

## Percorso di preghiera, guarigione e discepolato SECONDO PASSO

### Cominciare a riconoscere le proprie perdite

Rivediamo, più nel dettaglio, ciò che subì Gesù nelle ultime ore della Sua vita terrena:

Fu incompreso dai Suoi più intimi discepoli (non recepivano nulla quando parlava della sofferenza e della morte che avrebbe dovuto affrontare e non lo fecero nemmeno durante l'ultima cena; benché avesse parlato chiaramente di un traditore, non capirono neanche quello).

- Fu tradito da Giuda e rinnegato da Pietro, che Gli aveva giurato fedeltà.
- Fu abbandonato da tutti gli altri.
- Fu lasciato solo nel momento del Suo maggior bisogno, dopo aver chiesto preghiere, dicendo esplicitamente che si sentiva oppresso da tristezza e angoscia.
- Fu in preda all'angoscia fino al punto di sudare sangue.
- Fu oppresso da un senso di colpa sovrumano, poiché portava il fardello di tutti i peccati del mondo e si sentiva come se li avesse commessi Lui.
- Dovette lottare per sottomettere la Sua volontà a quella del Padre celeste.
- Fu accusato ingiustamente dalle autorità religiose, durante il processo-farsa.
- Non fu difeso dall'autorità politica romana, nella persona di Pilato, che tuttavia aveva riconosciuto la Sua innocenza ed era anche stato divinamente avvisato.
- Fu spogliato nudo ed esposto in pubblico con tutto l'imbarazzo che questo comporta.
- Fu fisicamente violato, percosso fino a scarnificarlo (flagellazione romana). Talvolta i condannati non arrivavano nemmeno alla crocifissione, perché morivano durante la flagellazione.
- Fu svergognato e umiliato.
- Fu anche abusato verbalmente e mentalmente, schernito in molti modi.
- Fu tentato di alleviare il suo dolore e proteggersi, mostrando a tutti chi fosse veramente.
- Fu tentato di usare una droga per anestetizzare il dolore alla croce.
- Fu rigettato ed emarginato e si sentì abbandonato anche dal Padre celeste.

In quale punto, o punti, Gesù s'identifica con la tua esperienza personale?

Ti sei sentito incompreso? Hai provato molte volte ad esprimerti spiegando quello che senti, ma non sei stato ascoltato? Hai cercato inutilmente il dialogo?

Sei stato tradito da chi avrebbe dovuto volerti più bene? Possono tradire i genitori, i figli, il marito, la moglie, gli amici, i fratelli di chiesa, i colleghi di lavoro...

Ti sei sentito solo, abbandonato quando eri piccolo o da adulto? Sei stato lasciato solo nel momento più buio della tua vita e proprio da chi avrebbe dovuto restarti più vicino?

Ti senti “trasparente” agli occhi degli altri per quanto riguarda i tuoi bisogni emotivi?

Hai vissuto situazioni che ti incutevano paura, che ti suscitavano incubi notturni?

Ti senti oppresso da una tristezza che non riesci a scacciare dal tuo cuore? Hai l'impressione che tutto sia fuori controllo nella tua vita? Che cosa può aver provocato tutto questo? Ti viene in mente una situazione negativa che si è prolungata nel tempo o un momento traumatico vissuto nell'infanzia?

Qualcuno ti ha avvelenato la vita cercando di suscitare in te continui sensi di colpa?

Sei stato accusato ingiustamente? Trattato ingiustamente?

Chi avrebbe dovuto proteggerti non ti ha difeso? E quella sensazione di essere inerme e impotente ti è rimasta appiccicata addosso?

Sei stato abusato emotivamente quando eri un bambino? Lo sei tuttora?

Gli abusi emotivi (o violenza psicologica) comprendono diversi atteggiamenti negativi, ma attenzione: tutti noi - prima o poi nella vita - abbiamo subito certi comportamenti negativi o noi stessi li abbiamo attuati contro altri. Si parla, però, di violenza psicologica o abuso mentale ed emotivo quando tali atteggiamenti sono costanti nel tempo, sono abituali. Ecco alcuni esempi...

- Critica e denigrazione continue
- Manifestazioni di continua disapprovazione
- Svalutazione continua ("Sei un perdente, non vali niente")
- Manipolazioni
- Derisioni, scherni
- Sarcasmo
- Nomignoli offensivi
- Umiliazioni in pubblico e in privato
- Gelosia ossessiva
- Restrizione della libertà
- Intimidazioni
- Minacce
- Urli, aggressività
- Controllo eccessivo
- Offese e insulti
- Ricatto economico
- Disprezzo
- Assistere a scene di violenza fisica quando si è bambini (papà che picchia la mamma, per esempio)

Sei stato abusato/a fisicamente? Hai subito violenze fisiche o le stai subendo tuttora? Sei stato/a abusato/a sessualmente? O molestato/a... Peggio ancora quando eri bambino/a? Abuso sessuale si compie anche quando un bambino viene esposto alla vista del corpo nudo di un adulto dell'altro sesso, in un'età in cui non è in grado di gestire le emozioni e le pulsioni che questo provoca. Questo è particolarmente grave nel maschietto.

Purtroppo, esistono madri che - convinte di allevare i propri figli “senza malizia” - si spogliano o si vestono davanti a loro. Arrivati all'adolescenza, questi ragazzini in pieno sviluppo ormonale avranno normali reazioni fisiche... Quale sarà il risultato? L'erotismo suscitato dalla vista del corpo della madre (o di altre donne della famiglia) procurerà un senso di colpa che interromperà l'erezione. Spesso questi adolescenti, diventati adulti, soffrono di eiaculazione precoce con tutte le conseguenze del caso sulla vita di coppia.

Sei stato abitualmente svergognato e umiliato in pubblico e/o in privato?

Sei stato rifiutato dai tuoi genitori o da altri quando eri piccolo? C'era un figlio "preferito" e non eri tu? Ti sei sentito emarginato o discriminato per il colore della tua pelle, per la tua provenienza etnica, per il tuo aspetto o perché sei disabile?

Hai vissuto situazioni di povertà che hanno segnato la tua vita e la tua famiglia?

Hai subito un grave lutto, peggio ancora quando eri solo un bambino?

Qualunque sia il tuo dolore, per quanto pesante sia il tuo fardello, non c'è ferita che Gesù non abbia sperimentato e non possa comprendere! Gesù si è identificato con ogni tuo sentimento ferito, per poterlo inchiodare sulla croce, per poter risorgere vittorioso ed offrirti la Sua vittoria.

Egli ha sofferto con una intensità infinitamente maggiore della tua e, inoltre, era Dio... Non è capitato per caso in quella situazione... Ha SCELTO di essere in quella posizione di debolezza e di dolore per comprenderci e guarirci. In ogni momento avrebbe potuto interrompere quelle torture e mostrare chi era veramente, ma non lo ha fatto per potersi identificare con te! Chi soffre ha bisogno soprattutto di due cose: comprensione e sostegno. Gesù può offrire una totale comprensione e un sostegno sovranaturale che nessun essere umano è in grado di offrirti.

#### Schema della croce da personalizzare

PECCATI E SOFFERENZE Gesù muore per i nostri peccati <u>e la nostra sofferenza</u> (Vangelo completo)	SOFFERENZA Le esperienze di sofferenza di Gesù fino al Calvario
<p>Sperimentiamo il dolore in caso di: Malattia, divorzio, lutto e perdita, tradimento, abbandono, abuso, giudizio, rifiuto, depressione, famiglia disfunzionale, ecc.</p> <p>Tentiamo di anesteticizzare il nostro dolore con dipendenze come: Pornografia, cibo, orgoglio, lavoro, droghe, rabbia, pettegolezzi, biasimo, preoccupazione, ansie, delirio di controllo, aggressività, evitare/negare i problemi, darsi da fare per guadagnare approvazione, propria giustizia, autolesionismo, ecc.</p>	<p>Gesù fu: abbandonato, tradito, oppresso da angoscia e senso di colpa.</p> <p>Soffrì quando fu: spogliato nudo, abusato fisicamente, verbalmente e mentalmente.</p> <p>Fu svergognato e umiliato: dalle autorità del popolo che avrebbero dovuto proteggerlo; da Satana, che è la fonte di ogni sofferenza, peccato e abuso.</p> <p>Fu tentato di anesteticizzare il Suo dolore quando fu appeso alla croce e anche prima.</p> <p>Gridò al Padre: "Perché mi hai lasciato solo, mi hai abbandonato e rigettato?"</p>

Se hai cominciato a comprendere la natura delle tue sofferenze, avrai anche cominciato a compilare il tuo personale schema della croce. A destra della croce dovrai poi scrivere la connessione con la sofferenza di Gesù. La domanda è: quando Gesù ha subito la stessa cosa o quando si può essere sentito come mi sono sentito io? Lo schema andrà man mano riempiendosi nei giorni seguenti. Poi non perdere tempo... Rivolgi a Gesù una preghiera di ringraziamento per essersi identificato con il tuo dolore, qualunque esso sia. Ringrazialo di averlo sperimentato per poterti comprendere, di averlo inchiodato sulla croce e vinto alla resurrezione. Esprimi a Gesù il tuo desiderio e la tua volontà di ricevere la Sua guarigione e liberazione in quella particolare area di sofferenza della tua vita.

## Esempio di preghiera

“Caro Gesù, grazie per aver scelto di adempiere la profezia, subendo quello che ho subito io (cita in maniera specifica). Grazie per esserti identificato con me, quando ti sei sentito come mi sono sentito io. Grazie per aver sofferto nella Tua anima per poter accogliere i modi in cui io sono stato ferito nella vita e lo sbaglio di fidarmi solo delle mie forze o risorse per ottenere un senso di sicurezza e protezione per me stesso. Ti ringrazio per aver preso tutto questo su di Te fino alla morte sul Calvario, non solo qualcosa... ma tutto, affinché Tu potessi risorgere dai morti per scacciare Satana per conto mio.

Grazie per aver fatto tutto questo per guarire il mio cuore ferito, grazie per avermi liberato dal confidare nelle mie proprie forze per provvedere a me stesso sicurezza e protezione nella vita. Grazie per avermi liberato dagli attacchi di Satana contro di me, perché potessi ricevere la mia più vera e profonda identità come tuo figlio, tua figlia. Nel Tuo nome, Gesù. Amen!”.

Confidiamo nella seguente promessa:

«Avendo dunque un grande Sommo Sacerdote che è passato attraverso i cieli, Gesù, il Figlio di Dio, stiamo fermi nella fede che professiamo. Infatti non abbiamo un Sommo Sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, poiché Egli è stato tentato come noi in ogni cosa, senza commettere peccato. Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ottenere misericordia e trovare grazia ed essere soccorsi al momento opportuno» (Ebrei 4:14-16).

## Conclusione

Infine, c'è una cosa di cui devi essere consapevole e facciamo un esempio per illustrarla... Quando un artista decide di fare un'opera d'arte, può scegliere diversi tipi di materiale. Ma quando lo scultore è molto bravo, può creare una bella statua con il legno, può scolpire qualcosa di meraviglioso dal marmo o modellare qualcosa di prezioso con l'argilla.

Il nostro scultore è Dio, e più bravo di così non si può trovare... E l'opera d'arte sei tu! Il tuo passato è il materiale che Dio ha a disposizione. Se glielo metterai nelle mani, potrà modellare con esso qualcosa di stupendo, indipendentemente dal fatto che si tratti di legno, di marmo o di argilla. Lui solo sa come farti riconciliare con la tua storia di vita, allora essa può diventare preziosa per te! La tua storia è il tuo capitale e Dio sa come farlo fruttare per toccare altri cuori sofferenti che tu, e solo tu, puoi comprendere.

«Tutto quello che prima ci rendeva perplessi nella provvidenza di Dio sarà spiegato pienamente nel mondo a venire. Le cose difficili da capire troveranno una spiegazione e i misteri della grazia ci saranno svelati. Dove la nostra mente limitata non scorgeva altro che confusione e promesse infrante, vedremo l'armonia più bella e perfetta. Scopriremo che Dio, nel Suo infinito amore, aveva predisposto le esperienze che ci sono sembrate le più dure; ma ci renderemo anche conto di come la Sua tenera cura è riuscita a far cooperare tutte le cose al nostro bene» (Ellen White, Testimonies for the Church Vol. 9 - pag. 286).

Il dolore non esce mai tutto insieme, ma una volta aperto l'inconscio, e con la preghiera, altri ricordi e situazioni affioreranno. Ricordare un passato doloroso è emotivamente molto faticoso, prenditi il tempo che ti serve...

Al prossimo passo vedremo come Satana opera, cercando di distruggerci in tre distinte fasi.

Luciana Petillo

Sito: [www.drittoalcuore.org](http://www.drittoalcuore.org)