

SOLITUDINE



Connettersi con Dio
e con gli altri

LOU PRIOLO



RISORSE PER CAMBIARE

Solitudine

Connettersi con Dio e con gli altri

LOU PRIOLO



ISBN 978-88-3299-072-0

Titolo originale:

Loneliness: Connecting with God and others

Copyright © 2023 Lou Priolo

Pubblicato con permesso concesso dall'autore

Per l'edizione italiana:

Copyright © 2023 Associazione Evangelica Alfa & Omega

Via Pietro Nenni 46 bis, 93100 Caltanissetta, IT

e-mail: info@alfaomega.org - www.alfaomega.org

Prima edizione: agosto 2023

Salvo diversamente indicato, le citazioni bibliche sono tratte da:

La Sacra Bibbia Nuova Riveduta 2006 – versione standard

Copyright © 2008 Società Biblica di Ginevra.

Usato previa autorizzazione. Tutti i diritti riservati

Traduzione: Giovanni Marino

Revisione: Nadia Lo Giudice

Impaginazione: Andrea Stelluti

Copertina: Giovanni Marino

In copertina: foto di Pat su unsplash.com

Stampa: Arti Grafiche Multimedia, Giugliano (NA)

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata

Per la maggior parte dei miei trentasette anni da consulente biblico, almeno la metà della mia intera attività pastorale è stata dedicata alla consulenza matrimoniale. Poco più di tre anni fa, mi sono trasferito ad Atlanta per servire come direttore di consulenza biblica presso la Christ Covenant Church, dove più della metà della congregazione è composta da single. La demografia delle persone a cui offro consulenza è cambiata in modo significativo. La cosa più sorprendente, dal mio punto di vista, è che quest'anno compirò sessantotto anni, eppure questi giovani (per lo più di età compresa tra i ventitré e i trentacinque anni) si rivolgono a un vecchio come me per trovare risposte ai problemi della vita. Sono un uomo molto benedetto! Dio è stato ed è molto buono con me.

Ma questa nuova posizione mi ha riaperto gli occhi su un problema crescente della nostra società. Anche se ho già scritto brevemente sul tema della solitudine¹, è ora necessario esaminare più accuratamente la Scrittura per affrontare questo tema in modo più incisivo. Confido che voi, e i santi della Christ Covenant, possiate trovare aiuto e speranza nelle pagine che seguono.

¹ Si veda LOU PRIOLO, "Why Are You Lonesome Tonight?", in *Picking Up the Pieces: Recovering from Broken Relationships*, cap. 7, Phillipsburg, NJ, P&R Publishing, 2012, pp. 51–55.

È un'epidemia!

La solitudine è diventata un'epidemia mondiale². Può essere estremamente dolorosa. Inoltre, può essere mortale. Le ricerche indicano che la solitudine persistente (che si prolunga per più di due settimane) può essere più letale dell'abuso di alcol, dell'obesità e del fumo di sigarette. Le persone sole possono essere maggiormente a rischio di ictus, malattie coronariche, ipertensione, ansia (probabilmente derivante soprattutto dal pessimismo sul loro futuro), depressione, scarse prestazioni cognitive, declino cognitivo, sindrome da stress post-traumatico e demenza³. Sono anche inclini all'imprudenza. L'intenso dolore e la tristezza che provano li spingono spesso a cercare di tranquillizzarsi bevendo eccessivamente, procurandosi dei tagli sul corpo, usando droghe illegali e praticando la promiscuità sessuale.

Se state leggendo questo libro, probabilmente conoscete i sintomi e le sofferenze della solitudine più di quanto vorreste. Ma potrebbero esserci alcuni dettagli che non avete ancora preso in considerazione. Nell'elenco che segue, ne ho raggruppati alcuni nella speranza che possiate capire meglio quale livello di solitudine state vivendo⁴.

Prima di procedere, vorrei darvi una parola di speranza. Questo opuscolo non è stato concepito principalmente per diagnosticare la solitudine nella vita dei cristiani, ma per aiutarli a porvi rimedio. Quindi, a prescindere da ciò che il libro può rivelarvi sul vostro livello di solitudine, ricordate che nelle pagine che seguono troverete un aiuto e una speranza concreti, pratici e biblici.

² Nel gennaio 2018, il Regno Unito ha istituito un nuovo organo del governo denominato ufficialmente Ministro per la Solitudine.

³ Si ritiene che la solitudine e l'isolamento sociale abbiano un impatto negativo sull'organismo, aumentando gli ormoni dello stress e l'infiammazione e interrompendo i sani modelli di sonno. Questo, a sua volta, compromette il sistema immunitario.

⁴ Questo non è uno strumento scientificamente normato. È stato compilato in gran parte attingendo da vari articoli di ricerche.

Le cose che leggerete in questo libro, da sole potrebbero offrirvi un aiuto sufficiente, e io prego che sia così. Ma esso è pensato anche per essere utilizzato nel contesto della consulenza biblica. Le varie liste di valutazione e i fogli di lavoro consentiranno al pastore o al consulente biblico esperto non solo di aiutarvi a esaminare a fondo la vostra solitudine, ma anche a promuovere la vostra crescita spirituale, mentre imparate ad applicare la Scrittura alla vostra vita. Lo Spirito opera attraverso la Parola!

Ecco un piccolo inventario che potrà aiutarvi a identificare alcune delle possibili precondizioni o elementi costitutivi della vostra solitudine.

Inventario della solitudine

- ☐ Vorrei avere più amicizie e vorrei che fossero più profonde.
- ☐ Vorrei che le persone mi chiamassero o venissero a trovarmi più spesso di quanto non facciano.
- ☐ Mi chiedo chi mi aiuterà o si prenderà cura di me se sono nei guai.
- ☐ Vorrei avere qualcuno con cui far valere le mie idee.
- ☐ Penso di non essere amabile (o di essere un “perdente”).
- ☐ Vorrei avere più persone con cui condividere i miei momenti felici.
- ☐ Sembra che nessuno mi capisca davvero, nessuno che apprezzi chi sono veramente.
- ☐ Non ho nessuno di cui mi possa fidare veramente.
- ☐ Sembra che nessuno abbia bisogno di me o voglia stare con me.
- ☐ Mi trovo a lottare con un forte senso di solitudine, anche quando sono in una stanza piena di gente.
- ☐ Quando mi sforzo di entrare in contatto con gli altri, la mia disponibilità non è ricambiata.
- ☐ Penso e sento di essere inutile.
- ☐ Mi immergo nello shopping, nel cibo o nei programmi TV (film o serie televisive).

- ☐ Tendo a combattere il mio senso di tristezza rivolgendomi alle cose temporali piuttosto che a quelle eterne.
- ☐ Sono affamata/o di affetto fisico.
- ☐ Ricerco il calore fisico (coperte, bagni caldi e bevande).
- ☐ Permetto ai miei sentimenti di disperazione e depressione di impedirmi di studiare regolarmente la Bibbia e di pregare.
- ☐ Mi abbandono all'autocommiserazione.
- ☐ Trascorro più di due ore al giorno sui social media (non per scopi commerciali)⁵.
- ☐ Instauro relazioni malsane, o vi rimango per paura di rimanere sola/o.
- ☐ Mi accorgo di partecipare sempre più spesso ad attività folli e da irresponsabili.
- ☐ Passo troppo tempo da sola/o.
- ☐ Ho difficoltà a trovare e a fare nuove amicizie.

Tenete presente che, anche se avvertite alcuni di questi sintomi, non è definitivamente provato che la causa sia la solitudine. Il mal di gola può essere indice di un raffreddore, di un'influenza o di qualcosa di molto più grave. Nelle pagine seguenti affronteremo alcuni di questi problemi. Ma ricordate che l'obiettivo non è quello di eliminare gli indicatori, bensì di curare l'infezione, qualunque essa sia.

Siete in buona compagnia

Vi viene in mente qualche personaggio della Scrittura che ha combattuto con la solitudine?

⁵ Le ricerche indicano che le persone che trascorrono più di due ore al giorno sui social media sono più sole di quelle che vi trascorrono solo mezz'ora. BRIAN A. PRIMACK et al., "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.," *American Journal of Preventative Medicine* 53, n. 1 (July 2017), pp. 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010> (visitato il 25/05/2023).

«Non ci ho mai riflettuto molto. So, però, che nessuna tentazione potrà colpirmi che non sia stata umana. A parte forse Naomi, nel libro di Rut, e il profeta Geremia, non ne ricordo molte».

Proprio così. Naomi era rimasta senza il marito e i due figli. Ma non trascurare il fatto che il Signore le aveva dato Rut, che per lei si rivelò essere meglio di sette figli. A Geremia, il profeta piangente, Dio disse di non sposarsi e la sua vita divenne sempre più difficile.

Ecco altri tre esempi biblici.

Elia disse: «Io sono stato mosso da una grande gelosia per il Signore, per il Dio degli eserciti, perché i figli d'Israele hanno abbandonato il tuo patto, hanno demolito i tuoi altari e hanno ucciso con la spada i tuoi profeti; sono rimasto io solo, e cercano di togliermi la vita» (1 Re 19:10). Alla fine Elia non era così solo come pensava di essere (vv. 4-7) quando era sfinito, denutrito e prossimo al suicidio. Dio gli disse: «Io lascerò in Israele un residuo di settemila uomini, tutti quelli il cui ginocchio non s'è piegato davanti a Baal e la cui bocca non l'ha baciato» (v. 18). E nella sua misericordia, il Signore diede a Elia anche un compagno: Eliseo (vv. 19-21).

Anche il *re Davide* conosceva bene la solitudine: «Guarda alla mia destra e vedi; non c'è nessuno che mi riconosca. Ogni rifugio mi è venuto a mancare; nessuno si prende cura dell'anima mia» (Salmi 142:4).

L'*apostolo Paolo* fu abbandonato da uno dei suoi amici più cari e rimase solo⁶. Scrisse a Timoteo:

Cerca di venire presto da me, perché Dema, avendo amato questo mondo, mi ha lasciato e se n'è andato a Tessalonica. Crescente è andato in Galazia, Tito in Dalmazia. Solo Luca è con me.

⁶ Non so voi, ma ogni volta che leggo l'ultima parte del libro degli Atti, mi chiedo: «Dov'erano tutti gli altri apostoli in uno dei momenti di maggior bisogno di Paolo? Nessuno da Gerusalemme si era preoccupato di aiutarlo e difenderlo? Sapevano certamente che era in difficoltà».

Prendi Marco e conducilo con te, poiché mi è molto utile per il ministero. (2 Timoteo 4:9-11)

In uno dei racconti più affascinanti del Nuovo Testamento, Dio aprì a Paolo una porta per un ministero, ma lui non la varcò. Perché? Alcuni ritengono che sia stata la solitudine a fargli prendere una strada diversa:

Giunto a Troas per il vangelo di Cristo, una porta mi fu aperta dal Signore, ma non ero tranquillo nel mio spirito perché non vi trovai Tito, mio fratello; così, congedatomi da loro, partii per la Macedonia. (2 Corinzi 2:12-13)

La solitudine è un'esperienza comune, può essere complessa e le sue cause possono essere molteplici. Può essere o meno la conseguenza di un peccato, ma per alcuni può anche rappresentare una tentazione a peccare o a perseverare nel peccato. La grazia di Dio è sufficiente per aiutare i cristiani ad affrontare ogni aspetto della solitudine: la sua origine, i suoi sintomi, le sue seduzioni e il suo pungiglione.

Che cos'è la solitudine?

Che cos'è esattamente la solitudine? Vuol dire essere soli? Molti considerano la solitudine semplicemente come la mancanza della compagnia di altre persone. Ma la solitudine è un'emozione complessa che non tutti sperimentano allo stesso modo. Per la maggior parte delle persone, comporta tristezza e senso di isolamento. Per molti essa implica vergogna, dolore, rabbia e senso di inadeguatezza o inferiorità. Per alcuni, invece, è associata a sentimenti di rifiuto, gelosia e invidia.

La solitudine è una malattia?⁷ È una predisposizione gene-

⁷ Non stupitevi se la solitudine inizierà a essere considerata come una sorta di disturbo mentale. Se così sarà, le aziende farmaceutiche investiranno molti soldi per sviluppare farmaci in grado di trattare i sintomi del nuovo disturbo

SOLITUDINE

Connettersi con Dio e con gli altri

In un mondo frammentato e sconnesso, la solitudine è un problema che affligge molte persone. Con uno stile acuto e incoraggiante, il consulente biblico Lou Priolo mostra come approfondire la conoscenza di Dio e compiere passi concreti e realistici per instaurare relazioni più profonde con gli altri. La solitudine può essere dolorosa, ma non deve essere permanente.

«In questo libretto, Priolo dimostra di possedere una comprensione della complessità delle emozioni sperimentate nei momenti di solitudine. Piuttosto che esaminare il problema esclusivamente in chiave negativa, l'autore mostra in che modo la solitudine può rappresentare un segnale di cui abbiamo bisogno per avvicinarci di più al Signore. Priolo ci offre anche dei consigli pratici per aiutarci a coltivare una relazione di compagnia con il Salvatore attraverso il ministero dello Spirito Santo, della Parola e del popolo di Dio».

PAUL TAUTGES

LOU PRIOLO è membro della International Association of Biblical Counselors e della Association of Certified Biblical Counselors. Si è laureato al Calvary Bible College e alla Liberty University, ed è un counselor cristiano e un conferenziere a tempo pieno fin dal 1985. Lou è curatore di una collana di libri sulla consulenza cristiana e diverse sue pubblicazioni sono disponibili anche in lingua italiana. Lou è sposato con Kim e ha due figlie Sophia e Gabriella.

RISORSE PER CAMBIARE



€ 7,00 (iva compresa)