

Umiltà

La gioia di dimenticare
sé stessi

Gavin Ortlund

COLLANA
VIRTÙ

INDICE

<i>Prefazione alla collana</i>	9
<i>Prefazione dell'editore italiano</i>	11
<i>Prefazione dell'autore</i>	13
<i>Introduzione: perché fraintendiamo l'umiltà</i>	17
 PARTE PRIMA:	25
Coltivare l'umiltà personale	
1. In che modo il Vangelo definisce l'umiltà	27
2. In che modo il Vangelo alimenta l'umiltà	35
3. Dieci regole per uccidere l'orgoglio	47
 PARTE SECONDA:	59
Coltivare l'umiltà nella nostra vita comunitaria	
1. Umiltà nella leadership: creare una cultura della libertà	61
2. Umiltà tra pari: superare l'invidia e la competizione	71

3. Umiltà verso i leader: comprendere il vero significato della sottomissione	85
---	----

<i>Conclusione:</i> <i>la gioia, il segno distintivo dell'umiltà</i>	95
---	----

<i>Epilogo:</i> <i>umiltà nell'uso dei social media</i>	99
--	----

PREFAZIONE ALLA COLLANA

RITENGO CHE IL BISOGNO PIÙ GRANDE e vitale della Chiesa di oggi sia l'integrità biblica. Non si tratta soltanto di adesione a una dottrina ortodossa o di un comportamento morale ineccepibile, ma di un allineamento completo della nostra mente, del nostro cuore e della nostra vita con le verità del Vangelo.

Nella sua lettera ai Filippesi, l'apostolo Paolo esorta i credenti a vivere secondo il Vangelo e indica quattro segni distintivi dell'integrità evangelica.

Il primo è *una condotta degna del Vangelo*: "... conducetevi in modo degno del vangelo di Cristo" (Filippesi 1:27). In altre parole, il nostro stile di vita deve riflettere gli insegnamenti del Vangelo. Chi appartiene al Vangelo deve viverlo pienamente.

Il secondo segno è *l'unità nella fede*, che si manifesta nel rimanere "... fermi in uno stesso spirito, combattendo insieme con un medesimo animo per la fede del vangelo" (Filippesi 1:27b). L'integrità evangelica richiede una fedeltà condivisa e una comunione profonda tra i credenti.

Il terzo segno è *il coraggio nelle difficoltà*. Paolo riconosce che vivere con integrità comporta inevitabilmente sofferenze e conflitti (1:29-30) e incoraggia i Filippesi a non lasciarsi intimidire: "... non siate per nulla spaventati dagli avversari ..." (Filip-

pesi 1:28). Questo coraggio è una testimonianza tangibile della nostra salvezza (1:28b).

Infine, il quarto segno è l'*umiltà*, che Paolo descrive con queste parole:

“Se dunque vi è qualche consolazione in Cristo, se vi è qualche conforto d’amore, se vi è qualche comunione di Spirito, se vi è qualche tenerezza d’affetto e qualche compassione, rendete perfetta la mia gioia, avendo un medesimo pensare, un medesimo amore, essendo di un animo solo e una sola mente, non facendo nulla per spirito di parte o per vanagloria, ma ciascuno di voi, con umiltà, stimi gli altri superiori a sé stesso” (2:1-3).

L’apostolo chiarisce così che l’umiltà non è un elemento secondario, ma una componente essenziale dell’integrità cristiana.

L’obiettivo di questa collana è riproporre l’invito di Paolo a vivere il Vangelo con integrità, esprimendo questi quattro segni nella vita quotidiana: *dignità, unità, coraggio e umiltà*. Tuttavia, non possiamo considerarli semplicemente come qualità morali o virtù astratte. Paolo li presenta come il frutto concreto di una vita radicata nel Vangelo.

I libri di questa collana esplorano proprio questo: come il Vangelo stesso genera, alimenta e modella in noi queste virtù divine.

Prego che, attraverso questa piccola collana, Dio sia glorificato e che “la grazia del Signore Gesù Cristo sia con lo spirito vostro” (Filippesi 4:23).

Michael Reeves

Curatore della collana

PREFAZIONE DELL'EDITORE ITALIANO

VIVIAMO IN UN TEMPO in cui l'esaltazione del sé sembra non conoscere freni. I social media hanno amplificato la voce dell'ego, il culto della performance pervade ogni ambito della vita, e persino nel contesto cristiano può accadere che si confondano successo spirituale e notorietà. In questo scenario, il libro *Umiltà, la gioia di dimenticare sé stessi* di Gavin Ortlund arriva come una boccata d'aria pura: è semplice, profondo, disarmante.

Il termine “umiltà” affonda le sue radici nel latino *humilitas*, derivato da *humus*, cioè “terra”, “suolo”. Chi è umile riconosce le proprie radici, la propria fragilità e la costante necessità di dipendere da Dio. Nella Bibbia, l'umiltà non è mai sinonimo di autodenigrazione, ma è la condizione di chi si mette in ascolto, di chi vive con cuore contrito e spirito docile (cfr. Isaia 66:2), di chi lascia che Dio sia Dio. È la via percorsa da Cristo, che “umiliò sé stesso facendosi ubbidiente fino alla morte” (Filippesi 2:8), e che ora ci chiama a seguire il Suo esempio.

L'umiltà non è una virtù alla moda. Spesso fraintesa come debolezza o mancanza di ambizione, è invece, come mostra questo libro, *la via regale del Vangelo*. Gavin Ortlund ci accompagna in un percorso spirituale che parte dalla vita di Cri-

sto e si sviluppa nelle relazioni quotidiane: con Dio, con sé stessi, con i propri pari e con i propri conduttori. Con uno stile accessibile, basato su una solida conoscenza della Bibbia e arricchito da aneddoti personali, l'autore ci guida alla riscoperta dell'umiltà come *chiave per accedere a una gioia autentica*, non come un dovere gravoso.

In vesti di editori, siamo grati di poter offrire questo testo al lettore italiano. Ne raccomandiamo la lettura a ogni credente, giovane o anziano, leader o membro di chiesa, uomo o donna, perché l'umiltà non è un'opzione per pochi, ma *una vocazione per tutti*. In un mondo che ci spinge a cercare la nostra affermazione personale, questo libro ci invita a seguire l'Agnello, che si è umiliato per noi, fino alla croce. È nella Sua grazia che impariamo la vera umiltà e scopriamo una gioia che non viene mai meno.

PREFAZIONE DELL'AUTORE

QUALCUNO MI HA CHIESTO innocentemente che cosa significhi scrivere un libro sull'umiltà. Ho pensato alla famosa battuta di Winston Churchill su un avversario politico: "È un uomo umile, ma ha molto da essere umile!"¹

Questa è l'unica qualifica che ho per scrivere questo libro: ho molte ragioni per essere umile!

Ma l'umiltà è qualcosa di troppo bello per non essere preso in considerazione e perseguito. È come l'ossigeno: rigenerante e riequilibrante. È per l'anima ciò che una buona notte di sonno è per il corpo.

Mentre ci avviamo insieme in questo percorso di lettura, vorrei offrirvi un'immagine per orientarci.

Prendetevi un momento per pensare a come ci si sente quando si è davvero stupiti da qualcosa.

1. Questa citazione è apparsa in varie forme. Una è apparsa in William Henry Chamberlin, "The So Austere, So Safe Clement Attlee", *Chicago Tribune*, 27 giugno 1954.

Per esempio, provate a pensare alla sensazione che si prova osservando l'immensità di un cielo notturno pieno di stelle, sentendovi piccoli e insignificanti di fronte alla grandezza dell'universo.

Pensate alle sfumature particolari di questa sensazione: il senso di meraviglia, l'incanto, la perdita di coscienza di sé. Si tratta di una delle emozioni più belle che possiamo provare.

L'umiltà è la via per sperimentare questo sentimento. L'umiltà può condurvi a questa sensazione continuamente, in ogni tipo di scena.

Dopo tutto, il mondo è pieno di cose che dovrebbero suscitare il nostro stupore. Le formazioni nuvolose. I movimenti delle formiche. Le equazioni matematiche. Gli alberi che vivono da prima di Cristo. Il modo in cui un bambino cresce nel grembo materno. La storia della persona che lavora nel cubicolo accanto al vostro. Non esistono oggetti poco interessanti, ma solo soggetti poco interessanti. Non c'è motivo per non vivere con una sorta di gratitudine stupita per ciò che ci circonda, se non una mancanza di umiltà.

L'umiltà ci apre gli occhi e ci fa notare le meraviglie che ci circondano: è la sensibilità alla realtà, il volgersi del nostro piccolo io interiore verso l'immensità di ciò che ci è esterno e, infine, verso Dio stesso.

In questo modo, l'umiltà è sempre la chiave della gioia, della pienezza e della vita.

Questo libro è stato scritto per aiutarci a capire e a perseguire l'umiltà. È stato scritto soprattutto per i cristiani, e il capitolo 4 è dedicato ai pastori e ai responsabili delle chiese, ma spero che chiunque possa trarne beneficio. La prima metà del libro riflette sull'umiltà personale, mentre la seconda parte si concentra sull'umiltà nel contesto della Chiesa. L'obiettivo è quello di comprendere una qualità particolare dell'umiltà: la sua capacità di ricondurci alla gioia.

Un ringraziamento speciale a Justin Taylor e a tutto il team della Crossway: sono una vera gioia per un autore, professionali, cortesi, generosi e abilissimi nel loro lavoro.

Gli acuti commenti editoriali di Greg Bailey hanno contribuito a migliorare questo libro sotto molti aspetti.

Ringrazio Mike Reeves per il suo cortese invito a partecipare a questa meravigliosa collana.

Un ringraziamento anche ad Andrew Wolgemuth per il suo aiuto, l'incoraggiamento e l'amicizia dimostratami durante la stesura del libro.

E soprattutto, grazie a te, Esther, per essere stata un'amica fedele negli ultimi anni. Solo tu puoi capire. Salmo 27:13, 14. Non smettere di credere.

INTRODUZIONE

Perché fraintendiamo l'umiltà

SPESSO ASSOCIAMO L'UMILTÀ a una virtù un po' noiosa. Sappiamo di averne bisogno, ma non ci aspettiamo che sia molto divertente.¹

Ricordo di aver ascoltato un discorso sull'umiltà a un gruppo di giovani. L'oratore aprì con doverosa riluttanza: "So che questo argomento non ci piace molto, ma dobbiamo parlarne comunque". Molti di noi la pensano così: l'umiltà è importante, ma solo come dovere. È come pagare le tasse o andare dal dentista. È interessante notare che C. S. Lewis sosteneva l'esatto opposto: "Avvicinarsi [all'umiltà], anche solo per un momento, è come bere acqua fredda per un uomo nel deserto".² Tim Keller ha predicato qualcosa di simile: "Non c'è niente di più rilassante dell'umiltà".³ Come spiegava, l'orgoglio si lamenta di tutto, mentre l'umiltà accoglie la vita con gioia come un dono.

-
1. Alcune parti di questa introduzione sono state adattate dal mio articolo "L'umiltà non è odiare sé stessi: The Joy of Self-Forgetfulness", *Desiring God*, 19 agosto 2019, <https://www.desiringgod.org/articles/>.
 2. C. S. Lewis, *Mere Christianity*, in *The Complete C. S. Lewis Signature Classics* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 2002), 71-72.
 3. Citato in Bethany Jenkins, "Non c'è niente di più rilassante dell'umiltà", *The Gospel Coalition*, 5 novembre 2015, <https://www.thegospelcoalition.org/>.

Forse abbiamo frainteso: pensiamo che l'umiltà sia un peso, quando invece è leggera come una piuma. È l'orgoglio che rende la vita grigia e scialba; l'umiltà, invece, le dona il suo colore.

Idee sbagliate sull'umiltà

Perché fraintendiamo l'umiltà? Non ne sono del tutto certo, ma sospetto che una parte della risposta sia semplicemente questa: non abbiamo compreso che cosa sia davvero.

Forse, tra tutte le virtù, è la più fraintesa. Ecco tre errori comuni.

Errore n. 1: l'umiltà è nascondersi

L'umiltà *non* consiste nel nascondere i propri talenti o le proprie capacità. Se sapete dipingere come Van Gogh, l'umiltà non vi impone di rinchiudere i vostri quadri in cantina.

Se sapete lanciare una palla veloce a novantacinque miglia orarie, l'umiltà non vi suggerirà di rimanere seduti in panchina senza mai dirlo all'allenatore.

Nel suo classico *Le lettere di Berlicche*, C. S. Lewis mette in scena un diavolo che consiglia un altro diavolo:

Il Nemico [Dio] vuole portare l'uomo a uno stato d'animo in cui possa progettare la migliore cattedrale del mondo, e sapere che è la migliore, e gioire del fatto, senza essere più (o meno) o comunque contento di averla fatta di quanto lo sarebbe se fosse stata fatta da un altro. Il Nemico vuole che, alla fine, l'uomo sia talmente libero da qualsiasi pregiudizio a proprio favore da

*poter gioire dei propri talenti con la stessa franchezza e
gratitudine con cui si gioisce dei talenti del suo vicino o
di un'alba, di un elefante o di una cascata.⁴*

Se Lewis ha ragione, allora negare i propri talenti non è umiltà: è ancora una forma di concentrazione su sé stessi, un'altra manifestazione di egocentrismo, di autoreferenzialità.

L'umiltà è la morte di questo sistema centrato su sé stessi: è la libertà di considerare i propri doni come parte di tutte le cose buone create da Dio.

Immaginate di far parte di un'équipe di medici impegnata a curare una malattia. Scoprite qualcosa che contribuisce per il 25% alla cura. Un altro medico scopre qualcosa che contribuisce per il restante 75%.

L'umiltà significa essere felici del proprio contributo e poterne parlare serenamente e, allo stesso, tempo essere tre volte più felici per il contributo dell'altro.

Essere una persona così non è un peso, ma una gioia e una fonte di libertà.

Errore n. 2: l'umiltà è odio verso sé stessi

L'umiltà *non* è odio verso sé stessi, né rinnegamento di sé o autopunizione. La Bibbia non dice mai: "Odia te stesso, ma ama il tuo prossimo". Dice: "Ama il tuo prossimo come te stesso" (Levitico 19:18). L'odio verso sé stessi non è meno peccaminoso dell'odio verso gli altri (così come il suicidio è una forma di omicidio).

4. C. S. Lewis, *The Screwtape Letters*, in *The Complete C. S. Lewis Signature Classics*, 153-54.

Il cantautore Andrew Peterson ha scritto una canzone intitolata *Be Kind to Yourself* ("Sii gentile con te stesso"). È una canzone bellissima.

Eppure, per alcuni di noi, l'idea di essere gentili con sé stessi può risultare strana. È vero, può essere fraintesa come autotindulgenza, ma esiste anche un modo santo e buono di prendersi cura di sé che ci rende più capaci di servire gli altri.

Come dico spesso quando mi capita di dare dei consigli fraterni: prendersi cura di sé non è egoismo.

Oggi molte persone lottano con sentimenti di vergogna, inferiorità o scarsa autostima.

Dobbiamo distinguere con chiarezza questi sentimenti dall'obiettivo dell'umiltà: qualunque altra cosa l'umiltà richieda da noi, non toglierà mai la dignità che abbiamo in quanto portatori dell'immagine di Dio.

Le persone umili non hanno bisogno di essere costantemente notate, ma non si sottraggono neppure a un sincero complimento.

Non si minimizzano di continuo né cercano l'approvazione degli altri. Possono entrare in una stanza con passo deciso, pronte a dare qualcosa, non a ricevere qualcosa.

Anche in questo caso, essere persone così non è un peso, ma una gioia e una fonte di libertà.

Errore n. 3: l'umiltà è debolezza

L'umiltà *non* è debolezza. Spesso associamo le persone umili a persone deboli o passive.

Ma la verità è esattamente l'opposto.

L'umiltà, infatti, genera forza e resilienza, perché libera dai bisogni ingombranti dell'ego: il bisogno di prevalere, di apparire persone in gamba, di difendersi.

Le persone umili sono spesso caratterizzate da una sana capacità di esprimere la propria opinione su un determinato argomento. Non sono distratte dal peso di una costante auto-considerazione e auto-valutazione.

L'umiltà genera forza anche perché è motivante. Non c'è niente come la libertà dall'autoconsapevolezza e dall'autoprotezione che ti concentra così meravigliosamente sulla questione che hai davanti. Di conseguenza, le persone umili tendono a essere produttive e industriose, spesso senza nemmeno pensarci.

Quindi, ancora una volta, l'umiltà non è un peso ma una gioia. È come scoprire come dovrebbe funzionare qualcosa (quel "qualcosa" sei tu).

L'umiltà è una dimenticanza di sé che porta alla gioia

Ok, abbiamo capito cosa non è l'umiltà. Ma che cos'è, esattamente?

Tim Keller, seguendo l'insegnamento di C. S. Lewis, la descrive come un "dimenticare sé stessi": non significa *pensare di valere meno, ma pensare meno a sé stessi*.⁵ Nascondere sé stessi, odiare sé stessi, proteggersi: sono tutte forme di auto-preoccupazione, mentre l'umiltà ci porta a liberarci completamente dal pensiero di noi stessi.

Lewis ci fornisce un altro esempio:

Non pensate che, se incontrate un uomo veramente umile, sarà come quello che oggi molti intendono per 'per-

5. Timothy Keller, *The Freedom of Self-Forgetfulness: The Path to True Christian Joy* (Leyland, England, UK: 10Publishing, 2012).

sona umile': non sarà una specie di individuo untuoso e saccente che vi ripete sempre di non essere nessuno. Probabilmente, l'unica cosa che penserete di lui sarà che vi è sembrato una persona allegra e intelligente, davvero interessata a ciò che gli avete raccontato. Se non vi piace, sarà soltanto per una leggera invidia nei confronti di chi riesce a godersi la vita così facilmente. Non penserà all'umiltà: semplicemente, non penserà affatto a sé stesso.⁶

In queste parole, mi colpiscono il termine “allegro” e l'accento posto sulla gioia di vivere. Ed è proprio questo il tema che esploreremo in questo libro: la piacevolezza dell'umiltà.

Quando vediamo l'umiltà negli altri, ci appare attraente, affascinante e irresistibile.

Quando noi stessi pratichiamo l'umiltà, la vita diventa più serena e più felice.

Anzi, possiamo affermare che la gioia è il test decisivo dell'umiltà: la vera umiltà produce sempre gioia. Se manca la gioia, significa che c'è qualcosa che non va: forse stiamo facendo la differenza tra una falsa umiltà e l'autentica.

Naturalmente, questo non significa che l'umiltà sia sempre facile o priva di dolore. Come per l'esercizio fisico o per una dieta sana, ci saranno momenti difficili e sforzi da fare. Tuttavia, il risultato netto sarà sempre qualcosa di sorprendentemente positivo e salutare.

Possiamo quindi pensare all'umiltà come a una dimenticanza di sé che porta alla gioia.

6. Lewis, *Mere Christianity*, in *The Complete C. S. Lewis Signature Classics*, 72.

Approfondiremo questo concetto in tutto il libro, ma per iniziare, consideriamo un meraviglioso brano tratto da *Lo Hobbit* di J. R. R. Tolkien.

È la conclusione della storia, quando Bilbo Baggins, tornato a casa, riflette sulle sue avventure con il suo amico, il mago Gandalf:

“Allora le profezie delle vecchie canzoni si sono avverate, in un certo senso!”, disse Bilbo.

“Certo!” rispose Gandalf. “E perché non avrebbero dovuto? Non penserai di essere stato tu a realizzarle da solo, vero? Non penserai davvero che tutte le tue avventure siano state gestite dalla fortuna soltanto per il tuo beneficio? Tu sei una persona molto simpatica, signor Baggins, e io ti voglio molto bene; ma, in fondo, sei solo un piccoletto in un mondo vasto!”

“Grazie al cielo!”, disse Bilbo ridendo, porgendogli il barattolo del tabacco.⁷

Quanto amo questo passaggio! Esprime perfettamente il *sollievo* dell'umiltà. Essere importanti è un peso. L'umiltà, invece, è libertà: non dobbiamo interpretare tutto in relazione a noi stessi, non ne sentiamo proprio il bisogno. È la fine del soffocante filtro dell'autoreferenzialità. È l'accettazione gioiosa e liberante del fatto che occupiamo un piccolo posto in una grande storia: una storia molto più vasta di noi, governata da piani più grandi dei nostri e finalizzata a scopi che vanno oltre il nostro “esclusivo beneficio”.

L'umiltà è la gioia di abbracciare la vita per quella che è stata pensata. L'umiltà è accettare il benevolo rimprovero di Gan-

7. J. R. R. Tolkien, *Lo Hobbit* (New York: Houghton Mifflin, 1982), 305.

dalf — “in fondo sei solo un piccolo uomo in un mondo vasto”
— e rispondere, come fa Bilbo, con sollievo e con una risata.

Siamo persone minuscole in un mondo vasto: grazie al cielo!

Domande per la riflessione

1. Secondo voi, qual è il più grande equivoco sull'umiltà oggi?
2. Vi è mai capitato di confondere l'umiltà con l'odio verso sé stessi? Quali conseguenze ha avuto questa confusione?
3. Siete d'accordo o in disaccordo sul fatto che la gioia sia il test decisivo dell'umiltà? Perché sì o perché no?