

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a stimoli interni (un ricordo, un pensiero o un'immagine mentale) o esterni, naturali o appresi.

E' un processo costituito da diversi stadi:

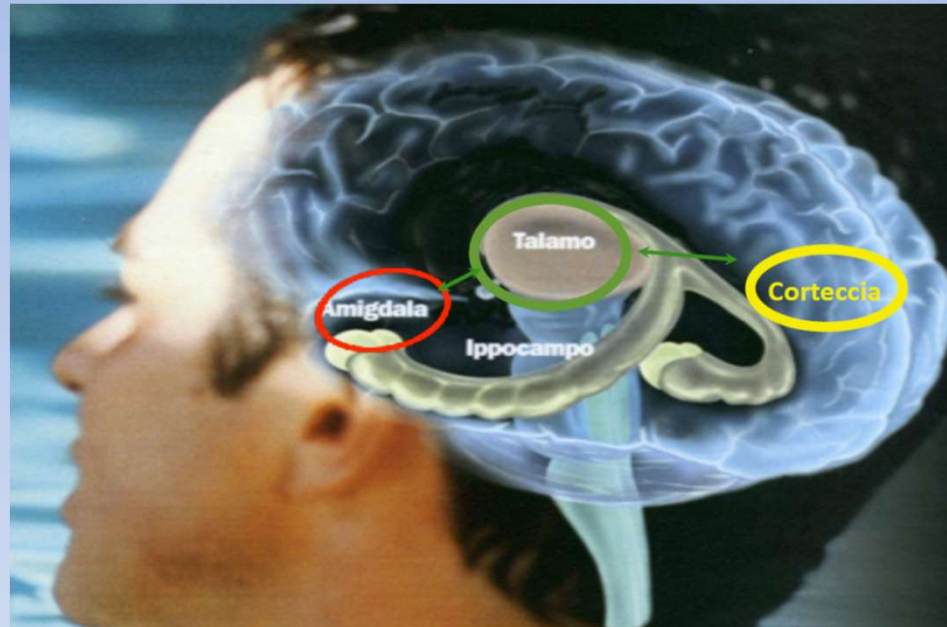
- stimolo che causa l'emozione
- reazione fisiologica (*es.: variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore...*)
- espressioni verbali o facciali
- Azione/comportamento

Esempio : ira/rabbia

- stimolo: situazione percepita come minacciosa
- reazione fisiologica: produzione di adrenalina
- Comportamento: aggressività

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono guidate dall' amigdala (sistema limbico, parte istintiva, più reattiva davanti a uno stimolo esterno) mentre la neocorteccia è il sistema logico e razionale, più lento.



Se vediamo improvvisamente una cane feroce davanti a noi, l'amigdala ci fa provare paura e attiva il meccanismo di fuga.

Più lentamente lo stesso segnale arriva alla corteccia e ci fa elaborare il fatto che, essendo legato, non c'è un vero pericolo.

Il rischio del sequestro emotivo

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono fondamentali per la autoconservazione e l'interazione col mondo esterno, come i sensi fisici (*tatto, gusto, vista, odorato, udito*) lo sono per il corpo.

Esempio: se non provassimo mai paura, tendenzialmente moriremmo giovani!

Emozioni e sentimenti

Si può individuare una differenza tra **emozioni e sentimenti**:

- I sentimenti sono simili alle emozioni ma coinvolgono anche la parte razionale e durano più a lungo; sono quindi uno stato d'animo più stabile. Sono in qualche modo emozioni elaborate psicologicamente
- Le emozioni sono direttamente osservabili dall'esterno, i sentimenti meno

Esempio: davanti a un bambino molto malato, provo sicuramente una **emozione**, che può svanire più o meno rapidamente oppure diventare un **sentimento di compassione** duraturo che poi porta all'azione e a comportamenti coerenti.

L'**amore** per un coniuge o un figlio è un **sentimento** che comprende sia la sfera degli affetti (e quindi emotiva) sia quella razionale (il desiderio di procurare del bene alla persona amata). Anche questo sentimento, se reale, porta inevitabilmente all'azione.

I sentimenti nella scrittura

grazie ai sentimenti (splugkna) di misericordia del nostro Dio (Lu 1:78)

Rivestitevi, dunque, come eletti di Dio, santi e amati, di sentimenti (splugkna) di misericordia, di benevolenza, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza. (Cl 3:12)

Abbiate tra di voi un medesimo sentimento (froneo) (Ro12:16)

..vi conceda di aver tra di voi un medesimo sentimento secondo Cristo Gesù (froneo) (Ro 15:5)

Del resto, fratelli, abbiate un medesimo sentimento (froneo) (2 Co 3:11)

rendete perfetta la mia gioia, avendo un medesimo pensare, un medesimo amore, essendo di un animo solo e di un unico sentimento (froneo)...Abbiate in voi lo stesso sentimento (froneo) che è stato anche in Cristo Gesù (Fili 2:2,5)

Sia questo dunque il sentimento (froneo) di quanti siamo maturi (Fili 3:15)

Le emozioni sono sbagliate?

No, però come i sensi fisici a volte sono ingannevoli (anche se il marmo ha la stessa temperatura del parquet lo percepiamo più freddo)



... così anche le emozioni e i sentimenti possono portarci fuori strada, perché basati su premesse e informazioni incomplete (*il cane legato*) e sulla menzogna invece che sulla verità. Sono infatti il risultato di ciò che crediamo essere vero, non necessariamente di ciò che è vero.

→ LA NOSTRA VITA, LA NOSTRA FEDE, IL NOSTRO AGIRE NON SI POSSONO FONDARE SULLE EMOZIONI

Non andrete vagando dietro ai desideri del vostro cuore e dei vostri occhi che vi trascinano all'infedeltà" (Numeri 15:39b).

Il problema è sempre quello!

Il cuore dell'uomo concepisce disegni malvagi fin dall'adolescenza" (Genesi 8:21).

Il cuore è ingannevole più di ogni altra cosa, e insanabilmente maligno" (Geremia 17:9).

E' dal di dentro, dal cuore degli uomini, che escono cattivi pensieri, fornicazioni, furti, omicidi, adultèri, cupidigie, malvagità, frode, lascivia, sguardo maligno, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive escono dal di dentro e contaminano l'uomo" (Marco 7:21-13).

Il cuore dei figli degli uomini è pieno di malvagità e hanno la follia nel cuore mentre vivono" (Ecclesiaste 9:3).

Come gestire emozioni e sentimenti?

La Scrittura ci invita a crocifiggere le passioni della carne...

“quelli che sono di Cristo hanno crocifisso la carne con le sue passioni e i suoi desideri” (Galati 5:24).

... ma non a negare le emozioni.

Rallegratevi con quelli che sono allegri; piangete con quelli che piangono (Ro 12:15)

Se un membro soffre, tutte le membra soffrono con lui (1 Co 12:26)

QUINDI LA DOMANDA E': COME POSSO GESTIRE I MIEI SENTIMENTI?

Come gestire emozioni e sentimenti?

Soluzione n° 1: cercare di negarli, di sopprimerli, di reprimerli

→ frustrazioni, disturbi psicosomatici..

Finché ho taciuto, le mie ossa si consumavano tra i lamenti che facevo tutto il giorno.. (Salmo 32:3-4)

Come un muto sono stato in silenzio, ho taciuto senz'averne bene; anzi, il mio dolore s'è inasprito (Salmo 39:2)

Soluzione n° 2: non controllarli, farli sfogare, lasciarci controllare da loro

Sappiate questo, fratelli miei carissimi: che ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira; perché l'ira dell'uomo non compie la giustizia di Dio (Giacomo 1,19-20)

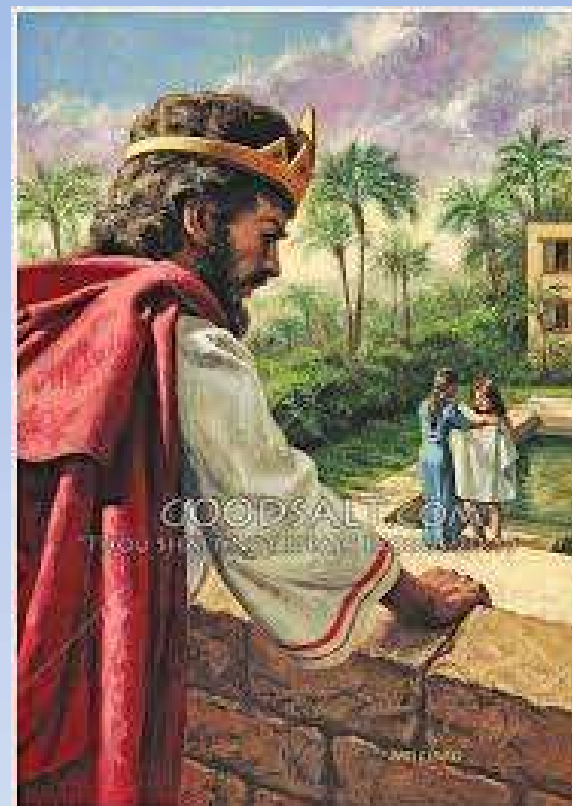
NESSUNA DI QUESTE DUE SOLUZIONI E' CORRETTA

Come faceva Davide?

A volte non ha controllato le sue emozioni ma si è lasciato sopraffare da esse, come nel desiderare Betsaeba.

Conseguenze: adulterio, omicidio, falsa testimonianza, sciagure nella sua famiglia.

Tutto per un desiderio carnale, una passione non gestita



Come faceva Davide?

Spesso ha agito nel modo giusto:

- 1) Portava le sue emozioni davanti al Signore**
- 2) Faceva affidamento su Dio e sulla Verità.**

Conseguenze:

- Il Signore cambia le sue emozioni (molti salmi si concludono con la lode)
- non si vendica dei suoi persecutori (cfr. Saul)
- perdona (cfr.: Absalom)

Davide portava le sue emozioni al Signore

Nei Salmi, Davide (come gli altri salmisti) esprime tutto quello che sente, tutte le sue emozioni anche quelle negative e inappropriate (rabbia, frustrazione, disperazione, senso di abbandono, invidia, gelosia...); a volte impreca e maledice i nemici, si lamenta ma **lo fa con Dio** (questa è la differenza fondamentale rispetto al mormorare)

- *Io grido a te, o SIGNORE (28:1)*
- *Sfogo il mio pianto davanti a lui, espongo davanti a lui la mia tribolazione (Sl 142:2)*
- *Nella mia angoscia invocai il SIGNORE, gridai al mio Dio (sl 18:6)*

- *Perché, SIGNORE, respingi l'anima mia? Perché mi nascondi il tuo volto? (Sl 88:14)*
- *perché mi hai abbandonato? (Sl 43:2)*
- *Fino a quando, o SIGNORE, mi dimenticherai? Fino a quando mi nasconderai il tuo volto? (Sl 13:1)*
- *O Signore, fino a quando starai a guardare? (Sl 35:17)*
- *non essere insensibile alla mia supplica. ...una paura mortale mi è piombata addosso. Paura e tremore m'invadono, e sono preso dal panico...Ecco, fuggirei lontano, andrei ad abitare nel deserto (Salmo 55:1,4,5,7,9,23)*

Davide portava le sue emozioni al Signore

Esempio: i salmi di imprecazione

Annientali, Signore, confondi il loro linguaggio... (Salmo 55:9)

Siano pochi i suoi giorni: un altro prenda il suo posto. I suoi figli diventino orfani e sua moglie vedova. I suoi figli siano vagabondi e mendicanti e cerchino il pane lontano dalle loro case in rovina.... (Sl 109:8-10)

Spezza il braccio dell'empio e del malvagio; punisci la sua empietà (Sl 10:15)

O Dio, spezza loro i denti in bocca; o SIGNORE, fracassa le mascelle dei leoni! (Sl 58:6)

Riversa su di loro il tuo furore, li raggiunga l'ardore della tua ira. Sia desolata la loro dimora, nessuno abiti le loro tende, Siano cancellati dal libro della vita e non siano iscritti fra i giusti (Sl 69:24-28)

Davide faceva affidamento su Dio e sulla Verità



Davanti a Golia, due reazioni diverse:

- Gli israeliti: PAURA e FUGA

Tutti gli uomini d'Israele, alla vista di quell'uomo, fuggirono davanti a lui, presi da gran paura (1 Sa 17:24)

- Davide: FIDUCIA nel Signore e CORAGGIO

Allora Davide rispose al Filisteo: «Tu vieni verso di me con la spada, con la lancia e con il giavellotto; ma io vengo verso di te nel nome del SIGNORE degli eserciti, del Dio delle schiere d'Israele che tu hai insultate (1 Sa 17:45)

Davanti agli eventi quello che conta è come noi li valutiamo e su cosa poniamo la nostra fiducia (in noi stessi o in Dio)

I sentimenti devono essere sottoposti alla Parola

Infatti la parola di Dio è vivente ed efficace, più affilata di qualunque spada a doppio taglio, e penetrante fino a dividere l'anima dallo spirito, le giunture dalle midolla; essa giudica i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4:12)

Gesù allora disse a quei Giudei che avevano creduto in lui: «Se perseverate nella mia parola, siete veramente miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Gv 8:31-32)

La Parola e la Verità (scritta e incarnata) ci liberano dalle nostre emozioni e dai nostri sentimenti sbagliati

Gesù ha manifestato emozioni e sentimenti

Compassione davanti:

- al dolore (malattia, morte, povertà, Mc 1:41; Mt 20:34; Lu 7:13)
- alla miseria spirituale (Mt 9:36); pensiamo al pianto su Gerusalemme (Lu 19:41)

Amore: per il giovane ricco (Mc 10:21), per i suoi discepoli (Gv 15:8-12), per Lazzaro e le sue sorelle (Gv 11:3-5), per l'apostolo Giovanni (Gv 20:2)

Indignazione: verso i farisei che lo accusano di guarire di sabato (Mc 3:5) o i discepoli che sgridano i bambini che vanno da lui (Mc 10:14)

Dolore e turbamento davanti alla tomba di Lazzaro (Gv 11:33,35,38)

Ira quando scaccia i mercanti dal tempio (Gv 2)

Angoscia di fronte alla morte nel Getsemani (Luca 22:44; Mt 26:38; Eb 5:7)

Sensazione di essere abbandonato sulla croce (Mt 27:46)

Gioia per la redenzione («sopportò la croce» Eb 12:2)

Gesù nel Getsemani

Allora disse loro: «L'anima mia è oppressa da tristezza mortale; rimanete qui e vegliate con me». E, andato un po' più avanti, si gettò con la faccia a terra, pregando, e dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi oltre da me questo calice! Ma pure, non come voglio io, ma come tu vuoi». (Matteo 26:38-39)



Quali emozioni e sentimenti: nostri o del Signore?

rivestitevi dell'amore (Cl 3:14)

rivestitevi di umiltà (1 Pt 5:5)

rivestitevi, dunque, come eletti di Dio, santi e amati, di sentimenti di misericordia, di benevolenza, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza (Cl 3:12)

rivestitevi del Signore Gesù Cristo (Ro 13:14)

Il Signore ci esorta a rivestirci di Lui per provare i Suoi sentimenti (→ vita sostituita)

La pienezza di Spirito ci dà i giusti sentimenti

***Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace,
pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine,
autocontrollo (Ga 5:22)***

Riassunto

Il Signore ci ha donato le emozioni come strumento di interazione col mondo, ma sono fallibili per cui non devono essere la guida delle nostre azioni.

Non possiamo non provare emozioni, ma possiamo gestirle, portandole davanti al Suo trono di grazia (anche quelle meno belle) e lasciando che i nostri sentimenti siano giudicati dalla Parola (scritta e incarnata) e sottomessi allo Spirito.

Gli eventi generano inevitabilmente emozioni; non possiamo cambiare gli eventi, ma possiamo cambiare la nostra percezione degli eventi:

- scegliendo di credere nella Verità
- fidandoci del Signore invece che delle nostre emozioni

I nostri sentimenti possono cambiare nel tempo per mezzo del rinnovamento della mente che avviene progressivamente, per opera del Signore, credendo alla verità.

Se lasciamo Cristo vivere in noi, proveremo i suoi sentimenti, puri, santi e perfetti.