

Percorso di preghiera e discepolato *Dritto al cuore* UNDICESIMO PASSO Liberazione dalle dipendenze

Che cos'è una dipendenza

Abbiamo visto, nella tappa precedente di questo percorso, che la rabbia può essere a tutti gli effetti una dipendenza. Dal momento che stiamo cercando la metà nascosta del Vangelo, ovvero quella potenza che promette libertà nella consapevolezza che Gesù ci comprende e ci sostiene, è bene che affrontiamo anche lo spinoso argomento delle dipendenze.

Spinoso, perché è forse difficile per noi ammettere che tutti, a diversi livelli, siamo vittime di qualche dipendenza. Vedremo che perfino cose che sembrano, o che sono in effetti buone in se stesse, possono trasformarsi in dipendenze.

Ma che cos'è una dipendenza esattamente? Una dipendenza è un comportamento compulsivo che comporta delle conseguenze negative sulla mente e sul fisico. È in effetti qualcosa che sembra portare sollievo alla nostra sofferenza interiore, ma che di fatto la aggrava. Ogni singola dipendenza è intesa ad alleviare o anestetizzare il dolore antico che ci portiamo dietro, inasprito dalle menzogne di Satana. Iniziamo con dei comportamenti, questi comportamenti diventano abitudini e le abitudini si trasformano in dipendenze. Una dipendenza è di solito qualcosa sulla quale non abbiamo controllo.

“Perché uno diventa schiavo di ciò che lo ha vinto” (2 Pietro 2:19b).

«Nel libro *Craving for Ecstasy: How Our Passions Become Addictions and What We Can Do About Them* (Voglia di estasi: come le nostre passioni diventano dipendenze e che cosa fare in proposito) si offre una definizione scientifica della dipendenza:

“Dipendenza: cambiamenti autoindotti nella neurotrasmissione che comporta problemi di comportamento. Questa nuova definizione racchiude una comprensione multidisciplinare dei problemi di compulsione che coinvolge concetti di responsabilità personale (i comportamenti sono autoindotti), gli effetti biochimici (la neurotrasmissione del corpo cambia) e le reazioni sociali (la società assorbe le... conseguenze dei problemi di comportamento)”» (Harvey Milkman e Stanley Sunderwirth, op. cit. - pag. 6 - cit. in Paul Coneff, “La metà nascosta del Vangelo” - pp. 233-234).

Le radici della dipendenza

«Il peccato di Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden è, di fatto, la radice di tutti i nostri problemi. Ma che cos'hanno in comune le nostre dipendenze con la scelta di Adamo di mettere Eva (il sesso) al di sopra di Dio e la scelta di Eva di mettere il frutto proibito (il cibo...) al di sopra di Dio? Potrebbe essere una coincidenza che il sesso e il cibo furono le dipendenze originarie nel giardino dell'Eden, oppure potrebbe non esserlo. Ma ancora oggi, vediamo che cibo e sesso sono le dipendenze più comuni che distruggono cristiani e non cristiani allo stesso modo.

A prescindere dal fatto che le nostre dipendenze siano manifeste come alcool, droghe, sesso e cibo, o meno ovvie come orgoglio e propria giustizia, comunque tutte hanno a che vedere con il potere e il controllo.

Nel giardino dell'Eden, la decisione di Adamo di accodarsi ad Eva non fu veramente una questione di sesso, né la decisione di Eva di scegliere il frutto fu davvero una questione di cibo. Per cominciare, le "dipendenze" di ambedue derivavano da un desiderio di potere e controllo che non apparteneva loro, sia che fosse quello che volevano loro o che fosse quello che qualcun altro voleva.

Eva, così come Adamo, voleva creare un senso di sicurezza e potere attraverso la conoscenza. Ma, alla fine, il desiderio di Adamo ed Eva di conoscere di più ed essere più di quello che realmente erano li portò a dubitare della Parola di Dio e a dare invece fiducia a Satana.

Proprio come il frutto proibito offrì ad Eva l'illusione dell'immortalità (vivere da se stessa, indipendentemente da Dio), così fanno le nostre dipendenze di oggi. Che ci rivolgiamo alla pornografia, o all'alcool, al lavoro, agli affari, all'autocommiserazione, o all'essere eccessivamente "religiosi" (propria giustizia), tutte le dipendenze promettono la sensazione di essere vivi, amati, accettati o sicuri, ma solo per un breve tempo.

Purtroppo, ai potenziali dipendenti, quale ognuno di noi è dentro, la Parola di Dio dice che solo Dio ha l'immortalità (1 Timoteo 6:15,16), che Egli è l'unico a possedere una vita autonoma. Ecco perché la seguente citazione è tanto densa di significato, in così poche parole:

"Non hai mai abbastanza di ciò che non ti serve, perché ciò che non ti serve non ti soddisferà mai" (da una cartolina pubblicata da Love Unlimited Publishers, che produce risorse per gli Alcolisti Anonimi). In altre parole, qualunque cosa scegliamo al di fuori di Dio ci allontanerà dalla vera vita, perché qualsiasi cosa scegliamo al posto di Dio ci porterà alla vergogna, che a sua volta ci porterà a nasconderci da Dio e, alla fine, ci porterà alla morte (Giacomo 1:12-18).

"Nessuno, quando è tentato dica: "Io sono tentato da Dio", perché Dio non può essere tentato dal male, ed Egli stesso non tenta nessuno. Ciascuno invece è tentato quando è trascinato e adescato dalla propria concupiscenza. Poi, quando la concupiscenza ha concepito, partorisce il peccato e il peccato, quando è consumato, genera la morte" (Giacomo 1:12-15).

Il Signore, proprio come cercò Adamo ed Eva che, dopo aver peccato, si nascondevano dietro alle foglie di fico, oggi cerca noi quando abbiamo peccato. E proprio come trovò Adamo ed Eva nascosti dietro alle foglie di fico, ora trova noi nascosti dietro alle nostre dipendenze» (Paul Coneff, "La metà nascosta del Vangelo" - pp. 234-236).

Dipendenze ovvie e meno ovvie...

La dipendenza più comune per gli uomini è la pornografia. Secondo un sondaggio americano condotto nelle chiese, fra il 50 e il 70% degli uomini è vittima di dipendenza da pornografia. Chissà a quale percentuale si sarebbe arrivati se tutti i cristiani interpellati fossero stati onesti! Tuttavia la categoria che più velocemente sta crescendo nel guardare pornografia è costituito da giovani donne, un dato che fa riflettere. E i bambini non ne sono esenti.

Come già accennato prima, la dipendenza più frequente nelle donne è costituita dai disordini alimentari. «Pensa un momento al linguaggio che molti di noi usano per descrivere il cibo. Chiamiamo certi alimenti "cibo consolatorio", o diciamo di essere "affamati d'amore".

Questi sono segnali indicatori che l'uso del cibo per consolarci è il "frutto" di un desiderio più profondo che sta al di sotto delle nostre voglie. Ma il cibo può fornire solo una soddisfazione temporanea al nostro cuore (mentre per contro procura chili permanenti sul nostro corpo). La seguente statistica rivela che c'è molto più di quanto sembri riguardo alle diete: gli

Americani spendono in diete oltre sessanta miliardi di dollari all'anno, cercando di perdere peso. Purtroppo, il 90-95% di coloro che fanno una dieta finiranno per tornare sovrappeso come prima o addirittura più sovrappeso di quanto non fossero prima» (Paul Coneff, "La metà nascosta del Vangelo - pp. 241).

Ecco una lista non esaustiva di dipendenze ovvie e meno ovvie:

Alcool, droghe, caffeina, cibo, zucchero, pornografia, affari, diete, autolesionismo, tradimenti, menzogne, rabbia, furti, prostituzione, depressione, orgoglio, autocommiserazione, sovrappeso, atteggiamento di superiorità spirituale, il voler salvare gli altri (co-dipendenza). Atteggiamenti violenti, religiosità non sana (citare la Bibbia, confidare nella conoscenza intellettuale, ma senza manifestare amore), propria giustizia, convinzione di aver sempre ragione, giudizio sugli altri, eccessivo lavoro, lettura (libri gialli e romantici, romanzi), guardare sport, comprare in eccesso (shopping compulsivo), pulizia, allenamento in palestra, videogames, trascorrere tempo in Internet (notizie, giochi, social-media, ecc.), uso smodato del cellulare.

«Alcune cose sono socialmente accettate e altre no, ma indipendentemente da quello che dice la società, ognuna di esse (sostanze o atteggiamenti) può diventare una dipendenza. Quale di queste ti tenta? Le prime citate, ovviamente, sono comunemente classificate come dipendenze. Ma che dire del resto? Come potrebbero tutte queste cose finire sotto l'ombrello della "dipendenza"»?

Forse abbiamo scherzato a proposito di un amico che è "dipendente dallo shopping", o su colleghi che sono "maniaci del notiziario" o "maniaci dello sport". Forse abbiamo perfino detto qualcosa di simile riguardo a noi stessi per quanto concerne una "abitudine innocente". Ma stiamo veramente comprendendo quello che stiamo dicendo?» (Paul Coneff, "La metà nascosta del Vangelo - pp. 240-241).

Gesù ti comprende

«La verità è che ogni abitudine che sfocia in dipendenza conosciuta dal genere umano, legale o illegale, è direttamente collegata al bisogno di desensibilizzare il dolore per non doverlo più sentire. Purtroppo, ogni dipendenza può anche desensibilizzarci alla sofferenza che c'è intorno a noi. Ma, sia che stiamo facendo del male prima di tutto a noi stessi oppure agli altri, ogni dipendenza è la negazione in azione. Ha come destino finale la morte dell'intimità, la morte della salute fisica e spirituale, la morte del matrimonio, la morte della nostra capacità di godere della vita e la morte alla nostra crescita personale, relazionale e fisica. Come dice la Bibbia:

"C'è una via che all'uomo sembra diritta, ma la sua fine sfocia in vie di morte" (Proverbi 14:12).

Queste sarebbero veramente cattive notizie, se non fosse per il Messia Sofferente che, come abbiamo già detto, è la soluzione di ogni nostro problema» (Paul Coneff, "La metà nascosta del Vangelo - pp. 241-242).

Anche in questo caso, devi cominciare con il renderti conto che Gesù comprende la tua sofferenza e il richiamo che essa esercita sul cervello perché venga anestetizzata al più presto e in qualunque modo.

Gesù fu abbandonato dai Suoi più cari amici, tradito e rinnegato, schernito in ogni modo possibile, spogliato nudo alla flagellazione e alla croce, fu vittima di violenze inaudite, emotive e fisiche, si sentì abbandonato perfino dal Padre celeste. Tutto questo provoca sentimenti negativi? Naturale!

Come essere umano, fu dunque tentato come noi di anestetizzare il proprio dolore. Tuttavia, quando gli offrirono una mistura che alleviava un po' il dolore (unico atto di clemenza dei Romani prima della crocifissione), Egli la rifiutò.

E la chiave per comprendere il Suo rifiuto, sta nel piano della salvezza. Quella era l'ora del Suo dolore più buio e profondo: aveva perso liquidi e sangue, aveva la schiena lacerata per la flagellazione romana che scarnificava letteralmente fino all'osso, i nervi in fiamme per i chiodi piantati nella carne, sentiva i peccati del mondo intero su di Lui, come se li avesse commessi tutti Lui, non percepiva più la comunione con il Padre, perché i peccati che pesavano su di Lui Lo avevano separato da Dio.

Eppure sopportò tutto per amor nostro, perché potesse sperimentare fino in fondo la nostra sofferenza e vincere per noi la tentazione di anestetizzare il dolore con le proprie forze. Inchiodò tutto questo alla croce per poi risorgere vittorioso e offrirci la Sua vittoria!

Quando sei nella spirale della dipendenza, come in qualsiasi altro caso, il segreto non sta nello sforzarti di ripulirti da solo, non sta nemmeno nel chiedere aiuto... Di fatto, quando chiedi aiuto a Dio, Lo stai implorando di aggiungere la Sua potenza ai tuoi sforzi, al tuo impegno. Senonché Gesù non disse che, senza di Lui, possiamo fare poco... Disse che senza di Lui non possiamo fare NIENTE (Giovanni 15:5)!

Il segreto sta nella volontà di RICEVERE la libertà che Gesù ha già conquistato per te! Sta nella perseveranza della preghiera per ricevere quotidianamente il battesimo dello Spirito Santo e, con lo Spirito Santo, la vita di Cristo che si manifesta in te, la Sua vittoria, il Suo autocontrollo.

Fortezze da abbattere

“Infatti anche se camminiamo nella carne, non guerreggiamo secondo la carne, perché le armi della nostra guerra non sono carnali, ma potenti in Dio a distruggere le fortezze, affinché distruggiamo le argomentazioni ed ogni altezza che si eleva contro la conoscenza di Dio e rendiamo sottomesso ogni pensiero all'ubbidienza di Cristo” (2 Corinzi 10:3-5).

Di quali armi sta parlando qui l'apostolo Paolo? Le nostre? Le fortezze sono forti schemi di pensiero che sono profondamente radicati in noi per aver creduto alle bugie di Satana. Dunque, le nostre armi sono spuntate e i nostri poveri sforzi non le faranno crollare! Ci abbiamo provato per decenni e siamo ancora lì, invischiati nello stesso infinito ciclo di peccato-eperdono...

La parola greca che al vers. 5 è tradotta in italiano con “argomentazioni” è logismos. Questo termine può essere tradotto anche con “immaginazione, pensiero”. In inglese, infatti è tradotto con immaginazioni che si elevano “contro la conoscenza di Dio”. Ora, sappiamo bene che il peccato nasce nella mente, con un pensiero. Per questo Paolo dice che bisogna sottomettere “ogni pensiero” all'ubbidienza di Cristo... E quindi?

Rifletti: c'è una grande differenza fra pregare se, per esempio, sei dipendente dalla pornografia: “Signore, aiutami ad essere puro” e dire invece: “Signore, voglio ricevere la purezza di Gesù! Voglio che Gesù manifesti la Sua purezza in me!”.

Gesù che vive in te ha tutta la potenza necessaria e le armi adatte! Con esse ha già sconfitto il nemico una volta per sempre! È una promessa precisa di Gesù che sarebbe venuto, tramite il Suo Spirito, ad abitare nei Suoi figli:

“In quel giorno conoscerete che Io sono nel Padre Mio, e che voi siete in Me ed Io in voi... Se uno Mi ama, osserverà la Mia parola; e il Padre Mio l'amerà, e Noi verremo a lui e faremo dimora presso di lui” (Giovanni 14:20,23).

Dunque, se l'hai accettato come tuo Salvatore, Egli è già dentro di te. Devi solo farti da parte e lasciargli lo spazio per manifestare il Suo carattere e la Sua vita in te e attraverso di te! Come essere umano, non puoi avere la forza di combattere le tue dipendenze e il peccato che c'è in te. Perché? Perché qui non si tratta di una questione di COMPORTAMENTO. È piuttosto una questione di CUORE, che non può cambiare da solo perché ha in sé una natura decaduta che sarà estirpata solo al ritorno di Cristo.

Prima lo capiamo e prima smetteremo di lottare inutilmente! È un concetto che facciamo fatica ad accettare, eppure la Parola di Dio ce lo dice inequivocabilmente:

“Siamo tutti come una cosa impura, e tutte le nostre opere di giustizia sono come un abito sporco; avvizziamo tutti come una foglia, e le nostre iniquità ci portano via come il vento” (Isaia 64:6)

“Abito sporco” è talvolta tradotto con “panno immondo”, che rende meglio l'idea, perché in effetti in ebraico vuol dire: “panno di mestruo”! E ancora:

“Può un Etiope cambiare la sua pelle o una tigre le sue striature? Allo stesso modo potreste voi, abituati a fare il male, fare il bene?” (Geremia 13:23).

Qual è dunque la tua parte nella conquista della vittoria? La tua parte è quella di andare alla presenza di Dio in preghiera perché sia il Signore, e non tu, a distruggere queste fortezze nella tua vita. Chiedi il battesimo dello Spirito Santo ogni mattina, appena ti svegli. Esprimi la tua volontà di ricevere il dono della vittoria di Cristo nelle aree in cui sei più esposto alla tentazione. Sarà Gesù a sottomettere ogni tuo pensiero a Sé.

Questa è una buona notizia! È una buona notizia per il tuo passato e per il futuro. Non dipende da te, dalla tua capacità, dal tuo impegno, ma da Gesù che vive la Sua vita in te! E poi cerca un gruppo di credenti che ti accolgano senza giudicarti, con i quali condividere ed avere intimità, a cui puoi chiedere preghiere nei momenti difficili.

Lo sforzo del nemico sarà quello di isolarti dagli altri. Vuole che tu cerchi di lottare da solo, senza avere qualcuno con cui essere completamente trasparente e sincero. La segretezza è il carburante delle dipendenze. Quando le persone hanno dei segreti, quando si tengono qualcosa per loro stesse, il diavolo le convince che nessun altro ha problemi con la stessa cosa e provano vergogna.

Al prossimo passo, approfondiremo proprio l'aspetto dell'importanza di essere inseriti in un piccolo gruppo di credenti sinceri con cui poter pregare.

Promemoria per la preghiera

Ringrazia il Signore perché le Sue armi sono potenti per distruggere le fortezze delle tue dipendenze. Esprimi la volontà di ricevere quell'aspetto del carattere di Cristo che contrasta con la o le tue dipendenze. Per esempio, la Sua purezza per la dipendenza da pornografia, da pensieri impuri; la Sua mansuetudine per la dipendenza dalla rabbia; il Suo autocontrollo per la dipendenza da cibo, il Suo equilibrio per la dipendenza da lavoro, ecc.

Impegnati a chiedere con perseveranza il dono del battesimo dello Spirito Santo che fa vivere ogni giorno Gesù Cristo nel credente. Chiedi al Signore il dono di essere parte di un piccolo gruppo con cui pregare e crescere assieme o ringrazialo per averti dato questa possibilità, se già ne fai parte.