio 2017 - 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 99832 77 3

Introduzione

La mente umana è un campo di battaglia, spesso un abisso insondabile o un labirinto misterioso: i pensieri si accusano o si scusano a vicenda, ci si perde nei suoi meandri senza riuscire a venirne fuori. Tim Witmer invita il lettore a fermarsi e a lasciare spazio alla Parola di Dio, la sola che illumina quel sentiero altrimenti oscuro per chi si fa attanagliare da pensieri, sollecitudini e angustie che ottenebrano la mente.

Questo mondo ipertecnologico è pieno di persone ansiose, spesso imbottite di calmanti o stimolanti, che trascorrono una vita tossica e destinata al dissolvimento psichico, prima ancora che fisico. La diagnosi che lo scrittore fa è assolutamente chiara, la sua prescrizione è precisa, la prognosi è onesta e le sue istruzioni sono piacevoli da leggere. Soprattutto, la “medicina” che propone è efficace.

La nostra società trasuda di ansietà e l'unica soluzione adottata da tanti è quella di fuggire: si ha paura di affrontare le proprie responsabilità, di imbastire un rapporto personale sano e sincero, di sostenere gli impegni della vita quotidiana e si cerca di evadere da tutto ciò con delle sostanze o, semplicemente, attraverso una cinica indifferenza. La soluzione, però, è un'altra e lo scrittore di questo libro la presenta in modo cristallino facendo un esame dettagliato di quanto la Bibbia dice in proposito.

Gli attacchi di panico, le paure croniche, l'apprensione costante sono ormai patologie che la medicina ha difficoltà ad affrontare perché, di fatto, sono mali dell'anima, problemi spirituali e profondissimi che l'autore affronta da un punto di vista biblico e pratico. Lo scritto, da una parte, smantella certi luoghi comuni sulla mente umana, dall'altra, indirizza l'attenzione del lettore su quelle grandi verità bibliche che sono, in ultima analisi, la soluzione di Dio per i mali dell'uomo.

Questo libro non è da annoverarsi tra quei testi di "auto-aiuto" o di manualistica spicciola, che servono soltanto a scalfire appena la superficie del problema. È un testo che, se ben ponderato e assimilato, sarà in grado di cambiare l'atteggiamento mentale che assumiamo verso molti "generatori di ansia", perché ci presenta un Dio che affronta le minacce che danno l'assalto alla nostra anima e che rimpiazza le nostre angustie con una pace che sopravanza ogni intelligenza.

L'Editore

Capitolo 1

A cosa pensavi?

“A cosa pensavi?”. È una domanda che sentiamo frequentemente quando a una persona viene chiesto di rendere conto delle proprie azioni, o delle proprie affermazioni. Genitori delusi o adirati si rivolgono in questo modo ai propri figli. I datori di lavoro fanno questa domanda per esprimere il loro disappunto nei confronti di un dipendente poco efficiente. La sentiamo anche nei corridoi delle nostre scuole, quando gli insegnanti cercano di indagare il comportamento degli studenti. Questa domanda è stata sollevata in altre innumerevoli situazioni nel corso della storia umana. È possibile che ti sia capitato di chiederti almeno una volta: “Ma dove avevo la testa?”, dopo aver fatto qualcosa che ti ha lasciato perplesso.

Non importa quale sia la situazione; dalla domanda traspare che siamo creature razionali fatte a immagine di Dio. Il comportamento umano non viene dal nulla, ma è il risultato di un processo meditato. Quando viene commesso un crimine, è esattamente lo stesso. Una delle prime domande è: “Quale può essere stato il motivo?”. È soltanto un altro modo per dire: “A cosa stava pensando? Qual è stata la logica che ha ispirato le azioni del colpevole?”. Si suppone che anche i cri-

minali “pensino” alle ragioni delle loro azioni, a prescindere da quanto perverse possano essere.

Lavorando a stretto contatto con le persone da oltre trent’anni (come pastore), mi sono convinto dell’importanza di affrontare i modi in cui pensiamo alle sfide della vita. Se osservassi le caratteristiche che definiscono il paesaggio della tua mente, il tuo “panorama mentale”, che cosa vedresti? Quali sono i pensieri che occupano la tua mente durante la giornata ed, eventualmente, durante la notte? Sei apprensivo? Pensi sempre al peggior scenario possibile in ogni situazione? Quando pensi al futuro, la tua mente è in preda alla paura? Come affronti le tue ansie quotidiane? Probabilmente, come la maggior parte di noi, hai timore di situazioni ed eventi specifici che non sono ancora accaduti.

Se avessi accesso per ventiquattro ore al panorama mentale di un’altra persona, probabilmente rimarresti attonito da quello che vedresti. Pensaci: quanti di noi vorrebbero che qualcun altro avesse accesso per ventiquattro ore alla *nostra* mente? Io non lo vorrei.

Questo è particolarmente preoccupante quando consideriamo le parole in Proverbi: “Poiché, nell’intimo suo, egli è calcolatore” (23:7). I nostri pensieri ci forniscono un’immagine di ciò che realmente preferiamo, e questo può essere molto scoraggiante. Se la mente è lo “specchio dell’anima”, il nostro panorama mentale può lasciar trapelare quel lato oscuro capace di gettare un’ombra sui nostri pensieri, sulle nostre parole e sulle nostre azioni. Tuttavia la nostra condizione non è senza speranza, come vedremo nelle pagine che seguono.

Questo libro non è concepito per essere un tomo accademico sulla teoria cognitiva o comportamentale di un credente; è piuttosto una guida pratica per persone reali con problemi reali. È stato scritto, da una prospettiva biblica, per tutti quelli che si trovano ad affrontare preoccupazioni di qualsiasi genere. Anche se composta molto tempo fa, la Bibbia è lo strumento

per farci fronteggiare e vincere le preoccupazioni della vita, le nostre lotte e i nostri desideri ancora oggi. In ogni epoca e in ogni cultura, la Parola di Dio offre tutto quello che riguarda la vita e la santità (II Pietro 1:3). La Bibbia è il “manuale” di Dio per usare al meglio tutte le “attrezzature” di cui ci ha dotato, compresa la nostra mente. Se non condividi le mie convinzioni sulla Bibbia, *ti prego di non accantonare questo libro* o scartare immediatamente il contenuto di queste pagine. Probabilmente hai già cercato risposte altrove, ma il tuo panorama mentale è ancora occupato dallo stesso vecchio scenario. Magari è proprio arrivato il momento di esaminare ciò che dice la Bibbia riguardo alle sfide che ti trovi ad affrontare. Ritengo, sinceramente, che se ti confronterai con i concetti introdotti in queste pagine, nuove prospettive potranno farsi largo all'interno del tuo orizzonte mentale. Potrai sperimentare un modo nuovo di pensare e, di conseguenza, un modo nuovo di vivere. Gradualmente vedrai le tue preoccupazioni e le tue paure sostituite da una fiducia crescente nella cura di Dio per te.

La maggior parte dei brani della Bibbia che analizzeremo insieme proviene da un uomo che si era caricato il mondo sulle spalle. Aveva intrapreso un'opera monumentale e sperimentato l'opposizione in ogni momento. Molti che erano stati in precedenza suoi sostenitori entusiasti sarebbero divenuti suoi nemici dichiarati. La resistenza che egli incontrò non fu solamente in forma di parole malevole e complotti orditi alle spalle. I suoi avversari cercarono di “farlo fuori” in diverse occasioni e ottennero nell'immediato che fosse gettato in prigione. Come ti sentiresti se fossi in una situazione del genere? Quale scenario potrebbe ingombrare il tuo panorama mentale? Saresti preoccupato? Depresso? Amareggiato? Vendicativo?

Invece, egli usò quell'opportunità per scrivere la più *gioiosa* di tutte le sue opere. Proprio così: la più *gioiosa*! La persona le cui parole studieremo è Saulo di Tarso, meglio noto come l'apostolo Paolo, e le sue parole furono scritte dalla cella

di una prigioniera. La nostra fonte primaria si trova nel quarto capitolo della lettera di Paolo ai Filippesi. Se c'è qualcuno che conosce i problemi di questa vita, questo era Paolo.

Quali sono le caratteristiche principali del tuo panorama mentale in questo momento? Che cosa occupa la tua mente? Descriveresti gli orizzonti del tuo scenario mentale come pieni di pace e di gioia o di preoccupazione e paura? In che misura questi pensieri incidono sulla tua vita, sulla tua salute e sui tuoi rapporti umani?

Forse stai pensando: *è semplice dire “non essere ansioso”, ma se io non fossi ansioso, preoccupato o non avessi pensieri di paura a che cosa potrei pensare?* Paolo ci fornisce una lista colma di alternative. Sono sicuro che questo elenco non sia esaustivo, ma sono altresì certo che Paolo ci dia questa prospettiva particolare tramite l'ispirazione dello Spirito Santo, per una ragione.

“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” (Filippesi 4:8).

Questi sono gli scenari che vedremo insieme. L'espressione “tutte le cose” è spesso impiegata come una frase usa e getta caratterizzata da apatia o indecisione. La usiamo quando non sappiamo proprio come rispondere, solitamente con un pizzico di sarcasmo. Questo uso di “tutte le cose” è stato consacrato negli anni passati come l'espressione più fastidiosa in una conversazione.¹ Paolo, tuttavia, tratta i suoi “tutte le cose” con contenuti in grado di cambiare il nostro panorama mentale e la nostra vita. Le parole che Paolo usa erano familiari

¹ Marist Poll, “‘Whatever’ Still Viewed as Most Annoying Word or Phrase, Just Sayin’”, <http://maristpoll.marist.edu/1227-whatever-still-viewed-as-most-annoying-word-or-phrase-just-sayin> (consultato il 24 agosto 2013).

ai suoi lettori. Facevano parte del vocabolario dei filosofi e degli studiosi greci di etica. Erano principi etici comuni cui i suoi lettori si ispiravano.

Alcuni hanno suggerito, a causa dell'uso comune che se ne faceva, che Paolo stesse semplicemente incoraggiando il suo pubblico a rispettare e vivere almeno all'altezza della morale pagana che lo circondava. Tuttavia, questo non rispecchia per niente lo stile di Paolo. Egli ha già ricordato ai Filippesi che la loro "cittadinanza è nei cieli, da dove aspettiamo anche il Salvatore, Gesù Cristo, il Signore" (Filippesi 3:20). Nelle parole dello scrittore e studioso evangelico Moises Silva, "l'idea che, a questo punto della lettera, Paolo scenda da tali altezze e chieda ai suoi fratelli di agire semplicemente come cittadini ben educati, difficilmente può essere presa sul serio. Dato il contesto ... dobbiamo ritenere che la lista tracciata da Paolo rappresenti virtù tipicamente cristiane".²

Questo libro si propone dunque di esaminare ogni singolo scenario di un nuovo panorama mentale. Mentre procediamo, sarà utile tenere a mente alcuni principi.

Non puoi farcela da solo

Suppongo che se tu avessi pensato di far questo da solo non avresti preso questo libro! Voglio precisare fin da subito che questo non è un libro di *auto-aiuto*. Né si tratta di un nuovo sviluppo del metodo descritto in *Come acquistare fiducia e avere successo* (*The power of positive thinking*) di Norman Vincent Peale³. Cercare di affrontare le tue preoccupazioni, servendoti soltanto del pensiero positivo è utile quanto la

² Moises Silva, *Philippians*, Baker, Grand Rapids (MI) 2007, p. 197.

³ Norman Vincent Peale (1899-1993) è stato uno dei predicatori più importanti degli Stati Uniti. *Come acquistare fiducia e avere successo* (*The power of positive thinking*) ha venduto circa venti milioni di copie ed è stato tradotto in 41 lingue. Per una traduzione italiana si veda *Come acquistare fiducia e avere successo*, Bompiani, Milano 2004. N.d.E.

comprensione che un bambino ha nei confronti del tentativo del padre di incoraggiarlo. Il bambino torna a casa scoraggiato dalla lezione di matematica e dice: “Papà, penso che non supererò l’interrogazione di matematica di domani”. Suo padre risponde: “Figlio, sei un bravo studente. Hai soltanto bisogno di essere più positivo”. Il ragazzo, dopo aver riflettuto per un momento, replica: “Io sono *positivo* sul fatto che non supererò la mia interrogazione di matematica di domani!”. In questo modo, non si rivela molto utile.

Sulla strada di rientro a casa dal lavoro c’era un gran traffico l’altro giorno. Mi sono trovato in coda dietro una macchina coperta di adesivi, che raffiguravano ogni buona causa immaginabile. L’adesivo che più di tutti ha attirato la mia attenzione riportava una citazione del famoso cantante reggae Bob Marley: “Emancipatevi dalla schiavitù mentale. Soltanto noi stessi possiamo liberare la nostra mente”. Sembra bello, non è vero? Eppure, hai mai provato a liberare la tua mente? Non pensare a qualche allucinazione; accade lo stesso quando cerchiamo di rompere i vecchi schemi di pensiero. Noi scegliamo di non essere preoccupati, gelosi, arrabbiati o lussuriosi... ma queste emozioni sorgono in noi. Come possiamo cambiare? Dov’è il nostro aiuto? Qual è la chiave?

Hai bisogno di un nuovo sistema operativo

I computer sono una grande sfida per me. Finché fanno quello che dovrebbero fare, va bene, ma quando qualcosa va storto finisco in guai grossi. Un problema ancora più grande è quando succede qualcosa al sistema operativo. Siccome il sistema operativo esegue tutti i programmi, quando gli succede qualcosa crolla tutto. “Virus” è un termine utilizzato con riferimento alla nostra salute fisica; tuttavia sembra particolarmente usato con la stessa frequenza con riferimento ai nostri computer. I virus informatici possono essere contratti tramite

programmi o e-mail e riescono mandare in tilt il nostro intero sistema operativo.

Pensa alla mente umana come a un sistema operativo. La nostra mente determina ciò che diremo e faremo. La nostra volontà di dire o fare è informata dalla nostra mente, e noi agiamo nel mondo su questa base. Ho una brutta notizia per te: la nostra mente ha un virus, e questo virus è il peccato. Questo virus non è stato “contratto” da acqua potabile inquinata, dallo starnuto di una persona negligente o da un’e-mail apparentemente innocua, ma fa parte del nostro essere. Dopotutto, che cosa intendiamo quando diciamo “sono soltanto un essere umano” o “nessuno è perfetto?”. Intendiamo dire che l’imperfezione e il fallimento morale sono caratteristiche della condizione umana. In che modo questo virus infetta la nostra mente? Quando siamo determinati a seguire la nostra strada, non quella di Dio; ma, poiché il Signore ha creato noi e l’universo intero, questo modo di fare non funziona per niente. Tuttavia, noi vogliamo provarci lo stesso. Vogliamo sempre essere qualcuno che non siamo: Dio! Cerchiamo di vivere come se fossimo noi il centro dell’universo. Il triste risultato che deriva dal seguire la propria strada è di diventare egoisti e disinteressati nei confronti delle altre persone. Il peccato ha infettato *tutti*, inclusi te e me, e tutti quelli che conosci.

Se hai dubbi che questo virus abbia infettato il nostro sistema operativo sin dalla nascita, guarda i più piccoli. Hai mai notato che la volontà egocentrica dei bambini diventa evidente in età molto precoce? Dicono “no!”, quando gli si chiede di fare qualcosa, e “mio!”, quando gli si chiede di condividere. Spesso queste esclamazioni sono definite come le “terribili due”. Perché? Mi piace descrivere questa fase della vita umana come il periodo in cui la natura peccaminosa dei bambini “impara a camminare e a parlare”. Quando si cresce, si diventa più ricercati nel mascherare i “mio” e i “no”, tuttavia sono espressioni ancora presenti.

Potresti pensare che si commetta peccato solamente quando si è consapevoli di fare qualcosa di sbagliato (e naturalmente, quello è un peccato). Ma il peccato è più di un episodio isolato nella nostra vita. Una delle parole greche tradotte come “peccato” ha un significato legato al tiro con l’arco: “Mancare il bersaglio”. Ci sono molti modi in cui manchiamo il bersaglio di Dio, e lo facciamo senza nemmeno rendercene conto, perché ogni parte del nostro mondo e di noi stessi è influenzata dal peccato. Anche la nostra mente è influenzata dal peccato.

Ho promesso che questo libro non sarà un tomo teologico. In ogni caso, è necessario conoscere un termine teologico prima di andare avanti. I teologi si riferiscono all’effetto *noetico* del peccato; in altre parole, si tratta dell’impatto del peccato sul nostro modo di pensare. Questa parola deriva direttamente da *nous*, il termine greco che indica la “mente”. Le nostre parole e azioni peccaminose si originano da qualche parte. Provengono dai desideri egoistici che occupano i nostri pensieri. Provengono da un sistema operativo peccaminoso: una mente presa da sé stessa, assorbita da sé stessa.

Se hai qualche dubbio a proposito, pensa al Grande Comandamento datoci da Gesù: “Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e *con tutta la tua mente*” (Matteo 22:37; corsivo aggiunto). Conosci qualcuno che ama il Signore con *tutta* la sua mente e per *tutto* il tempo? Io no. Questo è il motivo per cui la Bibbia parla della necessità di una mente *trasformata* (Romani 12:1, 2) e *rinnovata* (Efesini 4:23).

Ricordandoci il Grande Comandamento, Gesù ci convince della cattiva notizia del nostro grande bisogno. La buona notizia è che Egli ha fatto qualcosa per rendere possibile un nuovo sistema operativo. Come Figlio divino di Dio, Gesù fu l’unica persona a non nutrire *mai* un pensiero peccaminoso. Egli visse in questo mondo con tutto lo stress (e tanto altro) di cui abbiamo esperienza, ma non smise mai di fidare in

Dio. Non fu mai paralizzato o egocentrico. Egli fu l'unico ad amare continuamente il Signore con tutto il Suo cuore, la Sua anima, la Sua mente e la Sua forza.

Tuttavia, non dobbiamo commettere l'errore di pensare che la risposta al nostro problema sia quella di "essere come Gesù", perché non possiamo. Egli era perfetto. Noi non lo siamo. Il motivo per cui Gesù venne nel mondo non fu soltanto quello di rispettare alla perfezione le norme di Dio, ma anche quello di assumere su di Sé le conseguenze del nostro peccato. Lo fece attraverso la Sua morte sulla croce, dove pagò il prezzo per il nostro riscatto e spezzò il potere del peccato, a favore di tutti quelli che avrebbero creduto in Lui. La domanda che dobbiamo farci non è "che cosa farebbe Gesù?", ma: "Che cosa ha fatto Gesù?".

Il peccato, se lasciato indisturbato, è come un piccolo tiranno che tira dritto per la sua strada. Questo dittatore che signoreggia sulla nostra natura peccaminosa è un fabbricante di schiavi; senza la grazia di Dio, siamo intrappolati nel vecchio modo di pensare e incapaci di liberarci. Mediante la fede, Gesù perdona i nostri peccati e ci provvede la capacità di pensare in maniera diversa, nuova, grazie allo Spirito Santo dimorante e operante in noi. Come scrisse John Owen molti secoli fa, "non c'è dimostrazione più grande di un cuore e una mente rinnovati che un cambiamento dell'abitudine e del corso dei nostri pensieri".⁴

Ecco una distinzione importante da ricordare. Mentre il nostro perdono è istantaneo e completo quando crediamo, la costruzione di un nuovo atteggiamento mentale verso la vita è un *processo* che Gesù opera nella nostra vita nel lungo periodo. Quando Paolo parla del nostro perdono, egli usa il verbo "abbiamo"; "Giustificati dunque per fede, abbiamo pace con Dio per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore" (Ro-

⁴ John Owen, *Spiritual-Mindedness*, Banner of Truth, Carlisle (PA), 2009, p. 33.

mani 5:1). La stessa idea si nota chiaramente in queste parole della prima lettera di Giovanni: “Figlioli, vi scrivo perché i vostri peccati sono perdonati in virtù del suo nome” (I Giovanni 2:12). Tutti quelli che credono in Gesù hanno la certezza di essere nella giusta posizione (giustificati) e che i loro peccati sono stati perdonati. Siamo anche certi che questo determini l’inizio di qualcosa di nuovo nella nostra esperienza. “Se dunque uno è in Cristo, egli è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate: ecco, sono diventate nuove” (II Corinzi 5:17). Il “nuovo” include anche un nuovo panorama mentale.

È importante ricordare che la creazione di un nuovo rapporto con Dio mediante la fede in Gesù è immediata, ma la trasformazione del nostro stile di vita e del nostro modo di pensare non lo è. Ci è stato dato un nuovo sistema operativo, ma siamo chiamati a *usarlo*. Paolo adotta l’analogia del cambiare i nostri vestiti per parlare del *processo* di cambiamento che avviene nella nostra vita: “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 4:22-24; corsivo aggiunto). Come si può vedere, questo vuol dire spogliarsi del vecchio modo di pensare e indossare un nuovo modo di pensare.

Paolo torna su questo aspetto in un altro modo nella lettera ai Romani: “Non conformatevi a questo mondo, *ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente*, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà” (Romani 12:2; corsivo aggiunto). La parola tradotta con “trasformati” è al tempo presente. La trasformazione della nostra mente è un processo continuo. Questa stessa parola ci fornisce un’altra immagine: da essa si ricava il termine *metamorfosi*, che descrive il pro-

cesso di crescita e sviluppo di un organismo. Quando udiamo questa parola, la maggior parte di noi pensa alle fasi della farfalla, che da uovo diviene bruco, poi crisalide e infine adulta. In ogni caso, la parola *metamorfosi* è utilizzata per descrivere il progresso e la crescita.

Questo è ciò che dovremmo aspettarci di sperimentare nel nostro nuovo panorama mentale: un graduale processo di trasformazione del modo in cui pensiamo. Il problema con le soluzioni rapide dell'auto-aiuto di questo mondo è che queste non riescono a risolvere il problema fondamentale: il nostro sistema operativo difettoso. Spero che potrai riconoscere che la risposta a un panorama mentale trasformato non è qualcosa che arriva dall'esterno, ma piuttosto è una trasformazione che agisce *dall'interno* verso l'esterno. Questa trasformazione accade quando noi andiamo ogni giorno a Gesù nella fede e chiediamo la Sua potenza per cambiare, ascoltare e pensare in modo diverso. Tutto ciò ci conduce a un altro principio importante.

Un nuovo panorama mentale conduce a un nuovo panorama esistenziale

Se guardiamo a ciascuno degli scenari del nuovo panorama mentale, vedremo quanto ognuno di essi sia importante per il modo in cui viviamo. Il piano del Signore è completo e olistico, perché intende incidere non soltanto sul modo in cui pensiamo, ma anche sul modo in cui viviamo. Le parole di Paolo, subito dopo il passaggio su cui ci stiamo concentrando, rendono questo punto. “Le cose che avete imparate, ricevute, udite da me e viste in me, *fatele*; e il Dio della pace sarà con voi” (Filippesi 4:9; corsivo aggiunto). Quando vi è un cambiamento nel modo in cui pensiamo, ci sarà un cambiamento definitivo anche nelle nostre parole e nelle nostre azioni. Questo sarà uno degli importanti benefici del presente studio.

In che modo procedere

Sei pronto a smantellare il tuo vecchio modo di pensare? Sei stanco delle preoccupazioni che ti porti dietro da tempo? Vuoi mettere un freno alle tue paure? Ecco come faremo:

- Prima di tutto, dedicheremo qualche momento per definire ciascuno degli scenari in Filippesi 4:8, esaminando i principi e le direttive che emergono nelle parole impiegate dall'apostolo Paolo.
- Poi, guarderemo al vecchio panorama mentale e alle difficoltà causate dal modo di pensare abituale.
- In seguito, riserveremo un po' di tempo per esaminare il nuovo panorama mentale.
- Infine, osserveremo come lo scenario di un nuovo panorama mentale incida sul nostro nuovo panorama esistenziale.

Alla fine di ogni capitolo saranno presentate alcune domande (“cibo per la mente”) per facilitarti a mettere in pratica i punti discussi. Ci saranno anche alcuni versetti da imparare a memoria per aiutarti a mantenere ben saldi questi principi nel corso del tempo.

Indice

<i>Introduzione</i>	5
1. A cosa pensavi?	7
2. Che cosa? Io preoccupato?	19
3. Tutte le cose vere	33
4. Tutte le cose onorevoli	55
5. Tutte le cose giuste	71
6. Tutte le cose pure	89
7. Tutte le cose amabili	107
8. Tutte le cose di buona fama	123
9. Quelle in cui è qualche virtù e qualche lode	141
10. Siano oggetto dei vostri pensieri	159