



# “Uno”: è un numero solo o è solo un numero?

1. Elenca cinque parole che descrivono la solitudine.
2. Completa questa frase: Il peggiore tipo di solitudine sarebbe...
3. È un sabato pomeriggio noioso. Martina si trova ad un centro commerciale con le sue amiche. Le piacciono, ma non si trova a suo agio con loro. Quella sera nel suo diario descrive quanto si sente sola. **Secondo te, come mai Martina si sente così sola?**

4. Che ne pensi? (M = “Ma certo; è così!”; ? = “Che ne so!”; S = “Scordatelo!”)

- |  |       |
|--|-------|
| a. Tutti si sentono soli a volte.  | M ? S |
| b. Se stai fra la gente, non puoi sentirti solo.                           | M ? S |
| c. Se qualcuno si sente solo, è colpa sua.                                 | M ? S |
| d. Se la vita fosse più entusiasmante, i giovani non si sentirebbero soli. | M ? S |
| e. Gesù Cristo si sentiva solo.  | M ? S |
| f. Se ti senti solo da giovane, ti sentirai solo per tutta la vita.        | M ? S |

5. Quando una persona si sente sola, dovrebbe... (Scegli le risposte che ti sembrano giuste e aggiungi alcune delle tue idee.)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trovare nuovi amici.                              | <input type="checkbox"/> Preoccuparsi.                           | <input type="checkbox"/> Non paragonarsi agli altri.                     |
| <input type="checkbox"/> Passare del tempo con Dio in preghiera.           | <input type="checkbox"/> Imparare come essere un amico migliore. | <input type="checkbox"/> Godere lo stare da solo come segno di maturità. |
| <input type="checkbox"/> Autocommiserarsi.                                 | <input type="checkbox"/> Sentirsi impotente e senza speranza.    | <input type="checkbox"/> Leggere un salmo.                               |
| <input type="checkbox"/> Cercare cose nuove/diverse da fare.               | <input type="checkbox"/> Smettere di buttarsi giù.               | <input type="checkbox"/> Aiutare qualcun altro.                          |
| <input type="checkbox"/> Diventare irritabili e prendersela con gli altri. | <input type="checkbox"/> Fare due passi.                         |  |

6. Leggi 2 Timoteo 4:16-18  
Secondo te, come si sentiva Paolo?

Perché gli altri non vogliono sempre sostenerci?

In che modo pensi che il Signore abbia sostenuto Paolo?



## Introduzione:

Introduci lo studio con la creazione di una storia: tutti quanti dovranno partecipare ad intentare un racconto che parla della solitudine. Comincia dicendo "Federico si preparava per andare a scuola quando...", poi un giovane aggiunge la parte successiva della storia. Lascia che gli altri giovani aggiungano dei pezzi al racconto con le uniche regole che devono essere adattate al gruppo (storie pulite) e deve trattarsi della solitudine. Alla fine avrai una solida introduzione per la discussione sulla solitudine.

## Foglio:

1. Prepara un elenco completo di tutte le risposte e tienilo disponibile in caso serva durante lo studio.
2. Chiedi ai giovani di condividere quelli che secondo loro possano essere i peggiori tipi di solitudine. Discuti insieme delle loro scelte.
3. A questo punto nascerà una discussione sulla differenza fra la "solitudine" e lo "star da solo". La solitudine è, di solito, un sentimento interno; può nascere perché ci si sente mal capiti o mal apprezzati. Ci possono essere sentimenti di inferiorità che possano far sentire la persona sola, anche quando è circondata da amici. Queste emozioni interne devono essere prese in considerazione. A questo punto è importante sollevare anche la differenza tra la solitudine e la noia. Alcuni giovani si sentono soli perché sono annoiati; questo è normale e può essere risolto facilmente.
4. Parla di ciascuna affermazione con il tuo gruppo. Permetti loro di esprimere i loro pensieri su ciascuna di essa. Passa del tempo necessario, per affrontare i disaccordi. Di loro che anche Cristo si sentiva solo (Matteo 13:53-57, Luca 4: 24-30, Marco 14:22,27,31,50, Marco 15:1-34). La solitudine non è necessariamente una cattiva predisposizione mentale. Nel mondo moderno i giovani sentono, in ogni istante, un forte bisogno di divertirsi. Questi devono imparare che, a volte, è buono stare da soli e sentirsi soli. E' stata messa l'ultima frase per aiutarli a rendersi conto che la solitudine non è una malattia terminale. Una cura esiste. Non dobbiamo permettere di essere sopraffatti dalla solitudine.
5. A questo punto, possono essere valutate alcune soluzioni pratiche e concrete.
6. Descrivi come Paolo ha affrontato la soluzione. Chiedi al gruppo se Dio è capace di fare la stessa cosa che ha fatto per Paolo anche per loro. Forse vorrete leggere insieme il Salmo 146.

## Conclusione:

Sottolinea il fatto che Dio ci ha creato per avere rapporti "mutuamente" incoraggianti con altre persone e questo è una delle ragioni per cui, a volte, ci sentiamo soli. Siamo creature sociali e abbiamo bisogno di vivere in famiglia e in comunione con gli altri. Non stiamo bene quando stiamo totalmente isolati. Ecco uno dei motivi per il quale Dio ha creato la chiesa, un gruppo di persone chiamate da Dio per stare insieme ad amarsi e prendersi cura l'un l'altra.