

L'abuso della mente

Abbiamo già analizzato il timore e l'ansia come condizioni che conducono la mente all'angoscia, ma in quest'ultimo articolo considereremo come la mente possa essere invece tormentata da un possibile abuso delle sue funzioni.

La mente in affanno

Il ritmo della vita è molto aumentato, e nonostante le invenzioni della scienza moderna, che hanno facilitato l'espletamento delle nostre responsabilità, ci troviamo ancora in un sistema nel quale le attività si sviluppano continuamente e richiedono tutta la nostra attenzione. Basti pensare, per esempio alla tensione accumulata da molti operai delle nostre città che ogni giorno debbono viaggiare ore per raggiungere il loro posto di lavoro. Le ridicole ore di punta, quando la gente sui mezzi di trasporto è inscatolata come sardine! Pensiamo alla tensione di coloro che con le automobili si trovano imbottigliati nel traffico e alla loro conseguente frustrazione.

Ricerche mediche hanno anche dimostrato che i rumori dovuti alle ferrovie, al traffico, agli aeroporti durante le ore di riposo, hanno un effetto deleterio sul nostro sistema nervoso, anche se non siamo svegli.

Perché i nostri giorni sono caratterizzati da così tanta pressione e tensione, quando teoricamente abbiamo più tempo a disposizione e meno preoccupazioni di molte generazioni precedenti? Forse proprio perché cerchiamo di utilizzare al massimo il nostro tempo. Il flusso letterario è così abbondante, ad esempio, che uno dei più grandi problemi è selezionare ciò che non bisogna leggere. I moderni viaggi aggiungono tanto piacere alla vita, ma anche tanta tensione. Uno statista ai giorni



della regina Vittoria, quando doveva presenziare a una conferenza internazionale all'estero, viaggiava con la nave, combinando così una salutare crociera con gli affari di stato e tornava in sede rinvigorito. Oggi, un ministro lavora nel suo studio fino a che è pronto a volare verso una conferenza che inizierà i lavori il giorno dopo, dall'altra parte del mondo. Centinaia di uomini d'affari viaggiano dal sud al nord del paese ogni giorno, impiegando fino a 20 ore settimanali in viaggi aerei.

Un altro motivo di tensione è la maggiore conoscenza che contraddistingue la nostra generazione. Nuove scoperte scientifiche richiedono una istruzione tecnica e specialistica sconosciuta ai nostri nonni e forse ai nostri padri. Scuole serali sono spesso essenziali se l'operaio vuole qualificarsi nel proprio mestiere. Perfino i bambini in età scolare, quando raggiungono un livello più impegnativo della vita scolastica, si trovano spesso oberati da tanti compiti a casa. Gli uomini d'affari sono costantemente soggetti alla pressione di una feroce competizione.

Tutti questi aspetti della vita moderna possono essere le ragioni di uno stato mentale in quieto, causato dall'essere sottoposti ad una tensione continua.

Alcuni teologi affermano che la mente è parte dell'anima. È forse più esatto dire che questi due elementi sono strettamente associati, e col salmista tutti possiamo esclamare: *"...sono stato fatto in modo meraviglioso, stupendo"* (Sal. 139:14). La mente umana è una meravigliosa creazione. È fatta con precisione e con un equilibrio perfetto che facilmente può essere turbato

dall'abuso delle sue funzioni. Sovraccaricarla è uno dei peggiori eccessi che si possano mai perpetrare a danno della propria mente. La mia automobile può portare con cinque viaggi venti persone ma se cerco di portare quelle stesse persone in una sola volta, la mia auto crollerà. Che cosa può aiutarci, quando siamo sotto pressione e soggetti ad una tensione ininterrotta?

Occorre una distrazione

La mente in piena attività diventa tesa come un pezzo di elastico; dobbiamo allora procurarci dei momenti di distensione. Ogni individuo deve scoprire quale sia la forma migliore di rilassamento adatta proprio per lui. Un uomo d'affari quando era molto teso prendeva la sua canna da pesca e si recava in un posto solitario e quando tornava affermava "di poter distinguere il grano dalle zizzanie". Per altri, interessare la mente a un argomento completamente diverso dal solito è spesso un esercizio salutare. L'antico proverbio: "Un mutamento vale quanto un riposo", è ancora valido. L'operaio può trovare la sua distensione nei libri. L'uomo d'affari occupato sempre sulle carte può ben trovare uno svago adeguato nel giardinaggio o in qualche altro hobby di lavoro manuale. Il pastore non è immune da questo suggerimento e alcuni che non hanno mai imparato a distrarre la propria mente dalla loro attività principale sono diventati nevristenici e sono stati motivo di infelicità per le loro famiglie.



Bisogno di rinnovamento

L'aspetto spirituale è di grande importanza per aiutare coloro che soffrono di una mente tormentata da una continua tensione: "*Siate trasformati*", è affermato in [Romani 12:2](#), "*mediante il rinnovamento della vostra mente*"; come? Presentando noi stessi a Dio. Quando siamo riconciliati con Dio tutta la Sua potenza e le Sue risorse sono a nostra disposizione per mezzo della fede. La Parola di Dio letta con un'attitudine di preghiera contribuisce in maniera insostituibile a vivificare la mente. L'adorazione può essere vibrante, mentre sentiamo le forze ricreatrici dello Spirito di Dio all'opera nei nostri cuori.

Non è forse significativo che in questo periodo di materialismo e di tensione, siano di venuti popolari convegni e seminari spirituali. Uomini d'affari, operai, impiegati, casalinghe come anche ministri dell'Evangelo, si ritirano in qualche ostello, centro comunitario o campeggio per attendere serenamente dinanzi a Dio un rinnovamento spirituale e mentale. Stanno imparando ad ottenere benedizioni dalle risorse divine che promettono: "*Quelli che sperano nell'Eterno acquistano nuove forze*" (Is. 40:31). "*A colui ch'è fermo nei suoi sentimenti tu conservi la pace, la pace perché in te confida*" (Is. 26:3). Forse non sarà possibile per tutti procurarsi un periodo di riposo, ma ugualmente la stessa potenza può essere nostra se ci disporremo all'attesa dinanzi a Dio.

Come rilassare la mente

Abbiamo considerato l'abuso della mente sovraccaricandola di una tensione eccessiva, ma vi può essere anche un abuso scaricandoci. Attraverso gli anni le ore di lavoro progressivamente diminuiscono e possiamo arrivare ad immaginare che i nostri figli, quando saranno adulti, lavoreranno soltanto tre giorni alla settimana! Una cosa è certa, come impiegare il tempo libero sarà tra pochi anni uno dei maggiori problemi sociologici del mondo occidentale. Mac Millan, già primo ministro inglese, alcuni anni fa affermava: "C'è un certo vuoto nella società moderna

che non può essere riempito né dalla televisione né dalla danza”.

In un certo paese europeo, dove il livello di vita è alto come in qualsiasi altra parte del mondo, molte moderne attrattive hanno modificato gli aspetti della vita considerati più ingrati. Le scuole e gli edifici pubblici sono progettati in modo eccellente, i bambini non attraversano più strade affollate; perfino i sindacati si comportano responsabilmente e le case sono piene di espedienti che risparmiano il lavoro. Tutto questo dovrebbe spingere alla condizione ideale del “millennio”, invece non è così. Quel paese registra suicidi in numero maggiore di quelli dovuti ad incidenti stradali.

Una mente totalmente inattiva potrebbe essere il sintomo di una vita vuota. Questo è uno dei pericoli dell'età moderna. Se la mente non è ricolma di bene e di cose salutari, forze malvagie sono pronte a penetrarvi. In [Matteo 12:43-45](#), troviamo la narrazione della dipartita di uno spirito immondo, che tornando, se trova il luogo vuoto, immediatamente porta con se sette spiriti peggiori di lui. Il diavolo non soltanto trova lavoro per delle anime pigre, ma trova anche inquilini per una “casa” vuota e disadorna.

La parola consacrazione nell'Antico Testamento significa “riempire le mani” e non ci illudiamo, ciò che riempie le nostre mani, riempie anche la nostra mente e riempie la nostra vita. Non è nella volontà di Dio che la vita umana sia vuota ma piena. E l'aggettivo pieno è una parola pentecostale! La pienezza dello Spirito Santo è la soluzione divina al vuoto dell'esistenza umana! È meglio essere ripieni dello Spirito Santo che di uno spirito malvagio! Dio dona una mente in pace non una mente tormentata ed inquieta. Tutto ciò è possibile perché Gesù è morto per noi: *“Per le sue lividure noi siamo stati guariti”*. Egli può guarire l'anima dal peccato, il corpo dalla malattia e la mente dall'angoscia. Gesù Cristo è il Grande Medico.

Keith Munday

Keith Munday



Keith **M**unday è stato per molti anni segretario generale delle Assemblies of God Britanniche dopo essere stato pastore di molte comunità in Gran Bretagna. Noto per il suo contributo a pubblicazioni di carattere dottrinale, ultimamente è stato invitato dalla Conferenza Generale a riprendere il suo posto di segretario dell'associazione inglese consorella ed è editore di un quadrimestrale dal titolo "Ministry", per quanti hanno responsabilità nel campo cristiano.

Questa serie di tre articoli dal titolo "Mente in angoscia", inizialmente pubblicata in *Redemption Tidings*, è stata in seguito riprodotta in forma di opuscoli.

da: *“Cristiani Oggi 14/90”*