

Come superare le prove che creano paura ed ansia

*La bestia apocalittica, cavalcata da «Babilonia la grande», sta sempre più emergendo nel palcoscenico mondiale, prima del ritorno glorioso di Cristo.
Leggi come superare le prove difficili che verranno.*

di Carmelo Anastasi

Dal punto di vista fisico, gli esperti dicono che i passi utili per distoglierci dalle paure e dagli stati d'ansie sono (1) dormire a sufficienza, (2) fare esercizi di respirazione profonda, (3) seguire una moderata e puntuale alimentazione e, non meno importate (4) anche un minimo di attività motoria. Terapia utile, ma non risolutiva quando c'è coinvolta la mente e lo spirito. Per non parlare dell'assunzione di prodotti ansiolitici o antidepressivi che spesso creano dipendenza e causano effetti collaterali molto indesiderati.

A volte succede che il "salvavita non scatta" e i pensieri o le azioni che hanno causato un sovraccarico di emozione possono bruciare una parte della nostra mente, del nostro carattere; come quando un elettrodomestico si brucia perché il suo sistema di sicurezza non ha funzionato.

La prima parte della parola "emozione", cioè *EMO*, significa "*sangue*". Il pensiero genera un'emozione - e l'emozione a sua volta produce un'azione buona o cattiva. In altre parole, il pensiero modifica l'afflusso del sangue, e questa modifica produce un'azione o reazione. (Esempi: Mi bolle il sangue. Il sangue mi va alla testa. Una buona notizia fa rinvigorire tutto il corpo, ecc.)

Naturalmente contro ogni sovraccarico emozionale il nostro "salvavita personale" è la nostra fede in Dio. La fede è la nostra vera energia e luce di emergenza, tutte le volte che c'è un sovraccarico di emozioni che potrebbe produrre reazioni sbagliate. Perciò desidero condividere con voi una riflessione su come superare le prove che creano ansietà.

Di fronte a un bivio

Tutte le nostre emozioni e i nostri sentimenti, se incanalati nella direzione giusta e per il giusto scopo, possono farci superare le paure e l'ansia che le prove difficili producono nel corso della nostra vita. Dobbiamo ricordare che ad ogni azione corrisponde una reazione, allo stesso modo ad ogni prova difficile della nostra vita corrispondono emozioni e sentimenti – a volte perfino ansietà, tristezza o depressione mentale.

I sensori delle nostre emozioni e dei nostri sentimenti sono principalmente i cinque sensi fisici (vista, udito, tatto, gusto, olfatto), che generano sensazioni fisiche ed emotive. I sensori dei sentimenti sono i pensieri, le parole, le azioni. Insieme le emozioni e i sentimenti generano gli stati d'animo: coraggio, gioia e fiducia nell'affrontare la vita, oppure paura, tristezza, ansietà, disperazione.

Fin dal momento della nostra nascita noi tutti siamo stati esposti ad emozioni e sentimenti provenienti dalla famiglia e dal mondo, dove la nostra crescita verso l'età adulta e i nostri sforzi di affermarci in una società di "cani mangia cani" sono sempre traumatici e pregni di paure, tristezze ed ansie. Questo è uno dei tanti motivi principali per cui ci ammaliamo, invecchiamo precocemente. *«La tristezza del mondo produce la morte»* (2Corinzi 7:10), è scritto. Tuttavia, c'è un altro genere di tristezza che ha invece la virtù di trasformarsi in gioia duratura: *«La tristezza secondo Dio produce ravvedimento a salvezza, che non ha rimpianto»* (*idem*).

Le emozioni e i sentimenti che ci provengono dal mondo e dalla nostra stessa fantasia — o dal maligno — condizionano la nostra vita, spesso in maniera autolesiva e dolorosa, attraverso azioni, parole e pensieri distruttivi. Si cade in un circolo vizioso, senza renderci conto delle loro pericolosità. Le prove della vita in questo mondo generano sempre forti emozioni e intensi sentimenti. Ma chi le condiziona? Sicuramente noi stessi! Sicuramente anche gli altri, nel bene e nel male. Più spesso nel male, trattandosi del fallimento della natura umana fin da quando ha ripudiato Dio Creatore dalla propria vita!

Dobbiamo quindi tornare a Dio Creatore e chiedergli di aiutarci a discernere le cause che producano tante ingiustizie, tanta paura ed ansietà, ma anche per invertire la rotta, imparando con umiltà ad abbracciare quell'unica tristezza che ha in sé la virtù divina di generare coraggio, gioia e fiducia nella vita presente e futura. Ricordiamo quindi che *«La tristezza secondo Dio produce ravvedimento a salvezza, che non ha rimpianto»* (*idem*).

Le vere cause della paura e degli stati d'ansia

I pensieri sono all'origine di tutti gli stati d'animo, di tutte le nostre parole e le nostre azioni, ma spesso non ne siamo consapevoli. Eppure la nostra gioia e la nostra fiducia — perfino il dono della vita eterna — dipendono dal nostro chiedere una buona volta a Colui che ci ha creati di mostrarci come siamo finiti ad avere così tante fragilità e bruttezze nonostante lui ci abbia inizialmente creati a sua immagine e somiglianza.

Perché dobbiamo chiedere aiuto al nostro Creatore? Egli ci conosce molto meglio di quanto non conosciamo noi stessi. Egli è l'unico vero psicologo. Egli legge e conosce tutti i nostri pensieri. *«Lo spirito dell'uomo è una lucerna dell'Eterno*

che scruta tutti i recessi del cuore» (Proverbi 20:27). Incredibile? Eppure Dio investiga davvero il cuore di ognuno di noi. Dio conosce ogni nostra inclinazione e non c'è nulla che lui non sappia di noi (Salmi 139:1-3).

Dio conosce ogni nostro pensiero prima ancora che esca dalla nostra bocca. *«L'Eterno scruta i cuori, e penetra tutti i disegni e tutti i pensieri» (1Cronache 28:9).* Siamo noi che il più delle volte non abbiamo la consapevolezza di quanto sia autodistruttivo e negativo ciò che coltiviamo dentro di noi. Invidia? Bramosia? Concupiscenza? Ipocrisia? Menzogna? Codardia? Tradimenti? Dio vede quel ci domina anche quando noi non riusciamo a vederlo. Ma se ci avviciniamo a Lui e lo preghiamo di illuminarci, allora Egli ci farà scoprire le cause delle nostre paure, delle nostre fragilità e delle nostre ansie, e ci darà anche la forza di vincerle.

«Se tu lo cerchi, Dio si lascerà trovare da te; ma, se lo abbandoni, Egli ti abbandonerà» (1Cronache 28:9). «Lasci l'empio la sua via, e l'uomo iniquo i suoi pensieri; e si converta all'Eterno che avrà pietà di Lui, e al nostro Dio che è largo nel perdonare» (Isaia 55:7).

La paura e l'ansia si vincono con la fede in Dio

Chi non ha mai avuto cattivi pensieri negativi? Chi non ha mai avuto giorni di paura e di ansia. Tutti noi siamo soggetti all'influenza del diavolo. Nostro malgrado ci capita di cadere nella sfiducia in noi stessi e negli altri. Ma quando uno non ha fiducia in Dio o la perde del tutto, allora la disperazione, la rassegnazione, la paura e l'ansia sono inevitabili.

La mancanza di fede in Dio provoca complessi d'inferiorità e d'incapacità. Queste cose vengono dagli spiriti del male, che vogliono rinchiuderci nel loro buio o ci spingono alla codardia, a sotterrare il nostro potenziale divino, come colui che andò a nascondere sotto terra il talento che Dio gli aveva affidato (Matteo 25:25).

Per vincere le ansie provocate dalle prove di questa vita, dobbiamo imparare ad avere la stessa fede di Re Davide, che proclamava: *«L'Eterno è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò? L'Eterno è la roccaforte della mia vita; di chi avrò paura?» (Salmi 27:1). «Anche se si accampasse un esercito contro di me, il mio cuore non avrebbe paura; anche se scoppiasse una guerra contro di me, anche allora avrei fiducia» (Salmi 27:3).*

Chi cerca Dio cerca il vero Padre che dona uno Spirito di coraggio e non uno spirito di schiavitù per farci cadere e restare nella paura (Romani 8:15). A coloro che lo cercano, Dio dona *«spirito di forza, di amore e di disciplina» (2Timoteo 1:7).*

L'ansia viene dalle paure, ma *«Nell'amore non c'è paura, anzi l'amore perfetto caccia via la paura, perché la paura ha a che fare con la punizione, e chi ha paura non è perfetto nell'amore» (1Giovanni 4:18).*

L'ansia e la paura si vincono compiendo le OPERE di Dio

Dio ci ha messo al mondo per compiere delle opere, sapete? Quali opere? Siamo stati *«creati in Cristo Gesù per fare le opere buone, che Dio ha precedentemente preparate affinché le pratichiamo»* (Efesini 2:10).

Se ti impegni a fare le opere buone di Dio, non avrai tempo per dare spazio alle paure o all'ansietà. Dio ti darà *«gloria, onore e immortalità»* (Romani 2:7).

Per superare le prove difficili che creano paura e ansia è indispensabile entrare in guerra con noi stessi e con il mondo. Una guerra spirituale, non contro carne e sangue. Sebbene camminiamo nella carne, *«le armi della nostra guerra non sono carnali, ma potenti nel cospetto di Dio a distruggere le fortezze»* – cioè le paure, i vizi e le tradizioni umane – *«poichè distruggiamo i ragionamenti ed ogni altezza che si eleva contro la conoscenza di Dio, e facciamo prigioniero ogni pensiero tradendolo all'ubbidienza di Cristo»* (2Corinzi 10:3-5).

Notare qui che i ragionamenti sbagliati, le paure e le ansie sono paragonati a delle *«fortezze»* - difficili da abbattere umanamente. Il mondo è letteralmente schiavo di ingiustizie, pensieri sbagliati che causano insicurezze, paure e di ansie. L'uomo carnale coltiva pensieri prevalentemente cattivi come l'egoismo, l'invidia e l'odio, oppure emozioni autolesive come la paura e l'ansia.

«Quel che esce dalla bocca viene dal cuore (dalla mente), ed è quello che contamina l'uomo. Poiché dal cuore vengono pensieri malvagi, omicidi, adultèri, fornicazioni, furti, false testimonianze, diffamazioni. Queste sono le cose che contaminano l'uomo» (Matteo 15:18-20).

Generalmente i nostri pensieri sono follia, agli occhi di Dio. L'uomo spirituale invece si equipaggia ogni giorno delle potenti *«armi di Dio»*, ovvero di *«ogni Parola di Dio che esce dalla bocca di Dio»* (Matteo 4:4). Siamo chiamati a conformare ogni nostro pensiero alla mente di Dio.

Dobbiamo assimilare il modo di pensare di Dio – assimilare i Suoi stessi sentimenti, le Sue emozioni. Dobbiamo far sì che – con l'aiuto dello Spirito di Dio – la nostra struttura mentale diventi la *«prigione»* di ogni pensiero cattivo e la sepoltura d'ogni nostro stato d'animo pavido o depresso. E' impossibile realizzare questo standocene con le mani in mano o proclamando una fede senza opere buone.

Lottare contro i pensieri cattivi o autolesivi

Dio non ci lascia senza le armi spirituali necessarie per combattere le nostre battaglie contro le prove difficili che causano paure ed ansie. *«Rivestitevi della completa armatura di Dio, affinché possiate stare saldi contro le insidie del diavolo; il nostro combattimento infatti non è contro sangue e carne, ma contro i prin-*

cipati, contro le potenze, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità, che sono nei luoghi celesti. Perciò prendete la completa armatura di Dio, affinché possiate resistere nel giorno malvagio, e restare in piedi dopo aver compiuto tutto il vostro dovere» (Efesini 6:11-13).

Per vincere i nostri pensieri cattivi o autolesivi – che generano paura e ansietà – dobbiamo prima identificarli. Dobbiamo sapere che paura e ansietà sono condizioni di schiavitù sia per vittime sia per i loro carnefici. Questi ultimi però celano la mentalità distruttiva e, anch'essi, per la paura di perdere, *«restano in schiavitù per tutta la loro vita» (Ebrei 2:15)*. Due estremismi opposti.

Per entrambi, vittime e carnefici, c'è bisogno di una liberazione. La vera liberazione da questi mali può realizzarsi soltanto mediante la fede in Gesù Cristo, l'unico che è riuscito a *«distruggere colui che ha l'impero della morte, cioè il diavolo» (Ebrei 2:14)*.

Qui di seguito alcuni esempi di paure ed ansietà, schiavitù eclatanti o nascoste, contro le quali siamo chiamati a combattere. Dobbiamo combattere...

CONTRO LA PAURA CHE SOFFOCA LA FEDE:

Alla sua ecclesia Gesù dice: *«Non temere, piccolo gregge, perché è piaciuto al Padre di darti il Regno» (Luca 12:32)*. La paura inizia nella mente e tiene prigionieri miliardi di persone.

CONTRO L'INVIDIA CHE GENERA IPOCRISIA:

Re Saul cadde preda dell'invidia, dell'ansia e della paura di perdere il regno quando cominciò ad invidiare i successi del giovane Davide (1Samuele 16:23; 18:5-8). I Farisei invidiavano Gesù, perché non avevano i suoi stessi poteri. Anche noi a volte facciamo, inconsciamente, giudizi sbagliati, mossi da sentimenti cattivi, come l'invidia ed il risentimento.

CONTRO L'INDURIMENTO DEL CUORE:

Gli Scribi e Farisei volevano trovare un appiglio per accusare Gesù che guariva un malato in giorno di Sabato. Non riuscendo, tennero consiglio contro di Lui per farlo morire. Si sentivano dei religiosi super giusti, ma erano solo induriti nel cuore, a motivo dell'invidia e della paura che li teneva chiusi in "casta". *«Gesù fu molto contristato per l'indurimento del loro cuore» (Marco 3:5; 9:3)*.

Spesso ci aspettiamo la dolcezza dagli altri, ma quando si tratta di perdonare, non lo sappiamo fare. Spesso la paura e l'ansia ci fa diventare duri di cuore e spietati, come quando schiacciamo uno scarafaggio.

Dobbiamo combattere, contro che cos'altro?

CONTRO LA SPIETATEZZA:

Siamo sempre misericordiosi verso noi stessi e allo stesso tempo spietati verso gli altri? Siamo gentilissimi verso i nostri propri figli, ma aspri verso i figli degli altri? *«E il suo signore, adirato, lo diede in mano agli aguzzini fino a tanto quel che gli doveva. Così vi farà anche il Padre mio celeste, se ognuno di voi non perdona di cuore al proprio fratello» (Matteo 18:34-35).* Conosco persone rancorose, che odiano a morte e non perdonano mai. Perseverano nella spietatezza.

CONTRO LA SUPERBIA:

La superbia nasce nella mente. E' un pensiero, un sentimento, uno stato d'animo, una emozione, una passione che nasconde non soltanto vanità ma anche paure e ansie di persone che non vogliono arrendersi a Dio.

«Poiché tutto quello che è nel mondo: la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi; e la SUPERBIA della vita non è dal Padre, ma è dal mondo» (1Giovanni 2:16).

La superbia deriva da una concupiscenza molto nascosta e mimetizzata.

«Da dove vengono le contese fra voi? Dalle voluttà nascoste» (Giacomo 4:1)!

La superbia è un sentimento cattivo che conduce ad azioni distruttive. La superbia nasce dalla concupiscenza spirituale - NON della carne o degli occhi - ma dalla bramosia per il POTERE - più comunemente espressa nel desiderare la stessa autorità o ricchezza degli altri. Non potendo avere queste cose, la natura umana nasconde la propria superbia dietro una falsa umiltà che ha la pretesa di guerreggiare per la giustizia (Vedi il caso dei partiti politici: tutti reclamano di avere ragione e di essere più idonei degli altri ... e tutti si scannano a vicenda.) *«Il mondo passa via con la sua concupiscenza; ma chi fa la volontà di Dio dimora in eterno» (Giacomo 4:17).*

CONTRO L'AVARIZIA:

L'avarizia reprime il desiderio di fare opere buone, di investire nelle cose che valgono. *«Perché dov'è il tuo tesoro, quivi sarà anche il tuo cuore» (Matteo 6:21).*

Ricordate la parabola dei talenti? Colui che nascose il talento sotto terra era avaro e codardo. Non volendo condividere con altri la ricchezza ricevuta, per pigrizia e risentimento, disse al suo padrone: *«...Ebbi PAURA, e andai a nascondere il tuo talento sotterra...» (Matteo 25:25).*

Avarizia e risentimento soffocarono la gratitudine che avrebbe comunque dovuto avere. Il padrone gli aveva dato un solo talento, è vero. Ma certamente gli aveva dato quanto gli bastava. Ma l'avarico accusò il suo padrone di avergli dato troppo poco, per potersi aspettare che glielo tornasse con l'interesse. Comprendiamo la morale? L'avarizia è una mentalità che sopprime la gratitudine e le opere buone.

Fatti questa domanda: Perché dobbiamo combattere, se Cristo combatte per

noi? Risposta: E' forse normale non darti da fare quando qualcuno viene in tuo aiuto? Dio non approva l'avarizia.

La lista dei pensieri cattivi o autolesivi è lunghissima, ma quello che ho citato fin qui, dovrebbe bastare a dare l'idea.

Dio ci chiama a collaborare con Lui

«Perciò, miei cari, compite la vostra salvezza con umiltà, poiché Dio è colui che opera in voi il volere e l'operare, per il suo beneplacito» (Filippesi 2:12-13).

Dio vuole aiutarci ad uscire dalle nostre debolezze e infelicità, ma noi dobbiamo seguire la sua terapia con assoluta fedeltà. Notate: *«O avessero pur sempre un tal cuore, da temermi e da osservare tutti i miei comandamenti, per essere felici in perpetuo eglino e i loro figliuoli!» (Deuteronomio 5:29).*

La felicità è sempre stata una chimera per l'essere umano - perché questi è sempre stato schiavo di pensieri, sentimenti ed emozioni cattivi o autolesivi! Dio però ci vuole *«Felici in perpetuo»*, cioè *sempre!* Gesù ha detto: *«Io son venuto perché abbiano la vita e l'abbiano ad esuberanza» (Giovanni 10:10).* Nello stesso versetto, Gesù ha anche detto: *«Il ladro non viene se non per rubare e ammazzare e distruggere».* Il ladro è Satana il diavolo (Apocalisse 12:9). Quando ignoriamo l'esistenza del maligno permettiamo in realtà che egli operi in noi; allora concepiamo pensieri malvagi che ci spingono a compiere opere distruttive, togliendo felicità anche agli altri. E' un circolo vizioso: nel togliere felicità agli altri, la togliamo anche a noi stessi – perché *«chi scava una fosse, vi cadrà» (Proverbi 26:27).*

Perché dobbiamo combattere contro i pensieri cattivi ed autolesivi? Perché essi alla fine ci distruggono anche *fisicamente!* Ricordate il Diluvio?

La storia del Diluvio Universale rivela che c'è un collegamento diretto tra i pensieri, le azioni, e le conseguenze finali. *«E l'Eterno vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra, e che tutti i disegni dei pensieri del loro cuore non erano altro che male in ogni tempo...» (Genesi 6:5).*

Gesù disse che il *«tempo della fine»* sarà *«come ai tempi di Noè» (Matteo 24:37).*

Anche Noè e la sua famiglia furono derisi ed accusati dalla gente. Alla fine, Noè e la sua famiglia rimasero gli unici a servire il vero Dio, mentre tutti gli altri - loro fratelli spirituali - si mischiarono con i figli degli uomini senza fede, abbandonando la via di Set, che Noè aveva invece continuato a seguire.

Chissà quanta paura e quante ansie nella famiglia di Noè a motivo della corruzione sociale nel loro tempo. I pensieri cattivi sono "virus letali", sono "malattie" che fanno ammalare anche il corpo. *Quando i pensieri cattivi sono diffusi* in tutte le popolazioni, abbiamo davanti il *«tempo della fine»*, anche se nessuno conosce il giorno e l'ora.

Ma come al tempo del Diluvio, c'era una sola famiglia umana degna di salvezza; anche adesso c'è un «*piccolo gregge*» sparso nel mondo, divinamente protetto, che attende fiduciosamente e coraggioso di essere salvato pienamente dal Sommo Pastore Gesù Cristo.

Anche l'apostolo Paolo profetizzò la corruzione del nostro tempo (2 Timoteo 3:1-9). Questa particolare scrittura profetizza che, specialmente «*negli ultimi giorni*», non mancherà la falsa religiosità e quelli che faranno guerra contro i sostenitori della Parola di Dio, come alcuni fecero contro Mosè e Gesù.

In conclusione, la gente che non vede e non pensa non si accorge che il mondo sta correndo verso il precipizio. I credenti in Dio invece scrutano e vedono i pericoli e i disastri che le nazioni stanno attirando su di sé. Questo genera paura ed ansia in molti, ma noi dobbiamo aver fede nelle promesse di Dio.

Fratelli, dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare, laddove è necessario cambiarlo. Non dobbiamo fermarci mai in questa direzione. Ricordiamo che...

Noi siamo quel che pensiamo - non quel che mangiamo.
Noi diventiamo quel che i nostri pensieri ci fanno diventare.
Noi finiamo col fare e con l'essere quello che immaginiamo.

L'uomo carnale è "calcolatore", ma contro se stesso! (Proverbi 23:7). Senza Dio Creatore nella nostra vita, i nostri pensieri e le nostre passioni sono pura follia, producono paura, ansia, infelicità e conducono alla morte spirituale.

Senza la fede in Dio l'uomo è come un impianto elettrico che si brucia perché privo di fusibile. Un impianto senza batteria di emergenza, quando vengono le prove difficili da superare fa piombare nel buio più totale.

Se stai male, non mollare. Non lasciare la mano di Dio; è l'unica cosa a cui puoi aggrapparti. Per la tua salvezza eterna. ☐

**Desideri sostenere la Missione?
Puoi inviare le tue donazioni a:**

LA BUONA NOTIZIA
Casella Postale 187 - 24121 Bergamo, Italia

Numero di conto corrente postale: 15043243 — Codice IBAN postale: IT93 H076 0111 1000 0001 5043243

Numero di conto corrente bancario: 5700 — Codice IBAN bancario: IT79 M030 6909 6061 0000 0005700

Direttore Responsabile: Carmelo Anastasi

Autorizzazione:

Reg. n° 37 del 30 Settembre 1995 - Tribunale di Bergamo (I)

LaBuonaNotizia.org - LaBuonaNotiziaTV - Chiesa di Dio Unita (UCG/A)