



# DRITTI AL PUNTO: la SOLITUDINE

**Come superare le battaglie emotive con  
la potenza della Parola di Dio!**

JOYCE MEYER

**DRITTI AL PUNTO: *la solitudine***



## INDICE

<i>Introduzione</i>		5
<i>Parte prima</i>	MAI ABBANDONATO	7
Capitolo 1	Non sei solo	8
Capitolo 2	La solitudine si può curare	13
Capitolo 3	I sette stadi del dolore	19
Capitolo 4	Come riprendersi dalla tragedia e dal lutto	38
<i>Parte seconda</i>	VERSETTI PER SCONFIGGERE LA SOLITUDINE	48
<i>Pregiera per sconfiggere la solitudine</i>		51

## INTRODUZIONE

Due dei principali problemi che le persone affrontano oggi sono il dolore e la solitudine. I due spesso sono correlati, poiché tante persone sono addolorate per il fatto di essere sole.

La solitudine si sta rivelando un problema maggiore che in passato. Secondo la mia esperienza, infatti, sono sempre più le persone che chiedono preghiera per ricevere direttive e aiuto su come gestire la solitudine.

Nella Sua Parola, la Bibbia, Dio ci dice che non siamo soli. Egli desidera liberarci, consolarci e guarirci. Tuttavia, tante persone che vivono delle grandi perdite nella propria vita, purtroppo non riescono più a superarle. Quando una persona o una famiglia è colpita da una tragedia e il dolore sembra insopportabile, Satana la vede come un'opportunità per cercare di soggiogarla in modo permanente.

La morte di una persona cara, il divorzio, la rottura di una relazione affettiva possono causare dolore, e la maggior parte delle persone attraversa un processo di elaborazione del dolore. Per uscirne vittoriosi, però, occorre comprendere la differenza tra un normale ed equilibrato “processo di elaborazione del dolore” e uno “spirito di dolore”. Il primo aiuta la persona addolorata a riprendersi dalla perdita col passare del tempo; il secondo la fa sprofondare sempre più nella disperazione.

Ritengo che una delle ragioni per cui le persone, specialmente i cristiani, si lasciano sopraffare dal dolore e dalla solitudine in seguito a una perdita sia la mancata comprensione del processo di elaborazione del dolore. Talvolta, quando Dio guarisce, il risultato è istantaneo. Più spesso, però, soprattutto quando ci si sta riprendendo da una perdita, la guarigione è un processo attraverso il quale il Signore accompagna i Suoi figli passo dopo passo. Naturalmente non tutti reagiscono a una perdita allo stesso modo o nella stessa misura, ma tutti noi abbiamo emozioni che possono essere ferite o urtate, e che necessitano di guarigione.

Gesù è venuto sulla terra per distruggere le opere del diavolo e donarci una vita abbondante (ved. 1 Giovanni 3:8 e Giovanni 10:10)! Se impareremo a ricevere ciò che Egli ha messo a nostra disposizione, esploreremo quella vita abbondante, priva di dolore e solitudine.

Dio mi ha liberata dal legame del dolore e della solitudine, e sono convinta che userà la procedura passo-passo descritta in questo libro per aiutare anche te!

*Parte prima*

**MAI ABBANDONATO**

# 1

## NON SEI SOLO

*E Gesù, avvicinosi, parlò loro, dicendo... “Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo”.*

Matteo 28:18, 20

*Poiché egli ha riposto in me il suo amore, io lo libererò e lo leverò in alto al sicuro, perché conosce e comprende il mio nome [ha una personale conoscenza della mia misericordia, del mio amore e della mia benevolenza, confida in me e fa affidamento su di me, sapendo che io mai lo abbandonerò]. Egli mi invocherà e io gli risponderò; sarò con lui nell'avversità; lo libererò e lo onorerò. Lo sazierò di lunga vita e gli farò vedere la mia salvezza.*

Salmo 91:14-16 (AMP)

Dio vuole che tu sappia che non sei solo. Satana vuole farti credere che lo sei, ma non è così. Vuole convincerti del fatto che nessuno comprende come ti senti, ma questo non è vero.

Oltre al fatto che Dio è con te, tanti credenti sanno come ti senti e comprendono quello che stai vivendo mentalmente ed emotivamente. Il Salmo 34:19 ci dice: “Molte sono le affezioni del giusto, ma il Signore lo libera da tutte”. Nella Bibbia si parla spesso delle “affezioni del giusto” e della liberazione del Signore.



## *Dio è un liberatore*

Dio ha liberato Paolo e Sila dalla prigione (ved. Atti 16:23-26).

In 1 Samuele 17:37 leggiamo di quando Dio ha liberato Davide dalle sue afflizioni: “Davide soggiunse: «Il Signore, che mi liberò dalla zampa del leone e dalla zampa dell’orso, mi libererà anche dalla mano di questo Filisteo». Allora Saul disse a Davide: «Va’, e il Signore sia con te»”.

Quando compi progressi, Satana spesso ti affligge allo scopo di scoraggiarti e di farti sentire solo. Tuttavia, il male che lui pensa per te, Dio lo convertirà in bene (ved. Genesi 50:20). Nel frattempo, puoi fare come fece Davide nel versetto sopra citato e incoraggiare te stesso ricordando tutte le tue vittorie passate.

Sadrac, Mesac e Abed-Nego sopportarono l’afflizione quando tennero fede al loro impegno nei confronti dell’unico vero Dio (ved. Daniele 3:10-30). Quando si rifiutarono di obbedire all’ordine del malvagio re Nabucodonosor di adorare la statua d’oro che aveva fatto erigere, questi li gettò nella fornace ardente che aveva fatto arroventare sette volte più del solito.

Nabucodonosor rimase sbalordito (versetto 24) nel vedere che a Sadrac, Mesac e Abed-Nego si era unito un quarto uomo nella fornace ardente, il cui aspetto era “simile a quello di un figlio di Dio” (versetto 25). Non solo i tre giovani uscirono dalla fornace del tutto incolumi, ma non avevano neppure odore di fumo (versetto 27)!

Il versetto 30 ci dice che il re fece addirittura prosperare Sadrac, Mesac e Abed-nego. Dio non solo ti libererà dalle tue afflizioni, ma ti eleverà anche!

Pure Daniele sperimentò un periodo di afflizione. Come punizione per la sua integrità e consacrazione a Dio, fu gettato nella fossa dei leoni. Daniele però scelse di fidarsi di Dio, e Dio lo liberò mandando un angelo a chiudere la bocca dei leoni. Daniele ne uscì illeso (ved. Daniele 6:3-23)! Continua a riporre la tua fiducia in Dio, e anche tu uscirai illeso dalla situazione in cui ti trovi.

Tutte queste persone sperimentarono la fedeltà di Dio. Anche io ho potuto sperimentare la Sua bontà e fedeltà. Da bambina ho subito abusi sessuali, psicologici ed emotivi. Ho anche avuto diversi malesseri fisici, tra cui un’emicrania che mi ha afflitta per dieci anni, un tumore e altri disturbi meno gravi ma non per questo meno dolorosi e spiacevoli. Dio però me

ne ha sempre liberata, anche se talvolta ho dovuto attendere i Suoi tempi e rimanere salda.

1 Pietro 5:8-9 (AMP) afferma:

*Siate sempre equilibrati (temperanti, mentalmente sobri), vigili e prudenti, poiché il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente [ferocemente affamato], cercando chi possa abbrancare e divorare. Resistetegli stando fermi nella fede [non appena vi attacca, rimanendo radicati, stabiliti, saldi, immobili e determinati], sapendo che le medesime (identiche) sofferenze affliggono i vostri fratelli (l'intero corpo dei cristiani) sparsi per il mondo.*

Come abbiamo visto, le afflizioni colpiscono ciascuno di noi. Tutti noi sperimentiamo occasionalmente una certa misura di dolore e solitudine nel corso della vita, ma non siamo soli. La Bibbia ci dice di resistere al diavolo: “Resistetegli stando fermi nella fede” (versetto 9). Possiamo però anche trarre forza dal sapere che altre persone comprendono come ci sentiamo.

### *Dio è all'opera per il nostro bene*

Dio è buono e fedele. Molti anni fa ho dovuto sperimentare la dolorosa separazione da tante persone e situazioni a me molto care. Dio voleva farmi fare progressi, ma io non Gli stavo obbedendo. Dio stava operando per il mio bene, ma io non riuscivo a rendermene conto. Poiché io non volevo accettare il cambiamento, Dio ha dovuto rimuovere alcune persone dalla mia vita. Solo adesso comprendo che quella è stata una delle cose migliori che mi siano mai capitate, ma allora avevo l'impressione che il mondo mi stesse crollando addosso e non pensavo che mi sarei mai ripresa.

La morte e il divorzio non sono le uniche devastanti perdite che le persone si ritrovano ad affrontare. Anche perdere amicizie decennali o una carriera che per te era importante può essere traumatico. Subire un grave infortunio che da quel momento in poi ti impedirà di praticare un hobby o uno sport che hanno occupato gran parte della tua vita può essere molto difficile a livello emotivo. In realtà, perdere qualsiasi persona o cosa che per noi è importante è difficile.

Io ho impiegato quasi tre anni per riprendermi del tutto, compiendo progressi lenti ma costanti. Una delle cose che mi ha aiutata a guarire da tutto quel dolore è stata comprendere il concetto di “legami emotivi”.

### *Legami emotivi*

Se trascorri molto tempo con una persona o cosa, inevitabilmente ti legherai affettivamente a quella persona o cosa.

Noi esseri umani siamo uno spirito, abbiamo un’anima e viviamo in un corpo. Si può dire che l’anima sia la sede della mente, della volontà e delle emozioni.

Quando dedichiamo tempo, pensieri e pianificazione a qualcosa, ci coinvolgiamo in essa. In generale, parliamo di ciò in cui la nostra mente, la nostra volontà e le nostre emozioni sono maggiormente coinvolte. Più tempo ed energie investiamo in qualcuno o qualcosa, più ne saremo coinvolti.

Se il mio braccio venisse legato e immobilizzato al mio corpo per anni, l’effetto sarebbe devastante: se venisse slegato all’improvviso, sarebbe non solo atrofizzato e indebolito, ma non sarebbe in grado di muoversi. Non riuscirei a usare adeguatamente quel braccio se non dopo avergli fatto recuperare forza e mobilità. Dovrei imparare nuovi modi di irrobustire e sviluppare muscoli che si sono svigoriti a causa del prolungato inutilizzo.

Lo stesso accade con la nostra anima. Se ci siamo coinvolti con una persona, un luogo o una situazione per un lungo periodo di tempo, abbiamo sviluppato dei “legami emotivi”. Quando quella persona, quel luogo o quella situazione ci vengono portati via, reagiamo come se fossimo ancora coinvolti. Proprio come un braccio legato al nostro fianco per tanto tempo, anche se viene liberato continua a trasmettere la sensazione di essere legato e non funzionerà correttamente fino a quando non sarà passato del tempo e non si sarà fatto qualcosa per riabilitarlo.

Anche quando ci allontaniamo volontariamente da qualcuno o qualcosa, la nostra anima potrebbe voler rimanere là dove eravamo. I sentimenti sono molto forti e possono provocarci tanto dolore e angoscia. Dobbiamo renderci conto che possiamo usare la nostra volontà per decidere di fare o non fare qualcosa. Una decisione risoluta e intenzionale avrà la meglio su emozioni impetuose e irruente.

Esistono “legami emotivi” giusti e altri sbagliati. Quelli giusti troveranno un loro equilibrio col passare del tempo; quelli sbagliati vanno affrontati e gestiti.

Indipendentemente dal tipo di situazione che stai vivendo in questo momento, se non la gestirai correttamente, può debilitarti. Dio però sa come gestirla!

Se sei rimasto infortunato a causa di un incidente, potresti dover imparare da capo a camminare.

Se hai perso il tuo coniuge perché è deceduto o in seguito a un divorzio, potresti dover imparare nuovamente a vivere da single. Potresti dover imparare a fare cose che non sei più in grado di fare o che non hai mai fatto prima. Potresti doverti cercare un lavoro, imparare a cucinare, accudire i tuoi figli da solo o prendere decisioni che non sei abituato a prendere in faccende di cui non sai niente.

Se hai perso il lavoro, potresti dover imparare a rimetterti in gioco o persino abituarti a un ambiente nuovo e insolito.

Mentre ti ritrovi a fare tutto questo potresti ancora provare dolore, ma perlomeno avrai la soddisfazione di sapere che stai andando avanti e che ogni giorno fai progressi. Dio promette di esserti accanto nei momenti di difficoltà, e mentre tu aspetti che Lui ti liberi, puoi trovare consolazione nel sapere che Egli è con te e sta operando in tuo favore anche se non sempre riesci a vederlo a livello naturale. Matteo 28:20 dice: “Io sono con te tutti i giorni, fino alla fine del mondo”.

## LA SOLITUDINE SI PUÒ CURARE

*Io muterò il loro lutto in gioia, li consolero e li rallegrerò dopo il loro dolore.*

Geremia 31:13

La solitudine non è un peccato. Se dunque ti senti solo, non aggiungere il senso di colpa alla tua sofferenza.

La solitudine si può curare, a prescindere da quale sia la causa. Tra coloro che soffrono maggiormente di solitudine, che è di per sé una forma di dolore, vi sono le persone timide e introversive; quelle che non si sentono comprese; chi riveste mansioni di autorità; i divorziati; i single; i vedovi; gli anziani; quelli che si sentono rigettati o “diversi” dagli altri; chi ha subito abusi; chi ha difficoltà a mantenere relazioni sane, specialmente col sesso opposto; chi ha necessità di trasferirsi altrove o di cambiare lavoro; e l’elenco potrebbe andare avanti all’infinito.

La solitudine può avere molte cause, ma tante persone non si rendono conto che non sono tenute a convivere con essa: possono affrontarla e gestirla.

La parola “solitudine” deriva dall’aggettivo “solo”, che significa “senza compagnia, isolato, per conto proprio, solitario, desolato, abbandonato”.

La solitudine spesso si manifesta come un dolore interiore, un vuoto, una brama di affetto. Gli effetti secondari comprendono sensazioni di vuoto, di inutilità, di mancanza di scopo. Uno degli effetti collaterali più gravi della solitudine è spesso rappresentato dalla depressione, che, in alcuni casi, può anche portare al suicidio.

È triste da dire, ma tante persone commettono suicidio perché non sanno convivere con la solitudine oppure perché non vogliono affrontarla e gestirla in maniera realistica. Persino i cristiani possono diventare vittime di questo terribile nemico.

### *Le diverse sfaccettature della solitudine*

Sei “solo” nel senso di indipendente, solitario, riservato? O ti senti “solo” nel senso di desolato, abbandonato, demoralizzato perché ti manca compagnia? C'è differenza.

È molto importante comprendere che, solo perché sei da solo, non significa che tu debba essere solitario o isolato.

Persino trovarsi in compagnia di altre persone non garantisce l'assenza di solitudine.

Le condizioni che creano la solitudine sono talvolta situazioni temporanee. Una persona che lascia i suoi amici per trasferirsi in un'altra città potrebbe sperimentare una temporanea sensazione di solitudine, ma prima o poi si farà nuovi amici.

Per contro, tante situazioni che creano un senso di solitudine sono molto più permanenti, e sono queste che bisognerebbe imparare a gestire.

Se è vero che non sempre è possibile evitare di rimanere da soli, vi è sempre una risposta alla solitudine!

### *La solitudine causata da crisi o traumi*

Molte volte la solitudine è la conseguenza di traumi o crisi risultanti dalla morte di una persona cara (un coniuge, un figlio, un genitore, un amico stretto, un parente), da un divorzio o da una separazione.

Quando accade qualcosa che ci fa rendere conto che le cose non saranno mai più come prima, spesso lo viviamo come una crisi o un trauma, i quali possono produrre in noi un senso di solitudine e disperazione.

Per sua stessa natura, una situazione di crisi ci costringe ad andare da una parte o dall'altra, a diventare migliori o peggiori, a uscirne vittoriosi o sconfitti.

Tutti noi abbiamo visto film in cui vi è un personaggio gravemente malato o ferito, il cui medico convoca i familiari e dice loro: “Ho fatto tutto quanto in mio potere. Il paziente ha raggiunto un punto di crisi. Quello che accadrà da ora in avanti non è più sotto il mio controllo”. Ciò che il medico sta in realtà dicendo è che entro breve tempo quella persona comincerà a stare meglio oppure morirà.

La crisi provoca sempre cambiamenti, e i cambiamenti di questo genere sono difficili per tutte le persone coinvolte.

### *Il processo di elaborazione del dolore rispetto allo spirito di dolore*

La parola “dolore” indica una profonda angoscia mentale, uno stato di grande tristezza. Essere addolorati significa essere angosciati mentalmente, tristi, afflitti e affranti.

Il processo di elaborazione del dolore è necessario e salutare a livello sia mentale, che emotivo e persino fisico. Una persona che rifiuta di addolorarsi spesso non vuole affrontare la realtà, ma questo di solito finisce per avere un effetto devastante su di lei.

Uno *spirito* di dolore è invece tutt'altra cosa. Se non gli viene opposta resistenza, potrebbe soggiogare e persino distruggere la vita della persona che ha subito una perdita. Se non viene affrontato e tenuto sotto controllo, deruberà la persona della sua salute, della sua forza, della sua vitalità e persino della sua stessa vita. Ti faccio un esempio.

Una mia amica ha perso suo figlio dopo una lunga battaglia contro la leucemia. Quando il ragazzo è morto, tutti i membri della famiglia ne sono rimasti, naturalmente, sconvolti. Hanno tutti dovuto elaborare il proprio dolore, come era giusto che fosse.

La mia amica, però, mi ha raccontato un episodio che palesa lo spirito di dolore. Mi ha detto che un giorno, mentre faceva il bucato, ha cominciato a pensare a suo figlio quando, ad un tratto, ha sentito qualcosa avvolgersi intorno a lei. Questo “qualcosa” era cupo e tetro, e lei ha quasi desiderato “sprofondare” in esso.

Dio le ha dato discernimento, facendole capire che si trattava di uno spirito di dolore che stava cercando di opprimerla. Lei allora ha preso una

delle magliette di suo figlio e, dopo essersene avvolta, ha dichiarato al diavolo che quella maglietta rappresentava per lei un “manto di lode” (ved. Isaia 61:3), dopodiché ha cominciato a danzare e a lodare il Signore. Poco dopo, ha percepito quel senso di oppressione allontanarsi da lei.

Quella donna avrebbe potuto aprire la porta, metaforicamente parlando, a gravi e duraturi problemi se non avesse risolutamente affrontato e gestito quell’opprimente spirito di dolore.

### *Il lutto trasformato in gioia*

*Beati coloro che fanno cordoglio, perché saranno consolati.*

Matteo 5:4

La Bibbia fa diversi riferimenti a coloro che fanno cordoglio. In Geremia 31:13 il Signore dice attraverso il profeta:

*Allora la vergine si rallegrerà nella danza e i giovani insieme ai vecchi, perché muterò il loro lutto in gioia, li consolero e li rallegrerò dopo il loro dolore.*

Da questo versetto vediamo che è desiderio di Dio consolare coloro che fanno cordoglio; possiamo pertanto dedurre che la consolazione dovrebbe seguire il cordoglio. Se la consolazione non arriva, c’è qualcosa che non va.

In Isaia 61:1-3 (AMP) leggiamo queste parole rassicuranti:

*Lo Spirito del Signore, di Dio, è su di me, perché il Signore mi ha unto e qualificato per recare una buona notizia (il Vangelo) agli umili, ai poveri e agli afflitti; mi ha inviato per fasciare e guarire quelli che hanno il cuore spezzato, per proclamare libertà a quelli che sono schiavi [fisicamente e spiritualmente], l’apertura del carcere e degli occhi ai prigionieri, per proclamare l’anno accettabile del Signore [l’anno del suo favore] e il giorno di vendetta del nostro Dio; per consolare tutti quelli che fanno cordoglio, per accordare consolazione e gioia a quelli che fanno cordoglio in Sion, per dare loro un diadema invece della cenere, l’olio della gioia al posto del lutto, il manto della lode invece di uno spirito abbattuto, appesantito e angustiato.*



Da questo passaggio biblico appare evidente che Dio desidera ristabilire completamente le persone. Egli è particolarmente interessato a chi soffre e brama restituire loro la gioia.

Forse stai soffrendo a causa di una perdita, ma non sei tenuto a rimanere in questo stato per il resto della tua vita. Dio ha promesso di trasformare il tuo lutto in gioia. Aggrappati a questa promessa mentre elabori il tuo dolore. Questo ti darà una speranza per il futuro.

### *La speranza che ci è posta davanti*

*L'attesa differita fa languire il cuore, ma il desiderio adempiuto è un albero di vita.*

Proverbi 13:12

Se provare dolore per una perdita è spesso necessario e persino salutare, dobbiamo prestare attenzione a non cadere nello sconforto e nella disperazione, che sarebbero un peso troppo pesante da portare.

Anziché cedere alla disperazione, ascolta le parole di Davide nel Salmo 27:13-14 (AMP):

*[Cosa, cosa ne sarebbe stato di me] se non avessi avuto fede di vedere la bontà del Signore nella terra dei viventi! Spera nel Signore e aspettalo! Sii forte e coraggioso, e il tuo cuore si rinfrenchi e si rafforzi; sì, spera nel Signore e aspettalo!*

Indipendentemente da quello che accade intorno a noi, c'è sempre speranza in Dio.

In Ebrei 6:17-18 (AMP) la Bibbia afferma che Dio desidera benedirvi e lo ha persino giurato:

*Affinché mediante due cose immutabili [la sua promessa e il suo giuramento], nelle quali è impossibile che Dio abbia mentito o ci abbia ingannati, noi che abbiamo cercato il nostro rifugio [in lui] possiamo ricevere una grande forza interiore e un forte incoraggiamento per afferrare saldamente la speranza che ci era messa davanti.*

Il versetto 19 prosegue dicendo:

*[Ora] questa speranza la teniamo come un'ancora dell'anima sicura e ferma [che non può scivolare né può rompersi se qualcuno fa un passo di fede basandosi su di essa, la speranza] che penetra [fin nella certezza della Presenza] oltre la cortina.*

L'ancora di una nave le impedisce di allontanarsi durante una tempesta. La speranza fa lo stesso per la nostra anima: è come un'ancora che ci impedisce di deviare dalla nostra rotta quando veniamo sballottati qua e là dalle tempeste della vita.

Certo, potresti sentirti molto confuso quando stai soffrendo e il dolore è così acuto che sembra lacerarti l'anima, ma sappi e aggrappati a questa verità: Dio ti ama e ha un futuro per te. Spera in Lui e confida nel fatto che trasformerà il tuo lutto in gioia e ti darà un diadema al posto della cenere proprio mentre attraverserai i vari stadi del dolore.

## I SETTE STADI DEL DOLORE

*Confida (abbi fede, spera, sii fiducioso) nel Signore con tutto il tuo cuore e la tua mente, e non ti appoggiare sul tuo senno o discernimento. Riconosco in tutte le tue vie ed egli raddrizzerà e appianerà i tuoi sentieri.*

Proverbi 3:5-6 (AMP)

Dopo aver vissuto una tragedia o un lutto, quasi tutti noi ci ritroviamo a dover elaborare in qualche modo il nostro dolore. In linea di massima, tale processo comprende sette fasi o aspetti di base. Esaminiamoli uno alla volta per cercare di capire meglio cosa accade dentro di noi durante questo processo e come possiamo trarne il massimo beneficio.

### *Stadio 1: shock e negazione*

Sono di solito le prime cose che accadono quando si verifica una tragedia o un lutto. Dio li usa per proteggerci da una devastazione totale.

#### **Shock**

Uno shock è qualcosa che colpisce la mente o le emozioni con un colpo violento e inatteso.

Lo shock, in realtà, rappresenta una “protezione integrata”: ci dà il tempo di adattarci gradualmente al cambiamento che si è verificato, impedendoci di dover affrontare bruscamente la realtà.

Prima di poter andare avanti con la nostra vita, dobbiamo adottare una nuova mentalità. Lo shock ci offre il tempo necessario per sviluppare un nuovo modo di pensare riguardo alla nostra vita e al nostro futuro.

Pensa, ad esempio, agli ammortizzatori di un'automobile: il loro compito è quello di attutire eventuali colpi quando il veicolo percorre una strada dissestata. Senza di essi, l'automobile ne rimarrebbe seriamente danneggiata.

Spesso noi siamo così: percorriamo la strada della vita ma non ci aspettiamo di incontrare asperità o buche, quindi siamo colti impreparati quando all'improvviso ci imbattiamo in esse. I nostri "ammortizzatori" ideati dallo Spirito Santo attutiscono il colpo fino a quando non siamo in grado di riadattarci e di far abituare i nostri pensieri al repentino "cambio di rotta".

Questo stadio, lo shock, può durare pochi minuti o anche diverse settimane. Se però dura più a lungo, c'è qualcosa che non va.

Uno shock benefico è come un anestetico temporaneo. Tuttavia, non possiamo rimanere permanentemente sotto anestesia: dobbiamo andare avanti. Lo shock è una fuga temporanea dalla realtà, ma se non è temporanea può portare a problemi molto seri.

Ricordo che ero con mia zia quando mio zio morì. Era malato da tempo, e anche se era molto probabile che sarebbe morto, mia zia continuava a ripetere: "Non ci posso credere... Non posso credere che se ne sia andato". Stava vivendo lo stadio iniziale dello shock che spesso accompagna un lutto.

Mentre elaboriamo uno shock, è meglio non rimanere apatici per troppo tempo. Una mia collaboratrice ha vissuto una crisi improvvisa e devastante, ma ricordo che diceva: "Dio mi ha detto di non fermarmi, quindi torno al lavoro".

Disse anche che non era sicura di quanto produttiva sarebbe stata, ma che era sicura che per lei sarebbe stato disastroso se avesse ceduto all'apatia che stava cercando di avere la meglio su di lei. In un solo giorno aveva perso ciò che pensava fossero le cose più importanti della sua vita, ma il suo atteggiamento era: "A cosa serve non accettare la situazione? Non cambierà di certo le cose". Sapeva che, per sopravvivere, avrebbe dovuto contrastare quelle sensazioni con azioni positive.

Quando stai elaborando uno shock dovuto a una grave perdita, in quanto credente devi discernere la linea di demarcazione tra anima e spirito. Persino in un momento tragico devi distinguere la differenza tra le tue emozioni umane e la vera guida dello Spirito Santo.

## **Negazione**

La negazione (o diniego) è il rifiuto di affrontare la realtà, il che spesso può provocare disturbi emozionali e mentali di vario livello.

Dio ci ha donato il Suo Spirito per darci la capacità di affrontare la realtà, afferrare la Sua mano, attraversare le valli oscure e superare gli ostacoli che la vita ci riserva.

Avendo lo Spirito di Dio che dimora in noi e vigila su di noi, possiamo dire come il Re Davide: “Quand’anche camminassi nella [profonda, oscura] valle dell’ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me; il tuo bastone [per proteggermi] e la tua verga [per guidarmi] sono quelli che mi consolano” (Salmo 23:4, AMP).

Anche quando la morte produce un’ombra sulla nostra vita, possiamo vivere con speranza.

A proposito di speranza, ripensa per un momento a Sadrac, Mesac e Abed-Nego nella fornace ardente (ved. Daniele 3:8-27). Anche se sono stati gettati in una fornace che era stata arroventata sette volte più del solito, il Signore era con loro.

Ogni volta che ci troviamo in una situazione difficile, possiamo ricordare episodi biblici come questo per esserne incoraggiati. Proprio come Dio era con quei giovani ebrei in quella fornace ardente, ed essi ne uscirono fuori slegati e illesi, così Egli sarà con noi in qualsiasi situazione dovremo affrontare nel corso della vita.

Dio desidera che affrontiamo la realtà, che la superiamo e che ne usciamo vittoriosi in ogni senso. Affrontare la realtà è difficile, ma fuggire da essa lo è ancora di più.

## *Stadio 2: rabbia*

Il secondo stadio è contraddistinto dalla rabbia: rabbia verso Dio, rabbia verso il diavolo, rabbia verso se stessi e rabbia verso la persona che ha causato quel dolore, anche se questa persona è deceduta.

### **Rabbia verso Dio**

Noi crediamo che Dio sia intrinsecamente buono e che abbia anche il controllo della nostra vita. Pertanto, quando si verifica una tragedia o un

lutto, non comprendiamo perché Dio non li abbia impediti, sapendo che ne avremmo sofferto così tanto.

Davanti a una grave perdita, spesso ci adiriamo e ci domandiamo: “Se Dio è buono e onnipotente, perché permette che cose brutte accadano a persone buone?”. Tale domanda è particolarmente ardua quando siamo noi figli di Dio a soffrire.

In momenti come questi, la nostra razionalità vorrebbe gridare: “Tutto questo non ha alcun senso!”. La domanda: “Perché, Dio, perché?” tormenta incessantemente coloro che stanno soffrendo per un lutto così come chi si sente solo e demoralizzato.

In 1 Corinzi 13:12 (AMP) l’apostolo Paolo afferma che in questa vita vi saranno sempre domande che rimarranno senza risposta:

*Ora infatti vediamo come per mezzo di uno specchio, in modo oscuro [che riflette la realtà in modo indistinto e offuscato come in un enigma], ma allora [quando la perfezione arriverà] vedremo realmente e a faccia a faccia. Ora conosco in parte (in maniera imperfetta), ma allora conoscerò e comprenderò completamente e chiaramente, proprio come io stesso sono stato completamente e chiaramente conosciuto e compreso [da Dio].*

Gli eccessivi ragionamenti, ossia il cercare di capire cose per le quali non riusciremo a trovare una risposta, producono tormento e confusione, ma Proverbi 3:5-6 (AMP) ci dice che la fiducia in Dio produce sicurezza e direttive:

*Confida (abbi fede, spera, sii fiducioso) nel Signore con tutto il tuo cuore e la tua mente, e non ti appoggiare sul tuo senno o discernimento. Riconosco in tutte le tue vie ed egli raddrizzerà e appianerà i tuoi sentieri.*

Quando stiamo attraversando un periodo di crisi nella nostra vita, abbiamo bisogno di direttive. Questi versetti ci dicono che confidare in Dio è l’unico modo per ricevere tali direttive.

*La fiducia richiede l'accettazione del fatto che alcune domande rimarranno senza risposta.*

Questa verità è difficile da mandare giù, perché la natura umana vuole comprendere ogni cosa. In Romani 8:6 (AMP) ci viene detto che “la mente controllata dalla carne è senso e ragione senza lo Spirito Santo”.

Noi vogliamo che le cose abbiano un senso, ma lo Spirito Santo può trasmettere pace al nostro cuore riguardo a qualcosa che non ha alcun senso per la nostra mente naturale.

Indipendentemente da quanto tu stia soffrendo per via di un lutto o di una tragedia, lo Spirito Santo può trasmetterti una profonda pace e assicurarti che le cose in qualche modo si sistemeranno.

Arrabbiarsi con Dio è inutile perché Lui è l'unico che può aiutarci. Solo Lui può produrre in noi quella consolazione e quella guarigione duraturi di cui abbiamo tanto bisogno. Ti incoraggio a continuare a credere che Dio è buono, sapendo che qualsiasi cosa sia successa non cambierà questa verità, e anche se non comprendi le tue circostanze, continua a credere e a dichiarare che Dio è buono, perché lo è!

Nel Salmo 34:8 (AMP) il salmista ci incoraggia: “Gustate e vedete quanto il Signore [il nostro Dio] è buono! Beato [felice, lieto, da invidiare] l'uomo che si rifugia in lui”.

Poi nel Salmo 86:5 (AMP) dice di Dio: “Poiché tu, o Signore, sei buono e pronto a perdonare [le nostre colpe, allontanandole da noi completamente e per sempre], e usi grande misericordia e benignità verso tutti quelli che t'invocano”.

Infine, nel Salmo 136:1 (AMP) leggiamo: “Celebrate il Signore, perché egli è buono, perché la sua misericordia e la sua bontà durano in eterno”.

Dio è buono, ma il diavolo vuole farci credere che non possiamo fidarci di Lui e che Lui non si interessa a noi e non ci ama. Se stai nutrendo dei dubbi in merito all'amore di Dio per te e alla Sua fedeltà verso di te, ti prego di riflettere sulle parole dell'apostolo Paolo a tale riguardo, che leggiamo in Romani 8:35-39 (AMP):

Chi ci separerà mai dall'amore di Cristo? Sarà forse la sofferenza, l'afflizione e la tribolazione? O la calamità e l'angoscia? La persecuzione, la fame, l'indigenza, il pericolo o la spada? Com'è scritto: “Per amor

di te siamo messi a morte tutto il giorno; siamo stati considerati come pecore da macello. Ma in tutte queste cose noi siamo più che vincitori e otteniamo una vittoria schiacciante in virtù di colui che ci ha amati. Infatti sono persuaso oltre ogni dubbio (sono certo) che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore”.

Non avercela con Dio. Lasciati consolare dallo Spirito Santo. Ascolta le parole di Gesù in questo passaggio:

Il vostro cuore non sia turbato (angosciato, agitato, in apprensione). Credete, abbiate fiducia, confidate in e affidatevi a Dio, e credete, abbiate fiducia, confidate in e affidatevi anche a me... E io pregherò il Padre, ed Egli vi darà un altro Consolatore [Consigliere, Aiuto, Difensore, Intercessore, Fortificatore, Uno che attende] perché stia con voi per sempre... Non vi lascerò orfani [sconsolati, desolati, destituiti, abbandonati, smarriti]; tornerò da voi (Giovanni 14:1, 16, 18, AMP)

Trai conforto da queste parole e resisti al diavolo, che cercherà di convincerti a sfogare la tua rabbia e la tua frustrazione contro Dio.

### **Rabbia verso il diavolo**

La Bibbia dice che dovremmo odiare il male (ved. Amos 5:15), e poiché il diavolo è la causa di ogni male, arrabbiarsi con lui potrebbe essere salutare, sempre che la nostra rabbia sia espressa in maniera biblica.

In Efesini 6:12 leggiamo: “Il nostro combattimento infatti non è contro sangue e carne, ma contro i principati, contro le potenze, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità che sono nei luoghi celesti”.

La nostra guerra decisamente non è contro Dio o contro le persone, bensì contro il nemico della nostra anima. Ma come possiamo esprimere efficacemente la nostra rabbia verso il diavolo? Lascia che ti illustri un esempio tratto dalla mia vita personale.

Per tanti anni sono rimasta arrabbiata contro Satana a causa dei quindici anni di abusi che avevo subito, ma sfogavo la mia rabbia nel modo sbagliato. Ero infatti diventata dura e aspra nei confronti delle persone. Poi però ho



imparato che sconfiggiamo e vinciamo il male con il bene (ved. Romani 12:21).

Io ero arrabbiata col diavolo perché mi aveva derubata della mia infanzia, ma il fatto di agire come lui, come il diavolo, non lo puniva di certo. Invece adesso che predico il Vangelo, aiuto chi soffre, contribuisco a ristabilire tante vite, sto sconfiggendo il male che Satana mi ha fatto facendo del bene agli altri.

È così che ci si vendica del diavolo!

Quando sei stato ferito, prima ti attivi per aiutare qualcun altro, meglio starai. Tendere una mano verso persone che soffrono ti aiuterà a dimenticare il tuo dolore.

L'unico modo per ripagare il diavolo per la sofferenza e la devastazione nella tua vita è quello di compiere le opere di Gesù in maniera grintosa e determinata.

### **Rabbia verso se stessi**

Quando viviamo un evento tragico, spesso tendiamo a domandarci: “Avrei forse potuto fare qualcosa per evitarlo?”.

Una donna una volta mi ha detto che, dopo che suo marito morì per un improvviso arresto cardiaco, lei continuava a ricordarsi del fatto che lui le aveva più volte detto di non sentirsi bene. Lei si dava la colpa per non avere insistito che suo marito andasse dal medico.

Dopo una tragedia, specialmente la perdita di una persona cara, le persone pensano a cose che avrebbero voluto aver detto o fatto, e a cose che avrebbero voluto non aver detto o fatto.

Tutti noi possiamo trovare tante cose di cui rammaricarci, ma il rimorso non fa altro che acutizzare il dolore che già proviamo.

Spesso Satana approfitta di quella situazione per accusarci. La sua tattica consiste nel cercare di farci vivere il resto della nostra vita all'insegna del senso di colpa, di condanna e del disprezzo di noi stessi.

In Filippesi 3:13-14 (AMP) l'apostolo Paolo ha affermato: “Una cosa faccio [è la mia sola aspirazione]: dimenticando le cose che stanno dietro e protendendomi verso quelle che stanno davanti, mi spingo verso la mèta”.

Mi piace il verbo “protendendomi”: mi fa capire che, quando mi ritrovo ad affrontare certe situazioni, talvolta potrei dovermi “spingere in avanti” e che dovrò resistere all'opposizione del nemico.

Ogni fine porta sempre un nuovo inizio.

Satana fa di tutto per tenerci lontani dal nuovo luogo che Dio ha preparato per noi. Vuole intrappolarci nel passato e farci vivere in una perenne miseria. Essere arrabbiati con noi stessi e continuare a colpevolizzarci non farà altro che aiutare il diavolo a raggiungere il suo scopo.

Ti incoraggio a smettere di tormentarti con il rimorso. Satana cercherà sempre di attaccarti quando sei più debole. Il senso di colpa, il rimorso e il rammarico sono le sue armi preferite. Medita su cose incoraggianti, non scoraggianti.

Ricorda: non essere arrabbiato con Dio e non esserlo nemmeno con te stesso. Sii arrabbiato col diavolo ed esprimi la tua rabbia in modo adeguato, vincendo il male con il bene.

### **Rabbia verso gli altri**

È normale provare rabbia verso qualcuno che ci ha causato dolore o sofferenza, anche se quella persona è deceduta.

Mia zia mi ha detto che, dopo che mio zio morì, talvolta di notte prendeva a pugni il suo cuscino gridando: “Perché mi hai lasciata?”. Ovviamente la sua mente sapeva che lui non l’aveva lasciata di proposito, ma erano le sue emozioni a parlare.

Dobbiamo sapere che le emozioni hanno una voce, e che quando sono ferite potrebbero reagire come un animale ferito: gli animali feriti possono essere piuttosto pericolosi, e lo stesso vale per le emozioni ferite, se diamo loro retta.

Quando stiamo soffrendo per una perdita, è importante non permettere alle emozioni ferite di trasformarsi in risentimento o amarezza. Quando la sofferenza è causata dal divorzio, è facile essere tentati di odiare la persona che ha causato la separazione o persino cercare di vendicarsi ferendola a nostra volta.

Non sprecare la tua vita vivendo amareggiato. Piuttosto, confida nel fatto che Dio userà qualsiasi cosa ti sia successa per fare di te una persona migliore. La stessa cosa che sta facendo soffrire te sta anche facendo soffrire tantissime altre persone. Chiedi a Dio di prendere la tua “cenere” e di darti un “diadema” al suo posto (ved. Isaia 61:3). Chiedigli di permetterti di aiutare altre persone che stanno elaborando il proprio dolore e la propria solitudine.

Persino quando una persona cara muore, potresti provare rabbia per un certo periodo nei confronti di quella persona per averti lasciato. Potresti pensare cose tipo: “Saresti ancora vivo se ti fossi sforzato di più” oppure: “Come hai potuto lasciarmi da sola ad allevare i nostri figli e ad affrontare tutte queste responsabilità?”.

Anche se questo tipo di pensieri può sembrare assurdo a una persona più stabile in momenti non di crisi, quando la tragedia ci colpisce all’improvviso e il dolore ci pervade, spesso tendiamo a incolpare qualcun altro per la sofferenza che proviamo. Pensieri e sentimenti possono essere alquanto mutevoli e farci provare rabbia prima verso Dio, poi verso noi stessi, poi verso il diavolo e infine verso la persona responsabile della perdita. Questo ciclo potrebbe ripetersi molte volte e persino mandarci in confusione.

Ogni volta che veniamo feriti, è umano e naturale reagire arrabbiandoci e cercando di difenderci contro il dolore insopportabile che stiamo provando.

Ecco perché è tanto importante comprendere il processo di elaborazione del dolore ed essere consapevoli di alcune delle emozioni che lo accompagnano. Spesso, in passato, ci è stato insegnato a dare poco o nessun valore ai nostri sentimenti, a considerarli non importanti.

Tuttavia, quando subiamo una grave perdita non dobbiamo negare i nostri sentimenti né dovremmo affrontare questioni che producono ansia o ci sconvolgono emotivamente. Piuttosto, dobbiamo consolare le nostre emozioni e cercare di gestirle.

Non dobbiamo, dunque, soffocare le nostre emozioni ma riconoscerle per quelle che sono ed esprimerle in maniera appropriata.

### *Stadio 3: emozioni fuori controllo*

Le persone che vivono una tragedia spesso attraversano vari stadi emotivi, tra cui il pianto e l’isteria. Queste fasi possono andare e venire quando meno le si aspetta. Un momento la persona sente di stare meglio, un’ora dopo viene pervasa da una profonda tristezza.

Anche le persone che di solito sono poco emotive potrebbero diventarlo in seguito a un evento tragico. Un uomo che non piange mai potrebbe ritrovarsi a piangere in modo incontrollabile in vari momenti.

In generale, le persone non amano mostrarsi emotive e una manifestazione

incontrollata delle proprie emozioni potrebbe addirittura far loro paura.

Se in questo momento stai attraversando un periodo particolarmente difficile a livello emotivo, ti incoraggio a non temere, perché quello che stai vivendo non durerà in eterno. Con l'aiuto dello Spirito Santo potrai superare i momenti più difficili in assoluto.

Alcune persone si rifiutano di piangere o di mostrare alcuna emozione esteriore, ma questo non è salutare. Le emozioni repressesono potenti e vanno sfogate. Se non esprimerai le tue emozioni in momenti di grande stress come, ad esempio, la perdita di una persona cara, quelle emozioni ti eroderanno dall'interno e potrebbero anche rovinare la tua salute mentale, emotiva e fisica.

Dato che Dio ci ha dotati di ghiandole lacrimali e della capacità di piangere, significa che ci saranno momenti nella vita in cui avremo bisogno di piangere.

La Bibbia fa diversi riferimenti alle lacrime. Ad esempio, nel Salmo 56:8 il salmista parla di un otre in cui Dio raccoglie le sue lacrime. In Apocalisse 21:4 (AMP), che parla dei nuovi cieli e della nuova terra che un giorno accoglieranno il popolo di Dio, leggiamo:

Dio asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non ci saranno più morte, né cordoglio (tristezza e lutto), né angoscia, né dolore, perché le cose di prima sono passate.

Esiste un pianto sano e un pianto malsano. Un adeguato sfogo delle nostre emozioni ferite è salutare, ma attenzione all'autocommiserazione: se non viene tenuta a freno, finirà per farci chiudere in noi stessi in modo deleterio.

La compassione è un dono che Dio ha riposto in ciascuno di noi per farci tendere una mano verso qualcuno che sta soffrendo. Tuttavia, la compassione rivolta a noi stessi può essere molto nociva.

L'autocommiserazione crea anche dipendenza. Potresti pensare che sia un modo per consolare te stesso, ma in realtà è un metodo che Satana usa per impedirti di andare avanti in seguito a una tragedia.

Presta anche attenzione a non usare le lacrime per manipolare le persone. Quando soffri, hai bisogno che gli altri ti mostrino amore e benevolenza. Tutti noi, a prescindere da quanto siamo forti e indipendenti, prima o

poi abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri. Dobbiamo però ricordare che, sebbene vi siano momenti in cui necessitiamo di una speciale attenzione, gli altri non possono risolvere i nostri problemi. Quando ci aspettiamo che le altre persone leniscano il nostro dolore, commettiamo un errore.

Innanzitutto, le persone non possono darci tutto ciò di cui abbiamo bisogno. In secondo luogo, aspettarci che gli altri soddisfino le nostre personali necessità al posto nostro le mette sotto un'eccessiva pressione, e questo spesso ha un effetto negativo sulle nostre relazioni, soprattutto se questo comportamento di dipendenza si prolunga nel tempo.

Sarebbe abbastanza comprensibile che una donna che perde suo marito si rivolga ai suoi figli per riempire il vuoto nella sua vita. È una cosa buona da fare, ma solo se lei desidera sinceramente “darsi” di più ai suoi figli ora che ha più tempo a sua disposizione. Se però il suo intento è quello di costringere i suoi figli ad assumersi responsabilità che in realtà competono a lei, loro potrebbero risentirsi.

Fondamentalmente, ciascuno ha la sua vita da vivere e, a prescindere da quanto affetto vi possa essere tra due persone, nessuno vuole essere controllato o manipolato per ragioni egoistiche.

Se in questo momento stai soffrendo, ti incoraggio a fidarti di Dio e a permettergli di fare le “rettifiche” nelle tue relazioni interpersonali che Lui considera necessarie. Dio sa che hai delle particolari necessità in questo momento. Sa che quel vuoto nella tua vita ha bisogno di essere riempito e, se confiderai in Lui e non cercherai di usare le tue emozioni per controllare gli altri, sarà Dio stesso a riempire quel vuoto nella tua vita.

Le persone di solito non manipolano gli altri di proposito. Forse stiamo semplicemente soffrendo e siamo quindi alla ricerca di qualcosa che possa alleviare il nostro dolore. Dio però non vuole che ci alleggeriamo di un peso depositandolo sulle spalle di qualcun altro.

Gli eventi tragici ci indeboliscono, e Satana cercherà sempre di approfittare dei nostri momenti di debolezza. Il diavolo non ci pensa due volte ad attaccarci quando siamo già demoralizzati, anzi considera quei momenti di solitudine e di sofferenza come delle opportunità per abbatterci e angosciarci ancora di più.

L'equilibrio è quello che sbatterà la porta in faccia a Satana.

Nel corso degli anni mi sono resa conto che dobbiamo imparare a elaborare tante cose privatamente. Questo non significa che non abbiamo

bisogno delle persone, poiché ne abbiamo bisogno eccome. Dio infatti si serve degli altri per consolarci quando soffriamo. Tuttavia, se il nostro bisogno delle persone diventa eccessivo, potrebbe impedire a Dio di operare nella nostra vita.

A causa degli abusi che ho subito da bambina, ho sofferto terribilmente a livello emotivo per molti anni. In quel periodo mi aspettavo che mio marito soddisfacesse le mie necessità emotive e riempisse quel vuoto nella mia vita che derivava dall'aver avuto una relazione sbagliata con mio padre. Certo, il Signore ha usato anche mio marito per ristabilire emotivamente la mia vita, ma ho dovuto risolvere gran parte dei miei problemi solamente tra me e Dio.

Uno dei vantaggi del non avere nessuno a cui rivolgersi se non Dio è che in questo modo ci radichiamo fermamente in Lui. Egli è la Roccia, il fondamento stabile che non si smuove. Qualsiasi cosa intorno a noi stia vacillando, Lui rimane sempre lo stesso.

Se stai soffrendo e ti senti solo a causa di un evento tragico, trasforma questa situazione in un'opportunità per approfondire ulteriormente la tua relazione con Dio Padre, Figlio e Spirito Santo.

Ricorda: Satana vuole usare questi momenti per distruggerti, ma il male che lui pensa per te, Dio lo convertirà in bene (ved. Genesi 50:20 e Romani 8:28).

#### *Stadio 4: depressione*

Se ti senti depresso, non sentirti in colpa. Tutti noi abbiamo sperimentato momenti di depressione nella nostra vita.

Quando la tristezza pervade l'anima, è normale percepire un senso di depressione, anche tra coloro che conoscono e amano il Signore. Nei Salmi, il Re Davide, che era stato definito "un uomo secondo il cuore di Dio", ha ammesso di sentirsi depresso. Se un tale uomo di Dio come il Re Davide ha dovuto affrontare e gestire la depressione, lo stesso dobbiamo fare noi.

Una depressione periodica temporanea non è altro che un'emozione umana che capita a tutti durante un normale processo di elaborazione del dolore. Tuttavia, proprio come le altre emozioni che accompagnano il dolore, se la depressione non viene gestita può diventare un grosso problema.

La parola “depressione” implica il fatto di trovarsi sotto qualcosa o si riferisce a un’area geografica situata al di sotto di un livello considerato normale. Pensiamola in questo modo: Gesù è la nostra gloria e colui che ci rialza il capo (ved. Salmo 3:3), ma mentre Gesù ci solleva e ci innalza, Satana viene a trascinarci verso il basso e a farci sprofondare in mezzo a ferite, dispiaceri e problemi.

La depressione deruba una persona delle sue energie, la fa diventare apatica e letargica, priva della voglia di fare alcunché. Se lo stato di depressione si prolunga e si rafforza, ogni movimento può diventare uno sforzo. Le persone depresse spesso dormono molto più del necessario, e lo fanno per evitare di affrontare la vita.

La depressione può anche diventare un modo per fuggire e nascondersi, in certi casi. Può essere usata per evitare di affrontare la vita e i suoi problemi. *Affrontare le difficoltà, infatti, è sempre molto più difficile che fuggire da esse.*

Anche io sono fuggita, fino all’età di trentadue anni, dai problemi nella mia vita causati dagli abusi. Quando fui riempita di Spirito Santo, una delle prime cose che Egli cominciò a fare nella mia vita fu quella di guidarmi verso la verità, proprio come Gesù aveva promesso che avrebbe fatto (ved. Giovanni 16:13). Gesù disse anche che è la verità che ci farà liberi (ved. Giovanni 8:32), ma la verità va affrontata se vogliamo che abbia un effetto positivo sulla nostra vita.

Vediamo come il Re Davide, nella Bibbia, ha reagito all’antico problema della depressione. Nel Salmo 42:5-11 (AMP) ha espresso il suo sconcolato stato emotivo:

Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti commuovi e ti agiti in me? Spera in Dio e aspettalo con fiducia, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio. L’anima mia è abbattuta in me [e il peso che porto mi sembra più di quanto io possa sopportare]; perciò io ripenso [intensamente] a te dal paese del [fiume] Giordano, dalle cime dei monti dell’Ermon, dal piccolo monte Misar. Un [fragoroso] abisso chiama un altro [fragoroso] abisso al fragore delle tue cascate; tutte le tue onde e i tuoi flutti sono passati su di me. Eppure il Signore, di giorno, mi concede la sua grazia, e io la notte innalzo cantici per lui come preghiera al Dio che mi dà vita. Io dirò a Dio, mio difensore: «Perché mi hai

dimenticato? Perché devo andare vestito a lutto per l'oppressione del nemico?». Le mie ossa sono trafitte dagli insulti dei miei nemici che mi dicono continuamente: «Dov'è il tuo Dio?». Perché ti abbatti, anima mia? Perché ti commuovi e ti agiti in me? Spera in Dio e aspettalo con fiducia, perché lo celebrerò ancora; egli è il mio salvatore e il mio Dio.

Amo questo passaggio biblico perché mostra che il Re Davide ha percepito la depressione assalire e pervadere la sua anima, eppure le ha opposto resistenza. In altre parole, anche se ha sperimentato la depressione, non ha ceduto ad essa. Ha fatto due chiacchiere con se stesso riguardo alla sua situazione, e in momenti come questi anche noi dobbiamo fare lo stesso.

Davide ricordò i momenti belli di proposito per impedire che la sua anima fosse riempita solamente di influenze e pensieri negativi.

Per la nostra stessa protezione, è fondamentale opporre resistenza a uno stato prolungato di depressione. Per quanto sia impossibile affrontare un salutare processo di elaborazione del dolore senza sperimentare sensazioni come tristezza, vuoto e depressione, desidero esortarti a non perdere il controllo della situazione, poiché ciò potrebbe rivelarsi distruttivo.

Provare ed esprimere le nostre emozioni in maniera adeguata è salutare, ma quando permettiamo alle emozioni di controllarci, possono arrivare a distruggerci. Non reprimere le tue emozioni, ma non concedere loro neanche troppa libertà.

Una persona che si rifiuta di controllare se stessa in quest'ambito, permettendo il controllo delle sue emozioni, finirà per vivere una vita autodistruttiva.

Le emozioni sono un dono di Dio e sono vitali per l'esistenza umana. Nessuno vorrebbe vivere senza emozioni. Al tempo stesso, però, non possiamo vivere la nostra vita in funzione delle nostre emozioni. Oltretutto, sono instabili: possiamo sentirci in mille modi diversi nell'arco di un mese riguardo alla stessa situazione.

Le persone sperimentano questa instabilità emotiva specialmente nei momenti di crisi e in seguito a eventi tragici, il che ci porta allo stadio successivo del normale processo di elaborazione del dolore.



### *Stadio 5: ondate di emozioni travolgenti*

Mentre affronti il processo di elaborazione del dolore, vi saranno momenti in cui avrai la sensazione di aver superato il trauma emotivo della tua tragedia o del tuo lutto.

È del tutto naturale non vedere l'ora che tutto il dolore si plachi e finalmente scompaia per sempre. Tuttavia, di solito non è così che funziona. In generale, quei momenti di relativa serenità saranno invariabilmente seguiti da ondate di emozioni apparentemente travolgenti.

Un buon modo per pensare a questo “flusso e riflusso” emozionale è immaginare l'oceano con le sue potenti onde che si infrangono sulla riva a intervalli più o meno regolari.

All'inizio sembra non esserci sosta per le onde della disperazione che ti sommergono minacciando di trascinarti verso il basso. Questa è una sensazione universale che chiunque ha potuto sperimentare. Ricorderai che nel Salmo 42:6-7 (AMP) Davide scrisse disperato: “L'anima mia è abbattuta in me [e il peso che porto mi sembra più di quanto io possa sopportare]... Tutte le tue onde e i tuoi flutti sono passati su di me”.

Col passare del tempo, tuttavia, tra un'onda e l'altra si frappongono momenti di maggiore calma. In tali momenti potresti essere tentato di pensare che il dolore non tornerà mai più. Poi, però, quando meno te lo aspetti, eccolo di nuovo con tutta la sua forza. Potrebbe accadere qualcosa che ti riporta alla mente un ricordo e d'un tratto tutte quelle vecchie emozioni riaffiorano con irruenza.

L'anniversario di una morte, di una perdita, di una separazione e altri eventi particolarmente significativi come feste e compleanni sono estremamente difficili da gestire.

Pare che il tasso di suicidi si intensifichi durante i periodi di festa. Non è difficile immaginare quanto sia arduo, per chi non conosce il Signore e la Sua consolante presenza, riuscire a gestire la morte improvvisa di una persona cara o altri eventi tragici analoghi.

Noi che crediamo in Gesù Cristo riceviamo il conforto dello Spirito Santo, eppure quei momenti sono molto difficili anche per noi, quindi possiamo solo immaginare quanto dolore possano provare persone che sono già vuote interiormente e che soffrono la perdita di qualcuno o qualcosa a loro molto caro.

In momenti come questi, sono certa che sia facile per Satana convincerle che vivere non abbia più senso, che il dolore che stanno vivendo sia troppo per poterlo sopportare.

Talvolta odo alcune persone dire: “L’anniversario di quell’evento mi angoscia. Quel giorno mi deprimò sempre”.

L’angoscia anticipa la paura e non porta mai una benedizione. Quando comincio a provare angoscia per qualcosa, lo Spirito Santo mi ricorda sempre dolcemente che mi sto predisponendo per l’infelicità.

Quando dunque senti di star cominciando a provare una sensazione di angoscia, ti consiglio di pregare e di chiedere al Signore di fortificarti contro quelle emozioni travolgenti.

A volte proviamo angoscia per qualcosa senza nemmeno rendercene conto. Chiedere aiuto a Dio ci renderà consapevoli di quello che succede e ci aiuterà a evitare di dare adito alla confusione, al disorientamento e alla paura.

### *Stadio 6: confusione, disorientamento e paura*

Affrontare un grosso cambiamento nella nostra vita rappresenta uno dei momenti emotivamente più difficili che possiamo vivere. Anche se il cambiamento è stato una nostra scelta, spesso risulta comunque difficile da gestire.

Se tale cambiamento avviene in seguito a un evento tragico, a una perdita o a una crisi, allora provare confusione, disorientamento e paura è normale. D’un tratto, i nostri piani per il futuro sono andati a monte: una vacanza, l’acquisto di una casa, un investimento andato male o altri piani vengono inaspettatamente annullati.

Ci vuole tempo per trovare una nuova direzione. In momenti come questi, la nostra mente viene invasa da tante domande contemporaneamente, e molte di loro potrebbero richiedere risposte immediate.

Persino amici e parenti in buona fede potrebbero continuare a domandarci: “E adesso cosa farai? Dove vivrai? Ti cercherai un altro lavoro o ti prenderai una pausa?”. Si tratta di domande valide a cui, prima o poi, bisognerà rispondere.

Se hai sperimentato un’improvvisa tragedia o perdita che ti ha cambiato

la vita, sai di dover prendere delle decisioni importanti riguardo al futuro, ma potresti non sentirti ancora pronto per prenderle.

In momenti del genere, la tua mente non è lucida. Potresti pensare di aver preso una decisione per poi, improvvisamente, cambiare idea. Le tue emozioni cominciano a tirarti brutti scherzi, vacillando avanti e indietro, e rendendoti ancora più difficile del solito prendere una decisione.

Come se non bastassero la confusione e il disorientamento, ecco che spesso arriva anche la paura. Potresti cominciare a farti domande tipo: “Come supererò questa crisi finanziaria? Chi si prenderà cura di queste faccende che io non sono abituato a gestire?”.

Quando sei assillato da domande come queste, ti consiglio di meditare su questo versetto tratto dal libro degli Ebrei. Io ne traggio sempre grande conforto e speranza, e credo che incoraggerà anche te:

Dio stesso ha detto: “Io non ti ignorerò, non ti trascurerò né di lascerò senza sostegno. Io non, io non, io non ti lascerò senza aiuto, non ti abbandonerò né ti lascerò andare (non rilasserò la mia presa su di te) [certamente no!]” (Ebrei 13:5, AMP)

Quando non sappiamo cosa fare né cosa ci riservi il futuro, è confortante conoscere Colui che sa tutte queste cose. Nel Salmo 139:15-17 (AMP) il salmista ci rassicura del fatto che il nostro Padre celeste conosce bene il nostro passato, il nostro presente e il nostro futuro:

Le mie ossa non ti erano nascoste, quando fui formato in segreto e intessuto in modo intricato e minuzioso [come ricamato con vari colori] nelle profondità della terra [un luogo di tenebre e mistero]. I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo e nel tuo libro erano tutti scritti i giorni che mi erano destinati, quando nessuno d’essi era sorto ancora. Oh, quanto sono preziosi e profondi i tuoi pensieri, o Dio! Quant’è grande il loro insieme!

Dio è l’Alfa e l’Omega, l’inizio e la fine, pertanto è anche tutto ciò che vi è nel mezzo. Egli conosce la nostra situazione e ci guiderà, se noi crederemo che lo farà.

Il nostro Padre celeste di solito ci dà ciò di cui abbiamo bisogno giorno

per giorno. La grazia per affrontare un nuovo giorno ci verrà data quel giorno. Per questa ragione, è difficile pensare al futuro a lungo termine e non sentirsi intimoriti.

Se, guardando avanti, pensiamo che non riusciremo ad affrontare le difficoltà che potremmo incontrare, è perché non stiamo considerando la grazia di Dio sulla nostra vita.

*Quando vivremo quella situazione, riceveremo la grazia necessaria per affrontarla.*

Per migliaia di anni, il Salmo 23 ha consolato milioni di persone sofferenti e sole. In momenti di confusione, disorientamento e paura, usala come un'ancora per la tua anima:

Il Signore è il mio pastore [per nutrirmi, guidarmi e proteggermi], nulla mi mancherà. Egli mi fa giacere in pascoli di [fresca e] tenera erba, mi guida lungo acque calme e riposanti. Egli mi ristora l'anima, mi conduce per sentieri di giustizia [rettitudine e integrità davanti a Lui, non per mio merito ma] per amore del suo nome. Quand'anche camminassi nella [profonda, buia] valle dell'ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me; il tuo bastone [per proteggermi] e la tua verga [per guidarmi] sono quelli che mi consolano. Tu apparecchi davanti a me la mensa in presenza dei miei nemici; tu ungi il mio capo con olio; la mia coppa trabocca. Per certo bontà, misericordia e un inesauribile amore mi accompagneranno tutti i giorni della mia vita, e io abiterò nella casa del Signore [alla sua presenza] per lunghi giorni (Salmo 23:1-6, AMP)

### *Stadio 7: sintomi fisici*

Capita spesso che chi soffre in seguito a un decesso o a un altro tragico evento cominci a manifestare dei sintomi fisici. Il disagio mentale, emotivo e fisico sembra quasi insopportabile.

Lo sconvolgimento emotivo sottopone il corpo fisico a un enorme stress. Debolezze che potrebbero essere già presenti vengono spesso sollecitate oltre i loro limiti, e questo molte volte causa dolore fisico, malessere o malattie.

Dolore alla testa, al collo, alla schiena o allo stomaco non sono infrequenti

quando si è sottoposti a forte stress. Una cosa che aiuta ad alleviare lo stress è l'esercizio fisico.

Durante i periodi di sofferenza, spesso si tende all'apatia e a rimuginare. Anche se questo è del tutto naturale, è importante contrastare questo atteggiamento con azioni positive e intenzionali.

Se stai elaborando un dolore, ti consiglio di fare almeno delle lunghe passeggiate. Se possibile, ti incoraggerei anche a fare un esercizio fisico più energico.

*Ricorda: sei già sotto tensione, quindi cerca di non soccombere.*

È stato dimostrato che l'esercizio fisico tende ad alleviare lo stress mentale, emotivo e fisico, e a rilassare i muscoli tesi.

Anche la perdita di appetito, ovviamente, è alquanto frequente quando si soffre, il che è comprensibile. Tuttavia, sarebbe nocivo per la tua salute continuare a non mangiare per molto tempo. Se non sei in grado di mangiare tanto, almeno cerca di mangiare qualcosa di nutriente.

Anche se potrebbe essere difficile, cerca anche di dormire a sufficienza. Un corpo stanco, debole, malnutrito e stressato è particolarmente esposto al malessere e alla malattia. Ecco perché è importante fare tanto esercizio fisico, nutrirsi adeguatamente e riposare il più possibile per aiutare la mente e il corpo a rimanere sani durante questi momenti difficili.

Credo sia importante, quando si soffre e ci si sente soli, rendersi conto che le emozioni che si provano e i vari stadi del dolore che si vivono sono tutti abbastanza normali nonché necessari per poter ritrovare una sana stabilità emotiva.

Come abbiamo notato, i sentimenti e le emozioni repressi incidono non poco sul nostro organismo. Se non vengono adeguatamente espressi, possono risultare molto dannosi.

*Ricorda: quando reprimiamo le emozioni negative, queste finiranno per trovare un'altra via di uscita.*

Spesso pensiamo di nascondere determinate cose, ma queste si manifestano nei nostri atteggiamenti o conversazioni, e persino nel nostro corpo fisico.

Quando ci ritroviamo ad affrontare tutti e sette questi stadi del processo di elaborazione del dolore, la parola chiave è "equilibrio".

## COME RIPRENDERSI DALLA TRAGEDIA E DAL LUTTO

*Lo Spirito del Signore è sopra di me, perciò Egli mi ha unto per predicare il lieto messaggio (il Vangelo) ai poveri; mi ha mandato per annunciare la liberazione ai prigionieri e il ricupero della vista ai ciechi; per rimettere in libertà gli oppressi [coloro che sono calpestati, feriti, schiacciati e afflitti dalla calamità].*

Luca 4:18 (AMP)

Qualsiasi cosa sia successa che ti ha provocato dolore e solitudine, puoi stare certo di una cosa: il Signore ti aiuterà a ristabilirti. Lui non mancherà di farti sapere quando stai esagerando, sempre se tu sarai disposto ad ascoltare il Suo Spirito.

È impossibile sapere quanto tempo ci vorrà per completare il processo di elaborazione del dolore. Prima o poi, però, arriverà il momento in cui il Signore ti dirà: “È giunto il momento di rimetterti in piedi e andare avanti. Io non ti lascerò e non ti abbandonerò mai, quindi sii audace, sii forte, sii coraggioso e vai avanti!”.

### *Ogni caso è diverso*

In generale, i primi sei mesi del processo di elaborazione del dolore saranno i più difficili. Il periodo potrebbe essere maggiore o inferiore a seconda delle circostanze. Ogni situazione è caratterizzata da numerosi fattori:

- *La tristezza causata dal lutto.* Se una persona vive una lunga malattia, la sua famiglia ha più tempo per prepararsi psicologicamente ed emotivamente alla sua morte. Se invece il decesso è improvviso o inaspettato, il trauma potrebbe essere molto più intenso e quindi più difficile da elaborare.
- *La presenza o l'assenza di familiari di sostegno.* Se, ad esempio, muore un marito o una moglie, la presenza dei figli per consolare il genitore rimasto vedovo fa la differenza. Se si perde un figlio, gli altri figli rimasti potrebbero contribuire a riempire il vuoto in famiglia causato da quel decesso.
- *La qualità della relazione tra chi muore e chi rimane.* Se la relazione era forte e amorevole, il processo di elaborazione del dolore durerà di più e sarà più arduo rispetto a quanto sarebbe stato in caso di una relazione più superficiale.
- *La personalità di chi rimane.* Questo vale in particolar modo quando muore un coniuge. Alcune coppie sono più unite di altre e il coniuge superstite farà più fatica a trovare una propria autonomia e ad andare avanti con la propria vita.
- *La profondità della relazione tra la persona addolorata e il Signore Gesù Cristo.* Questo è un fattore fondamentale. La tragedia o il lutto spesso spingono le persone a cercare una relazione con il Signore, il che, naturalmente, le conforterà. Se però la persona conosce già il Signore e “la potenza della Sua resurrezione” (Filippesi 3:10), si riprenderà molto più velocemente rispetto a quella che non ha mai avuto una relazione con il Signore o che ne ha appena sviluppata una in maniera superficiale.

Per illustrare meglio il concetto relativo ai diversi periodi di tempo necessari per riprendersi da un evento tragico o da un lutto, vorrei raccontarti due casi realmente accaduti di cui sono a conoscenza.

## **Il primo caso**

Conosco una forte donna cristiana che ha servito il Signore con grande dedizione per molti anni.

Lei e suo marito erano sposati da circa venticinque anni. Sebbene lui si professasse cristiano, non manifestava i frutti della sua relazione con Dio. Inoltre non trattava bene sua moglie e forse non l'aveva mai fatto.

Gli affari di quest'uomo venivano prima di qualsiasi altra cosa. Era egoista, egocentrico e talvolta persino crudele nei confronti di sua moglie e delle sue esigenze.

Lei però è sempre rimasta fedele al Signore, e un giorno Dio le disse di pregare in modo specifico per suo marito poiché, se lui non si fosse sottomesso alla Sua volontà, entro sei mesi sarebbe morto.

La donna pregò, ma suo marito continuò a resistere al Signore. Attraverso la disobbedienza, egli permise a Satana di abbreviare la sua vita e, di conseguenza, morì di un improvviso arresto cardiaco.

Sebbene non fu facile per quella donna perdere suo marito, sarebbe stato molto più difficile se questa coppia avesse avuto una splendida relazione. Dio l'aveva avvisata, e ciò la preparò per questa evenienza.

Notai che questa donna si riprese in tempi incredibilmente rapidi. Certo, vi furono faccende che dovette affrontare come questioni finanziarie ecc., ma in generale impiegò un tempo relativamente breve per adeguarsi alla nuova situazione e andare avanti con la sua vita.

## **Il secondo caso**

Questo riguarda una mia zia. Lei e mio zio si conoscevano da bambini e si sposarono quando lei aveva quindici anni e lui poco più. Lei non aveva mai avuto un altro ragazzo e non aveva mai frequentato nessun altro.

I due non riuscirono mai ad avere figli, così erano particolarmente legati. Lavorarono insieme nello stesso panificio per più di trent'anni. Facevano tutto insieme, tra cui servire il Signore.

Entrambi si erano ammalati diverse volte e avevano dedicato molto tempo a prendersi cura l'uno dell'altra. Talvolta, più le persone si aiutano a vicenda, più importanti diventano reciprocamente.

I miei zii erano molto coinvolti nella vita l'uno dell'altra. Praticamente vivevano in simbiosi e si divertivano molto insieme pescando, cucinando,



andando in chiesa ecc.

Anche se era stato malato per molti anni, quando mio zio morì, mia zia trovò estremamente difficile accettare la sua perdita. A quel tempo, lei non riusciva a camminare perché l'artrite aveva compromesso la funzionalità delle ginocchia e non poteva sottoporsi ad alcun intervento chirurgico per via di un disturbo cardiaco. Pertanto ha vissuto quasi sempre in casa per molti anni dopo la morte di mio zio, e questo non fece altro che intensificare il suo trauma.

A causa di tutte queste circostanze, mia zia impiegò anni a riprendersi.

### *Provare dolore è normale, vivere nel dolore no*

Questi due casi ci dimostrano chiaramente come lo stesso tipo di evento possa influire su diverse persone in modi diversi. Sebbene sia impossibile prevedere esattamente quanto durerà il processo di elaborazione del dolore, è importante che si compiano progressi mentre lo si affronta.

Tali progressi potrebbero essere gradualmente e difficili da percepire inizialmente, ma prima o poi *vanno* notati.

Come per una ferita in via di guarigione, il dolore potrebbe durare a lungo, ma la guarigione completa richiede un miglioramento giornaliero. Quando una ferita fisica stenta a guarire, significa che vi è un'infezione in corso che va curata. Credo che lo stesso valga per le ferite emotive.

La parte emotiva di noi dovrebbe guarire proprio come quella fisica. Dio ci ha dato emozioni proprio come ci ha dato un corpo fisico, e ha provveduto al nostro ristabilimento emotivo in Gesù Cristo proprio come, in Lui, ha provveduto alla nostra guarigione fisica. In quanto credenti, noi abbiamo diritto a entrambe le cose.

Non credere alle menzogne di Satana. Lui cercherà di dirti che non supererai mai il dolore e non guarirai mai emotivamente. Se è vero che potresti non smettere mai di sentire la mancanza della persona o della cosa che hai perso, non significa che dovrai sopportare un dolore e una solitudine permanenti.

Nell'arco di un periodo di tempo adeguato, il dolore dovrebbe scomparire e tu dovresti essere in grado di "transitare" verso la nuova stagione della tua

vita. Se questa transizione non avviene entro un ragionevole lasso di tempo, significa che vi è un problema da qualche parte: un atteggiamento mentale sbagliato, il rifiuto di affrontare la realtà, o forse la presenza di una paura anomala e irragionevole.

Qualunque sia la radice del problema, Dio te la rivelerà se tu dedicherai del tempo a leggere la Bibbia e a cercare il Suo volto mediante la preghiera e la meditazione.

*Ricorda che provare dolore è normale, ma vivere con uno spirito di dolore non lo è.*

### *Come superare il dolore e la solitudine*

Vorrei condividere con te due concetti fondamentali per aiutarti a superare il dolore e la solitudine, e a ristabilirti completamente a livello emotivo.

#### **1. Sappi che Dio è sempre con te**

In Matteo 28:20 Gesù ha detto: “Io sono con voi tutti i giorni, sino alla fine dell’età presente”. In Ebrei 13:5, inoltre, leggiamo che Dio ha promesso: “Io non ti lascerò e non ti abbandonerò”.

Il dolore e la solitudine spesso portano alla paura, che a sua volta suscita ogni sorta di domande a cui non è possibile dare risposta, quali: “E se mi ammalo e non posso lavorare, chi provvederà a me? E se rimango solo per il resto della mia vita? E se questo dolore che provo non passerà più? E se sorge un problema che non so gestire da solo?”.

“E se... E se... E se...”. Le domande possono andare avanti all’infinito.

Non riuscirai a rispondere a tutti gli “e se...” della vita, ma fintanto che saprai che Gesù è con te, potrai stare certo che Egli ha tutte le risposte di cui hai bisogno.

Medita su questi passaggi biblici e permetti loro di confortarti:

Dio è padre degli orfani e difensore delle vedove nella sua santa dimora; a quelli che sono soli Dio dà una famiglia, libera i prigionieri e dà loro prosperità; solo i ribelli risiedono in terra arida (Salmo 68:5-6)

Qualora mio padre e mia madre m’abbandonino, il Signore mi accoglierà [mi adotterà come un suo figlio] (Salmo 27:10, AMP)

Non temere, perché non sarai confusa; non aver vergogna e non essere confusa, perché non dovrai arrossire; dimenticherai anzi la vergogna della tua giovinezza e non ricorderai più il disonore della tua vedovanza. Poiché il tuo Creatore è il tuo Sposo; il suo nome è l'Eterno degli eserciti; il tuo Redentore è il Santo d'Israele, chiamato Dio di tutta la terra (Isaia 54:4-5, AMP)

Disprezzato, rigettato e abbandonato dagli uomini, uomo di dolore e sofferenza, familiare col patire e col languore, simile a uno davanti al quale ci si nasconde la faccia, era disprezzato, e noi non ne apprezzammo il valore né ne facemmo stima alcuna. Eppure egli portava le nostre sofferenze (malattie, debolezze e afflizioni) e si era caricato dei nostri dolori e delle nostre pene [dovute alla punizione]; noi però [nella nostra ignoranza] lo ritenevamo colpito, percosso e umiliato da Dio [come se avesse la lebbra]. Ma egli è stato trafitto per le nostre trasgressioni, schiacciato per le nostre colpe e iniquità; il castigo [dovuto] per cui abbiamo pace e benessere è su di lui, e per le sue lividure e ferite noi siamo stati guariti e ristabiliti (Isaia 53:3-5, AMP)

Anche la malattia genera dolore e solitudine. Quando soffriamo e il dolore invade il nostro corpo, desideriamo che qualcuno capisca come ci sentiamo. Tuttavia, per quanto i nostri familiari e amici possano fare del loro meglio per starci vicini, possiamo comunque sentirci soli nella nostra sofferenza.

Se il dolore si prolunga nel tempo, la situazione si aggrava poiché dopo un po' le persone saranno stanche di sentirsi continuamente dire quanto stiamo male. Non solo non le edifica, ma il continuare a parlare di quanto stiamo soffrendo non contribuisce al nostro stesso progresso.

Quando sei malato ti porrai lo stesso tipo di domande che ti poni quando stai vivendo una tragedia o un lutto: "E se non guarisco, chi si prenderà cura di me? E se non riuscirò più a fare le cose che ho sempre fatto? E se non potrò più tornare a lavorare, chi provvederà a me e alla mia famiglia? E se dovrò convivere con questo dolore per il resto della mia vita?"

Nella malattia, dovrai applicare lo stesso principio di cui abbiamo parlato riguardo al dolore e alla solitudine: dovrai sapere che Dio è Colui

che ti guarisce e credere che la Sua potenza è all'opera nel tuo corpo per guarirti e ristabilirti.

Ricorda che “la morte è stata inghiottita nella vittoria” (1 Corinzi 15:54) e che Dio ha detto: “Io sono il Signore, colui che ti guarisce” (Esodo 15:26).

Trascorri più tempo possibile con il Signore e permetti alla Sua vita di resurrezione che è in te in quanto credente di sopperire alle tue esigenze fisiche. Ti suggerisco di meditare su questi passaggi biblici:

Il Signore è Dio eterno, il creatore degli estremi confini della terra, non si affatica e non si stanca. Non serve a niente cercare di capirlo. Egli dà forza al debole e allo stanco, e accresce il vigore a colui che è spossato [incrementandolo e facendolo abbondare]. Persino i giovani si affaticano e si stancano, giovani [scelti] vacillano e cadono esausti; ma quelli che sperano nel Signore [aspettano, cercano e hanno fiducia in Lui] acquistano nuove forze, si alzano a volo come aquile [dirette verso il sole], corrono e non si stancano, camminano e non si affaticano né si stancano (Isaia 40:28-31, AMP)

Benedici (loda con affetto e gratitudine), anima mia, il Signore; e tutto quello che è in me benedica il suo santo nome! Benedici (loda con affetto e gratitudine), anima mia, il Signore e non dimenticare alcuno dei suoi benefici. Egli perdona tutte le tue iniquità e guarisce tutte le tue infermità, riscatta la tua vita dalla fossa e dalla distruzione, e ti corona di benignità e di compassioni; egli sazia la tua bocca [le tue necessità e i tuoi desideri nella fase e nella situazione in cui ti trovi] di beni e ti fa ringiovanire come l'aquila [che, forte e vittoriosa, si libra in alto]! (Salmo 103:1-5, AMP)

Ancora una volta, sappi che non sei solo. Il Signore è con te. Egli comprende quello che stai passando e ha promesso di starti accanto in ogni prova che la vita ti riserverà. Quando ti senti maggiormente solo e abbandonato, apri la bocca in fede e dichiara: “Io *non* sono solo perché Dio è con me!”.

Mentre attendi la manifestazione della tua guarigione, proclama ad alta voce: “La potenza guaritrice di Dio è all’opera in me in questo momento!”.

Inoltre, leggi e dichiara questi versetti che ti assicurano della presenza e della potenza del Signore:

Ecco l'ora viene, anzi è già venuta, in cui sarete dispersi e separati, ciascuno per conto suo, e mi lascerete solo; ma *io non sono solo, perché il Padre è con me*. Vi ho detto queste cose, affinché abbiate pace e fiducia [perfette] in me; nel mondo avrete tribolazione, prove, afflizione e frustrazione, ma state di buon cuore [fatevi coraggio, siate fiduciosi, certi e imperterriti], io ho vinto il mondo [l'ho privato del potere di farvi del male e l'ho conquistato per voi] (Giovanni 16:32-33)

## **2. Spingiti con determinazione verso una nuova vita**

Non tutto nella tua vita è finito: solo una parte lo è. Una stagione è passata, ma un'altra può cominciare adesso, se tu sarai disposto ad attivarti.

Non startene passivamente ad aspettare che qualcosa accada o che qualcuno bussi alla tua porta. Prega e poi fai un passo di fede.

Ti ho raccontato di mia zia e di quanto sia stato difficile per lei cominciare una nuova vita dopo la morte di mio zio. Tuttavia, per quanto quella transizione sia stata difficile, ce l'ha fatta. Ora viaggia con me e mio marito, e aiuta tante persone. Durante le conferenze vende i nostri insegnamenti. A casa cucina per noi e, quando può, accudisce i nostri nipoti.

Tutte queste cose sono di enorme aiuto per noi e per il regno di Dio. Mia zia si è spinta con determinazione verso un nuovo stile di vita e, così facendo, è diventata di benedizione per tanti.

Se sei solo, non startene con le mani in mano ad aspettare che qualcuno venga a trovarti: *vai e fatti dei nuovi amici!* Trova qualche altra persona sola (magari anche più sola di te) e sii un amico o un'amica per lei. Raccoglierai quello che seminerai. Dio ti ricompenserà grandemente per l'amicizia che tu mostrerai agli altri.

Nostra figlia Sandra ha vissuto un periodo di solitudine da giovane. Sembrava che quasi tutte le sue amiche fossero andate a studiare lontano o si fossero sposate, così lei trascorreva tante serate a casa, in solitudine. Tuttavia, anziché autocommiserarsi decise di darsi da fare. Andava in chiesa da sola o partecipava a incontri per single. Non era facile per lei, ma sapeva di dover fare qualcosa oltre a “desiderare” un po' di compagnia.

Tu dirai: “Ma Joyce, io non sto desiderando: sto avendo fede”. Vorrei però ricordarti che la Bibbia ci insegna che la fede ci spinge all'azione (ved. Giacomo 2:17). Non ti sto parlando di compiere opere della carne, ma ti sto incoraggiando a essere audace e a fare dei passi di fede in base a come Dio ti guiderà.

Sandra ora è sposata con Steve, un giovane che ha conosciuto mentre era in chiesa da sola. Il suo essersi attivata ha rafforzato la sua fede e le ha trasmesso direttive e uno scopo.

Allo stesso modo, anche tu dovresti attivare la tua fede. Lascia che la tua solitudine susciti in te una compassione per altre persone sole, e *decidi di fare qualcosa al riguardo!*

### *Conclusione*

Spingiti con determinazione verso la prossima stagione della tua vita. Le cose potrebbero non essere più come prima, ma non perderti il resto della tua vita vivendo nel passato.

È giunto il momento di smettere di pensare al passato e di parlare di esso. Tu hai un futuro. Lo Spirito Santo è al tuo fianco, pronto ad aiutarti, confortarti ed esortarti ad adempiere il meraviglioso piano che Dio ha per te.

Ricorda: Dio non ha finito con te!

### *Ogni fine offre sempre un nuovo inizio*

In Giovanni 10:10 (AMP), Gesù ha detto: “Il ladro non viene se non per rubare, ammazzare e distruggere, ma io sono venuto perché abbiate la vita, ve la godiate e ne abbiate in abbondanza (piena e traboccante)”.

A prescindere da quanto bella o brutta sia stata la tua vita prima dell’evento tragico che hai vissuto, non potrai goderti la vita presente e futura se vivi ancora nel passato.

Qualsiasi cosa tu abbia perso, sii determinato a non perderti ciò che ancora ti rimane.

Ricorda: Dio è buono.

Ti ama tantissimo.

Ha un buon piano per la tua vita.

Leggi e medita i passaggi biblici indicati nel capitolo successivo, e permetti a Dio di parlarti attraverso di essi nella tua situazione attuale.

## *Parte seconda*

### VERSETTI PER SCONFIGGERE LA SOLITUDINE

#### **Dio è sempre con te**

Dio stesso ha detto: “Io non ti ignorerò, non ti trascurerò né di lascerò senza sostegno. Io non, io non, io non ti lascerò senza aiuto, non ti abbandonerò né ti lascerò andare (non rilasserò la mia presa su di te) [certamente no!]” (Ebrei 13:5, AMP)

Poiché egli ha riposto in me il suo amore... [io mai lo abbandonerò]. Egli mi invocherà e io gli risponderò; sarò con lui nell'avversità; lo libererò e lo onorerò (Salmo 91:14-15, AMP)

#### **Nessuno potrà separarti dall'amore di Dio**

Chi ci separerà mai dall'amore di Cristo? ... Infatti sono persuaso oltre ogni dubbio (sono certo) che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore” (Romani 8:35-39, AMP)

#### **Il Signore si prenderà cura di te**

Il Signore è il mio pastore [per nutrirmi, guidarmi e proteggermi], nulla mi mancherà (Salmo 23:1, AMP)

Padre degli orfani e difensore delle vedove è Dio nella sua santa



dimora. Dio fa abitare il solitario in una famiglia e dona all'afflitto una casa in cui dimorare; libera i prigionieri e dà loro prosperità; ma i ribelli dimorano in terra riarsa (Salmo 68:5-6, AMP)

Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà [mi adotterà come un suo figlio] (Salmo 27:10, AMP)

Non temere, perché non sarai confusa; non aver vergogna e non essere confusa, perché non dovrai arrossire; dimenticherai anzi la vergogna della tua giovinezza e non ricorderai più il disonore della tua vedovanza. Poiché il tuo Creatore è il tuo Sposo; il suo nome è l'Eterno degli eserciti; il tuo Redentore è il Santo d'Israele, chiamato Dio di tutta la terra (Isaia 54:4-5, AMP)

### **Dio farà una cosa nuova**

Non ricordate più [intensamente] le cose passate, non considerate più le cose antiche: ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la percepirete, la riconoscerete e la seguirete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa (Isaia 43:18-19, AMP)

Ecco, le cose di prima sono avvenute, e ora vi annuncio cose nuove; io ve le faccio conoscere prima che germogliano (Isaia 42:9)

### **Spingiti verso la mèta**

Fratelli, io non ritengo di averlo già afferrato e fatto mio, ma una cosa faccio [è la mia sola aspirazione]: dimenticando le cose che stanno dietro e pretendendomi verso quelle che stanno davanti, mi spingo verso la mèta per ottenere il premio [supremo e celeste] che Dio ci chiama a ricevere lassù, in Cristo Gesù (Filippesi 3:13-14, AMP)

## **Dio non ha finito con te!**

“Infatti io so i pensieri e i piani che medito per voi”, dice il Signore,  
“Pensieri e piani di benessere e pace, e non di male, per darvi un futuro pieno di speranza” (Geremia 29:11, AMP)

## *Preghiera per sconfiggere la solitudine*

Desidero ora pregare per te e lasciarti con un'ultima parola di incoraggiamento.

*Padre,*

*vengo a Te nel nome di Gesù, presentandoti tutto ciò che Egli è e appellandomi alla Tua grazia e alla Tua misericordia.*

*La preziosa persona per cui sto pregando sta soffrendo. Prego che la consolazione dello Spirito Santo possa riversarsi su di lei in questo momento. La Tua Parola dice che Tu guarisci chi ha il cuore spezzato. Tu hai promesso di fasciare le nostre ferite e di guarire le nostre infermità.*

*Noi ci rivolgiamo a Te, Signore, perché Tu sei davvero il nostro aiuto nei momenti di necessità. Tu hai promesso di donare una famiglia a chi è solo. Ti chiedo, Signore, di operare secondo la Tua Parola e di donare a questo tuo figlio o a questa tua figlia amici e familiari che possano prendersi cura di lui o di lei.*

*Spirito Santo, aiuta questa persona mentre compie dei passi di fede verso una nuova vita. Ti chiedo di farla prosperare a livello mentale, fisico, spirituale, finanziario e sociale. Amen.*

Carissimo, carissima, io credo che l'unzione dello Spirito Santo si stia riversando su di te in questo momento. Ti suggerisco di rimanere alla Sua presenza per alcuni minuti, permettendogli di parlarti e confortarti. Consentigli di operare sulla base delle promesse contenute nella Sua parola, che io ho condiviso con te.

Credo che una fresca ventata dello Spirito stia soffiando su di te per prepararti a una nuova stagione della tua vita. Possano l'amore di Dio, la grazia del nostro Signore Gesù Cristo e la comunione dello Spirito Santo essere con te.

## PREGHIERA DI SALVEZZA

Dio ti ama e desidera instaurare una relazione personale con te. Se non hai mai ricevuto Gesù Cristo come tuo personale Salvatore, lo puoi fare in questo istante. Apri il tuo cuore a Lui ed eleva questa preghiera...

“Padre, so di aver peccato contro di Te. Ti prego, perdonami e purificami. Prometto di riporre la mia fiducia in Tuo Figlio, Gesù. Io credo che Lui è morto per me, prendendo su di Sé il mio peccato quando Si è sacrificato sulla croce. Credo che è risorto dai morti. Arrendo la mia vita a Gesù in questo momento.

Grazie, Padre, per avermi donato il Tuo perdono e la vita eterna. Ti prego, aiutami a vivere per Te. Nel nome di Gesù, amen”.

Se hai elevato questa preghiera con sincerità di cuore, Dio ti ha accolto, purificato e liberato dalla schiavitù della morte spirituale. Dedica del tempo per leggere e approfondire questi versetti, e chiedi a Dio di parlarti mentre ti accompagna in questo viaggio verso la tua nuova vita.

Giovanni 3:16

1 Corinzi 15:3-4

Efesini 1:4

Efesini 2:8-9

1 Giovanni 1:9

1 Giovanni 4:14-15

1 Giovanni 5:1

1 Giovanni 5:12-13

Chiedi a Dio di aiutarti a trovare una buona chiesa locale che creda nella Bibbia e che ti incoraggi a stringere una relazione sempre più forte con Gesù. Dio è sempre con te e ti guiderà giorno dopo giorno, mostrandoti come vivere la vita abbondante che ha in serbo per te!

# Tu non sei solo!



Hai appena subito una perdita nella tua vita? Un evento tragico che ti fa sentire solo, sofferente o disperato? Forse una persona a te cara è deceduta, una relazione si è interrotta, o magari ti senti solo perché incompreso. Vi sono tante ragioni per cui le persone si sentono sole ma, grazie a Dio, possiamo trovare conforto nella Sua Parola!

In questo libro, l'autrice di best seller Joyce Meyer ti insegnerà a superare la sensazione di solitudine e a ritrovare forza, speranza e gioia nel Signore Gesù. Inoltre ti offrirà consigli pratici ed efficaci per trionfare sulla solitudine e sul dolore, affinché tu possa vivere una vita più felice e appagata.

Nella vita vi saranno momenti in cui ti sentirai solo, ma ricorda: non sei mai solo quando Dio è al tuo fianco!

## **Altri libri di questa serie:**

- Dritti al punto: la depressione
- Dritti al punto: lo scoraggiamento
- Dritti al punto: la paura
- Dritti al punto: l'insicurezza
- Dritti al punto: lo stress
- Dritti al punto: la preoccupazione