

Liberi di...

La consulenza cristiana



Affinché la strada dell'aiuto non sia così lunga

GIORNALE DELL'ASSOCIAZIONE L'ARCA TEEN CHALLENGE
via Stazione 1 46028 SERMIDE -MN- Tel. 038661067 Fax 0386960339 CCP 11060464
e-mail: larca@teenchallenge.it

5 novembre PREFERISCO L'ARIA
IV° giornata nazionale per i diritti dei nonfumatori
un appuntamento importante

una pubblicazione molto utile

Verso la crescita è una raccolta di studi che affronta molte tematiche che costituiscono spesso delle "pietre di inciampo" nella normale crescita del cristiano.

(La sofferenza, il peccato segreto, l'occultismo, il petting, il pregiudizio, il vero amore, l'omosessualità, la musica, ed altre)
La raccolta, particolarmente adatta per i giovani, offre un'analisi schietta dei problemi affrontati e propone, alla luce della verità biblica, utili consigli per la prevenzione e la guarigione.

Altre pubblicazioni:

Consigli dalle scritture di Don Wilkenson
La Bibbia nella consulenza di Waylon Ward

Formato A4 - 67 pagine
€ 6,00

Potete richiederla presso di noi.
prezzo al netto delle spese postali

Anno XII num. 2 - ottobre 2003 - Reg. Trib. di Mantova n. 2492 del 12/10/1992 - Dir. Resp. Gianfranco Giuni
- Redazione: via Stazione 1 - 46028 Sermide (MN) - Trimestrale distribuito gratuitamente - Stampato in proprio - Spedizione in a.p. art 2 comma 20/c legge 662/96 - Filiale di Mantova. Tassa pagata - Taxe perque

Per mancato recapito restituire all'ufficio di Sermide (MN) detentore del conto, per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.



L'Arca Teen Challenge, associazione di volontariato iscritta alla Regione Lombardia ai sensi della Legge 266/91, gode della qualifica ONLUS in base al D.L. 460/97, per cui le offerte sono considerate un onere deducibile dal reddito entro i limiti e nelle modalità stabiliti dal decreto stesso.



A tu per tu con...

Come di consueto, periodicamente si parla di modifiche alla legge sulla droga e negli anni abbiamo assistito ad un altalenarsi di varie posizioni. Questa volta, però, c'è una grande differenza rispetto a tutte le proposte passate: si discute su una restrizione dell'uso e non sulla depenalizzazione delle droghe "leggere".

Finalmente qualcuno ha avuto il coraggio di ammettere che la droga è droga, anche se con effetti psicofisici diversi da una all'altra. La droga fa male, è fuga dalla realtà, è un palliativo, è la ricerca dell'effimero, è la rincorsa di belle sensazioni quali che siano e quale ne sia il costo, è ribellione alle regole, esprime il disagio esistenziale vissuto, è sofferenza provata e causata. Il mercato della droga si basa sullo sfruttamento, sulla violenza, sulla sopraffazione del forte sul debole, sulla distruzione disinteressata delle vite degli altri.

Quello che occorre contrastare e cambiare è la cultura che sta alla base dell'uso di droga. Cosa c'è di male nell'usarla? Spesso si sente dire. Cosa c'è di buono se non la ricerca di sensazioni stimolate chimicamente? Dico io.

La Bibbia ci indica un giusto rapporto con Dio come fonte di soddisfazione, come sorgente di vita, come ciò che può renderla esuberante.

Chi fa uso di droga questo non lo sa o non lo ha compreso, e noi lo abbiamo compreso e reso parte integrante della nostra vita?

Paolo Pini

Perché la consulenza ????????

La chiesa è sicuramente un luogo di crescita nel quale si entra spesso ancora prima di aver fatto il primo passo di fede e, anche dopo l'esperienza di nuova nascita, essa ospita credenti in corso di santificazione con i loro alti e bassi ed i loro momenti di scoraggiamento.

Alcuni credenti, pur vivendo le normali difficoltà che fanno parte della crescita cristiana, hanno costruito una serie di schermi per non mostrare le proprie ferite e problemi temendo che, mostrandoli, potrebbero compromettere la stima e la considerazione che hanno guadagnato dagli altri fratelli.

Altri, che vivono le conseguenze di traumi interiori e di un distorto rapporto con Dio, pur volendolo, non vivono una vita vittoriosa in Cristo ma portano avanti una vita religiosa, a volte con molto senso del dovere e con poca crescita reale.

Spesso, nonostante il bisogno di aiuto sia stato più o meno palesato, le parole di chi si offre per aiutare si traducono o in un fermo richiamo al proprio comportamento, o in un invito alla preghiera, o in una fraterna comprensione che a volte viene percepita come commiserazione. Da tutto ciò spesso ne deriva, sia per chi aiuta sia per chi desidera essere aiutato, un senso di impotenza che a volte si trasforma in frustrazione.

Uno dei problemi che rende difficile la relazione fra chi aiuta e chi deve essere aiutato è che per nessuno di noi è facile parlare ad altri dei propri drammi o semplicemente delle proprie sconfitte. Forse è un po' più facile con gli amici, ma l'amicizia si costruisce con tanto tempo passato insieme, magari a parlare anche di cose amene, la fiducia non può essere determinata dal ruolo che rivestiamo o dal compito che ci è stato assegnato.

Aprirsi è difficile perché possiamo sentirci giudicati, temiamo che il rapporto con quella persona possa cambiare dopo che gli abbiamo confidato quello che realmente siamo, pensiamo o facciamo. In poche parole, il dubbio sull'accettazione di noi stessi da parte della persona che ci vuole aiutare è una delle maggiori barriere inibitorie all'apertura e spesso stronca sul nascere la relazione di aiuto.

L'apertura inoltre è più facile verso chi ha i nostri stessi problemi ed è tanto più difficile quanto più la persona che abbiamo di fronte ha una posizione di autorità nei nostri confronti o comunque si pone in una veste di figura di valutazione per la nostra condotta.

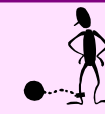
La presenza di un ministero di consulenza nella chiesa locale (sottomesso all'autorità di governo della chiesa e portato avanti da fratelli e sorelle con adeguate capacità e preparazione spirituale) è quindi indispensabile se si vuole fare venire a galla le sofferenze nascoste dei credenti ed offrirgli quell'aiuto, allo stesso tempo competente e guidato dallo Spirito Santo, necessario per ripristinare il corretto rapporto con Dio che alcuni credenti non riescono a ritrovare.

La presenza di un'attività di consulenza nella chiesa, mira a far sì che quest'ultima diventi proprio il luogo dove portare i pesi e le ferite ancora aperte con una reale aspettativa di guarigione prima che la situazione degeneri e diventi molto più difficile da essere affrontata.

Se la chiesa a volte potrebbe essere vista come un ospedale (Gesù è venuto per i malati, non per i sani!), un ministero di consulenza potrebbe essere considerato un po' come il reparto di rianimazione o di terapia intensiva!



L'angolo delle dipendenze: il tabacco



Consulenza cristiana Ne abbiamo davvero bisogno? Perché se ne parla tanto adesso?

Una spiegazione sociologica

Anni fa parlare di psicologi, cura pastorale, psichiatri, depressioni, disagio emotivo, ecc. era molto raro. Erano pochi coloro che facevano ricorso ad uno psicologo e in ogni caso non ne parlavano con nessuno. C'era un senso di vergogna e di disagio a parlarne o a farlo sapere.

Ora sembra che sia "di moda" ricorrere a psicologi e psichiatri per problemi (stress, separazioni, morti, divorzi, depressioni, nevrosi, psicosi, ecc.) che fino ad alcuni anni fa sembrava non esistessero o venivano affrontati in altro modo. Anche nelle chiese, assistiamo ad un maggiore interesse per la preparazione di persone che siano in grado di prendersi cura di credenti, vecchi e nuovi, che denunciano problemi, disagi e difficoltà dai quali non riescono ad uscire, per i quali sembra che l'insegnamento biblico non riesca ad ottenere il suo effetto liberatorio e di trasformazione della persona. Si tratta solo di moda, oppure ci sono altre ragioni alla base di questa nuova situazione?

Da un punto di vista cristiano possiamo dire che alle spalle di questo disagio che porta le persone ad essere ferme, o addirittura a regredire nel loro cammino, anche di fede, c'è il Maligno che vuole impedire che le persone sperimentino una completa liberazione dal loro passato di disubbidienza, di dolore e di legami distruttivi.

Questo, però, non è sufficiente. Oltre alle cause prime dobbiamo comprendere le strategie ed i

mezzi utilizzati per raggiungere quel fine; strategie e mezzi che cambiano col tempo e nello spazio. Un esempio biblico è quello di Balaam e di Balak. Dal momento che un attacco "diretto" (una maledizione) al popolo di Israele era stato impossibile, viene ideato un intervento indiretto, carnale, secolare, per portare il popolo sotto la maledizione di Dio attraverso una tentazione al peccato (Numeri 22 a 24 e Apocalisse 2/14).

Uno di questi mezzi sta nei cambiamenti sociali che si sono verificati negli ultimi decenni, cambiamenti che influenzano anche noi come credenti perché siamo coinvolti e/o influenzati dall'ambiente sociale in cui viviamo. La società nella quale viviamo è notevolmente differente da quella di alcuni decenni fa ed è sempre più complessa a tutti i livelli.

Ogni individuo fa contemporaneamente parte di vari sistemi sociali (famiglia, scuola, chiesa, scienza, sanità, ecc.) e questo gli crea varie difficoltà perché deve ragionare usando presupposti, valori, principi e comportamenti differenti per ogni sistema.

Quello che si impara in un ambito non è quindi sempre spendibile o applicabile in un altro, e questo porta l'individuo a dover gestire i vari aspetti della sua vita in modi differenti, vivendo stati di insicurezza, ansia, crisi di identità, difficoltà di integrazione nei vari ambiti sociali, ecc.

A questo dobbiamo aggiungere che

le modificazioni sociali avvenute nell'ambito degli spazi abitativi (città, condomini, mobilità), nelle strutture familiari (separazioni, divorzi, famiglie ricostituite, convivenze, ecc.), nella "gestione" della vecchiaia (case per anziani, allontanamento dei nonni, ecc.), nella condizione economico lavorativa (lavoro per entrambi i coniugi, prolungate assenze quotidiane da casa, ecc.), nella educazione di figli (scuole materne, doposcuola, affidamento ai nonni, ecc.), hanno portato ad una difficile socializzazione primaria, educazione ed "allevamento" dei bambini che si trovano a dover affrontare poi la vita da adulti senza tutte quelle strutture interiori (valori di base, capacità di gestire la sofferenza, capacità di accettare frustrazioni e contrarietà, ecc.) e di riferimento, sostegno, e protezione esterna (genitori, famiglia estesa, vicinato, amici, ecc.) che una volta erano a disposizione per gestire la vita. Un individuo in questa situazione è necessariamente più esposto a dover ricercare all'esterno di sé, da "esperti", quel supporto che lo possa aiutare a comprendere e ad affrontare problemi, contrarietà, frustrazioni, e altro che una volta potevano essere affrontate grazie alla maturazione interiore e alla naturale rete di collegamenti nella quale viveva.

Cosa è ?

Il tabacco è la foglia essiccata di una pianta originaria dell'America ("*Nicotiana tabacum*" delle Solanacee) scoperta da Cristoforo Colombo - pare - nell'isola di Tobago, da cui, peraltro, deriva il nome. Il principio attivo contenuto è la **nicotina**, un alcaloide eolgiato nel XVI secolo da Jean Nicot (da cui il nome) per le sue qualità terapeutiche (sic!) ignorando che tra i circa 4000 composti del tabacco è compresa anche una congrua quantità di catrame.

La sostanza, nelle sue varie forme, da fumo, da fiuto, da masticare, è una delle droghe più diffuse nel mondo. È l'unica droga che nuoce anche alle persone che non l'assumono: il monossido di carbonio prodotto dal tabacco arso in una stanza mal aerata può superare il livello percentuale di inquinamento consentito alle emissioni industriali.

L'intossicazione cronica causa irritazioni dei bronchi e della faringe e lede il sistema cardiocircolatorio. Nelle donne fumatrici, il fumo può incidere in maniera determinante sul normale corso della gravidanza. Secondo alcune stime, il fumo sarebbe responsabile di nove morti su dieci per cancro polmonare; di tre morti su quattro per patologie dei bronchi e di una morte su quattro per problemi cardiaci. Il fumo incide senz'altro anche sulla durata della vita che nei fumatori più incalliti può ridursi sensibilmente.

Il fumatore è soggetto a una fortissima **dipendenza psichica**, che si manifesta nell'acuto desiderio di tabacco, in mancanza del quale subentra uno stato di depressione e di ansietà. Si instaura anche una **dipendenza fisica**: con la cessazione repentina delle somministrazioni insorge una sindrome da astinenza che si estrinseca con disturbi del sonno, malessere, agitazione e caduta del ritmo del polso.

Come si riconosce ?

La Hooked On Nicotine Checklist indica come segni di dipendenza le seguenti domande:

1. Hai mai tentato di smettere e non ci sei riuscito?
2. Attualmente fumi perché ti è difficile smettere?
3. Ti sei mai sentito dipendente dal tabacco?
4. Hai mai avuto un forte desiderio di fumare?
5. Hai mai sentito il forte bisogno di una sigaretta?
6. Ti è difficile non fumare in luoghi in cui è vietato?

La risposta alle ultime 4 domande si riferisce a quando si è tentato di smettere, o non si è fumato per un certo tempo:

7. Hai trovato difficile concentrarti?
8. Ti sei sentito più irritabile?
9. Hai sentito un forte desiderio o bisogno di fumare?
10. Ti sei sentito nervoso, agitato o ansioso per non poter fumare?

Una risposta positiva a qualsiasi delle 10 precedenti domande indica che si è già "agganciati" alla nicotina e che si ha una vera dipendenza.

Importanza della consulenza cristiana

La società non si propone più come uno strumento per acquisire dei valori, e non ne fornisce. Stiamo vivendo quella che viene chiamata la "cultura debole", una cultura nella quale niente deve dominare sull'altro, nella quale non possono esserci idee, posizioni, orientamenti e valori "forti".

Tutto deve essere accettato e tollerato.

Con il crollo delle grandi ideologie e delle grandi utopie, l'unica struttura sociale che ancora si pone come elemento di unitarietà della vita dell'individuo e della società è la religione. Come cristiani questo significa un rapporto personale con il Dio rivelato nella Bibbia che può dare un senso e un significato unitario a tutta la vita, fornendo quei riferimenti normativi applicabili a tutta l'esistenza umana, e un modello di riferimento a cui rifarsi per curare, alleviare o accettare il disagio emotivo che è sempre più presente dentro e fuori dalle chiese.

Da qui la necessità di una consulenza, cura, aiuto o assistenza cristiana, che si ponga come un intervento che vada oltre al semplice alleviare i sintomi di un disagio, ma che miri ad un cambiamento interiore del modo di considerare la vita, fornendo come riferimento l'insegnamento, i valori e i modelli ritrovati nella Bibbia. La Consulenza cristiana è un intervento che non si basa sulla determinazione di cosa sia appropriato per il singolo in quel determinato contesto con un approccio amorale e avaloriale, ma che si basa su una corretta applicazione dei valori biblici per rivalutare e risolvere i principali conflitti interiori, che sono spesso collegati al rapporto con Dio, con se stesso e con gli altri, e frequentemente proprio in quest'ordine. La consulenza Cristiana si propone come un modello alternativo o complementare a quelli secolarmente adottati, che parte da presupposti differenti, si sviluppa con criteri diversi e tende ad un obiettivo che più completo, anche se senz'altro più ambizioso. Un approccio non antropocentrico, ma teocentrico, nel quale lo scopo finale non è solo o principalmente l'aiuto a "sentirsi bene", ma anche e soprattutto lo "stare bene" nel nostro rapporto con Dio.

Come si può affrontare ?

La dipendenza da tabacco, essendo sia psichica che in parte fisica, deve essere affrontata in modo composito. Esistono varie terapie che possono essere di supporto per smettere di fumare, da quella di frequentare gruppi di aiuto ad una ferrea "guardia del corpo" che impedisca di fumare, dall'uso di farmaci (i "cerottini") alla richiesta di un intervento miracoloso di Dio, e via dicendo.

Gli elementi indispensabili a tutte sono però i seguenti:

- capire e capirsi
 - desiderarlo
 - essere determinati
 - essere motivati
 - privare il gesto di tutta la carica immaginativa che gli si attribuisce
 - sviluppare una sufficiente avversione per quei pochi grammi di foglie secche che si impadroniscono della vita.
- La preghiera e l'aiuto di Dio servono? Senza dubbio, ma non aspettiamoci interventi miracolosi se noi non siamo determinati, desiderosi, impegnati e giustamente motivati!



Bibliografia:

GdF- Stupefacente, Conoscere per prevenire - CD
Mangiarina G. - Uscire dal Fumo - ADV 1992
Tabagismo e PCF - Rivista Online -