



TIMOTHY LANE

VIVERE
SENZA
PREOCCUPAZIONI

COME SOSTITUIRE L'ANSIA CON LA PACE

ADIMedia

Titolo originale:

“Living Without Worry: *How to Replace Anxiety with Peace*”

© Timothy Lane 2015. Reprinted 2015, 2018.

Revised edition printed 2021

The Good Book Company

All rights reserved.

Edizione italiana:

“Vivere senza preoccupazioni”

Come sostituire l'ansia con la pace

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 2284970

Cell. +39 388 733 4503

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adimedia.it

Servizio Pubblicazioni delle

Chiese Cristiane Evangeliche

“Assemblee di Dio in Italia”

Dicembre 2022 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell'Editore

Tutte le citazioni bibliche, a meno che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione **Riveduta 2020** (R2)

© ADI-Media, Roma 2020

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978 88 3306 331 7

INTRODUZIONE

Gesù parla dell'ansia ma, prima di esaminare che cosa Egli dica a questo proposito, è importante comprendere il tono che usa mentre ti parla nel bel mezzo delle tue preoccupazioni. Quindi, prima di cominciare, vorrei che tu leggessi ad alta voce Luca 12:32. Il versetto recita:

“Non temere, o piccolo gregge, poiché al Padre vostro è piaciuto di darvi il regno”.

Queste parole ci raggiungono quasi alla fine del più esteso insegnamento di Gesù riguardante la preoccupazione. Ora rileggilo:

“Non temere, o piccolo gregge, poiché al Padre vostro è piaciuto di darvi il regno”.

Per aiutarti a comprendere il tono che Gesù utilizza in questo frangente, vorrei raccontarti di quando i miei figli erano piccoli. Non era insolito che uno di loro (ne abbiamo cresciuti quattro!) si alzasse nel bel mezzo della notte poiché aveva fatto un brutto sogno. Si introduceva barcollando nella nostra camera da letto alle due o alle tre del mattino, spaventato e a volte in lacrime. Se sei genitore, immagino che tu riesca a ricordare delle situazioni analoghe. Come pensi che reagissimo io e mia moglie in quelle circostanze? Certamente non dicevamo con tono di rimprovero: “Non devi avere paura; torna nel tuo

letto!”. Sarebbe stato un ordine totalmente privo di compassione. No! Con voce calma e un tono tranquillizzante dicevamo qualcosa di simile: “Che cosa c’è che non va? Hai fatto un brutto sogno? Sei spaventato? Oh, mi dispiace. Non aver paura. Mamma e papà sono qui. Andrà tutto bene. Non ti preoccupare. Vieni qui e fatti abbracciare”. Ciò che differenzia le due reazioni, non è unicamente una questione di contenuto, ma soprattutto di tono. E quello della seconda è il tono con cui Gesù ci parla quando siamo spaventati o in preda all’ansia. Sì, ci vengono impartite delle direttive, ma sono cariche di tenerezza e compassione.

Mentre leggi i vari capitoli di questo libro, tieni sempre a mente questo dato. Gesù ti invita a liberarti dall’ansia poiché sa che non ti è utile. Ti incoraggia a trovare sicurezza nella difficoltà. Crea quelle condizioni che stai cercando tanto disperatamente e ti mostra come andare a Lui mosso dalla fiducia tipica di un bambino. Questo è l’obiettivo del mio libro. Leggilo tenendo costantemente davanti a te queste parole piene di tenerezza, anche quando determinate verità potrebbero sembrare difficili da ascoltare. Perché non dirlo ancora una volta?

“Non temere, o piccolo gregge, poiché al Padre vostro è piaciuto di darvi il regno”.

1.

PERCHÉ NON PREOCCUPARSI?

“Perciò vi dico: Non siate ansiosi per la vostra vita di quel che mangerete o di quel che berrete; né per il vostro corpo di che vi vestirete...”

“Non siate dunque in ansia, dicendo: ‘Che mangeremo? Che berremo?’ o ‘Di che ci vestiremo?’”

“Non siate dunque ansiosi per il domani; perché il domani si occuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno”.

[Matteo 6:25, 31, 34]

E così hai scelto un libro sulla preoccupazione e fin dall'inizio del primo capitolo leggi le parole di Gesù che ti esorta a stare sereno. Non è da escludere che in questo periodo, invece, tu sia *veramente molto* preoccupato. Le Sue parole ti confortano o non fanno che accrescere la tua inquietudine? Forse la tua risposta potrebbe essere: “Questo può andar bene se sei Gesù, il Figlio di Dio; ma non funziona se sei uno come me, una persona del tutto normale con una miriade di cose di cui preoccuparsi”.

Nella società di oggi è sempre più forte la tentazione di liquidare come irrealistica questa esortazione di Gesù, come se

non fosse ragionevole attendersi da noi una reazione analoga. Tutti hanno delle preoccupazioni e ognuno di noi combatte contro le ansietà, quindi come può Gesù aspettarsi che noi non ci preoccupiamo, anzi, come può di fatto *comandarci* di non farlo? Sicuramente stava parlando a gente che viveva in un'epoca e in un contesto molto più semplice. Si stava rivolgendo a degli agricoltori, un mondo che non ha nulla a che vedere con le complessità del ventunesimo secolo. Sicuramente non si riferiva a *tutte* le preoccupazioni.

Eppure quest'ordine da Gesù appare chiaro e senza scarti: "Perciò vi dico: Non siate ansiosi". Che cosa ne faremo?

SOFFOCATI

In questo momento la direttiva di Gesù potrebbe apparirti impossibile da rispettare; ma non sarebbe meraviglioso se lo fosse? Il termine "ansia" viene da un aggettivo latino che vuol dire "stretto" e a sua volta deriva da una parola indo-germanica che definisce la sofferenza causata da una sensazione di restringimento e compressione nel petto o alla gola. Sono parole molto utili per descrivere lo stato d'animo che deriva da un livello basso di preoccupazione e ansia. Non conosco nessuno che non sappia come ci si senta e, benché tale sensazione possa accompagnarci stabilmente, non è mai una situazione piacevole.

Quindi non sarebbe fantastico se ci fosse un modo per preoccuparsi di meno, o non preoccuparsi affatto, quando siamo in difficoltà? Come sarebbe la vita se Gesù potesse veramente metterci in grado di combattere efficacemente l'ansia? La Sua esortazione contenuta nel capitolo 6 del Vangelo di Matteo, e l'intero insegnamento della Bibbia, non sono stati concepiti per tradursi in un peso, cioè per darti qualcos'altro di cui pre-

occuparti e indurti a pensare: “Ora sono preoccupato perché mi preoccupo”. No! Come avremo modo di vedere, Lui vuole essere onesto riguardo al mondo in cui vivi e fornirti delle valide ragioni per non preoccuparti, in modo tale che tu sia veramente libero. Vuole venirti incontro con la Sua bontà, misericordia, grazia e potenza nelle varie complicazioni della vita e nei momenti di maggiore perplessità.

Gesù vuole occuparsi della tua preoccupazione. Vuole che tu smetta di preoccuparti. E desidera aiutarti a farlo. Vale la pena chiedersi: qual è l'alternativa? È importante che tu comprenda questo e cioè che il fatto di non affrontare la preoccupazione avrà un impatto non indifferente sulla tua vita. Qui di seguito, vorrei riportare un breve elenco di effetti della preoccupazione cronica a livello somatico:

- difficoltà di deglutizione
- vertigini
- secchezza delle fauci
- tachicardia
- affaticamento
- mal di testa
- mancanza di concentrazione
- irritabilità
- dolori muscolari
- tensione muscolare
- nausea
- aumento della frequenza respiratoria
- dispnea
- sudorazione
- tremore e spasmi

Questi sintomi caratterizzano l'ansia di livello piuttosto basso, e immagino che tu riesca a riconoscerne alcuni per

esperienza personale; ma l'ansia e la preoccupazione possono avere conseguenze fisiche anche più serie:

- compromissione del sistema immunitario
- disturbi digestivi
- irrigidimento muscolare
- perdita della memoria breve
- patologie coronariche precoci
- infarto

Tuttavia è ben più importante menzionare un'altra verità, vale a dire che ogni difficoltà sul fronte dell'ubbidienza è direttamente collegata alla nostra personale relazione con Dio. Quando ti preoccupi, non ti stai godendo il tuo rapporto con Lui, perdendoti parte della gioia e della pienezza che Egli ti ha promesso.

Ma la preoccupazione danneggia anche il modo in cui ti relazioni con il prossimo. Preoccuparsi potrebbe sembrare un'efficace strategia di adattamento alle varie circostanze e potrebbe anche farti "sentire" al sicuro; in realtà non produrrà alcun frutto duraturo. Non riuscirai a cogliere delle opportunità che Dio ti sta ponendo davanti poiché sei intrappolato nella preoccupazione di subire le conseguenze di determinati stati d'animo e, come abbiamo già detto, potresti renderti conto che la preoccupazione sta influenzando negativamente la qualità del tuo sonno o perfino la salute nel suo complesso.

PREOCCUPARSI NON SERVE

La verità è che preoccuparsi non serve a nulla. Farlo sembra naturale, a volte perfino un segno d'amore, ma non cambia le

circostanze. Gesù ha chiesto: “E chi di voi può, con la sua preoccupazione, aggiungere una sola ora alla sua vita?” (v. 27). La risposta è: nessuno! Corrie Ten Boom, che ha dato rifugio a degli Ebrei nell’Olanda occupata dai tedeschi durante la Seconda Guerra Mondiale, per poi essere imprigionata in un campo di concentramento, ha vissuto vicende realmente drammatiche; e ha scritto: “La preoccupazione non toglie il dolore legato al domani, ma svuota l’oggi della sua forza”.

Può sembrare impossibile smettere di preoccuparsi, ma farlo sarebbe una cosa positiva, non credi? Non è facile; affrontare le tue preoccupazioni richiederà un’assoluta onestà e una buona dose di duro lavoro... ma non affrontarle ti costerà decisamente di più.

Per cominciare, ricordiamo che Gesù ci sta insegnando a non preoccuparci poiché sa che ci sono moltissime cose per cui sembra sensato farlo. Lui stesso riconosce che “basta a ciascun giorno il suo affanno” (v. 34). Non afferma che nella vita non ci sono mai problemi, o che non dovremmo pensarci minimamente. Sa che esistono tantissime questioni che richiedono la nostra attenzione e, anche una ragionevole dose di preoccupazioni. È possibile che il Gesù che ci esorta a non preoccuparci sia lo stesso che comprende la nostra sofferenza più di quanto possiamo immaginare? Spero che proseguirai nella lettura per provare a sciogliere questo dilemma.

IL MONDO È UN LUOGO PREOCCUPANTE

Era il 3 settembre 2001, all’incirca le nove del mattino. Mia moglie Barbara, io e i nostri quattro figli eravamo andati a trovare degli amici a New York. Avevamo preso l’ascensore fino all’ultimo piano dell’Empire State Building ed eravamo lì, co-

modi e al sicuro, a osservare dall'alto una delle città più belle al mondo. A Nord, vedevamo Central Park, a Est c'era Long Island e a Ovest il New Jersey. Guardando a Sud, eccole: le Torri Gemelle. Un panorama iconico.

Più tardi siamo tornati a Philadelphia e alla nostra vita quotidiana. Qualche giorno dopo, è arrivato l'11 settembre 2001. La tranquillità e la sicurezza non hanno di certo caratterizzato quella giornata. E il panorama iconico è stato spazzato via. Per certi versi, gli Stati Uniti, e il mondo intero, non sarebbero stati più gli stessi.

Ripensando a quel giorno infausto, rimango spesso colpito da quanto la mia famiglia sia stata vicina a subire le conseguenze di quell'attacco. Sono intercorsi soltanto otto giorni tra la nostra visita e uno dei peggiori attentati della storia del nostro Paese. Spesso immagino come sarebbe andata se fossimo stati sull'Empire State Building al momento della tragedia. Che cosa sarebbe accaduto se i terroristi avessero scelto una data diversa, otto giorni prima, e un palazzo altrettanto iconico di Manhattan, quello su cui ci trovavamo io e la mia famiglia?

Mi prende l'ansia quando torno con la mente a quel giorno. Mi preoccupa. Per quale motivo? Perché il mondo in cui viviamo è imprevedibile e pericoloso, non è un luogo sicuro.

Prima dell'11 settembre avevo vissuto nell'illusione che fosse un posto piuttosto sicuro. Dopo quel giorno la mia opinione è cambiata radicalmente. C'è voluto quell'attentato per scuotermi dal mio falso senso di sicurezza e questo mi ha reso più ansioso. Nel tuo caso potrebbe essere stato un altro giorno e un evento completamente diverso. A ogni modo, prima o poi, tutti arriviamo a un punto in cui ci rendiamo conto che nel mondo in cui viviamo ci sono un'infinità di motivi per cui preoccuparci.

Appena inizi ad assecondare questi pensieri, ti ritrovi a lottare con l'ansia. Dopo tutti i miei anni di esperienza nell'am-

bito della cura pastorale, posso dire che moltissime persone combattono con la preoccupazione poiché, a un certo momento della loro esistenza, hanno vissuto un evento traumatico. Il ricordo è vivido al punto che, non di rado, certe circostanze del presente lo innescano nuovamente, facendo precipitare la persona in una spirale di ansia. La vita su questo pianeta è imprevedibile; tragedie catastrofiche, disastri naturali, ogni sorta di eventi avversi e di incidenti accadono in continuazione. Non sorprende che nel mondo ci siano così tante persone ansiose, semmai potrebbe stupire il fatto che il numero non sia maggiore! In un certo senso, il fatto di non preoccuparsi sembra quasi una condotta non in linea con la realtà. Dunque la domanda non è: “Perché preoccuparsi?” ma semmai: “Perché non preoccuparsi?”

ANCHE LA VITA QUOTIDIANA È PIENA DI PREOCCUPAZIONI

Proviamo a restringere la prospettiva, e circoscriviamo il tutto alla nostra vita personale. Delle immani tragedie e delle esperienze traumatiche possono accadere in ogni istante; ma anche i dettagli quotidiani e gli aspetti più ordinari della vita ci danno motivo di lottare con l'ansia. A questo proposito vorrei raccontarti un'altra esperienza vissuta dalla mia famiglia.

Quattro mesi prima dell'11 settembre, nella primavera del 2001, ho ricevuto un'offerta di lavoro per la quale tutti e sei ci saremmo dovuti spostare dal Sud Carolina a Philadelphia, un viaggio di circa milletrecento chilometri.

Ho accettato la proposta. Eravamo tutti entusiasti all'idea del trasferimento ma, allo stesso tempo, anche piuttosto ansiosi.

- Ci preoccupava il fatto di doverlo comunicare alla chiesa che guidavo da dieci anni. Come avrebbero reagito? Chi sarebbe stato il mio sostituto?
- Eravamo preoccupati per i nostri figli. Avevano rispettivamente dieci, sette, tre e due anni. La primogenita, di dieci anni, era in quella fase della vita in cui si inizia a formare le amicizie. Non era entusiasta di trasferirsi e troncare i legami che aveva stabilito all'interno della chiesa e a scuola. Sarebbe stata bene? Stavamo facendo la cosa migliore per lei?
- Ci preoccupava la vendita della casa. L'avremmo venduta per un prezzo adeguato? Anzi, saremmo riusciti a venderla? Quanto tempo ci sarebbe voluto? Che mole di lavoro sarebbe stata necessaria per prepararla in vista della vendita?
- Eravamo preoccupati per l'acquisto della casa nuova a Philadelphia. Lì la vita era più cara almeno del trenta per cento rispetto al Sud Carolina. In quel periodo il mercato immobiliare era in fortissima espansione e i prezzi delle case avevano raggiunto il massimo storico.
- Anche le nostre finanze e il nostro budget ci preoccupavano. Ce lo saremmo potuto permettere? E in che modo?

E tutto questo ancor prima di trasferirci! Una volta raggiunta Philadelphia, poi, la mia preoccupazione non ha fatto che aumentare. Ho cominciato a dubitare di aver preso la decisione giusta, dubitavo di aver fatto bene a sradicare la mia famiglia e a lasciare un buon lavoro, una bella casa, gli amici e la famiglia. La mia ansia si è lentamente trasformata in una forma depressiva e ho dovuto fare i conti con l'impazienza, l'irritazione e la rabbia. A quel tempo non riuscivo a rendermene conto ma mia moglie Barbara ne era consapevole, e vede-

va perfettamente che non stavo bene. Non era sicuramente un buon periodo.

SIAMO TUTTI ANSIOSI

Per quale motivo ho iniziato raccontandoti parte della mia storia personale? Perché voglio che tu sappia che io sono in trincea con te. Ho scelto di parlare di alcune delle esperienze più comuni per dimostrarti che non bisogna necessariamente essere vittima di un abuso per avere problemi con la preoccupazione. Siamo tutti naturalmente ansiosi, e alcuni studi dimostrano che circa quaranta milioni di americani sono ansiosi *cronici*.

So che i dettagli della mia vita non sono per nulla simili a quelli della tua. Capisco che gli episodi che ho condiviso potrebbero non avere la stessa portata di ciò che sta accadendo a te. Potresti perfino pensare che io abbia vissuto una vita piuttosto affascinante, proprio sulla base di ciò che hai appena letto. Ma l'esperienza della preoccupazione non conosce confini legati alla ricchezza, all'istruzione, alla carriera oppure al genere. Ricorda che al paziente anche un piccolo intervento chirurgico sembra sempre un'operazione a cuore aperto. Quello che a te potrebbe sembrare di minore entità per qualcun altro potrebbe essere assai rilevante.

Inoltre, vorrei precisare che il fatto che io abbia scritto un libro sulla preoccupazione non vuol dire che io abbia vinto la battaglia. Ho affrontato vari livelli di ansia anche mentre scrivevo. La cosa più ironica è che c'è di mezzo un nuovo trasloco, un nuovo lavoro, i figli che tentano di adattarsi e le finanze che fluttuano in continuazione! Viviamo in un mondo distrutto e decaduto. Spero che dalle pagine di questo libro possa traspa-

rire ciò che sono: una persona vera che ha bisogno di sostegno. Io lotto con la preoccupazione. Vivo quello che vivi tu e ho bisogno d'incoraggiamento e di aiuto ogni giorno, esattamente come te. Scrivere questo libro è stato un mezzo attraverso il quale Dio ha operato nella mia vita per aiutarmi ad affrontare alcune delle cose per cui tendo a preoccuparmi.

Forse tu che stai leggendo questo libro non sei cristiano ma senti che c'è qualcosa nel messaggio e nel punto di vista cristiano che potrebbe aiutarti ad affrontare le tue preoccupazioni. In questo caso, credo che una simile sensazione sia assolutamente corretta e spero che tu giunga a comprendere che questa intuizione è corretta proprio mentre leggi ciò che la Bibbia dice a proposito della tua vita e con riferimento alle tue preoccupazioni.

Oppure tu che leggi potresti definirti cristiano, ma non sei certo di ciò che questo significhi (ammesso che significhi qualcosa) con riferimento alla preoccupazione. Oppure sei consapevole che la tua fede dovrebbe fare la differenza nel modo in cui reagisci alle circostanze e che non dovresti preoccuparti in questo modo; eppure questa consapevolezza, da sola, non è di grande aiuto, visto che ti ritrovi a lottare costantemente con la preoccupazione.

Forse stai combattendo contro la preoccupazione come chiunque altro, ma la tua lotta è il risultato di uno specifico evento, o di un insieme di avvenimenti, che ti sono accaduti in passato. Il mese scorso oppure molti anni fa. E in base alla gravità di questo evento, la tua lotta con l'ansia sarà più intensa. Ci soffermeremo su questa causa dell'ansia nel capitolo 4. Se questo è ciò che ti accade, voglio dirti fin da subito che le verità di cui parlo e che cerco di applicare in questo libro potrebbero non eliminare completamente la tua ansia. Eppure può funzionare e quindi mettersi nella condizione di andare avanti con la tua vita, amando Dio e servendo il prossimo senza procedere

sotto il peso di un'ansia invalidante, che affiora in modo ricorrente e con una certa costanza.

Chiunque tu sia, poiché sappiamo tutti che cosa voglia dire preoccuparsi, questo libro è anche per *te*. Qualsiasi cosa ti preoccupi, una relazione, un lavoro, le finanze, una malattia, un lutto, un periodo di afflizione, un evento traumatico, mentre leggi queste parole, la mia speranza è che tu riesca a trovare nella relazione con Gesù le nuove energie e la determinazione necessaria per affrontare i compiti e le sfide che ti attendono.

Nei prossimi capitoli ti presenterò una prospettiva, delle verità e alcune promesse che sono state e continuano a essere veramente utili sia a me sia a coloro che ho guidato come pastore e a cui ho offerto consigli cristiani nel corso degli anni. Mentre scrivevo questo libro, dei volti reali hanno costantemente attraversato la mia mente, i visi delle persone che avevano bisogno di aiuto e speranza mentre languivano oppresse da un cumulo di preoccupazioni. Ho ricordato anche come Dio abbia operato nella mia vita e nella loro per determinare un cambiamento graduale ma costante. A volte le circostanze di queste persone sono cambiate; in altre occasioni non si è registrata alcuna variazione.

Una cosa, però, rimane costante: Dio era presente e ha operato in modi misericordiosi e incoraggianti. È stato un privilegio parlare con queste persone, oltre che ricevere il loro incoraggiamento. La mia speranza è che anche tu possa scoprire che il Signore è con te e comprendere in che modo Egli possa aiutarti a progredire. La crescita è un processo, spesso graduale, che non si ottiene sfogliando un piccolo testo di manualistica cristiana dal titolo: “Sei facili passi per [inserisci qui ciò che desideri]”. La crescita e il cambiamento sono possibili soltanto in virtù della grazia e come dimostrazione della bontà di Dio, anche a fronte di cose radicate e quasi istintive come l'ansia e la paura.

Ci sono moltissimi motivi per preoccuparsi. Gesù lo sa perfettamente. Dopotutto, la Sua vita non è stata una passeggiata in un parco, ma un viaggio verso la morte. Ha vissuto in questo mondo e ha affrontato le nostre stesse lotte. Lui sa; Lui è in grado di capire. Eppure, alla fine di questo capitolo, torniamo al punto da cui siamo partiti. In un mondo in cui ci sono così tante cose di cui preoccuparsi, Gesù ha potuto dire: “Non siate ansiosi”.

Non sarebbe meraviglioso se fosse realizzabile e se Gesù fosse in grado di mostrarci come raggiungere questo obiettivo? In un mondo dominato dall'ansia, è esattamente ciò di cui vorremmo parlare in questo libro.

DOMANDE SU CUI RIFLETTERE

1. Che cosa sta accadendo nella tua vita che ti fa lottare con la preoccupazione? Per cosa sei solito preoccuparti in generale?
2. C'è qualche evento del tuo passato che ti rende più vulnerabile alla preoccupazione? Se sì, qual è?
3. In che modo la preoccupazione influenza il tuo stile di vita e la maniera in cui ti relazioni con il prossimo?
4. Fai qualcosa di specifico (sia di positivo sia di negativo) per gestire la preoccupazione nella tua vita? Che cosa in particolare?
5. C'è qualcosa in questo capitolo che ti ha colpito e che ha suscitato domande che non ti eri mai posto in precedenza?

INDICE

| | |
|---|-----|
| <i>Introduzione</i> | 5 |
| 1. Perché non preoccuparsi? | 7 |
| 2. Che cos'è la preoccupazione? | 19 |
| 3. La preoccupazione e il tuo passato (Parte prima) | 45 |
| 4. La preoccupazione e il tuo passato (Parte seconda) | 61 |
| 5. La preoccupazione e il tuo futuro | 75 |
| 6. La preoccupazione e il tuo presente | 91 |
| 7. In che modo dare corso al cambiamento | 111 |
| 8. Verità reali che contrastano la preoccupazione | 127 |
| 9. Come gettare tutta l'ansia su di Lui | 139 |
| 10. Che cosa direbbe Gesù? Un caso di studio | 157 |
| 11. Conclusione | 167 |