

Quattro passi per combattere l'esaurimento

[Rick Warren](#)

La settimana scorsa vi ho scritto dei “Quattro grossi errori che portano all'esaurimento.” Una cosa che mi piace tanto della Bibbia è che non ci trovi solo le cause dei problemi della vita; ci dice anche come curarli. Quando Elia affrontò un “*burn-out*” nel suo ministero, Dio lo aiutò a fare Quattro cose che sono applicabili alle nostre vite di oggi proprio come lo furono ai tempi di Elia.

Se sei scoraggiato e stai rischiando il *burn-out*, se sei depresso, sei stufo di tutto e vuoi fare come Elia e scappare dalle responsabilità nella tua vita, allora devi fare queste quattro cose.

Primo passo: Riposa il tuo corpo.

Rilassati. Prenditi cura del tuo fisico. Questa è la prima cosa da fare quando sei emotivamente esaurito. Quando Elia si trovava sull'orlo del *burn-out*, la Bibbia dice: *“Elia ... espresse il desiderio di morire ... poi si coricò e si addormentò sotto la ginestra. Allora un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati e mangia». Egli guardò, e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre calde e una brocca d'acqua. Egli mangiò e bevve, poi si coricò di nuovo. L'angelo del Signore tornò una seconda volta, lo toccò e disse: «Alzati e mangia, perché il cammino è troppo lungo per te». Egli si alzò, mangiò e bevve; e per la forza che quel cibo gli aveva dato, camminò quaranta giorni e quaranta notti fino a Oreb, il monte di Dio.”* (1 Re 19:5-8)

Secondo me è interessante che quando Elia cominciò a piangersi addosso, a contemplare il suicidio e dire: “Dio, voglio morire!” Dio non rimproverò Elia. Non aggiunse pesi al suo senso di colpa. Il rimedio di Dio, primo passo, fu di dare da mangiare a Elia, poi riposo, poi mangiare e altro riposo. Certe volte la cosa più spirituale che si può fare è andare a letto. È incredibile quanto bene faccia una notte di riposo al nostro atteggiamento. La stanchezza e la fatica promuovono la depressione e rimettersi in forma è un eccellente preventivo al *burn-out* emotivo. Sarai molto più forte spiritualmente se sei forte fisicamente. Rilassati e riposa il tuo corpo.

Secondo passo: Rilascia le tue frustrazioni.

Pregaci sopra. Parlane con Dio. Butta tutto fuori. Lamentati col Signore. Confessa le cose a Dio. Tira fuori l'amarezza. Condividi con Dio le cose che non ti vanno.

Dio parlò a Elia nel vs. 9, “Che c'è? Cos'è che ti disturba?” Ed Elia si sfogò. *“Lassù entrò in una spelonca e vi passò la notte. E gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Che fai qui, Elia?» Egli rispose: «Io sono stato mosso da una grande gelosia per il Signore ...»* e racconta a Dio come si sente.

Dio lo fece sfogare finché non finì le parole. Dio non lo interruppe, non lo criticò. Dio non si spaventa quando ti lamenti, quando gli dici: “Dio, che lavoro ingrato!” oppure: “Dio, non mi piace il fatto che sono stato male di salute.” Dio ti ascolta. Dio gli stava permettendo di scaricarsi. C'è una catarsi spirituale, una pulizia. Ed è sempre un grosso aiuto avere un amico cristiano con cui parlare.

Terzo passo: Rimetti a fuoco su Dio.

Togli gli occhi dal problema e rimettiti a fuoco su ciò che Dio vuole fare nella tua vita. Dio portò Elia fuori. “Esci dalla caverna, Elia. Ho qualcosa da mostrarti.” E Dio fece spettacolo. Sarà stato incredibile. Leggiamo al verso 11: *“Dio gli disse: «Va’ fuori e fermati sul monte, davanti al Signore». E il Signore passò. Un vento forte, impetuoso, schiantava i monti e spezzava le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. E dopo il vento, un terremoto; ma il Signore non era nel terremoto. E dopo il terremoto, un fuoco; ma il Signore non era nel fuoco. E dopo il fuoco, un mormorio di vento leggero. Quando Elia lo udì, si coprì la faccia con il mantello, andò fuori e si fermò all’ingresso della spelonca.”* Dio mise in piedi degli effetti pirotecnici fantastici. C’erano tuoni e fulmini, un terremoto e rocce che si spaccavano. È incredibile, ma alla fine Dio gli parlò in un sussurro.

Tipico, vero? Dio raramente ci parla in maniera drammatica come quando di colpo senti la sua presenza e ricevi una parola da parte di Dio. No, la maggior parte delle volte Dio ci parla nel silenzio, quando stiamo seduti, preghiamo, leggiamo la Bibbia, magari seduti davanti a un laghetto tranquillo e stiamo tranquilli davanti al Signore. È proprio allora che lui semina un’idea, una ispirazione. Dio rammentò a Elia che era lì, che non era andato via, che stava lì vicino a lui, e gli disse: “Stai tranquillo. Renditi conto che sono qui con te.”

Quarto passo: Ridedica la tua vita a Dio.

Rimetti la tua vita nelle mani di Dio. Lascia che Dio ti dia una nuova direzione, un nuovo scopo, un nuovo lavoro, una nuova carriera se necessario, un nuovo ministero. La Bibbia dice al verso 15: *“Allora il Signore gli disse: «Vai, rifai la strada nel deserto.»* Gli disse: “Torna al lavoro, Elia, vai in questa città e ungi quest’uomo come re.” Gli diede un progetto, un lavoro.

La maniera più veloce per sconfiggere la tua depressione è di coinvolgersi nelle necessità degli altri. Trovati un servizio. Trova un posto dove ti puoi donare agli altri. Mentre tu ti doni, Dio si dona a te e tu diventi un suo canale. La gente più felice del mondo è quella che aiuta altra gente. Dio diede un nuovo lavoro da fare a Elia, che avrebbe aiutato altri.

Alcuni di voi stanno combattendo la depressione. Vi sembra di avere poco ferro nel sangue. Forse non ve la sentivate di alzarvi dal letto stamattina. Forse per alcuni è difficile prendere delle decisioni; non sapete proprio cosa fare. Un sintomo dell’esaurimento è quando non si riesce più a prendere decisioni; non sei decisivo. Forse vi sentite come se aveste tutto il mondo contro, vi sentite giù e vi sembra che tutto vi stia crollando intorno. Forse siete intrappolati: intrappolati in un lavoro che non vi piace o intrappolati in un rapporto che non reggete e non sapete cosa fare. Siete sempre stanchi. Non avete energia. Forse vi andrebbe di scappare via, come fece Elia.

Eccovi una buona notizia. Gesù Cristo vi dice che c’è speranza. C’è una via di uscita. Non si deve per forza vivere nella depressione. Dio vi aiuterà a uscirne se fate questi quattro passi. Non siete soli. Dio si cura di voi, e così fanno anche le persone della vostra chiesa. Con l’aiuto di Dio, cambiare si può.