



FULL DE DIUMENGE 2023/04

La resiliència: una manera d'afrontar les crisis / Jaume Triginé

«No són els més forts de l'espècie els que sobreviuen ni els més intel·ligents. Sobreviuen els més flexibles i adaptables als canvis».

Charles Darwin

El terme resiliència procedeix del camp de la física i fa referència a la capacitat de certs objectes de resistir l'impacte d'una força externa i recuperar-ne la forma original com passa amb un moll o una goma elàstica.

Al camp de la psicologia, descriu la capacitat natural d'una persona o grup que permet sobreposar-se als esdeveniments desestabilitzadors, les condicions de vida difícils o els revessos de l'existència que, inevitablement, en algun moment hem d'afrontar.

Som vulnerables i, per això, sotmesos a les lleis de la contingència: envellim, emmalaltim, patim traumes psicològics, crisis espirituals... La persona resilient no és algú que resisteix estoicament aquestes situacions. És una persona capaç de reescriure el guió biogràfic. No nega la realitat per dolorosa que sigui. Tampoc no alimenta l'amargor ni la set de venjança. És algú que comprèn i transforma situacions.

A la llum del text següent, podem afirmar que Pau, era una persona resilient. «Encara que plens de problemes, no ens trobem sense sortida; tenim preocupacions, però no ens desesperem. Ens persegueixen, però no estem abandonats; ens enderroquen, però no ens destrueixen. On sigui que anem portem al nostre cos la mort de Jesús, perquè també la seva vida es mostri en nosaltres» (2 Co 4,8-10 DHH).

La resiliència pot entendre's, també, com a fortalesa d'ànim o enteresa, que era una de les característiques de l'apòstol dels gentils que esmenta Timoteu perquè aquest assumeixi tal tret com una cosa constitutiva del caràcter cristià: «...has seguit la meva doctrina, conducta, propòsit, fe, ferma, amor, paciència, persecucions, patiments...» (2 Ti 3,10-11a).

Avui ningú no posa en dubte que la resiliència és un tret intrínsec de la naturalesa humana; si bé hi ha una sèrie de factors que la potencien. Diferents estudis destaquen la necessitat de trobar sentit a la vida. **Trobar sentit a la vida és una necessitat bàsica.** Té a veure amb el valor que ens concedim a nosaltres mateixos i allò que fem en els diversos àmbits d'actuació: treball, família, compromís social, ministeri cristià... Comporta entendre l'existència en termes de propòsit.

.../...

.../...

Quan l'ésser humà no troba sentit a la vida tendeix a instal·lar-se al nihilisme, l'ansietat, el dubte i l'angoixa descrita a la filosofia existencial. El filòsof alemany Martin Heidegger considerava que «l'ésser humà no és algú que mori, sinó que en si mateix és un ésser-per-la-mort». Aquest horitzó poc esperançador difícilment mobilitza els recursos per fer front a les adversitats de la quotidianitat.

Una característica del nostre temps és que tot canvia molt i molt ràpidament. La vida és un itinerari de discontinuïtats que no sempre podem predir. De la salut a la malaltia, de la feina a l'atur, de ser reconeguts a ser qüestionats... Però la fe ens permet afrontar els revessos inesperats en termes d'esperança, cosa que ens permet descobrir, en la nostra fragilitat, potencials dels que no sempre érem conscients, com és la resiliència.

L'autocontrol és un altre dels factors importants per al desenvolupament de la resiliència. Té a veure amb la tendència de creure que un mateix és agent i protagonista de la seva vida (proactivitat), en lloc de plantejar les coses en termes d'atzar o de destí (fatalisme). Luis Rojas Marcos, al seu darrer treball, assenyala la necessitat d'aprendre a avaluar les situacions que ens estressen i programar els passos necessaris per resoldre-les».

Una no sempre ben entesa confiança en Déu pot comportar una distorsió en la comprensió de la divinitat, com és la percepció de la seva intervenció al món manejant els fils de la història. Aquesta creença acaba convertint-nos en titelles del destí, cosa que no deixa de ser, d'alguna manera, una limitació potencial de la llibertat i de la proactivitat pròpia de la resiliència humana que s'inscriu en el concepte teològic de l'autonomia de la creació.

Afegim també que quan no és possible canviar les circumstàncies, hem de modificar la nostra actitud davant seu. L'experiència del psicoanalista Victor Frankl als camps d'extermini nazi és paradigmàtica respecte a aquesta variable. Parlar de canvi actitudinal no vol dir tant un conformisme immobilitzador, que es revela en actituds passives; sinó de la capacitat adaptativa que permet la resistència, sinó sempre física, si mental.

La confiança en un mateix és també fonamental per encarar i afrontar els reptes a què hem de fer front al llarg del nostre existir. La confiança possibilita actuar de manera flexible i percebre les crisis no tant en termes d'amenaça, sinó com a oportunitats. La confiança possibilita la presa de decisions amb més determinació. I si la realitat que hem d'afrontar supera inicialment la nostra capacitat d'afrontament, la resposta resilient pot ser cercar suport en qui ens ho pugui proporcionar.

La resiliència és la feina proactiva de la nostra limitada llibertat. Seríem ingenus si neguéssim els determinants genètics, biològics, físics, cognitius, emocionals, culturals, socials, econòmics... Els determinants existeixen, però no estem completament determinats per ells. Després del trauma, la crisi, la caiguda... és possible aixecar-nos. L'ésser humà és fràgil, dependent, necessitat...; però en el nostre fang existencial s'amaguen mil possibilitats perquè hi habita la imago dei.

Adaptar-nos a les situacions no és, doncs, conformisme, resignació o passivitat. És acceptar el fet exercint la flexibilitat pròpia de la conducta resilient; aquesta capacitat intrínseca de l'ésser humà, que ens ha estat donada com a do o aptitud natural. Però cal recordar que tot allò que ens ha estat atorgat com a qualitat innata es converteix en una tasca per a nosaltres: la del seu cultiu.

<https://www.lupaprotestante.com/la-resiliencia-una-forma-de-afrontar-las-crisis-jaume-trigine/>

ANIVERSARIS del 22 al 29 de gener

Dia 24	Alicia Osés	Dia 29	Àngels Vicent
Dia 26	Dori Botines	Dia 29	Sonia Almirón
Dia 26	Miriam Cortés		



CULTE DE LLOANÇA I ADORACIÓ

PRELUDI Eunice Pere "Me rindo a ti". Arrg.Jenifer Cook

BENVINGUDA I COMUNICACIONS

Presideix: Pr. Xavier Guerrero

PREGARIA

LECTURA:

Salm 27

TEMPS DE LLOANÇA

Pregaria per l'ofrena

PREDICACIÓ

"El Déu de principi a fi" Part 1

Apocalipsi 1: 1-8

Pr. Xavier Guerrero

COMIAT I BENEDICCIÓ

POSTLUDI Anna Cortés "Sonatina in Mi b Major Op 20 nº 6" Dussek



Culte en directe
12:00h.



<https://youtu.be/SITGqUIJcEs>

COMUNICATS

- ◆ **Culte de pregària** els dimarts a les 19:00h.
- ◆ **Escola Dominical diumenge dia 29 de gener** amb: L'ovella i la moneda perduda (10-11 GL) Mt 18:12-14 i Lluc 15:8-10
- ◆ **Cada primer diumenge de mes** farem una **OFRENA ESPECIAL d'aliments**: Aquest gener portar aliments perdurables en el temps pel nostre rebost.
- ◆ **28 de gener festa JPC**
- ◆ **5 de febrer 12 Culte de Batejos**



EL DÉU DE PRINCIPI A FI (Part 1)

Apocalipsi 1: 1-8

1 Revelació de Jesucrist, que Déu li donà perquè fes conèixer als seus servents allò que aviat s'ha de complir. Jesucrist envià el seu àngel per comunicar-la a Joan, el seu servent, 2 i Joan ha donat testimoni de tot el que ha vist, que és paraula de Déu i ha estat confirmat pel mateix Jesucrist. 3 Feliç el qui llegeix aquesta profecia i feliços els qui l'escolten i fan cas de tot el que hi ha escrit, perquè l'hora s'acosta!

Salutació

4 Joan, a les set esglésies que hi ha a la província de l'Àsia. Us desitjo la gràcia i la pau de part de Déu, el qui és, el qui era i el qui ve, de part dels set esperits que estan davant el seu tron, 5 i de part de Jesucrist, el testimoni fidel, el primogènit dels qui retornen d'entre els morts, el sobirà dels reis de la terra.

Ell ens estima i ens ha alliberat dels nostres pecats amb la seva sang, 6 i ha fet de nosaltres una casa reial, uns sacerdots dedicats a Déu, el seu Pare. A ell sigui donada la glòria i el poder pels segles dels segles. Amén.

7 Mireu, ve enmig dels núvols, i tothom el veurà amb els propis ulls, fins aquells qui el van traspassar; tots els pobles de la terra faran grans planys per ell. Sí! Amén!

8 Jo sóc l'Alfa i l'Omega, diu el Senyor Déu, el qui és, el qui era i el qui ve, el Déu de l'univers.

El Senyor m'il·lumina i em salva

27 Salm

1 Del recull de David.

El Senyor m'il·lumina i em salva:

qui em pot fer por?

El Senyor és el mur que protegeix la meua vida:

qui em pot esfereir?

2 Quan m'envesteix la gent malvada

per devorar-me sencer,

són ells, els enemics, els meus rivals,

els qui ensopeguen i cauen.

3 Ni que acampés contra mi tot un exèrcit,

el meu cor no temeria;

per més que em declarassin la guerra,

jo em sentiria confiat.

4 Una cosa he demanat al Senyor

i la desitjo amb tota l'ànima:

poder viure a la casa del Senyor

tots els dies de la vida,

per fruir-hi de l'encís del Senyor

i vetllar pel seu temple.

5 Ell m'amaga al seu costat

en dies de desgràcia;

m'encobreix al recer de casa seva,

em porta dalt la roca inaccessible.

6 I ara aixeca el meu cap

sobre els enemics que m'envolten;

a casa d'ell ofereixo sacrificis,

ofereixo sacrificis de victòria,

himnes i càntics en honor del Senyor.

7 Escolta, Senyor, escolta el meu clam,
compadeix-te de mi, respon-me.

8 Tu em parles dintre el cor:

«Busqueu la meua presència!»

Buscar-la és el que vull, Senyor!

9 No t'amaguis lluny de mi!

No siguis sever fins a rebutjar el teu servent,
tu que ets el meu ajut!

No em deixis mai abandonat,

Déu meu, salvador meu!

10 Si mai m'abandonessin pare i mare,
el Senyor em recolliria.

11 Ensenya'm, Senyor, la teua ruta,
condueix-me per camins planers.

Tu saps que tinc enemics.

12 No em deixis a mercè dels adversaris.

Es presenten falsos testimonis
urgint la meua condemna.

13 N'estic cert, fruiré en el país de la vida
de la bondat que em té el Senyor.

14 Espera en el Senyor;

sigues valent, que el teu cor no defalleixi.

Espera en el Senyor.

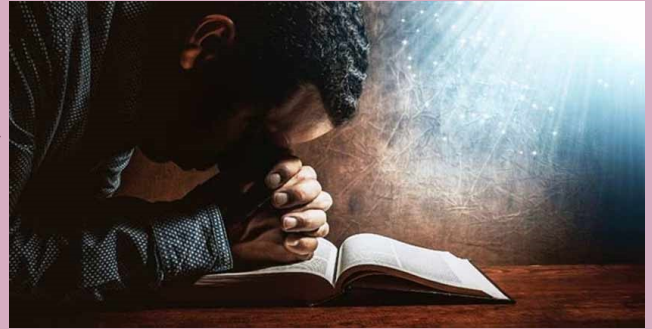


MOTIUS DE PREGÀRIA

L'església prega i serveix, i així atenem les necessitats dels germans i de les persones que Déu ens posa en el camí. No ens cansem de pregar per la gent gran, pels que estan malalts o pels que estan en una situació de fragilitat emocional. Preguem per la malaltia de la Covid i per les mesures de contenció, preguem per les persones que passen per estretor econòmica, discriminacions o pateixen violència, especialment també per les persones més vulnerables de la societat.

No deixem d'alimentar la fe i serem incansables.

Podeu seguir-nos i estar al dia per WhatsApp al Taulell de pregària i Àgora Devocionals, si encara no hi sou apuntats, ho podeu demanar al Pastor Xavier Guerrero i ell us hi afegirà.



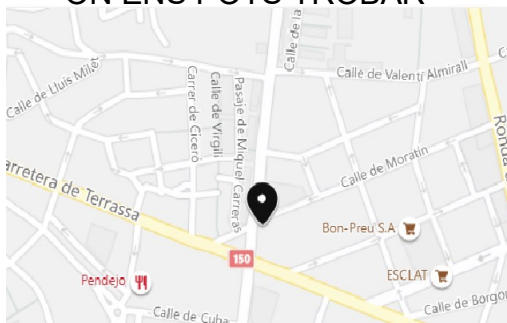
**NO OBLIDEU DE PREGAR ELS UNS PELS ALTRES,
I SI PODEU FEU-VOS UNA TRUCADA**

Ja ha sortit el 7è tràiler a més de material per posar calefacció a un orfenat evangèlic.

Encara estàs a temps de fer la teva aportació



ON ENS POTS TROBAR



**AYUDA
UCRANIA**

DONACIONES
LA CAIXA
ES81 2100 3456
1922 0015 8741

L'ESGLÉSIA

EL NOSTRE COMPROMÍS

Ara que no podem fer-ho presencialment, aprofita i ho fas pel Banc amb una transferència, si necessites ajut ho pots demanar al Pastor o qualsevol diacon.

Banc Sabadell ES50-0081-0900-8800-0119-1722



<https://www.facebook.com/elredemptor>



[esglesiadelredemptor](https://www.instagram.com/esglesiadelredemptor)

c/ Moratín, 105

08206 Sabadell

info@esglesiaredemptor.org

Tel.: 937 263 440

Tel.: 654 233 202

EL REDEMPTOR



Agraïm als germans que estan ofrenant online al compte de l'església, ens permet seguir atenent els compromisos.