

Gesù dice: *“Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero”.* (Mt 11:28-30)

Immaginiamo di guardare gli eventi della nostra vita come degli spettatori davanti a un film; vedremmo passare davanti a noi dal momento della nostra nascita tante situazioni: belle e divertenti o brutte e tristi. Ognuno di noi è cresciuto accompagnato dalle proprie esperienze e sono proprio quelle che ci hanno forgiato facendoci diventare le persone che siamo.

Oggi affronteremo il tema dello scoraggiamento che, nella sua forma più estrema, è sempre più d'attualità. Le cause possono essere le più diverse: la **paura** di non farcela a superare una situazione, il lavoro precario, la **stanchezza fisica** o mentale, la **frustrazione** o anche la **malattia** e quest'ultima può essere fisica o spirituale, oppure possiamo sentirci scoraggiati perché riconosciamo di essere dei **peccatori**.

Come tante altre cose nella vita, lo scoraggiamento¹ è uno stato d'animo di chi ha perduto fiducia e **può cogliere chiunque**, ricco e povero, grande o piccolo, credente e non. La sensazione fa apparire tutto inutile, non ci fa avere speranza, ci fa sembrare che i problemi siano impossibili da superare. Dobbiamo anche considerare che questo stato d'animo non dipende dalle circostanze del momento ma piuttosto da noi, cioè da come affrontiamo queste circostanze. Insomma, quando si dice che guardiamo il bicchiere mezzo vuoto...

È anche vero che non è semplice parlare di vincere lo scoraggiamento con chi ha subito delle gravi perdite: malattie proprie o di familiari, dove non si riesce ad accettare la morte di un figlio, o anche chi si è trovato in situazioni di pericolo come gravi calamità naturali dove si è perso tutto.



Domanda:

Qual è il modo giusto per affrontare certi argomenti?

Ho letto qualche tempo fa il libro *“l'incoraggiamento”*² in cui gli autori sostengono che ogni cristiano, qualunque siano i suoi doni o il grado di cultura, è chiamato ad incoraggiare i fratelli e le sorelle. I credenti devono poter trascorrere del tempo insieme per incoraggiarsi l'un l'altro. Essi si chiedono in che modo l'incoraggiamento si distingue dalla gentilezza comune, aggiungendo che non ci può essere alcun incoraggiamento laddove c'è solo comunione superficiale.

Giacomo stesso ci insegna che le parole sono importanti (3:5-6) e poi si può incoraggiare in molti modi: portando il pranzo agli amici che sono malati, visitando gli ammalati in ospedale oppure invitando a casa le persone nuove della chiesa.

Dobbiamo anche tener conto del fatto che lo scoraggiamento può non essere solo passeggero ma spesso può assumere una cronicità che porta alla depressione. Tra l'altro questa è considerata la malattia del secolo. Oggi sono molte le persone che si ammalano di depressione e spesso purtroppo questa patologia non è diagnosticata o compresa né dalla società né dai familiari.

A causa del peccato noi siamo tutti soggetti alle malattie e di conseguenza alla morte fisica, ma Dio ci viene in aiuto per mezzo di Gesù Cristo che ci cura da qualsiasi malattia spirituale. In Giovanni 10 è scritto:

“... io sono venuto affinché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.” (Gv 10:10). Questa abbondante vita che ci dà Gesù è una vita in cui abbonda il frutto dello Spirito proprio come è scritto in Gal. 5:22: *“amore gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, fede, mansuetudine, autocontrollo.”*

Lo scoraggiamento invece ci limita in quanto siamo frenati e non riusciamo ad avere la serenità, la forza d'animo che dovremmo avere soprattutto in vista di ciò che Dio ci ha promesso.

¹ Sinonimi: tristezza, sconforto, sfiducia, abbattimento, depressione, demoralizzazione, avvillimento, umiliazione, dolore, angoscia, afflizione, prostrazione. Contrari: coraggio, incoraggiamento.

² L'incoraggiamento di Larry Crabb e Dan Allender, Edizioni Patmos, Settembre 2007



E tra i motivi per i quali siamo esortati ad avere comunione, ad incoraggiarci gli uni gli altri c'è anche questo.

Andiamo ora a considerare un classico esempio di scoraggiamento che troviamo nella Parola di Dio. Si tratta della storia di Giosué e del popolo d'Israele quando sta per entrare nella terra promessa. Dobbiamo tenere a mente che Dio li aveva fatti uscire dalla schiavitù d'Egitto con mano potente, ma nonostante ciò...

Leggiamo Numeri 13:25-31

25 Dopo quaranta giorni tornarono dall'esplorazione del paese **26** e andarono a trovare Mosè e Aaronne e tutta la comunità dei figli d'Israele nel deserto di Paran, a Cades: riferirono ogni cosa a loro e a tutta la comunità e mostrarono loro i frutti del paese.

27 Fecero il loro racconto, e dissero: «Noi arrivammo nel paese dove tu ci mandasti, ed è davvero un paese dove scorre il latte e il miele, ed ecco alcuni suoi frutti. **28** Però, il popolo che abita il paese è potente, le città sono fortificate e grandissime, e vi abbiamo anche visto dei figli di Anac³. **29** Gli Amalechiti abitano la parte meridionale del paese; gli Ittiti, i Gebusei e gli Amorei, la regione montuosa; e i Cananei abitano presso il mare e lungo il Giordano».

30 Caleb⁴ calmò il popolo che mormorava contro Mosè, e disse: «Saliamo pure e conquistiamo il paese, perché possiamo riuscirci benissimo». **31** Ma gli uomini che vi erano andati con lui, dissero: «Noi non siamo capaci di salire contro questo popolo, perché è più forte di noi».

Tornando dall'esplorazione, quasi tutte le spie dissero cose negative su quel paese suscitando la paura e il dubbio nel popolo (non dimentichiamo che questa è una storia vissuta); gli unici che parlarono in modo positivo furono Caleb e Giosué, che invece cercarono di calmare il popolo parlando di quanto fosse buono il luogo che Dio aveva promesso ma il popolo non li ascoltò e sappiamo quali siano state le conseguenze: 40 anni di pellegrinaggio nel deserto, gran parte del popolo non entrerà nella terra promessa, infatti la generazione uscita dall'Egitto morì nel deserto. I 10 compagni di Caleb e Giosué morirono subito colpiti dal Signore con una piaga, per aver fomentato il popolo. Si salvano solo Caleb e Giosué, che per fede andarono avanti, con i giovani che avevano meno di 20 anni.

Nella Bibbia troviamo tantissimi altri esempi di coraggio, di incoraggiamento o di sconforto. I salmi stessi sono spesso una preghiera di aiuto a Dio per essere risollevati (Salmi 88 e 69).

Paolo per esempio quando scrive a Timoteo lo incoraggia a continuare a combattere il buon combattimento (1Tm 6:12). Probabilmente anche lui si era scoraggiato per ciò che vedeva e sentiva ogni giorno. Doveva combattere con tanti problemi: i falsi dottori, la maldicenza, l'invidia; tutte cose che si insinuavano nella chiesa.

Nella lettera ai Romani troviamo un altro esempio per superare momenti difficili. Paolo parla di Abraamo che grazie alla sua fede superò un momento tragico e questo gli fu messo in conto di giustizia (Ro 4:22) e lo stesso racconta l'autore dell'epistola agli Ebrei.

Ancora in Efesini 3:13 leggiamo: **“Vi chiedo quindi di non scoraggiarvi a motivo delle tribolazioni che io soffro per voi, poiché esse sono la vostra gloria.”** Paolo aveva molto a cuore i credenti di Efeso ed essi ricambiavano questo amore di Paolo. Dunque avendo saputo che Paolo subiva persecuzione e prigionia probabilmente si saranno sentiti scoraggiati, tristi e per incoraggiarli parla proprio di quanto frutto stava producendo la sua sofferenza. Paolo ha a cuore la crescita e la maturità in Cristo del credente. Egli fa notare che tutto è sotto il controllo di Cristo e che Cristo è la nostra speranza in ogni ambito della nostra vita. Anche in questo caso vediamo l'incoraggiamento che ognuno di noi può dare al proprio fratello/sorella.

Lo scoraggiamento spesso deriva principalmente dal fatto che si guarda soltanto al problema che ci sembra insormontabile, ma l'esempio di questi uomini è esattamente il contrario; essi avevano fede in Dio e sapevano che Lui sarebbe stato il loro aiuto in ogni circostanza.

Questo è senz'altro un discorso molto delicato da affrontare con chi sta soffrendo o non conosce Dio. Sentirsi dire “abbi fede” nel bel mezzo di una circostanza critica non è sempre ben accetto.

Credo quindi che sia importante, come primo passo, essere d'incoraggiamento, essere presenti, costruire un rapporto di fiducia con la persona che sta soffrendo ma con sincerità di cuore.

³ Gn 6:4-5 A proposito dei giganti (ebr. nefilim, ossia “caduti”), Unger precisa: I nefilim sono da molti considerati giganti, semidèi, l'inusitato frutto del connubio delle “figlie degli uomini” (donne mortali) con i “fi gli di Dio” (angeli). Tale unione snaturata e contraria all'ordine costituito dell'esistenza rappresentava un'anomalia talmente grave da rendere inevitabile il castigo del diluvio universale. Inoltre gli Israeliti avevano udito raccontare dei nefilim antidiluviani e identificavano questi giganti (uomini di alta statura) con loro. Dt (2:1-23) I Refaim erano un'antica schiatta di giganti, capostipiti di Og. L'appellativo Refaim fini col designare la gente di alta statura. 1 CRONACHE 20:4-8 Gionatan, nipote di Davide, uccise un uomo gigantesco, che aveva sei dita per ciascuna mano e per ciascun piede.

⁴ Il significato del nome “Caleb” è uomo di cuore, forte e virtuoso.

L'autore del libro continua dicendo che il nostro impegno servirà a far ridurre le paure e le perplessità della persona che sta soffrendo, cercando di andare incontro al suo bisogno.

Un'altra motivazione che porta allo scoraggiamento può però derivare dalla paura di non ricevere il perdono dei peccati da Dio, in quanto la Scrittura ci fa da specchio e ci fa sentire mancanti nei confronti del nostro Salvatore; ma sta scritto: **"Figlio mio, non disprezzare la disciplina del Signore, e non ti perdere d'animo quando sei da Lui ripreso, perché il Signore corregge quelli che Egli ama e punisce tutti coloro che riconosce come figli"** (Pr 3:11-12 e Eb 12:5).

Sebbene, la Scrittura ci indica che possiamo essere rattristati o scoraggiati in due modi diversi. C'è infatti la tristezza del mondo, cioè lo scoraggiamento e la tristezza secondo Dio. Leggiamo 2Co 7:9-10: **"... ora mi rallegro, non perché siete stati rattristati, ma perché questa tristezza vi ha portati al ravvedimento; poiché siete stati rattristati secondo Dio, in modo che non aveste a ricevere alcun danno da noi. Perché la tristezza secondo Dio produce un ravvedimento che porta alla salvezza, del quale non c'è mai da pentirsi; ma la tristezza del mondo produce la morte."** Quindi mentre la tristezza secondo Dio porta al ravvedimento, la tristezza del mondo è un piangersi addosso senza ottenere risultati. Un esempio di questo tipo di tristezza è Caino in quanto non aveva realmente realizzato il suo errore (Gn 4:6-7). Se invece questa tristezza porterà ravvedimento avremo anche un cuore gioioso per aver fatto la cosa giusta. Sembra un paradosso ma in effetti è così.

Quando abbiamo parlato del servire il Signore, abbiamo letto la parabola dei talenti. In questa parabola si può anche vedere lo sconforto di un servo che vede quanto abbia fruttato il denaro dell'altro servo. Ebbene, questo fa scoraggiare se guardiamo con invidia l'operato altrui.

Volendo invece metterci nelle condizioni di servire e aiutare chi è in difficoltà vediamo che tra le conclusioni che trae il libro sull'incoraggiamento è scritto che sebbene soltanto Dio ami perfettamente, noi possiamo essere partecipi al ministero dell'amore. Le nostre parole possono avere grande impatto nella vita altrui...

... se facciamo nostro l'obiettivo di servire gli altri;
... se affidiamo al Signore le nostre sofferenze e i nostri timori;
... se ascoltiamo attentamente quel che dicono gli altri;
... se impariamo a usare parole che favoriscano negli altri la consapevolezza della loro sicurezza e importanza in Cristo.



Riassumendo quindi come detto inizialmente lo scoraggiamento può derivare da vari ambiti: dalle **difficoltà**, che siano esse fatica, frustrazione o paura, così come dal riconoscere il nostro **peccato** e non sapere cosa fare. Le sue caratteristiche fondamentali sono **3**: colpisce tutti, può riemergere ed è contagioso; ma dobbiamo ricordarci di come Dio si prende cura di noi ogni giorno, delle Sue promesse, di quanto ci ama, di quanto Egli è misericordioso e potente. Ricordiamoci che la Sua Parola è vivente per ogni situazione della nostra vita, che Gesù stesso ha sofferto tutto ciò che l'uomo soffre, infatti sta scritto che **"...non abbiamo un sommo sacerdote che non possa simpatizzare con noi nelle nostre debolezze, poiché Egli è stato tentato come noi in ogni cosa, senza commettere peccato"** (Eb 4:15).⁵

Guardiamo dunque a Cristo come Colui che si è offerto per il perdono dei peccati, confessiamo il Suo nome perché solo Lui è il nostro mediatore e avvocato e ogni volta che riconosciamo un nostro peccato, ringraziamo Dio perché ci ha perdonati in Cristo, nostro Buon Pastore e perché così come abbiamo letto Egli ci ha dato la vita in abbondanza. Se lo seguiamo e ci **ricordiamo** di Lui, sapremo **riconoscere** le situazioni che ci creano scoraggiamento e riusciremo a **superarle**.

Approfondimento: Nehemia 4 è anche un buon brano per uno studio approfondito di questo problema.

⁵ Le citazioni bibliche sono tratte dalla versione "Nuova Riveduta"
Le citazioni del commentatore sono tratte dal Commentario del discepolo "Mc Donald"