



Oltre il Disastro

GUIDA DI PRONTO SOCCORSO SPIRITUALE
PER CHI È SOPRAVVISSUTO

CONTENUTO DEL LIBRETTO

Se sei sopravvissuto a un disastro, questo libretto può aiutarti in **modo pratico** a prenderti cura di te e dei tuoi cari. Può anche aiutarti a guarire emotivamente e spiritualmente dal trauma che hai vissuto.

■ *I brani della Bibbia in questo libretto possono essere una fonte di conforto e di speranza nel tuo percorso di guarigione.*

Se ti senti sopraffatto ...

Inizia con i consigli pratici a pagina 6.

Questi sono i modi migliori che le persone hanno trovato per affrontare lo stato di shock. Quando sarai pronto potrai leggere tutto il resto.



Puoi leggere questo libretto e **rifletterci da solo**, ma questa esperienza sarà ancora più utile se sarai in grado di condividerla con un amico o un piccolo gruppo.

*Oltre il Disastro:
Guida di pronto soccorso spirituale per chi è sopravvissuto*

TITOLO ORIGINALE:

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 American Bible Society.

Prima edizione. Gennaio 2020

ISBN 978-1-58516-905-4 / ABS Item 125014

È permessa la riproduzione di questo materiale (senza modifiche)
per l'uso in situazioni di disastro e corsi di formazione.

Per ulteriori risorse, visita **DisasterRelief.Bible**

IMMAGINE DI COPERTINA: Makoto Fujimura, *Walking on Water*
– *Azurite (Camminare sull'acqua)*, 2012, 7'x11', Azzurrite
e malachite su tela lucida. Usato con permesso. Questa
immagine è tratta da una serie di dipinti in memoria
delle vittime dello tsunami di marzo 2011 in Giappone.
makotofujimura.com

GRAFICA: Jordan Grove; Polymath

TRADUZIONE: AITB (Associazione Italiana Traduttori della Bibbia)

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ: questo strumento non è
destinato a diagnosticare, trattare, o curare qualsiasi malattia,
disturbo o condizione di salute mentale. È stato scritto
per aiutare coloro che hanno subito una perdita a seguito
di catastrofi naturali o causate dall'uomo. Usando questo
prodotto, dichiaro di aver compreso queste condizioni.

Trauma Healing Institute
Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106-2155

Oltre il Disastro



GUIDA DI PRONTO SOCCORSO SPIRITUALE
PER CHI È SOPRAVVISSUTO

RIGUARDO A QUESTO STRUMENTO

Il pronto soccorso spirituale aiuta le persone a riconoscere le comuni reazioni spirituali ed emotive di fronte ai disastri. Come il pronto soccorso fisico, anche questo è inteso come l'inizio di un processo di cura continua. Questa guida può indicare alle persone capacità e risorse che le aiuteranno nel recupero. Questo libretto usa principi ed esercizi adattati dal modello di programma del *Trauma Healing Institute*.

SI RINGRAZIANO PER IL LORO CONTRIBUTO:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,
Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,
Heather Drew LPC, Peter Edman

INDICE

0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

INIZIA DA QUI

Il tuo mondo potrebbe essere finito sottosopra.

Ecco alcuni consigli pratici di base che ti aiuteranno a riprenderti più velocemente.

- Fai del tuo meglio per prenderti cura del tuo corpo, cercando di mangiare bene, dormire a sufficienza e fare esercizio fisico. Se hai disturbi del sonno, fare ginnastica o attività fisica durante il giorno può aiutare a ridurre lo stress e ti consentirà di dormire meglio.
- Anche se hai voglia di stare da solo, cerca dei modi per mantenere i contatti con gli altri. Ti aiuterà a recuperare. L'isolamento rallenterà la tua guarigione.
- Sii disposto a chiedere aiuto se ne hai bisogno, e anche ad accettare l'aiuto che ti viene offerto.
- Ristabilisci le normali abitudini, dove è possibile, soprattutto con i bambini. Questo riduce la sensazione di caos che il disastro ha creato.
- Completa piccoli progetti e attività. Questo può aiutare a ripristinare un certo senso di controllo e di ordine.
- Per quanto possibile, evita di prendere decisioni importanti. Sii consapevole dell'uso che fai di alcolici, farmaci per dormire o sostanze di altro genere.

Dopo un disastro, potresti non voler pregare o leggere la Bibbia per un po'. Non lasciare che questo ti generi delle preoccupazioni. È una reazione normale, e non significa che hai perso la tua fede. Altre persone pregheranno per te, e Dio capisce, come il versetto sottostante ci ricorda. Concediti del tempo per riprenderti.

*Come un padre è amorevole
con i suoi figli,
così è amorevole il Signore
con i suoi fedeli.
Egli conosce la nostra natura,
si ricorda che siamo polvere.*

■ SALMO 103:13-14

Potresti avere molti problemi pratici e meno risorse rispetto a prima dell'evento traumatico. Può essere difficile riuscire a ragionare con lucidità dopo un disastro. La tua situazione può sembrarti senza speranza, e il modo in cui vorresti risolvere i tuoi problemi potrebbe non essere possibile in questo momento.



Mentre provi a risolvere i molti problemi che stai affrontando, può esserti utile parlare con qualcuno delle seguenti domande. Questo può aiutarti a pensare alle possibilità che hai e pianificare i prossimi passi.



Spunti di riflessione

1. Quali risorse hai?
2. Cosa hai già provato? Cosa è stato utile o inutile?
3. Quali altre cose potresti provare?
4. Chi potrebbe essere in grado di aiutarti, anche solo un po'?
5. Quale ti sembra essere il passo successivo più utile?



Perché mi sento così?



0	Inizia da qui	6
1	<i>Perché mi sento così?</i>	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

▶ REAZIONI AL DISASTRO

Se hai vissuto un'esperienza traumatica, potresti sentirti come se fossi stato travolto emotivamente e spiritualmente. Questo è normale. Lo scrittore del Salmo 42 si rivolge a Dio dicendogli che gli sembra che le onde del mare siano passate sopra di lui

Accettare quello che è successo ti aiuterà a guarire.

(Salmo 42:7). A volte le persone provano a sembrare forti agli occhi degli altri, e nascondono il caos interiore che provano. Questo può rallentare i tuoi progressi. Essere onesti riguardo i nostri sentimenti nei confronti di noi stessi, degli altri e di Dio, ci fa bene.

1. Quando le cose vanno male, **potresti cercare qualcuno da incolpare** — te stesso o qualcun altro. Questo è un modo per dare un senso a quello che è successo, ma non è utile. Accettare quello che è successo ti aiuterà a guarire.
2. **Potresti sentirti in colpa** per essere sopravvissuto al disastro mentre altri non ce l'hanno fatta, o per aver sofferto meno di altri. Questo è un pensiero abbastanza comune.

**Dio ha
cura di te.**

Quello che è successo non è stata una tua decisione. Dio ha uno scopo per il resto dei giorni che ti sono stati concessi, ed egli ha cura di te.

*Quando venivo formato nel segreto,
intessuto nel grembo di mia madre,
le mie ossa non ti erano nascoste.*

*Quando ero ancora senza forma
tu già mi vedevi.*

*I miei giorni erano scritti nel tuo libro,
tutti fissati,
prima ancora che ne esistesse uno.*

■ SALMO 139:15-16

*“Due passeri non si vendono per pochi
spiccioli? Eppure non ne cade a terra
nemmeno uno senza il volere del Padre
vostro. Quanto a voi, perfino i capelli che
avete in testa sono tutti contati. Perciò non
abbiate paura, voi valete più di molti passeri”*

■ MATTEO 10:29-31



Qualunque sia il tuo livello di trauma, si tratta del tuo dolore e fa male. Anche se altri possono essere stati colpiti più duramente di te dal disastro, non cercare di convincerti che il tuo dolore sia meno importante.

Accetta ogni giorno i tuoi sentimenti e chiedi a Dio ciò di cui hai bisogno.

Potresti aver passato la stessa esperienza di altri, eppure le tue reazioni possono essere diverse. Non è necessario fare confronti. Personalità, risorse, relazioni, finanze, esperienze passate, e altri fattori influenzano il modo in cui reagiamo.

Non essere sorpreso se la tua reazione è diversa da un giorno all'altro, o se, con lo svanire dello shock iniziale, emergono reazioni più forti. Accetta ogni giorno i tuoi sentimenti e chiedi a Dio ciò di cui pensi di aver bisogno.

Ogni volta che ci preoccupiamo di come potremo superare la giornata, possiamo chiedere a Dio ciò di cui abbiamo bisogno, proprio come Gesù ci ha insegnato a pregare: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" (Matteo 6:11).

*Il ricordo del mio dolore e del mio vagare
è un veleno amaro;
ci penso sempre
e l'anima mia è afflitta.
Ma la speranza riaffiora in me
quando ricordo questo:
La grazia del Signore non ha mai fine,
e le sue compassioni non si esauriscono,
si rinnovano ogni mattino.
Grande è la sua fedeltà!
Il Signore è tutto quello che ho,
per questo mi affido a lui.*

■ LAMENTAZIONI 3:19-24

3. **Potresti vergognarti** di come stai reagendo al disastro. Potresti sentirti in imbarazzo per il fatto che devi accettare aiuto da altri per esigenze di prima necessità come abbigliamento, cibo e acqua. Questo succede spesso, quando eri tu stesso che ti occupavi delle tue necessità, o se di solito eri tu che aiutavi gli altri. Ricorda che non è colpa tua se sei in questa situazione. Gli altri probabilmente non avranno meno stima di te perché sei in difficoltà. E Dio non si vergogna di te! Permettere ad altri di aiutarti può rafforzare

le tue relazioni e persino aiutarti a crearne di nuove. Potresti anche ritrovarti a iniziare a fare più affidamento su Dio rispetto a prima.

*In te, Signore, mi sono rifugiato
fa' che io non sia mai confuso.*

■ SALMO 71:1

REAZIONI AL TRAUMA

A parte i sentimenti già menzionati, è comune per le persone essere traumatizzate dall'esperienza di un disastro. In genere gli esseri umani reagiscono al trauma in tre modi principali:

- 1. Puoi rivivere l'esperienza**, sia sotto forma di incubi o flashback durante il giorno. Quando ciò accade, accetta questi sentimenti e ricordati della verità: non sei di nuovo nella situazione traumatica. Sei qui, adesso.
- 2. Potresti ritrovarti a evitare cose** che ti ricordano l'evento. Potrebbe trattarsi di luoghi, odori, persone, mezzi di comunicazione o argomenti di conversazione.

Sfuggire può rendere il tuo mondo molto piccolo. Per evitare di provare emozioni dolorose, potresti arrivare al punto di non provarne affatto e diventare insensibile. Oppure potresti fare uso di droghe o alcool, o lavorare senza sosta o mangiare troppo o troppo poco. Lo scrittore di questo salmo voleva evitare le sue emozioni terrificanti: avrebbe voluto avere le ali di una colomba per volare via e trovare riposo.

*Il cuore mi scoppia,
i terrori della morte mi opprimono.
Sono pieno di paura, tremo,
sono preso dal panico.
Vorrei avere le ali di una colomba
per volare via e trovare riposo.*

■ SALMO 55:4-6

Fai caso a come ti senti. Quando vuoi evitare qualcosa — un luogo, un odore, una persona, un argomento, o una sensazione — prova ad usare alcune delle attività rilassanti descritte nella sezione 2 di questo libretto. Poco a poco, quando ti sarai calmato, potrai iniziare ad affrontare alcune delle cose che per te sono più difficili.

3. Potresti essere sempre in allerta, perché sei più consapevole che le cose brutte possono accadere all'improvviso. Potresti sentirti teso e reagire alle situazioni in modo eccessivo. A volte, il tuo cuore può battere molto velocemente. Potresti avere problemi a dormire. Potresti essere spaventato da rumori forti. Se sei sempre in allerta, logorerai il tuo corpo. Potresti avere effetti fisici come mal di stomaco, mal di testa, o altri disturbi. Sii paziente e fai del tuo meglio per prenderti cura di te e aiutare il tuo corpo a guarire. Se senti un'ondata di panico che ti travolge, prova a concentrarti su qualcosa che ti dia serenità, rallenta il tuo respiro. Conta i tuoi respiri o concentrati su degli oggetti che ti circondano e che non sono collegati con le tue paure, come le piastrelle del pavimento o i rami di un albero.

Questo può aiutarti a rimanere presente e calmo.

***Valuta con
attenzione
i tuoi
sentimenti.***

Dopo un disastro, potresti essere più emotivo del solito o agire in un modo che semplicemente non fa parte di te. Con tutto quello che ti sta accadendo potresti avere

difficoltà a concentrarti. Non ti preoccupare, non stai impazzendo. Queste sono normali reazioni al trauma. Tuttavia, se le tue reazioni sono così forti da impedirti di portare avanti le tue responsabilità, trova qualcuno che possa aiutarti, come un pastore, un consulente o un dottore.



Spunti di riflessione

1. In che modo il disastro ha cambiato la tua vita?
2. Quale delle tipiche reazioni al disastro e al trauma stai vivendo?
3. Se hai dei figli, in che modo sono cambiati dopo il disastro?

COSA PUÒ ESSERE DI AIUTO AI BAMBINI?

I bambini sono colpiti dal trauma tanto quanto gli adulti, ma **possono esternarlo in modo diverso**. I bambini più piccoli potrebbero non avere abbastanza parole per descrivere come si sentono e potrebbero sentirsi in qualche modo responsabili, anche se questo è illogico. Potrebbero ritornare ad avere comportamenti che non avevano più da molto tempo, come bagnare il letto o succhiare il pollice. Potrebbero essere paurosi e restarti sempre appiccicati. Hanno bisogno di essere confortati. Aiutali a riconoscere che questi comportamenti sono risposte normali e temporanee al trauma.

I bambini reagiscono anche in base a come si comportano gli adulti intorno a loro. Il loro recupero dal trauma sarà più difficile se chi si prende cura di loro è sopraffatto dal proprio dolore.

Chi si prende cura dei bambini potrebbe fraintendere i loro bisogni dopo un disastro. Potrebbe pensare che abbiano bisogno di più disciplina, o potrebbe punirli spinto dalle proprie frustrazioni. Potrebbe pensare che i bambini devono essere guardati e non ascoltati o che se la caveranno da soli. Tali comportamenti peggiorano le cose. I bambini devono essere rassicurati e ascoltati,

e hanno bisogno di esprimere le loro emozioni con le parole, con i disegni o con il gioco.

In questa storia della Bibbia, Gesù mostra quanto valore dia ai bambini, e che loro meritano cure e attenzioni speciali.

Alcune persone portavano dei bambini a Gesù perché li benedicesse, ma i discepoli le rimproveravano. Quando Gesù lo vide si indignò e disse ai discepoli: «Lasciate che i bambini vengano da me; non glielo vietate, perché il regno di Dio è di chi è come loro. Io vi assicuro che chi non riceve il regno di Dio come un bambino, non vi entrerà mai». Poi, prese i bambini in braccio e li benedisse posando le mani su di loro.

■ MARCO 10:13-16

Come posso calmare queste forti emozioni?



0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	<i>Come posso calmare queste forti emozioni?</i>	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

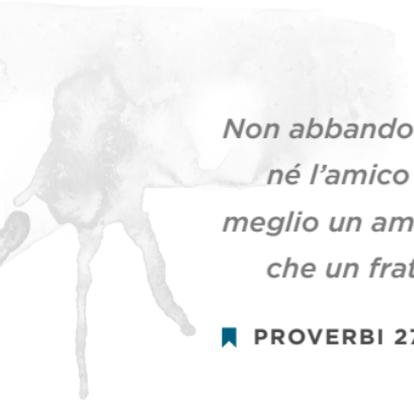
► CALMARE LE TUE EMOZIONI

Dopo un'esperienza traumatica, potresti sentirti molto ansioso, arrabbiato o impaurito. Potresti non aver mai avuto sentimenti così forti prima. Puoi imparare a calmare queste emozioni in modo che non prendano il controllo su di te. Ecco alcuni modi.

- 1. Fai qualcosa di piccolo che impegni la tua mente, come chiamare un amico per sentire come sta, fare una passeggiata o fare un gioco.** Prenditi del tempo per fare queste cose appena noti che ti assalgono queste forti emozioni. Questo non è perdere tempo, ti aiuterà a guarire.

Fai qualcosa che ti piace fare con altre persone.





*Non abbandonare il tuo amico
né l'amico di tuo padre...
meglio un amico vicino
che un fratello lontano.*

■ **PROVERBI 27:10**

*Due sono meglio di uno solo,
perché otterranno di più dai loro sforzi.
Infatti, se uno dei due cade,
l'altro può aiutarlo a rialzarsi;
ma se uno è solo e cade,
non ha nessuno che lo aiuti a rialzarsi!
Allo stesso modo,
se due dormono insieme
si scaldano a vicenda;
ma se uno è solo
come fa a scaldarsi?
E se qualcuno può sopraffare chi è solo,
in due gli terranno testa.
Una corda a tre capi
non si rompe così facilmente.*

■ **ECCLESIASTE 4:9-12**

2. **Pensa a una scena che ti faccia sentire sereno.**

Potrebbe essere una scena di dove sei cresciuto, una spiaggia o una foresta. Potrebbe essere una scena da una storia che riguarda Gesù. Potresti ricordarti dell'amore di Dio. Tranquillizzati e immagina di essere in quella scena. Vai lì con la tua mente, ogni volta che inizi a sentire che forti emozioni potrebbero sopraffarti.

*“Anche se le montagne si spostassero
e le colline vacillassero,
mai il mio amore si allontanerà da te,
mai vacillerà il mio patto di pace”.*
Così dice il Signore che ti ama.

■ ISAIA 54:10

- ## 3. **Esercitati a respirare con il diaframma per calmare le tue forti emozioni.** Prova a esercitarti per cinque minuti, tre o quattro volte al giorno. Potrai notare che questo inizialmente richiede uno sforzo e potresti anche stancarti mentre lo pratichi. Ma l'esercizio continuo renderà questa pratica di respirazione rilassante più facile e più automatica.

- Mettiti in una posizione comoda, seduto su una sedia o sdraiato. Con le ginocchia piegate, concentrati sulla sensazione dei tuoi piedi o del tuo corpo che tocca il terreno. Rilassa la tensione che noti nelle spalle, nella testa e nel collo.
- Metti una mano sul petto e l'altra sulla pancia, appena sotto la gabbia toracica.
- Inspira lentamente attraverso il naso così che, sotto la tua mano, la tua pancia si gonfi con il respiro. La mano sul petto serve a fare in modo che il petto non si alzi. Se si alza vuol dire che non stai sfruttando il diaframma.
- Mentre espiri lentamente attraverso il naso o le labbra, senti la mano sulla pancia che si sposta verso la colonna vertebrale intanto che l'aria viene rilasciata. Anche in questo caso la mano sul petto dovrebbe rimanere il più ferma possibile. Immagina che questo respiro porti fuori da te qualsiasi stress presente nel tuo corpo.

Pratica la respirazione con il diaframma.

Puoi anche fare questo esercizio con i bambini per aiutarli a calmarsi.

*Il Signore ti benedica
e ti protegga!*

*Il Signore ti mostri il suo favore
e ti faccia grazia!*

*Il Signore rivolga verso di te il suo sguardo
e ti dia la pace!*

■ **NUMERI 6:24-26**

4. Esercizio del contenitore

A volte possiamo essere sopraffatti da ciò che abbiamo vissuto ed essere in una situazione in cui non riusciamo a esprimere i nostri sentimenti. Questo esercizio può essere utile. Chiudi gli occhi o guarda in basso, verso il pavimento, in modo da non essere distratto.

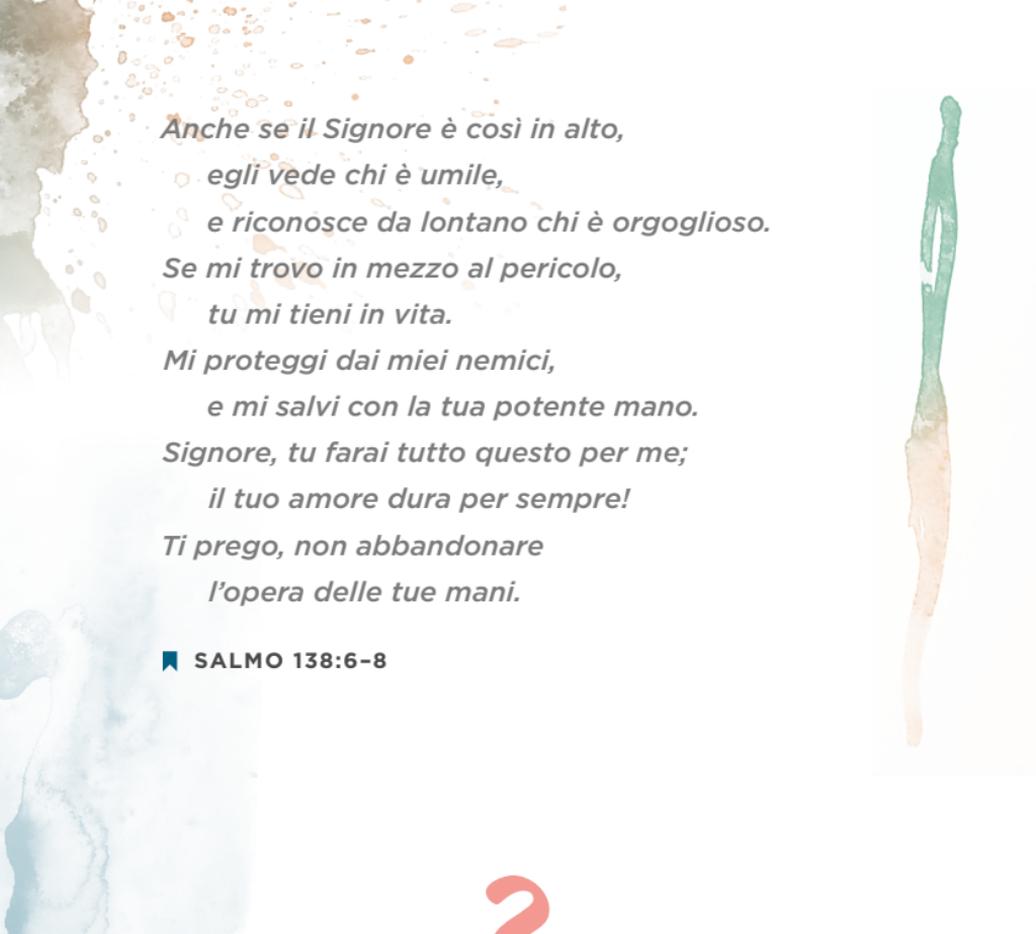
Immagina un grande contenitore. Potrebbe essere una grande scatola o un container. Immagina un modo per chiuderlo, come una chiave o un lucchetto.

Ora immagina di mettere nel contenitore tutte le cose che in questo momento ti disturbano: cose grandi, cose piccole — tutto ciò che ti turba. Quando tutto è all'interno del contenitore, immagina di chiuderlo a chiave e mettere la chiave in un posto sicuro. Non buttarla via. Quando sei pronto, apri gli occhi e guarda in alto.

Più tardi, trova un momento in cui puoi stare tranquillo. Immagina di prendere la chiave, aprire il contenitore e tirare fuori le cose che ci hai messo dentro, una ad una. Se puoi, fallo con una persona di cui hai fiducia che può aiutarti a parlare di queste cose. Non lasciarle nel contenitore per sempre!

*Anche se camminassi nella valle più oscura,
io non avrei paura di nulla,
perché tu sei con me.
I tuoi bastoni da pastore
mi danno sicurezza.*

■ SALMO 23:4



*Anche se il Signore è così in alto,
egli vede chi è umile,
e riconosce da lontano chi è orgoglioso.
Se mi trovo in mezzo al pericolo,
tu mi tieni in vita.
Mi proteggi dai miei nemici,
e mi salvi con la tua potente mano.
Signore, tu farai tutto questo per me;
il tuo amore dura per sempre!
Ti prego, non abbandonare
l'opera delle tue mani.*

■ SALMO 138:6-8



Spunti di riflessione

1. Cosa ti ha aiutato a rilassarti??
2. L'esercizio del contenitore ti ha aiutato?
Se sì, come?



Perché mi sento così triste?



0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

IL VIAGGIO DEL DOLORE

Molte persone provano una profonda tristezza dopo un disastro. Un'esperienza traumatica porta con

**Abbiamo
bisogno di
piangere
le nostre
perdite per
riprenderci
da esse.**

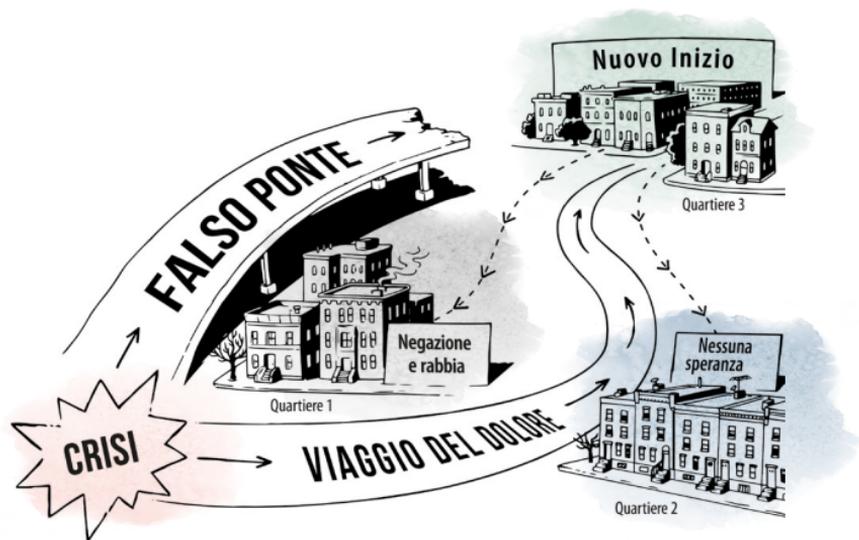
sé molte perdite. Ogni volta che perdiamo qualcosa o qualcuno, è normale sentirsi tristi, e quella sensazione può durare a lungo. Può essere utile capire che questo fa parte del processo del dolore. Il libro dell'Ecclesiaste dice:

*Sulla terra
ogni cosa ha il suo tempo e la sua stagione.
C'è un tempo
per nascere e uno per morire,
uno per piantare e uno per sradicare,
uno per uccidere e uno per curare,
uno per distruggere e uno per costruire,
uno per piangere e uno per ridere,
uno per fare lutto e uno per ballare ...*

■ ECCLESIASTE 3:1-4

Abbiamo bisogno di piangere le nostre perdite per riprenderci da esse. Il dolore è come fare un lungo viaggio.

Questa illustrazione mostra come potresti sentirti lungo la strada:



1. Quartiere “Negazione e rabbia”.

Potresti essere sotto shock e sentirti insensibile. Potresti negare che la perdita sia avvenuta. Potresti essere arrabbiato con gli altri, con te stesso o con Dio. Spesso potresti pensare che “se solo” avessi fatto questo o quello, avresti potuto evitare la perdita. Potresti dimenticare di mangiare o piangere molto.

2. Quartiere “Nessuna speranza”.

Potresti non avere più energie, non volerti più alzare dal letto o non volere più prenderti cura di te stesso. Potresti pensare che non c'è più nessuna ragione per vivere, e potresti voler mettere fine alla tua vita o soffocare il tuo dolore con droghe, alcool o altre dipendenze. Potresti sentirti in colpa per la perdita, anche se non avresti potuto fare nulla per impedirlo.

3. Quartiere “Nuovo inizio”.

Sentirai una nuova vita dentro di te: energie, progetti, speranze, desiderio di stare di nuovo con gli altri. Ricorderai quello che è successo, ma non sentirai più il dolore come prima.

Gli altri, la tua cultura o il tuo inconscio potrebbero cercare di farti evitare l'elaborazione del dolore. Potrebbero

Ci vuole coraggio ed energia per elaborare il dolore.

presentarsi a te sotto forma di affermazioni come queste: “Sii forte!”, “Non piangere!”, “Tranquillo! La persona a te cara ora è con Gesù!”

Si tratta di cose che possono indurti a cercare di prendere una scorciatoia. Nella nostra illustrazione sono indicate come il “**falso ponte**”, un ponte che promette di accorciare il tuo viaggio e di renderlo meno doloroso, ma che non ti porterà al quartiere del “Nuovo inizio”.

Per raggiungere il quartiere del “Nuovo inizio” è necessario passare attraverso il dolore delle tue perdite.

Ricominciare implica modificare alcune parti della tua vecchia identità che sono legate a ciò che hai perso — per esempio, la madre di _____, il marito di _____, il proprietario di _____.

Le nostre menti sono veloci a elaborare questo processo, ma i nostri cuori sono lenti. Ci vuole tempo per guarire la ferita. Il fatto di sapere che sei nel bel mezzo di un lungo viaggio può aiutarti a essere paziente con te stesso e con gli altri, ma non spazzerà via il dolore.

In questo viaggio ti potrà capitare di fare avanti e indietro tra questi “quartieri” o di procedere a un ritmo diverso da quello degli altri. Questo è normale. Ma se ti capita di sentirti come bloccato per lungo tempo, e senza fare alcun progresso, allora potresti avere bisogno di aiuto.

Elaborare il dolore richiede molto coraggio ed energia. Potresti scoprire di essere estremamente stanco, come la persona che ha scritto questo salmo.

*Abbi pietà di me, Signore, sono sfinito;
guariscimi, sono allo stremo.*

*Tutto il mio essere è profondamente sconvolto.
Fino a quando aspetterai, Signore?*

*Vieni a liberarmi, Signore,
salvami per la tua misericordia.*

*Sono esausto a forza di gemere;
ogni notte inondo di pianto il mio letto
e bagno di lacrime il mio cuscino.*

*Riesco a malapena a vedere;
i miei occhi sono gonfi
a causa del pianto provocato
da tutti i miei nemici.*

*Allontanatevi da me, gente malvagia!
Il Signore ha sentito il mio lamento.*

■ SALMO 6:2-4, 6-8

Queste cose possono aiutarti a vivere il dolore in un modo che porti alla guarigione:

- Parla di quello che è successo e di come ti fa sentire. Esprimi la tua rabbia e tristezza.
- Devi comprendere che è normale soffrire, e che il processo di guarigione richiede tempo. Non ti sentirai sempre come ti senti oggi, i tuoi sentimenti possono variare di giorno in giorno.
- Quando ti senti triste, pensa a quale perdita potrebbe essere la causa di quella sensazione.
- Se il corpo di una persona cara non può essere recuperato, organizza una funzione per riconoscere pubblicamente la sua morte e ricordare la vita di quella persona.
- Infine, quando sei pronto, porta il tuo dolore a Dio. Più specifico sei riguardo alle tue perdite, meglio è. Per esempio, potresti aver perso una persona cara, ma anche un reddito, una compagnia, il rispetto o la sicurezza. Porta queste perdite a Dio una ad una.



Spunti di riflessione

1. Hai iniziato il tuo viaggio del dolore?
In quale quartiere ti trovi adesso?
2. Sei rimasto bloccato in uno dei quartieri?
Hai provato a saltare un quartiere?
3. Con chi ti senti più a tuo agio
per parlare del tuo dolore?

COSA PUÒ ESSERE DI AIUTO AI BAMBINI?

- Riunire le famiglie, se è sicuro farlo.
- Ripristinare, se possibile, le normali abitudini.
- Ascoltare il dolore dei bambini. Aiutarli a parlare del proprio dolore incoraggiandoli a disegnare e chiedendogli poi di spiegare i loro disegni.
- Dire loro la verità sulla situazione usando termini semplici. I bambini sanno più di quanto gli adulti si rendano conto riguardo a quello che accade attorno a loro, e tendono a completare a modo loro le informazioni mancanti.
- I bambini più piccoli spesso esprimono meglio i propri sentimenti attraverso il gioco piuttosto che con le parole; li aiuta a capire il dolore che hanno sperimentato. I genitori possono chiedere loro a cosa stanno giocando e come si sentono al riguardo.

- Soprattutto nei momenti difficili, le famiglie dovrebbero trovare un po' di tempo ogni giorno per parlare insieme, pregare insieme per quello che è successo e per meditare su versetti biblici che possano incoraggiare o confortare.
- Incoraggiare e aiutare gli insegnanti e i responsabili scolastici a capire cosa è successo a ogni bambino.
- Gli adolescenti hanno esigenze diverse. Possono aver bisogno di un po' di privacy o di tempo con i loro amici, soprattutto dopo un evento traumatico.
- Gli adolescenti hanno bisogno di sentirsi utili, soprattutto quando la loro famiglia sta attraversando delle difficoltà. Fare cose che aiutano la famiglia a sopravvivere può ricordare loro che sono preziosi.

Come può guarire il mio cuore ferito?



0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

➔ AFFRONTARE IL DOLORE

Pensa al tuo dolore come ad una ferita al cuore. Come dice il salmista, il dolore arriva fin nel profondo dei nostri cuori.

*Ma tu, Signore, Dio mio,
agisci in mio favore, per amore del tuo nome;
liberami, per la tua infinita bontà.
Io sono povero e misero,
profondamente ferito nel mio cuore.
Come un'ombra della sera
sto per scomparire;
sono spazzato via come un insetto.
Le mie ginocchia tremano a causa del digiuno;
sono ridotto a pelle e ossa.
Quando la gente mi vede, ride di me;
scuotono la testa in segno di disprezzo.
Aiutami Signore, Dio mio,
salvami, per la tua fedeltà!*

■ SALMO 109:21-26

Metti a confronto il dolore nel tuo cuore con una ferita fisica, come ad esempio un taglio profondo. In che modo una ferita al cuore è simile o diversa?

- Una ferita fisica è visibile.
- È dolorosa e sensibile.
- Deve essere curata.
- Deve essere pulita dall'eventuale sporco e disinfettata.
- Se trascurata può infettarsi.
- Dio guarisce, ma usa persone come madri, infermieri, dottori.
- Ci vuole del tempo per guarire.
- Può rimanere una cicatrice.

Abbiamo bisogno di prenderci cura delle ferite del nostro cuore in modo da poter guarire.

Dopo un disastro, devi occuparti delle ferite del tuo cuore in modo da poter guarire.

Per curare una ferita al cuore, devi esprimere il tuo dolore. **Trova qualcuno a cui puoi raccontare la tua storia**, qualcuno che sia in grado di ascoltare senza farti sentire peggio. Questa persona deve tenere per sé le tue confidenze e deve ascoltarti senza cercare di correggerti o darti soluzioni rapide, o confrontare la tua storia con la sua. Scegli questa persona con cura. Spesso le persone che hanno buone intenzioni provano a dirti come risolvere un problema. Potresti avere bisogno di ricordare agli altri quando

hai solo bisogno che ti ascoltino e ti capiscano, senza sentirsi in dovere di darti dei consigli.

*I consigli del cuore dell'uomo
sono come l'acqua di un pozzo profondo,
chi è intelligente saprà attingerla.*

■ **PROVERBI 20:5**

*Chi va in giro a spettegolare
rivela i segreti,
ma una persona leale
tiene le cose per sé.*

■ **PROVERBI 11:13**

Non lasciare che nessuno ti spinga ad aprirti se non ti senti a tuo agio o pronto a farlo. Potresti aver bisogno di raccontare la tua storia un po' alla volta. Come una bottiglia di gazzosa che è stata agitata, potrebbe essere necessario rilasciare il gas poco a poco per evitare che trabocchi. Potresti anche dover raccontare la tua

***Hai
bisogno di
esprimere
il tuo
dolore.***

storia molte volte per accettare ciò che è accaduto e affrontarne i diversi aspetti. Mentre condividi la tua esperienza, racconta cosa è successo, poi, quando sei pronto, sposta la tua attenzione su come ti sei sentito in quei momenti e infine concentrati sulla parte che per te è stata più dura. Perfino Gesù ha condiviso il suo dolore con i suoi amici.

Gesù prese con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, e cominciò a essere triste e angosciato. Allora disse loro: “L’anima mia è oppressa da una tristezza mortale. Rimanete qui e vegliate con me.”

■ **MATTEO 26:37-38**

Puoi anche **esprimere il tuo dolore disegnando**. Non devi per forza essere un artista! Basta avere carta e penna, o pennarelli. Rilassati e lascia che il dolore passi attraverso le tue dita per arrivare fino al foglio. Non preoccuparti se il disegno è bello oppure no. Rifletti su ciò che vedi nel disegno.

Raccontare la propria storia, ed essere ascoltato, può sembrare una cosa da poco, ma questo ti aiuterà a guarire. Anche ascoltare le storie di altri può esserti di aiuto, ricordandoti che non sei stato l'unico a

sperimentare il disastro. Al tempo stesso, aiuterà loro a guarire, e sarete in grado di offrirvi conforto a vicenda.

Ecco **quattro domande** che puoi utilizzare quando sei tu quello che ascolta:

1. Cosa è successo?
2. Come ti sei sentito?
3. Qual è stata per te la parte più dura?
4. Chi o cosa ti ha aiutato a iniziare a farti sentire al sicuro?

Spesso, quando le persone parlano di un'esperienza, iniziano a capire meglio i propri pensieri e i propri sentimenti. Potrebbero arrivare a rendersi conto che quello che pensavano della situazione non è di aiuto. La Bibbia dice che, in pratica, noi siamo ciò che abbiamo nel cuore, vale a dire pensieri, sentimenti ed emozioni (Proverbi 4:23).

A volte quando riflettiamo su un momento difficile ci rendiamo conto che Dio, in qualche modo, ci ha aiutato ad attraversarlo. Dio conforta anche i nostri cuori, ed è la fonte di guarigione.

La Bibbia ci dice che quando siamo confortati, possiamo diventare fonte di guarigione per gli altri:

Benedetto sia il Dio e Padre del nostro Signore Gesù Cristo, Padre misericordioso e Dio di ogni consolazione. Egli ci consola in ogni nostra afflizione, così che anche noi possiamo essere in grado di consolare quelli che si trovano in ogni tipo di afflizione, mediante la consolazione con la quale noi stessi siamo stati consolati da Dio.

■ 2 CORINZI 1:3-4



Spunti di riflessione

1. Le quattro domande ti hanno aiutato a chiarire i tuoi sentimenti? Ti hanno aiutato a vedere la tua esperienza sotto una luce diversa? Spiega le tue risposte.
2. Come ti sei sentito a raccontare parte della tua storia a qualcun altro?

Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?



0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	<i>Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?</i>	53
6	Guardare al futuro	59

DI' A DIO COME TI SENTI

Sii onesto con Dio! Digli esattamente come ti senti. Lui lo sa già, quindi parlagliene. Pensi che Dio sia venuto meno alla promessa di proteggerti dal male? Ti senti abbandonato da lui? Arrabbiato? Esprimi a Dio il tuo dolore.

Nella Bibbia ci sono molti esempi di persone che esprimono i loro sentimenti a Dio. Possiamo definirle “grida di dolore”. Sapevi che nella Bibbia ci sono più salmi in cui l'autore esprime il suo dolore che salmi di lode?

Con un grido di dolore, le persone invocano Dio ed esprimono le proprie rimostranze. “Perché non mi hai

***Sii onesto
con Dio.***

protetto? Dov'eri? Quanto durerà questa sofferenza?” Dicono a Dio cosa vorrebbero che lui facesse. A volte vogliono solo richiamare la sua attenzione su ciò che è successo.

A volte ricordano a loro stesse come Dio le ha aiutate in passato, o come ha aiutato il suo popolo nella Bibbia. **Tutto questo** può suscitare speranza. Il grido di dolore è spesso la rappresentazione della fede in situazioni difficili. Dimostra che si crede che Dio sta ascoltando, si interessa di noi e ha il potere di aiutare.

Anche se in un grido di dolore ci sono più elementi, è composto fondamentalmente da tre parti:

- Rivolgersi a Dio
- Le rimostranze
- Le richieste

Di queste tre parti, sono le rimostranze a farne un grido di dolore.

Perfino Gesù ha espresso il suo dolore sulla croce quando, rifacendosi al Salmo 22, ha gridato: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?” Se Gesù ha espresso a Dio il suo senso di abbandono, puoi farlo anche tu.

Leggi nella pagina seguente il salmo in cui l'autore esprime il suo dolore. Riconosci le tre parti?

Trova un momento e un luogo in cui puoi stare tranquillo e componi il tuo “grido di dolore” a Dio attraverso uno scritto o una canzone. Raccontagli il tuo dolore, come ha fatto il salmista, e affidati a colui che vuole guarirti e trasformare il tuo grido di dolore in un canto di lode.



*Fino a quando mi dimenticherai, Signore?
Sarà forse per sempre?
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?
Fino a quando avrò l'ansia nell'anima
e l'affanno nel cuore tutto il giorno?
Fino a quando il mio nemico trionferà su di me?*

*Guardami, rispondimi, o Signore, mio Dio.
Dai luce ai miei occhi, perché non mi
soprenda il sonno della morte,
perché il mio nemico non possa dire:
"L'ho sconfitto!",
e perché i miei avversari non si rallegrino
per la mia rovina.*

*Quanto a me, io confido nella tua fedeltà.
Il mio cuore gioirà per la tua salvezza,
io canterò al Signore,
per il bene che mi ha fatto.*

■ SALMO 13



Spunti di riflessione

1. Cosa potrebbe impedirti di esprimere il tuo dolore a Dio?
2. Come pensi che un “grido di dolore” possa aiutarti in questo momento?

Guardare al futuro



0	Inizia da qui	6
1	Perché mi sento così?	11
2	Come posso calmare queste forti emozioni?	23
3	Perché mi sento così triste?	33
4	Come può guarire il mio cuore ferito?	45
5	Come posso vivere ora la mia relazione con Dio?	53
6	Guardare al futuro	59

CONTINUARE A GUARIRE

La tua guarigione dal trauma del disastro richiederà tempo e procederà per gradi. Quando sei nel mezzo di momenti difficili, potrebbe sembrarti che le cose non miglioreranno mai, che il dolore e i problemi continueranno per sempre. Ricordati che in questo mondo le cose cambiano in continuazione, e i cambiamenti possono portare a dei miglioramenti.

Ritorna di tanto in tanto all'elenco che hai trovato all'inizio di questo libretto, nella sezione "Inizia da qui" (pagina 6). Potresti scoprire cose che ti sono utili o che puoi aggiungere alla lista.

Trova dei modi per rimanere in contatto con gli altri.

Quando le cose si saranno sistemate, potrai riflettere più profondamente sulla tua esperienza. Prendi in considerazione l'idea di entrare a far parte di un gruppo di sostegno che aiuta a guarire dai traumi. Se non ce n'è uno nella tua zona, invita altri che sono passati attraverso la tua stessa esperienza e forma un piccolo gruppo. Potreste incontrarvi una sola volta, oppure decidere di avere incontri regolari.

Potrete aiutarvi a vicenda a proseguire nella guarigione condividendo le vostre esperienze e facendovi l'un l'altro le quattro domande che si trovano nella Sezione 4 (pagina 50). Se organizzate un gruppo, fate attenzione a non stancare le persone con lunghi incontri o permettendo che i partecipanti condividano così tanti dettagli della loro esperienza da infastidire gli altri. La guarigione arriva poco a poco, nel tempo.

Qualunque cosa ti accada, Dio sarà con te mentre la attraversi.



*Dio è per noi un rifugio e una forza,
un aiuto sempre pronto nelle difficoltà.
Perciò noi non abbiamo paura
se la terra è sconvolta,
se i monti sprofondano nel mare,
o se le sue acque rumoreggiano,
schiumano e si gonfiano,
facendo tremare anche i monti.*

■ SALMO 46:1-3

Nei momenti difficili, cerca i modi con cui Dio fornisce riparo e forza. Prenditi del tempo per ricordare i piccoli e grandi modi con cui Dio ti ha aiutato in passato.

Ricorda inoltre che un giorno Dio asciugherà ogni lacrima ed eliminerà ogni sofferenza.

*Egli asciugherà ogni lacrima dai loro occhi,
e non ci sarà più la morte.*

*Non ci sarà più né lutto, né grido, né dolore,
perché le cose di prima sono passate.*

■ APOCALISSE 21:4

Fino a quel giorno, Dio ti invita a esprimergli i tuoi sentimenti. Lui è sempre in ascolto.

***Un giorno, Dio
asciugherà
ogni lacrima ed
eliminerà ogni
sofferenza.***

Col tempo, le tue preghiere potranno cambiare; da preghiere in cui esprimi il tuo dolore a preghiere di lode. Potresti anche ritrovarti in un momento a lodare Dio, e subito dopo a lamentarti con lui. Anche questo è normale.

Questo canto di lode della Bibbia può
ispirarti a scriverne uno tuo.

*Io amo il Signore perché lui ascolta
la mia voce e le mie preghiere.
Egli ha teso il suo orecchio verso di me,
quindi lo invocherò per tutta la mia vita.
La morte mi aveva quasi circondato,
il regno dei morti mi aveva quasi raggiunto;
ero oppresso da tristezza e angoscia.
Allora ho invocato il nome del Signore:
"Ti prego, salvami, Signore!"*

*Il Signore è misericordioso e giusto,
il nostro Dio è pieno di compassione.
Il Signore protegge i semplici;
ero allo stremo, ed egli mi ha salvato.
Torna a riposarti, anima mia,
perché il Signore ti ha fatto del bene.*

*Signore, tu hai preservato l'anima mia dalla morte,
i miei occhi dalle lacrime,
i miei piedi dalla caduta.
Io camminerò alla presenza del Signore
sulla terra dei viventi.*



*Ho continuato ad avere fede, anche se dicevo:
"Sono profondamente afflitto",
anche se, nel mio smarrimento dicevo:
"Ogni uomo è bugiardo."*

*Come potrei ricambiare il Signore
per tutto il bene che mi ha fatto?
Io ti offrirò un sacrificio di lode
e invocherò il nome del Signore.*

■ SALMO 116:1-12, 17



Spunti di riflessione

1. Cosa ti ha aiutato di più dal momento del disastro?
2. Da quando è successo il disastro, qual è la parte più dolorosa della tua vita?
3. Qual è la cosa principale che puoi fare per continuare a riprenderti dal disastro?



ALTRE RISORSE

Risorse aggiuntive per rispondere a un disastro e piani sul come affrontarlo sono disponibili per sopravvissuti, primi soccorritori e chiese.

Online: Visita **DisasterRelief.Bible**

o **ABS.US/disaster**

- Puoi ordinare copie aggiuntive e scaricare questo libretto in formato digitale.
- Puoi richiedere Bibbie per adulti e bambini.
- Puoi metterti in contatto con alcuni “Programmi di cura del trauma” e “Servizi di soccorso in caso di calamità” eventualmente presenti nella tua zona.



IN CASO DI NECESSITÀ

Persona / Organizzazione da contattare

Telefono

Email

Distribuito in Italia in collaborazione con



Associazione
Italiana

Traduttori della
Bibbia



**Trauma Healing
Institute**



**AMERICAN
BIBLE
SOCIETY**