RISORSE PER CAMBIARE

SOLO UN'ALTRA VOLTA

Quando non si risponde "no" ai desideri

Per l'acquisto del libro rivolgersi in reception

Edward T. Welch

Solo un'altra volta

Quando non si risponde "no" ai desideri

Edward T. Welch

COLLANA

RISORSE PER CAMBIARE

Alfa & Omega

ISBN 88-88747-39-7

Titolo originale:
Just One More: When Desires Don't Take No for an Answer

Per l'edizione inglese:
© Edward T. Welch, 2002
Pubblicato dalla P&R Publishing Company
Phillipsburgh, New Jersey, USA

Per l'edizione italiana:
© Alfa & Omega, 2006
Casella Postale 77, 93100 Caltanissetta, IT
E-mail: info@alfaeomega.org
Sito Web: www.alfaeomega.org

Pubblicato con permesso concesso dalla Presbyterian & Reformed Publishing Co.

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Traduzione e adattamento: Mara Sella

Revisione: Nazzareno Ulfo

Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla versione "Nuova Riveduta"

Voglio... voglio... voglio. È lo stillicidio continuo dell'animo umano. Ti è mai accaduto? Penso di sì. Noi vogliamo delle cose. Anzi, le vogliamo *davvero*. Le desideriamo così tanto da *sentirne* perfino il bisogno fisico.

Considera per un momento uno dei tuoi desideri. Se non riesci a ricordartene uno subito, attieniti ai soliti argomenti: qualcosa che modifica lo stato della mente, qualcosa che riguarda la sfera sessuale, o qualcosa relativo al cibo.

È probabile che tu abbia detto di no ad almeno uno di questi desideri: "no" ad un'altra porzione di dolce, "no" al primo bicchierino, "no" alla tentazione di ascoltare le lusinghe dello spacciatore, "no" all'occasione di visitare un sito pornografico, e perfino "no" ai pensieri e alle immaginazioni che presto sfuggono al nostro controllo. Ma qualche volta non si riesce a dire di no ai nostri desideri.

«No, davvero non dovrei», pensiamo. Il nostro buon senso è d'accordo: «L'ho già fatto, *e non*

è stato bello». Anche la nostra coscienza fa sentire la sua voce e ci dice: «*Non farlo!*».

Ma si tratta di un affare già concluso. Probabilmente era stato deciso già da molto tempo. Veniamo sopraffatti da un desiderio che pazientemente c'incalza sussurrando: «Solo un'altra volta, e poi basta». Oppure, semplicemente ci comanda: «DAMMI QUELLO CHE VOGLIO E DAMMELO ADESSO!». Così lo facciamo ancora... ma solo per una sola! È il solo modo di soddisfare il desiderio.

Non pensiamo di farlo per *dieci* volte ancora. Non pensiamo di dedicare la nostra vita alla soddisfazione di quel desiderio. In realtà, non pensiamo affatto! Ci concentriamo solo su quel momento e su nient'altro.

«*Cadrò nel laccio di una dipendenza?*». Domanda irrilevante. Il desiderio è ciò che conta. Non esiste nient'altro. «*Cosa ne pensa Dio?*». A poco a poco imparerai come eludere questa domanda, ma i sensi di colpa continueranno ad affliggerti. «*Mi soddisferà?*». Non c'è dubbio! Sì, ti soddisferà. Ti soddisferà sicuramente. Così il circolo vizioso continua:

Immaginare → Desiderare → Acconsentire.

Me lo immagino, lo desidero, lo prendo. Il passo successivo, naturalmente, è: «Sono appagato»,

o almeno, *pensiamo* di esserlo. Il ciclo non può continuare senza un certa dose di appagamento, o almeno l'anticipazione di esso. Ma non è sorprendente di quale piccola porzione di appagamento siamo disposti ad accontentarci? Infatti, "appagamento" potrebbe non essere neanche la parola giusta. Si tratta, piuttosto, di un momentaneo lenimento del desiderio. In realtà non proviamo affatto un piacere duraturo. Eppure, per quanto questo ciclo possa essere insoddisfacente e doloroso, riteniamo di poter vivere così e ci giustifichiamo dicendo: «Sì, è un problema, ma è sotto controllo».

Ma - pensaci bene - non sarai forse *tu* sotto il *suo* controllo?

Questo libretto ti offre una piccola opportunità per prendere in esame un ciclo che è stato chiamato *dipendenza*. Come per molti altri problemi, possiamo riconoscere il ciclo in altre persone, ma è molto più difficile identificarlo in noi stessi. Quando diventa personale, la dipendenza elude l'osservazione attenta. Preferisce nascondersi nel buio. Quando non può più nascondersi cerca di amalgamarsi come se facesse parte del tutto. Vuole sembrare un aspetto naturale della vita. Infatti, cerca di apparire tanto naturale da diventare una cosa automatica, come lo svegliarsi al mattino e, meccanicamente, mettere su

il caffé. «Fallo e basta - predica la dipendenza -, non pensarci su!».

Invece dobbiamo pensarci, e dobbiamo pensare nel modo giusto. La posta in gioco è alta. È come trovarsi ad un bivio: una strada porta alla vita e alla benedizione mentre l'altra porta alla morte e alla maledizione. Non si può scegliere a casaccio.

Quando ci fermiamo a pensare, ci accorgiamo che i nostri desideri – i semi della dipendenza – non sono sempre innocenti come sembrano. Per dirla chiaramente, essi mentono. Il loro ordine del giorno è di ottenere ciò che vogliono adesso, e non si fermeranno davanti a niente pur di ottenere il loro scopo. Quello che nascondono è questa legge elementare: più si concede ai desideri, più s'ingigantiscono. Dapprincipio non sembra che sia così. Se un desiderio viene appagato, questo dovrebbe essere soddisfatto. Invece si verifica l'esatto contrario. Se appaghiamo i nostri desideri, essi diventano più forti. Il piacere è temporaneo. Non appena finiamo di gratificarci, i nostri desideri ci dicono: «È stato bello, facciamolo di nuovo». (A meno che non si provi un forte senso di colpa, nel qual caso i nostri desideri si acquattano buoni, buoni finché il senso di disagio non sia passato).

Il ciclo ha due sole possibilità: o si spezza o peggiora. O l'uno o l'altro.

Che fare allora? Le opzioni sono limitate. Abbiamo cercato di rompere il ciclo altre volte ma non è durato a lungo; perché ritentare? Inoltre, ad essere onesti, il «Solo un'altra volta e poi basta», seppur con tutto lo strascico di tormento, è certamente più attraente del «Mai più»!

Che disastro. Eppure, cambiare è possibile. I legami che tengono insieme questo ciclo, in ultima analisi, sono spirituali, e possono essere spezzati. Dio stesso lo ha promesso e, se lo dice Dio, non c'è alcun dubbio che sia possibile. Il potere di cambiare è a nostra disposizione. Il problema è che, sebbene vorremmo cambiare, in realtà non vogliamo cambiare.

Vuoi cambiare?

Dopo aver ceduto per un po' alle nostre brame, *naturalmente* vogliamo cambiare. Ci sentiamo in colpa. I soldi costituiscono un problema. I rapporti con gli altri si deteriorano. L'infelicità sta sempre dietro l'angolo. È sempre più difficile ricordare le bugie dette, e ci vorrebbe un genio per riuscire ad inventarne sempre di nuove per coprire le precedenti. Vuoi cambiare? Sì.

Ma, aspetta un momento! Gli esseri umani vogliono la libertà. Cambiare vuol dire porre dei confini, e questo non ci fa sentire molto li-

beri. Aggiungiamoci il fatto che noi bramiamo qualcosa *perché ci piace*. Pensi davvero che un casuale tentativo di cambiamento basterà? Allora pensaci. Sei pronto a cambiare? *Vuoi davvero* cambiare? Sei disposto a considerare la possibilità del cambiamento, ma quali sono le tue condizioni?

- Lo vuoi, ma senza dover fare troppi sforzi.
- Lo vuoi perché *dovresti* volerlo. Ovvero, non stai pensando sul serio di cambiare e agisci come un automa, cercando di far contenti gli altri.
- Lo vuoi, ma non a costo di rinunciare a qualcosa che ami.
- Lo vuoi... qualche volta.
- Lo vuoi... domani.
- Lo vuoi semplicemente perché renderà la tua vita un po' più facile o potrà ridare speranza ad una relazione.
- Lo vuoi, ma aspetti che Dio ti tolga il desiderio. Finché non lo fa, senti che non puoi o non devi fare alcunché, e questa diviene una comoda scusa per continuare.

Beato te se riconosci che nel tuo cuore si trova qualcuno di questi messaggi! Dio è con te. Come puoi saperlo? Possiamo sapere che Dio è all'opera

quando la luce illumina una parte della vita che normalmente preferisce stare nell'oscurità. Lascia brillare quella luce.

Comincia con l'essere onesto, non solo con te stesso ma anche con qualcun altro. Le dipendenze prosperano nel privato. Vivono nell'ombra e non vogliono essere viste. Ti persuadono che puoi farcela da solo, ma, anche in questo caso, mentono. Non ascoltare la dozzina di ragioni che potresti avere per rimanere nell'ombra. Pensa a qualche persona saggia – persone che sanno dire la verità con amore – e apriti parlando con loro della lotta che stai combattendo. Chiedi loro di pregare per te e di darti dei consigli. Fidati di questa regola dettata dall'esperienza: se hai paura di dirlo ad altri, allora *devi* dirlo ad altri.

La tua meta è quella di vivere in pubblico, senza segreti. Immagina una vita senza più bugie, senza la paura di essere scoperto, senza più sentirti biasimato, senza più guardarti le spalle. Comunque sia, la realtà è che le nostre vite *sono* pubbliche. Non solo molto spesso veniamo scoperti dagli altri, ma Dio stesso conosce gli angoli nascosti del nostro cuore. Siamo già molto più esposti di quanto pensiamo. Se il Dio santo ci vede, non dovrebbe fare molta differenza se anche altri peccatori come noi giungeranno a conoscere qualcosa del nostro cuore.

Perché vuoi cambiare?

Immaginiamoci che tu stia seduto a cavallo del muro di un recinto. Vorresti cambiare, ma non vuoi cambiare. Qualcosa deve tirarti giù dal muro. *Perché* vorresti cambiare? Devi rispondere a questa domanda perché i nostri motivi e le nostre intenzioni sono molto importanti. Bisogna che ci sia una buona ragione. Se sono le pressioni che provengono dalla tua famiglia o dagli amici a spingerti verso il cambiamento, non si tratta di una motivazione sbagliata, ma non durerà a lungo. Se la ragione è solo la paura di essere scoperto, allora *certamente* non durerà. La sola ragione che può farti superare i momenti duri è Dio.

Dovrebbe bastarci che Dio dicesse semplicemente: «Smetti». Dopotutto, Dio è Dio. Lui ci ha fatti. Non possiamo prenderlo in giro. Ma, per qualche ragione, Dio parla in modo diverso da quello che ci aspetteremmo. È paziente e ci parla con dolcezza. Egli ci sollecita teneramente come uno sposo che corteggia la sua sposa. La comunione con lui è dolce e piacevole e così vuole mostrarci che sia. È lui a dire per primo: «Ti amo». Uno dei modi in cui lo fa è utilizzando la metafora di un invito ad un banchetto straordinariamente meraviglioso.

> O voi tutti che siete assetati, venite alle acque; voi che non avete denaro venite, comprate e mangiate! Venite, comprate senza denaro, senza pagare, vino e latte! Perché spendete denaro per ciò che non è pane e il frutto delle vostre fatiche per ciò che non sazia? Ascoltatemi attentamente e mangerete ciò che è buono, gusterete cibi succulenti! (Isaia 55:1-2).

Questa è la ragione giusta per cambiare.

Hai mai ricevuto un invito così bello? Forse no. Quando è stata l'ultima volta che sei stato invitato ad una festa incredibilmente costosa dove tutto ciò che dovevi portare era *niente?* Se ricevessi un simile invito probabilmente cercheresti una clausola scritta in piccolissimi caratteri. Deve esserci un trucco. E infatti c'è.

Il trucco è che, per la maggior parte della gente non portare niente è troppo. Arriviamo alla porta e offriamo sobrietà, rammarico, disgusto di noi stessi, promesse di far meglio domani. Eppure Dio ha chiesto niente. Infatti, *vuole* niente! Ogni altra cosa irride alla grandezza della generosità di Dio e sottovaluta il costo della festa. Sarebbe come voler ripagare con un Euro chi ti ha appena salvato la vita e dirgli: «Ecco qua, beviti un caffé alla mia salute».

Se vuoi fare qualcosa, umiliati davanti all'amore riversato su di te. Sii grato per il dono che non

potresti mai ripagare. Ricordati ogni giorno che è costato molto. La ragione per cui noi possiamo entrare senza portare nulla è che Gesù Cristo ha pagato l'intero prezzo del nostro ingresso. È per questa ragione che la croce di Cristo è il punto focale di tanta lode. È stato là che Gesù ha pagato il nostro ingresso al banchetto con il Padre. Lo onoriamo quando crediamo semplicemente, ed entriamo (Giovanni 6:29).

Cosa succede quando senti qualcuno parlare di Gesù? La menzione del suo nome dovrebbe provocare in te qualche reazione. Forse non te l'aspettavi..., ma cosa stai pensando? «Sono stato là, ho fatto quella cosa»? «Gesù va bene, ma che cosa c'entra con le mie lotte?». Seppure ti *aspettavi* che fosse nominato, non ti sembra comunque sempre meno rilevante per la situazione in cui ti trovi? Ma, nonostante queste reazioni, la verità è che la dipendenza è un problema spirituale. Sì, è anche un problema fisico, ma è spirituale nella sua essenza. Le lotte nella nostra vita possono sempre ricondursi al nostro rapporto con Dio. Sia che si tratti di un litigio con il coniuge, di genitori poco amorevoli, di problemi sul lavoro, o una dipendenza che non riusciamo a controllare, il modo in cui ci comportiamo davanti agli altri ci riporta puntualmente al nostro rapporto con Dio. Se sei adirato con gli

altri, sei adirato con Dio. Se pensi di farla franca con azioni e pensieri sbagliati, è perché non credi che Dio sia vicino. Se sei noncurante della tua vita, pensando di non avere speranza, è perché non credi di essere amorevolmente invitato al banchetto.

Se il fatto che Dio ti offra quest'invito non ti commuove, c'è in te qualcosa che va oltre la dipendenza e che è perfino peggio. Il tuo Creatore ti ama! Pur conoscendoti fino in fondo, egli desidera averti con sé. Se tutto ciò non t'importa per niente, comincerai a renderti conto di come la tua vita sia un'espressione del tuo rapporto con Dio. Preferisci che Dio ti lasci in pace, anzi, peggio ancora, è come se stessi dicendo: «Dio, *io* voglio essere Dio». Eppure sai già per esperienza che vivere così non è facile.

È come se fossi bloccato. Rimani a calcioni sul muro? Certe persone *vogliono* essere bloccate, perché dà loro più tempo per indulgere nelle loro dipendenze. Certe persone *vogliono* essere senza speranza perché in quel modo la loro coscienza non le condanna nel farlo "solo un'altra volta". Certe persone *vogliono* rimanere bloccate, perché pensano che sia meglio che adorare Dio. Le nostre motivazioni sono più subdole di quello che pensiamo. Se non ci rendiamo conto che sono contorte, mentiamo a noi stessi.

Un cambiamento del comportamento richiede nuove motivazioni. Queste nuove motivazioni hanno inizio quando rispondiamo all'invito di Dio al banchetto. Non ne sei sicuro? Esterna le tue domande e i tuoi dubbi. Porta fuori quello che finora hai tenuto per te. Parlane con qualcuno di cui hai rispetto perché vive coerentemente camminando con Dio.

Come funziona la vita?

Se ammetti che le tue motivazioni sono varie e confuse, è già un grande atto di onestà. Se vi aggiungi la disponibilità a considerare chi è Gesù Cristo, è molto. Questi sono i due non negoziabili passi essenziali che ciascuno deve fare. Se riesci ad ammettere: «Non posso fidarmi di me stesso» e giungi a confessare: «Posso fidarmi di Gesù», sei sulla via della saggezza. Ma c'è di più. Conoscendo più da vicino Gesù Cristo vedrai che le tue lotte personali gli stanno molto a cuore. Lui non è un re che siede su un trono lontanissimo. Piuttosto, il suo nome è Emmanuele, che vuol dire "Dio con noi". Egli è "Dio con noi" nei dettagli della vita quotidiana. È il "Dio con noi" che sa come funziona la vita, e che ci dà gratuitamente sagge istruzioni pratiche. Ecco un campione di tale saggezza che si riferisce alla nostra lotta con la dipendenza.

Chiedi aiuto. Questo lo sai già, sebbene ciò non renda più facile farlo davvero. Ma non puoi farlo da solo.

- La via dello stolto è dritta ai suoi occhi, ma chi ascolta i consigli è saggio (Proverbi 12:15).
- I disegni falliscono dove mancano i consigli, ma riescono dove sono molti i consiglieri (Proverbi 15:22).
- Ascolta il consiglio e ricevi l'istruzione, affinché tu diventi saggio per il resto della vita (Proverbi 19:20).
- Due valgono più di uno solo, perché sono ben ricompensati della loro fatica. Infatti, se uno cade, l'altro rialza il suo compagno (Ecclesiaste 4:9-10).

Non dimenticare che la dipendenza vuole nascondersi. Essa ha dozzine di ragioni per voler rimanere privata. Molte di queste ragioni hanno una straordinaria forza persuasiva, come: «Non voglio dare un cruccio a Roberto; ha già troppe cose a cui pensare». Non ascoltarle. Se ci pensi un po' su, individuerai che si fondano sull'orgoglio perché è come se dicessi: «Posso farcela da solo, grazie». La via della saggezza di Dio è che egli si usa di altre persone per darci aiuto.

Ma a chi dovresti chiedere aiuto? Chiedi aiuto a due persone che conoscono la Bibbia, che possiedono la virtù di saper ascoltare attentamente, che hanno la reputazione di dire sempre la verità e che pregano.

Non aver paura di chiamare "peccato" ciò che fai. Per qualche ragione, chi è caduto nel laccio di una dipendenza non ama la parola "peccato". Naturalmente, a nessuno *piace*, ma coloro che parlano di una loro dipendenza la evitano accuratamente. Preferiscono usarne altre come: difetto o mancanza. La parola peccato, però, ci ricorda che queste mancanze sono effettivamente disubbidienze a Dio. In Geremia 2:35 il Signore dice: «Ecco, io ti condannerò perché hai detto "Non ho peccato"». I Giovanni 1:8 aggiunge: «Se diciamo di essere senza peccato inganniamo noi stessi, e la verità non è in noi».

Se definiamo il peccato come "la violazione dei dieci comandamenti" o la violazione della "regola d'oro"[1], dovremo ammettere che tutti peccano tutti i giorni. Senza dubbio alcuni sono migliori di altri, ma nessuno tratta coerentemen-

[1] I "dieci comandamenti" si possono leggere in Esodo 20:1-18. Con l'espressione "regola d'oro" l'autore si riferisce al detto di Cristo: «Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro; perché questa è la legge e i profeti» (Matteo 7:12), (*N.d.E.*).

te gli altri – con parole, pensieri e azioni – come egli stesso vorrebbe essere trattato. In effetti, le persone migliori sono anche le più consapevoli delle loro colpe. Le persone buone sono normalmente quelle che sanno di *non essere* buone. Sono sempre pronte a riconoscere le loro colpe e i loro peccati.

Nessuno, quindi, dovrebbe ritenere offensivo parlare di peccato. Si tratta semplicemente di accettare la verità. Infatti, ignorare le nostre colpe sarebbe come ingannare noi stessi, e questo - specialmente quando parliamo di dipendenze - è esattamente quello che vogliamo evitare. Non sarà che la nostra colpa offende il nostro orgoglio? Forse. Ma si tratta di un ben piccolo prezzo da pagare quando l'alternativa è l'auto-inganno e le sue distruttive conseguenze.

Adesso considera il passo successivo. Secondo la Bibbia, la dipendenza è una schiavitù, ma lo è anche l'orgoglio, l'egoismo, l'incredulità e la lussuria (I Corinzi 5:11, 6:9-10; Galati 5:19-21). In altre parole, il problema principale in tutte le *dipendenze* è il peccato. Non si esclude che vi siano anche dei problemi fisici, ma pensa bene a quanto stai leggendo, seppure l'idea, dapprima, possa suonare un po' antiquata. Come può considerarsi peccato l'aver perso il controllo? Non potresti dire di averlo voluto. Preferisci dire che ti è ca-

pitato. Sicuramente, se la situazione è posta in questi termini, non ti fa sentire in peccato.

Ma i desideri e le brame del nostro cuore non sono come una sorta di virus. Se ti prendi un virus, non hai scelta. Non lo volevi, e saresti ben felice di liberartene. Ma le dipendenze non sono qualcosa che semplicemente ci colpisce: le scegliamo. Dopo un po', la dipendenza sceglie noi e ci sentiamo schiavi, ma è una schiavitù *volontaria*.

Un giorno, un uomo di età avanzata, fece questa confessione a un suo amico: «Quando il desiderio di bere mi prende, mi sembra di essere tirato in direzioni opposte da due pariglie di cavalli». Al ché l'amico chiese: «Quale pariglia vince?». Ed egli rispose: «Quella a cui dico: "Arri!"».

Seppur ci causano un mucchio di miserie, le dipendenze fanno qualcosa per noi. Possono darci un breve momento di oblio, di rivalsa, di sfogo di rabbia, possono curare per quel momento la timidezza, i complessi di inferiorità, lenire il dolore, riparare alle mancanze della propria immagine di sé, quietare emozioni, farci sentire inseriti nel gruppo, provare a noi stessi che possiamo fare ciò che vogliamo, o tenere lontano il senso di solitudine. Le dipendenze non succedono per caso. Normalmente richiedono tempo, sforzo e pratica.

Vedi in che modo la dipendenza ha a che fare con Dio? La domanda che Dio ci pone è: «Chi adorerai? Me o gli idoli?». Gli oggetti dei nostri desideri non sono forse i nostri idoli moderni? E come per tutti gli idoli, noi speriamo che ci diano ciò che vogliamo: potere, piacere, significato, identità, vendetta, fuga. Ma gli idoli non giocano pulito. Ci richiedono come contraccambio la nostra totale devozione.

Che cosa puoi fare? Confessa il tuo peccato a Dio. Meglio ancora, prega insieme ad un amico mentre lo confessi a Dio.

Sappi che Gesù Cristo perdona i peccati. Se vuoi considerare seriamente il peccato, sarà bene che rifletti seriamente anche sul perdono. Ecco un'altra regola basata sull'esperienza: il senso di colpa rende impossibile un vero cambiamento. Se non sei certo che Cristo offra il perdono – il perdono *completo* – allora è certo che rimarrai intrappolato.

Questo può sembrare uno strano modo di curare la dipendenza, ma è un passo critico, fondamentale. Se lo eludi non potrai riuscire. La parola di Dio insegna che se continuiamo a ricadere nel solito vecchio modello, è perché abbiamo dimenticato che siamo stati mondati dai peccati passati (II Pietro 2:19).

Ti risulta ancora così difficile credere che se ti volgi a Cristo ricevi il perdono?

- Forse non hai mai professato la fede in Cristo. Conosci certe cose intorno a Dio ma non sai cosa significhi confidare appieno nella giustizia di Cristo. Stai ancora cercando di ripagare Dio.
- Forse, semplicemente, non riesci a credere che Dio possa amarti così tanto. Se è così, benvenuto nel gruppo! Nessuno merita l'amore di Dio. È proprio per questa ragione che esso è stupefacente.
- Forse sei infuriato con te stesso perché continui a cadere nello stesso peccato. Ma non è forse per una forma di orgoglio che ti porta a credere di poter controllare da solo il tuo peccato?
- Forse dici di essere rammaricato a causa delle conseguenze del tuo comportamento. Ma il fatto che le conseguenze persistano non vuol dire che tu non sia stato perdonato.
- Forse non credi davvero che Dio Padre sia soddisfatto dall'opera di Cristo e dalla sua morte in croce. Ma la parola di Dio è chiara (Romani 5:9; Efesini 1:7; I Giovanni 1:7; Apocalisse 1:5). Ulteriore evidenza della soddisfazione di Dio è la resurrezione di Gesù dai morti. La sua resurrezione nella carne fu il segnale del Padre che la pena per

il peccato era stata completamente pagata. Non rimaneva nient'altro da fare (Ebrei 7:25). Devi solo crederlo.
- Forse tu non *vuoi* credere di essere perdonato. Forse sai che in Gesù c'è il perdono, ma preferisci la colpa. Perché? Perché la colpa ha più attrattive di quello che pensiamo. Per esempio, un'affermazione apparentemente pia, come: «Sono troppo cattivo per essere perdonato», potrebbe essere un velato tentativo di tenere aperta una porta per un eventuale uso della droga nel futuro. Funziona così: se non sei perdonato, puoi pensare che Dio ti ha abbandonato, e allora puoi anche continuare a sottostare alla tua dipendenza. Un'altra possibilità di inganno è in questo ragionamento: «I miei peccati sono così terribili che mi devo punire. Ma qual è il modo migliore di punirmi? Mi punirò rimanendo nella mia dipendenza».
- Forse pensi che, comunque, finiresti col tornare alla tua dipendenza, perciò a che scopo essere un ipocrita? In quel caso il vero problema non è il perdono. Bisogna tornare all'origine. Ricordi che abbiamo detto che la dipendenza ci inganna al punto che non possiamo più fidarci dei nostri stessi pensie-

ri? Lo sai che Dio è buono? La croce lo prova. Ti rendi conto che (specialmente considerando quante volte le Scritture ne parlano) è possibile possedere l'autocontrollo e perfino goderne? Dio effettivamente vuole donarcelo. Ricordi la tragedia associata al peccato? O, come dice C.S. Lewis, preferisci giocare in una pozzanghera quando Dio ti offre una vacanza alla spiaggia? Hai bisogno di essere convinto che Dio è più desiderabile di qualunque cosa sulla terra (Salmi 73:25).

Ecco un modo per sapere se conosci il perdono di Dio: domandati se nel tuo cuore senti una continua e profonda gratitudine verso Dio. Questo è come si reagisce quando si riceve un dono meraviglioso. Se non riesci a comprendere cosa sto dicendo, chiedi aiuto. Chiedi a qualche persona saggia di pregare per te e di parlarti di quello che ha fatto Gesù per quelli come te.

Forma un piano. La via della saggezza è una via di ponderazione. Quelli che la percorrono non vanno qua e là a caso; considerano il loro percorso (Proverbi 6:6), ascoltano i consigli (Proverbi 15:22), e mettono in pratica quello che hanno imparato (Giacomo 1:22). Tenendo ben a mente il fondamento di ciò che Dio

ha fatto, è ora che tu faccia un programma che comprenda tutti gli aspetti della vita, come lavorare, amare, risolvere i conflitti, riposare, e tenere sotto controllo i dettagli del vivere quotidiano. Uno dei dettagli è gestire i morsi della dipendenza.

Se non hai un piano, forse è perché non ne conosci uno. Ma più probabilmente è perché in fondo tu vuoi lasciare una porta aperta in modo che la tua dipendenza si riaffacci nella tua vita. È come se avessi attraversato il ponte che dalla schiavitù ti ha portato alla Terra Promessa, ma, essendo giunto dall'altro lato non hai bruciato il ponte dietro di te per rendere più difficoltoso tornare indietro. Perciò *agisci* sul tuo desiderio di cambiare. Combatti. Brucia il ponte. Fatti un piano.

Fa' che tale piano, in principio, sia molto semplice.

- Troncherò tutti i contatti con i compagni di droga.
- Una volta alla settimana chiederò a qualcuno di verificare i siti Internet che ho visitato.
- Farò sì che i miei pasti siano pubblici, mangiando con la mia famiglia o con un amico ogni sera.

La ragione di tutto ciò è la necessità di verificare i passi che fai per uscire dalla dipendenza. Il comportamento dipendente non è frutto del caso. Comincia un'ora, un giorno, una settimana prima. Non vieni misteriosamente e improvvisamente trasportato in un posto dove è probabile che potrai soddisfare la tua dipendenza. Vi giungi perché hai programmato un percorso.

Quello che segue è uno dei tanti: cominci col pensare a quanto sia deludente la tua vita. Poi cominci a sentirti depresso; poi disperato; poi ricordi come ti sentivi appagato quando cedevi alla tua dipendenza; poi immagini come ti sentiresti se tornassi a farlo. Ad un certo punto di questo processo, sarà troppo tardi per tornare indietro. Hai bisogno di un piano che ti trattenga dal compiere il "secondo passo". Non aspettare finché non sarai giunto al "decimo passo"!

Fa' che il piano sia concreto. Non dire. «Chiamerò Gianna e le chiederò di pregare per me». Di', piuttosto: «Martedì sera chiamerò Gianna. Le dirò qual è il problema con cui devo combattere, e le chiederò di pregare per me per tutto il mese prossimo». Se il tuo piano non è specifico, troverai il modo di svincolartene.

Accertati di includere nel piano una strategia per conoscere meglio il Dio trino – Padre, Figlio

e Spirito Santo. La realtà è che tu conosci Dio molto meno di quanto credi. Per esempio, tu pensi che lui stia cercando di *impedirti* il piacere invece che *darti* piacere (ma guarda quante volte la parola *diletto* compare nella Bibbia). Pensi che lui non veda ogni aspetto della tua vita in ogni momento (eppure tutto è nudo e scoperto dinanzi a lui). Pensi che Dio ti ami poco (eppure il dono del suo unico Figlio è la misura del suo amore per te). Pensi che il peccato non sia qualcosa di molto grave per lui (invece gli è tanto odioso che la sua pena per tutti coloro che peccano è la morte). Pensi che lui non abbia il potere di cambiarti (anche se ha il potere di risuscitare i morti).

Se la causa radicale delle dipendenze riguarda chi o che cosa vogliamo adorare, allora Gesù Cristo deve diventare molto più attraente per te di qualsiasi falso dio, come la droga, il sesso, il cibo, ecc. La realtà, naturalmente, è che Gesù *è* più attraente. Si tratta di vedere le cose più chiaramente. Ma come fare? Con la volontà di mettere in discussione le tue vecchie convinzioni, con l'aiuto degli altri, chiedendo a Dio di rivelarsi maggiormente, studiando di più le Scritture senza perdersi d'animo finché non si scoprirà che Gesù Cristo è più meraviglioso di quanto si potesse pensare.

Ascolta adesso una parola d'avvertimento: se ti aspetti un'esperienza immediata ed esaltante, stai attento. Dio è sicuramente in grado di fare anche questo, ma normalmente il *suo* piano è che ciò avvenga quando noi persistiamo nel cercarlo. Il suo piano tiene in considerazione e non esclude gli sforzi che facciamo col desiderio di essere fedeli. Perciò non ti scoraggiare. Vale la pena di perseverare nello sforzo. Come disse Agostino: «Tu ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te» (Confessioni 1.1).

Ricorda: la battaglia è buona. Un uomo di trentotto anni, marito e padre, stava per rinunciare. Gli sembrava di aver combattuto contro il suo desiderio dell'alcol per tutta la sua vita adulta, ed era scoraggiato. «Dov'è la potenza di Dio? – pensava –, Dov'è quella vita vittoriosa di cui parlano i credenti?». Non capiva che stava combattendo una buona battaglia. Quando avverti la lotta, è segno che le cose vanno bene.

Parlando del regno di Dio, Gesù disse che «I violenti se ne impadroniscono» (Matteo 11:12). I grandi obiettivi non si raggiungono senza sforzi. È così che Dio opera. Ogni discepolo di Cristo è in battaglia, una battaglia che richiede forza spirituale e una vigilanza costante. È per questa ragione che chi ricorre al linguaggio medico e

definisce le dipendenze come delle malattie indebolisce la reazione umana. Una tale concezione non esorta a reagire violentemente contro la dipendenza – forse ad essere vigilanti sì, ma non a lottare con violenza. Quando combatti contro il peccato, hai bisogno di essere preparato e devi desiderare di sradicarlo a tutti i costi. Non ti trovi in tempo di pace! Lo scopo dev'essere quello di costruirsi uno stile di vita pronto alla battaglia, aggressivo, rigoroso, che non faccia grazia ai nemici.

Come per tutte le battaglie, ci vorrà tempo. Devi essere disposto a combattere per tutto il resto della tua vita. È così per ogni credente. Ma non lasciarti spaventare dalla lunghezza della battaglia. Tutto ciò che devi fare è *combattere la tua battaglia oggi.* Dio ti darà tutta la forza di cui hai bisogno.

Sapere che stai dalla parte vincente renderà più facile lottare. La tua situazione è simile a quella dell'antico Israele: Dio lo liberò dall'Egitto, ma poi dovette combattere per conquistare la Terra Promessa.

> Io [il Signore] sono sceso per liberarlo dalla mano degli Egiziani e per farlo salire da quel paese in un paese buono e spazioso, in un paese nel quale scorre il latte e il miele (Esodo 3:8).

Questa era la promessa di Dio. Egli aveva detto che avrebbe liberato il suo popolo dalla schiavitù e che gli avrebbe dato una terra propria. *La terra era sua.* Quelli che credono in Cristo hanno sperimentato una liberazione anche più drammatica. Per il prodigio della fede donata dallo Spirito Santo, siamo uniti a Cristo. Quello che era suo è ora anche nostro, e il peccato che era nostro è stato posto su di lui. Siamo morti con Cristo alla condanna e al potere del peccato, e ora siamo stati risuscitati con Cristo per vivere per Dio come suoi amati figli.

Le Scritture poi fanno ardite affermazioni sulla nostra vita in Cristo. Sembra quasi che suggeriscano che noi non pecchiamo più. Romani 6:6 dice che «il nostro vecchio uomo è stato crocifisso con lui affinché il corpo del peccato fosse annullato e noi non serviamo più al peccato». Questo, tuttavia, rispecchia la parola di Dio secondo cui la terra apparteneva ad Israele. La terra era promessa agli Israeliti, ma loro *dovevano ugualmente combattere per essa.* Inoltre, non tutte le battaglie avevano successo. Certe volte gli Israeliti combattevano senza che il Signore stesso li conducesse in battaglia, e perdevano.

Ci sono momenti in cui anche noi distogliamo lo sguardo da Gesù e perdiamo una battaglia, ma,

come Israele, abbiamo la promessa di qualcosa di veramente straordinario. Ci è stata promessa una nuova vita, e ci è stato detto di lottare per essa. E ne vale la pena.

Le cose che hai letto costituiscono una lauta porzione di cibo per la tua mente, forse potrebbe sembrarti anche troppo abbondante. Eppure, come forse immagini, le buone notizie non finiscono qua. Dio è molto generoso nell'insegnarci a camminare saggiamente in ogni aspetto della nostra vita. Quanto hai appena letto non è che una mappa molto approssimativa che ti indica quali sono i principali punti di riferimento. Ma la saggezza di Dio è disponibile per tutti noi. Se le cose si fanno difficili e opprimenti, e dovessi sentirti smarrito nei dettagli, pensa alla cosa più importante: Dio ha sacrificato il suo unico Figlio per noi. Siamo stati liberati dal dominio dei nostri crudeli carcerieri e ora apparteniamo a lui.

> Non appartenete a voi stessi; poiché siete stati comprati a caro prezzo (I Corinzi. 6:19-20).

> Egli [Gesù Cristo] morì per tutti, affinché quelli che vivono non vivano più per sé stessi, ma per colui che è morto e risuscitato per loro (II Corinzi 5:15).

Questo si chiama Vangelo. È la migliore notizia che potremmo mai ricevere. È più che sufficiente a vincere la battaglia contro ogni genere di «solo un'altra volta».

Edward T. Welch dirige la School of Biblical Counseling, al Christian Counseling and Educational Foundation di Glenside, Pennsylvania, dove è anche un consigliere e membro del corpo insegnanti.

Collana "Risorse per cambiare"

Motivazioni
Perché faccio quello che faccio?
EDWARD T. WELCH

La depressione
Tirarti su quando ti senti giù
EDWARD T. WELCH

Solo un'altra volta
Quando non si risponde "no" ai desideri
EDWARD T. WELCH

Priorità
Come gestire il tempo
JAMES C. PETTY

Comprendere la volontà di Dio
Ho sbagliato tutto
JAMES C. PETTY

L'ira
Fuori dal labirinto
DAVID POWLISON

Perché proprio a me?
Conforto per chi ha subito abusi
DAVID POWLISON

Gli adolescenti e il sesso
Come parlargliene
PAUL D. TRIPP

SOLO UN'ALTRA VOLTA

Quando non si risponde "no" ai desideri

Edward T. Welch

Lo odio. Lo amo.

A volte i nostri desideri sono amanti crudeli. Pensiamo che dovremmo liberarci da un particolare desiderio, ma ne siamo prigionieri. Ci chiediamo: «A che serve cercare di liberare la mia vita da questo desiderio? Ci ho provato tante volte, ma non c'è via d'uscita per me».

Oppure c'è?

Potrebbe trattarsi di un problema più grave di una semplice "cattiva abitudine". Ci sarà un modo per giungere ad un vero cambiamento? Se c'è, vorresti conoscerlo? Edward T. Welch ti darà una risposta sorprendente. Ti farà conoscere qualcuno che ha parole di conforto e di speranza che forse non hai mai sentito prima.

Alfa & Omega

€ 2,95 (iva compresa)