

GUARIGIONE DELLA STIMA DI SE STESSI

cura di: Don Vincenzo Nsengumuremyi

La prima lettera agli Efesini ammonisce dicendoci che “il nostro combattimento non è contro sangue e carne, ma contro i principati, le potestà, i dominatori del mondo di tenebre di questa età, contro gli spiriti malvagi nei luoghi celesti ...” (Ef.6,10-12,18) e, come sappiamo dalla prima Lettera di Pietro, cap.5,8, Satana, nostro nemico, è un avversario intelligente, astuto e pericoloso.

Poiché è spirito, satana conosce le nostre debolezze, capisce le nostre infermità e le usa in modo vantaggioso contro di noi. La Bibbia ci parla molto dei suoi inganni estremi, delle sue furberie e delle sue falsità.

Usa astuzie e piani ingegnosi, stratagemmi e progetti, sa come sfruttare le nostre debolezze per portarci allo scoraggiamento, alla delusione, alla sconfitta e ad abdicare alla vita cristiana

Poca stima di se stessi

Alcune delle più potenti armi dell'arsenale di Satana sono psicologiche:

la paura, il dubbio, l'ira, l'ostilità, la preoccupazione, la colpevolezza e altre ancora.

In specifico la colpevolezza sembra rimanerti attaccata perfino dopo che ti sei confessato e perdonato.

Un doloroso senso di colpa, di autocondanna incombe su molti cristiani. Quest'arma ha l'efficacia di un missile micidiale. Il suo nome? Poca stima di se stessi.

La più grande arma psicologica di satana consiste in un profondo senso di inferiorità, di inadeguatezza e nella bassa valutazione di se stessi. Sebbene noi cristiani capiamo la nostra posizione in qualità di figli e figlie di Dio, siamo nei guai, vincolati ad una terribile sensazione di inferiorità e incatenati ad un profondo senso di indegnità.

Ecco perché anche stasera Gesù ci racconta la parabola dei Talenti (Mt. 25,14-30).

L'uomo con l'unico talento era immobilizzato dalla paura e dalla sensazione di inadeguatezza.

Poiché aveva tanta paura di fallire non investì il suo talento, ma lo sotterrò nel terreno, cercando così di lasciarlo al sicuro.

La sua vita fu una risorsa congelata dalla paura di essere rifiutato dal suo padrone, paura della sconfitta, del confronto con gli altri due che facevano i loro investimenti, paura di rischiare. Fece quello che fanno tante persone che hanno poca stima di se stessi: niente. E' questo esattamente quello che satana desidera per te cristiano/a: che tu sia così vincolato da essere costretto, congelato e paralizzato, confinato in un lavoro e in una vita molto al di sotto del suo potenziale.

La poca stima di te stesso distrugge anche i tuoi sogni, i tuoi rapporti con gli altri e sabotà il tuo operato cristiano, perché non osi impegnarti nella vita della tua comunità di fede.

Che cosa si intende per immagine di se stessi o concetto di se stessi?

L'immagine che hai di te stesso si è basato su un intero sistema di figure e di sensazioni che hai raccolto su te stesso. Sono concetti, sensazione o sensazioni-concetto Perché il concetto che uno ha di se stesso comprende sia immagini mentali, sia sensazioni emotive.

Questo è il nucleo della tua personalità.

La frase più appropriata della Bibbia sul cuore e sulla mente è questa: “Come pensa nel suo cuore, così egli è” (Pr.12,7).

A seconda di come ti guardi e di cosa provi per te stesso nel profondo della tua personalità, così sarai e così diventerai. Ciò che vedi e senti determinerà i tuoi rapporti sia con gli altri che con Dio.

Questo fatto è di importanza vitale per gli adolescenti, ma niente è più necessario per la loro crescita come cristiani e per il loro nutrimento nel Signore che lo sviluppo di una buona e sicura immagine cristiana di se stessi.

Sono tre le componenti essenziali di una sana immagine di se stessi.

La prima è un senso di appartenenza a qualcuno, la certezza di essere amati. E' semplicemente la consapevolezza di essere desiderati, accettati, che qualcuno ha cura di noi, che siamo graditi, amati.

La seconda componente è un senso di valore. Ciò si esprime interiormente in questa convinzione e sensazione: “Io conto qualcosa, sono utile, ho qualcosa da offrire”.

La terza è una sensazione di essere competenti. Cioè è il seguente concetto-sensazione: "osso fare questo lavoro, posso affrontare quella situazione, sono in grado di affrontare la vita".

Dunque abbiamo tutti una triade di concetti su noi stessi: appartenenza a qualcuno, utilità e competenza: Ecco perché tutti noi abbiamo da scoprire dove necessitiamo di guarigione, dove abbiamo bisogno di ricostruire, con l'aiuto di Dio, una giusta stima di noi stessi.

Se questa scarsa stima di sé è stata programmata in una persona, è difficile, ed in alcuni casi impossibile, per quella persona, sentirsi amata da Dio, accettata da Lui e sentirsi dotata di valore per Lui nel suo Regno e al suo servizio.

Dobbiamo dunque, da stasera, ripensare questi nostri dolorosi ricordi insieme con il Signore e consegnarli a Lui, perché li guarisca; dato che in ciò c'è, comunque, un fattore spirituale. Per noi cristiani Dio ci ha rivelato nella sua parola che non entriamo in questa vita moralmente, anzi siamo vittime di una fondamentale tendenza al male, di una inclinazione verso le cose sbagliate, che è il "peccato originale". Abbiamo squilibri nelle motivazioni, nei desideri e nelle iniziative; non abbiamo il senso delle proporzioni e, a causa di questo difetto nella nostra natura, le nostre reazioni sono sbagliate.

La Bibbia afferma chiaramente che non siamo semplicemente vittime. Siamo tutti peccatori e, perciò, anche noi responsabili di quello che siamo e di che cosa diventiamo. Ecco abbiamo bisogno, per guarire, di perdonare e di essere perdonati da Dio.

Correggiamo la nostra teologia sbagliata.

La verità è che l'autodeprezzamento non rappresenta la vera umiltà e va contro la fede cristiana.

Il Signore ci comanda: "Ama il prossimo come te stesso".

Abbiamo non due, ma tre impegni: amare Dio, amare noi stessi e amare gli altri.

Sia che si chiami "stima di sé", o "valore attribuito a se stessi", è semplicemente la base dell'amore cristiano per gli altri.

Quando ami Dio, te stesso e gli altri, stai adempiendo tutta la legge di Dio (Mt. 5,43-48).

Quando Gesù proclama questa legge, riafferma con autorità il principio del triangolo eterno: giusto amore per Dio, per noi stessi e per gli altri.

La persona che ha una giusta stima di se stessa è, sotto ogni aspetto, più sana di quella che ne ha poca. Non puoi amare gli altri in modo veramente incondizionato quando senti il bisogno di dimostrare che vali.

Può sembrare che tu li ami, quando in realtà ti servi di loro per assicurare te stesso che sei in gamba.

Attingi la stima di te stesso da Dio.

Attingi la consapevolezza del tuo valore e della tua importanza da Dio, non dalle false immagini riflesse dal tuo passato. La guarigione della poca stima di se stessi dipende veramente dalla tua scelta di accettare la giusta stima di te stesso da Dio e dalla Sua Parola.

* Che diritto hai di deprezzare o di disprezzare qualcuno che Dio ama così profondamente?

Non dire: "Sì, lo so che Dio mi ama, ma io semplicemente non riesco a sopportarmi!".

Questo è un insulto a Dio e al suo Amore, perché disprezzi la Sua creazione, in realtà dici che non ti piace il progetto. Chiami sporco ciò che Dio chiama pulito. Non riesci a capire quanto Dio ti ama e quanto tu significhi per Lui.

* Che diritto hai di deprezzare o di disprezzare qualcuno che Dio ha onorato così tanto?

"Vedi quale amore il Padre ha profuso su di noi, facendoci chiamare figli di Dio" (1 Gv 3,1) E non è solo come siamo chiamati, è ciò che siamo: "Carissimi, ora siamo figli di Dio" (v.2).

* Che diritto hai di deprezzare qualcuno che Dio ha voluto così tanto?

L'esperienza umana dice che è molto raro che un uomo dia la propria vita per un altro, anche se quest'ultimo è buono. Eppure la prova del sorprendente amore di Dio è questa: fu quando eravamo peccatori che Dio morì per noi. Possiamo andare a testa alta, considerando l'amore di Dio. Dio ha dichiarato il tuo valore. Tu sei qualcuno che Dio valuta così tanto da dare la vita del Suo amato Figlio per redimerti.

* Che diritto hai di disprezzare qualcuno al quale Dio ha provveduto così generosamente?

"Quanto più il Padre Vostro che è nei cieli, darà cose buone..." (Lc 7,11); "Dio supplirà ad ogni vostro bisogno" (Fil. 4,19).

* Che diritto hai di disprezzare qualcuno nel quale Dio si delizia?

L'Apostolo Paolo disse che noi siamo "grandemente favoriti" (Ef. 1,6) Ricordati il battesimo di Gesù: "Questi è il mio amato figlio, nel quale mi sono compiaciuto" (Mt. 3,17). Paolo ci offre un pensiero audace: Noi siamo "in Cristo"; ce lo dice 90 volte. Tu sei in Cristo, quindi sei nell'amato. Dio ti guarda in Cristo e ti dice: "Tu sei il mio figlio amato, tu sei la mia figlia amata, in cui mi sono compiaciuto".

Devi, dunque, pensare: "Sono di Dio!" ed operare un processo di riprogrammazione e di rinnovamento di te stesso.

Tale lavoro è un processo continuo di guarigione, non una crisi improvvisa. Sarai trasformato mediante il rinnovamento della tua mente (Rm 12,2).

Lasciati amare da Dio e lascia che Egli ti insegni ad amare te stesso e gli altri. Tu hai bisogno d'amore. Vuoi che Dio ti approvi e ti accetti. E' ciò che Lui fa. Fidati di Lui.