

ABNER BIANCHINI

CRISTIANI CON ADHD

Ho iniziato a pregare e sono finito su **YouTube®**



CRISTIANI con ADHD

Ho iniziato a pregare e sono finito su YouTube®

Copyright © Abner Bianchini, 2025

Autore: Abner Bianchini

Traduzione e revisione: Team SabaothBooks

Responsabile SabaothBooks Italia: Angela Vieira

Edizione italiana a cura di: SabaothBooks

Sabaoth Cooperativa Sociale (Marchio registrato)

Via privata Rosalba Carriera, 11 - 20146 Milano, Italia



sabaothshop.com

ISBN 9791280087652

Fonti bibliche

I riferimenti contenuti in questo libro sono tratti dalla NR2020.

Nota legale sui marchi

YouTube® è un marchio registrato di Google LLC.

L'utilizzo del nome YouTube nel presente volume ha finalità puramente descrittive e narrative. L'autore e l'editore dichiarano di non avere alcuna affiliazione, sponsorizzazione o rapporto commerciale con YouTube o con Google LLC.

Distribuito da: Sabaoth Cooperativa Sociale

(Editore e distributore per l'Italia)

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta e trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico o meccanico, compresa la fotocopiatura, la registrazione o qualunque altro sistema di recupero delle informazioni, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

SOMMARIO

PREFAZIONE	5
L'AUTORE	9
INTRODUZIONE	11
1 Cos'è l'ADHD?	15
2 Perché non riesco a pregare come gli altri?	23
3 La Bibbia è il mio pane quotidiano... ma io dimentico sempre di mangiare	27
4 Non riesco a stare fermo. Forse Dio si stanca di me	33
5 Confrontarsi con la Chiesa	37
6 Grazia per oggi, non perfezione per sempre	41
7 E se Dio avesse creato il mio cervello proprio così?	45
8 Non riesco a stare zitto... anche quando dovrei	49
9 Quando fallisco (di nuovo)	53
10 La mia fede ha bisogno di movimento	57
11 Dio ha un posto per me	61
12 Mi emoziono troppo... è un problema?	65
13 Non riesco a dire di no (e poi mi esaurisco)	69
14 Oggi dovevo pregare... ma ho scrollato per due ore	73
15 Mi sento sempre in ritardo... anche con Dio	77
16 La mia stanza è un disastro. Anche la mia testa	81
17 Non so spiegarmi bene... e allora taccio	85

18	Amare come Cristo con l'ADHD	89
19	Guidare con l'ADHD: quando sei un leader e dentro hai un vortice	97
20	Quando la chiesa non capisce l'ADHD: ferite spirituali e guarigione	101
21	Mi hanno chiesto di servire... ma poi si sono lamentati di me	105
22	Il gruppo di discepolato mi stressa	109
23	Se non mi ricordo il versetto, Dio si ricorda di me	113
24	Quando mi dicono che non ho autocontrollo... ma io sto già lottando	117
25	Forse non sono fatto per i ritiri spirituali	121
26	Quando la chiesa non è più un ospedale e si trasforma in un laboratorio di colpe	125
27	Quando la coscienza si confonde, ma Dio distingue	129
28	Quando l'ADHD ti fa sentire un credente a metà	133
29	Mi perdo nel mio stesso percorso spirituale	137
30	La Maschera che mi protegge... e mi rovina	141
31	Se non ti vedo, non ti dimentico (anche se sembra di sì)	145
32	E se Dio non mi guarisce?	149
33	Quando un cristiano neurodivergente trova finalmente casa	153
	PIANO DI LETTURA DELLA BIBBIA PER CHI HA L'ADHD	163
	TABELLA PIANO BIBLICO	165

PREFAZIONE

Ho scritto questo libro perché, per tanto tempo, mi sono sentito inadeguato. Da piccolo, da adolescente e anche da adulto non capivo cosa mi stesse succedendo. Mi dicevano spesso che ero “diverso”: parlavo troppo, oppure troppo poco. Dicevo le cose sbagliate, nel momento sbagliato. Ero ironico, troppo diretto, troppo impulsivo... o troppo silenzioso.

A volte sentivo di avere tutto: una famiglia, un lavoro, una chiesa. Eppure dentro di me, c'era un vuoto.

Mi chiedevo: “Dio, è possibile che Tu ci abbia creati solo per questo? Alzarsi la mattina, andare a lavorare, tornare a casa e ripetere tutto di nuovo?”

Mi sono sempre riempito la vita di mille cose da fare. Sempre. Eppure, notavo che, quando facevo qualcosa che mi appassionava, lo facevo velocemente, con entusiasmo e spesso anche molto bene. Ma poi c'era il resto: il disordine, i progetti iniziati e mai finiti, la mente che correva, la fatica di portare avanti le cose con costanza.

Pregavo spesso: “Signore, rendimi una persona più costante.

Più ordinata. Più normale”.

Sentivo di stare fallendo, anche nella fede. Mi sembrava che gli altri cristiani fossero più disciplinati, più “spirituali”, più capaci di gestire il tempo, la preghiera, la Bibbia, la vita.

Poi, è arrivato quel momento. Ho sostenuto degli esami importanti, dei test. Ho parlato con una psicologa.

E a quel punto è arrivata la diagnosi: **ADHD di tipo combinato**, il che significa che convivo sia con la **disattenzione**, sia con la **iperattività e l'impulsività**.

In pratica, la mia mente corre in più direzioni, salto da un pensiero all'altro e, allo stesso tempo, fatico a stare fermo, a filtrare quello che dico, a trattenere gli impulsi. È come avere un cervello con **cento finestre aperte...** e, nel frattempo, correre con il motore acceso. Sempre.

Per me non è stata una condanna. È stata una liberazione.

Improvvisamente tutto aveva un senso: la mia infanzia, la mia adolescenza, i miei pensieri, il mio modo di vivere le emozioni, le relazioni, la fede. È stato come rivedere la mia vita con occhi nuovi.

Non ho usato questa scoperta come scusa. Ma ha reso tutto più chiaro. Più onesto e più umano. E soprattutto, più pieno di grazia.

E oggi, guardando indietro, capisco molte cose che prima mi sembravano confuse o inspiegabili. Per esempio, all'interno del mio matrimonio, spesso mi sentivo perso, come se mancasse sempre qualcosa. Mi sentivo irrequieto, annoiato, vuoto, anche se apparentemente avevo tutto: amore, stabilità, una famiglia.

Pensavo di essere io il problema. O che, forse, avevo scelto male. Solo dopo ho scoperto che quella sensazione di **"vuoto nel pieno"** è un sintomo molto comune dell'ADHD. Non era disamore.

Non era disinteresse. Era un segnale di un bisogno neurologico che non sapevo nemmeno di avere.

Guardando indietro, mi rendo conto che molte delle mie reazioni, dei miei silenzi, delle mie esplosioni emotive erano frutto di qualcosa che allora non sapevo nemmeno esistesse.

E, sì: se l'avessi scoperto prima, probabilmente avrei avuto più coscienza, **avrei chiesto aiuto**, avrei reagito in modo diverso.

Forse tante cose sarebbero andate diversamente.

Ma oggi, dopo aver attraversato anche un divorzio, **non scrivo queste parole con rimpianto**, ma con gratitudine.

Le scrivo perché, se qualcuno può capirsi prima, se qualcuno può salvare una relazione, una famiglia, un cuore, grazie a questa consapevolezza, allora anche il mio dolore, anche il mio ritardo, **non saranno stati inutili.**

Ed è per questo che ho scritto questo libro. Perché ho sentito che Dio mi stava chiamando a condividere la mia storia, non solo per raccontare, ma per aiutare. Per aiutare chi si sente rotto, diverso, confuso... anche dentro la fede.

Per dire, a chi vive con l'ADHD e ama Gesù:

**“Non sei solo. Non sei strano. E sì: Dio ti ha scelto.
Proprio così come sei”.**

L'AUTORE

Abner Bianchini è uno psicologo clinico-dinamico e dell'emergenza. Collabora con l'Associazione Psicologi Cristiani in Italia e con una rete di psicologi cristiani in Sudamerica.

Da oltre dieci anni opera anche come soccorritore caposervizio presso la Croce Verde A.P.M. di Milano, esperienza che gli ha permesso di osservare da vicino quanto spesso le persone si sentano fragili e inadeguate di fronte alle prove della vita.

Dopo aver ricevuto in età adulta una diagnosi di **ADHD**, ha trovato in essa non un limite, ma una chiave di lettura che ha dato risposta a tanti vuoti e domande irrisolte. Questa esperienza, vissuta sia a livello personale sia familiare, è diventata un trampolino per sviluppare strategie nuove di vita quotidiana e un'occasione per trasformare la fragilità in possibilità.

Fin da piccolo ha lavorato in chiesa in diverse aree e a contatto con tante persone. Partecipando alla vita comunitaria, ha potuto riconoscere la fatica di molti credenti: desiderosi di vivere secondo la Bibbia, ma spesso bloccati da limiti che non dipendevano dalla loro volontà. Questa sensibilità lo ha accompagnato sempre, spingendolo a voler dare voce a chi si sente *"fuori posto"* o inadeguato, e a cercare modi concreti per aiutarli.

Il suo primo libro, **Cristiani con ADHD**, nasce proprio da questa combinazione unica di esperienza professionale, percorso personale e, soprattutto, da una spinta chiara di Dio. Una chiamata a raccontare, con sincerità e anche con un pizzico di ironia, che vivere la fede con l'**ADHD** non è solo una sfida, ma può diventare un cammino di libertà, autenticità e speranza.

INTRODUZIONE

Questo libro nasce da un cammino reale, vissuto sulla pelle, spesso caotico, ma sempre accompagnato, anche nei momenti più bui, dalla grazia di Dio.

È un libro scritto da una persona con caratteristiche ADHD.

Ma non è destinato solo a chi ha questi tratti specifici. È anche per chi gli vive accanto. È per quei genitori che si chiedono se hanno sbagliato tutto. Per quei partner che si sentono stanchi e confusi.

Per quei credenti che amano Dio ma si sentono costantemente fuori posto, fuori tempo, fuori concentrazione.

È anche per chi ha sentito mille volte parole come: **“Sei troppo disordinato”, “Sei troppo emotivo”, “Non stai mai fermo”, “Non finisci mai niente”** e ha finito per crederci.

Per chi ha cercato Dio con tutto il cuore, ma si è sentito inadeguato nella preghiera, nella lettura della Bibbia, nella costanza spirituale. Per chi ha confuso **fragilità neurologica con fallimento spirituale**.

In queste pagine non troverai formule magiche, né un elenco di regole per essere più “cristianamente produttivo”.

Troverai esperienze vere, vissute. Troverai confessioni sincere, ironia sincera, dolore benedetto. Troverai un cuore che corre, ma che ha imparato a fermarsi davanti a Dio.

Come è strutturato questo libro?

Questo libro contiene molti capitoli. Ma **non spaventarti**: ogni capitolo è stato progettato pensando proprio alla mente ADHD.

Dal punto di vista neuropsicologico, una delle principali difficoltà legate all'ADHD è la **limitata tolleranza attentiva continuativa**: ciò significa che la capacità di mantenere la concentrazione su un unico stimolo (come un testo scritto) **diminuisce molto rapidamente**, specialmente in assenza di motivazione immediata o di stimoli multisensoriali.

Per questo, i capitoli sono stati scritti in modo **breve, diretto e ritmato**. Ogni sezione è pensata per essere letta in pochi minuti.

Quando la concentrazione inizia fisiologicamente a calare... il capitolo finisce.

Non troverai mai pagine e pagine che si dilungano senza motivo. Il contenuto è costruito per arrivare al cuore **prima che la mente scappi**.

Puoi leggere il libro in ordine, oppure saltare da un capitolo all'altro secondo l'umore o il bisogno del momento. Ogni capitolo sta in piedi da solo e ogni capitolo è un piccolo passo verso la consapevolezza, verso l'accettazione... verso la grazia.

E alla fine?

Alla fine del libro troverai anche un **piano di lettura biblica pensato per le persone con ADHD**.

Non un piano da rispettare rigidamente, ma una guida pratica e realistica che tiene conto delle caratteristiche cognitive e motivazionali tipiche del disturbo:

- letture brevi e significative;
- varietà tematica;
- pause consapevoli;
- strategie per non scoraggiarsi se "si salta un giorno (o dieci)".

Perché leggere la Bibbia non deve diventare una fonte di colpa o di ansia da prestazione. La Parola di Dio è nutrimento, non un esa-

me da superare. E chi possiede una mente ADHD può avvicinarsi alle Scritture con libertà, autenticità e fiducia.

Un invito personale

Non so dove ti trovi in questo momento. Magari hai appena ricevuto la diagnosi. Magari sospetti da tempo che c'è "qualcosa in te" che funziona diversamente. Magari stai cercando di capire tuo figlio, tuo marito, tua moglie, un amico. Oppure, magari, sei solo stanco di sentirti rotto.

Io ti capisco. E non sei solo.

Scrivere questo libro è stato per me **un atto di guarigione**.

Spero che leggerlo, per te, sarà **un atto di libertà**.

Perché, sì: anche con un cervello che corre, **si può camminare con Dio**. E Lui non ha mai avuto problemi a seguire i cuori che deviano. Li chiama comunque. Li ama comunque. Li usa comunque.

Ma se, oltre a leggere, vuoi anche iniziare un percorso concreto, con qualcuno che non ti guarda strano quando dici "stavo pregando e mi sono ritrovato su YouTube", ecco: ci siamo noi.

Associazione Psicologi Cristiani Gente seria.

Ma che capisce anche se ogni tanto ti scordi l'appuntamento.

Website – *associazionepsicologicristiani.com*

Capitolo 1

COS'È L'ADHD?

Immagina di avere un cervello che è come una TV con 500 canali, ma il telecomando ha le pile scariche. Vuoi concentrarti sul documentario sui dinosauri, ma il cervello continua a cambiare canale: cartoni animati, televendite, telenovela, calcio, gattini su YouTube... tutto insieme!

Benvenuti nel mondo dell'ADHD.

Questa sigla un po' robotica sta per **Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività** (acronimo di Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder). Ma tranquillo, non è contagioso, non è colpa di nessuno e, soprattutto, non significa che sei "sbagliato". Significa semplicemente che il tuo cervello è come una Ferrari senza navigatore.

Hai potenza, energia e mille pensieri al secondo, ma spesso non sai bene dove stai andando o come restarci per più di dieci minuti.

Ma che succede esattamente?

L'ADHD coinvolge il modo in cui il cervello gestisce alcune funzioni: l'attenzione, il controllo degli impulsi, l'organizzazione, la memoria a breve termine e il movimento (fisico o mentale). In pratica: il tuo cervello è un motore potentissimo... ma non sempre le ruote girano nella stessa direzione.

Ti capita di iniziare qualcosa con entusiasmo e poi dimenticartene dopo cinque minuti?

Di voler davvero ascoltare qualcuno, ma dopo due frasi ti perdi nei tuoi pensieri su cosa mangiare a cena?

Di voler stare fermo, ma il tuo piede ha una carriera parallela come percussionista da tavolo?

Benvenuto nel club!

Ma attenzione: l'ADHD non è solo "non riuscire a stare fermo" o "distrarsi spesso". È molto di più. Alcune persone sono sognatori silenziosi, sempre con la testa tra le nuvole e mille progetti incompiuti. Altri sono uragani di energia, sempre in movimento, parlano come se il tempo stesse per finire e agiscono prima di pensare. E poi ci sono quelli che sono entrambe le cose. Una combo epica.

Tre varianti, una sola festa:

Tipo disattento: sembra che non ascolti, ma in realtà ascolti tutto... tranne la cosa che stai cercando di ascoltare. Perdi oggetti, pensieri, appuntamenti e, a volte, pure te stesso.

Tipo iperattivo-impulsivo: sei energia pura. Parli tanto, ti muovi tanto, ti annoi in fretta e prendi decisioni più veloci della tua ombra.

Tipo combinato: hai il meglio (e il peggio) di entrambi.

Multitasking... ma senza multitasking riuscito.

Ma allora è tutto un casino?

Sì... e no.

L'ADHD può rendere la vita più caotica, certo. Ti dimentichi appuntamenti, ti perdi nei tuoi pensieri, finisci per passare un'ora a sistemare le matite invece di fare i compiti. Ma può anche essere una fonte di forza enorme.

Una persona con ADHD è spesso creativamente dotata, vede il mondo da angolazioni strane, riesce a trovare soluzioni fuori dagli schemi. È sensibile, empatica, curiosa.

Quando si appassiona a qualcosa, può diventare inarrestabile.

Il problema è che la società di oggi è costruita come un grande corridoio con le sedie messe in fila: ordine, calma, attenzione prolungata. Tutto ciò che l'ADHD fatica a seguire. Ma se metti una persona ADHD nel contesto giusto, con le strategie giuste, può fare cose straordinarie.

E allora che si fa?

Si parte dalla consapevolezza. Capire come funziona il proprio cervello è il primo passo. Poi, si impara a usare strumenti: sveglie, liste, timer, app, mappe mentali, pause programmate, tecniche di motivazione. E, se serve, si chiede aiuto a professionisti: terapeuti, insegnanti formati o medici. Non c'è nulla di male nell'avere bisogno di una cassetta degli attrezzi più fornita.

Per chi ha l'ADHD, il tempo non è lineare. Non c'è un "fra mezz'ora", c'è solo "ORA" oppure "NON ESISTE". Quindi se ti dico "Hai tempo fino a domani", la mia testa pensa: "Ah perfetto, posso iniziare domani alle 23:58".

Non perché sono pigro, ma perché il concetto di tempo è fluttuante. Il futuro è una nebbia vaga, il presente è un'esplosione. Serve una sveglia, un *reminder* e magari anche un segnale di fumo per farmi ricordare una scadenza.

Può sembrare strano, ma chi ha l'ADHD può passare da "mi distraigo per una mosca" a "sono completamente assorbito da questa cosa e dimentico di mangiare, bere, dormire".

Questo si chiama **iperfocalizzazione**.

È come se il cervello accendesse un laser: quando qualcosa ci interessa davvero, il mondo sparisce. Questo succede spesso con passioni, videogiochi, hobby, progetti creativi, ma purtroppo non con i compiti di matematica alle 8 di mattina.

Invece, il dialogo interno è un *talk show* rumoroso.

Hai presente quella vocina nella testa che ti aiuta a ragionare, a prendere decisioni? Nell'ADHD, quella vocina è spesso un intero

gruppo di discussione, con litigate, opinioni contrastanti, musica di sottofondo e un ospite speciale che grida “Proviamo a fare tutto insieme!”

Il risultato? Agisci d’impulso, dimentichi metà delle istruzioni e ti chiedi come mai sei finito a riorganizzare la scrivania invece di finire il compito.

Quando si parla di emozioni l’ADHD spesso sente tutto più intensamente. Un complimento può farti saltare di gioia.

Una critica, anche piccola, può farti crollare. C’è un termine per questo: **disregolazione emotiva**.

Significa che le emozioni entrano come cavalli imbizzarriti in una stanza stretta e non è sempre facile tenerle a bada.

Circa 1 persona su 20 ha l’ADHD. Non sei solo!

È più comune nei maschi, ma nelle femmine spesso è meno visibile e, quindi, meno diagnosticato (soprattutto se è il tipo disattento). L’ADHD non sparisce da adulto, ma cambia forma.

Quando si è piccoli è più fisico (correre, muoversi), da grandi diventa più mentale (disorganizzazione, procrastinazione, ansia).

Come lo vivono gli altri?

I genitori, gli insegnanti, gli amici, spesso non capiscono cosa succede. Può sembrare che “non ci metti impegno”, che “non ascolti”, che “sei sempre sulle nuvole”.

E tu stesso, a volte, puoi sentirti inadeguato, frustrato, diverso.

Ma sappi questo: *diverso* non significa sbagliato.

Significa solo che hai bisogno di strumenti adatti al tuo cervello, esattamente come chi porta gli occhiali ha bisogno di una lente per vedere meglio.

L’ADHD è una condizione neuropsichiatrica dello sviluppo che si manifesta precocemente nell’infanzia, ma i suoi effetti possono persistere e spesso lo fanno per tutta la vita.

Non è semplicemente una questione di “essere distratti” o “avere troppa energia”.

È un disturbo complesso, con basi biologiche profonde e con un

impatto significativo sul funzionamento quotidiano della persona, sul piano cognitivo, emotivo, relazionale e comportamentale.

ORIGINE NEUROBIOLOGICA: LA CORTECCIA PREFRONTALE.

Dal punto di vista neurologico, l'ADHD è legato a un **ritardo o un'alterazione nello sviluppo della corteccia prefrontale**, l'area del cervello coinvolta nelle cosiddette **funzioni esecutive**. Si tratta di abilità come:

- la pianificazione e l'organizzazione;
- la regolazione emotiva;
- il controllo dell'impulsività;
- la capacità di mantenere l'attenzione su compiti prolungati;
- la memoria di lavoro.

Questa regione del cervello, situata proprio dietro la fronte, funziona come una sorta di "direttore d'orchestra" della mente. Nelle persone con ADHD, la sua attività risulta **meno efficiente**, o maturata con ritardo rispetto alla norma. Questo non significa che il cervello funzioni "male", ma piuttosto che funziona in modo diverso: più reattivo agli stimoli esterni, meno capace di filtrare le distrazioni e di inibire le risposte automatiche.

NEUROTRASMETTITORI COINVOLTI.

A livello neurochimico, l'ADHD è associato a uno **squilibrio nei sistemi della dopamina e della noradrenalina**, due neurotrasmettitori fondamentali per la regolazione dell'attenzione, della motivazione e del comportamento. La dopamina, in particolare, è coinvolta nei circuiti del *reward* (ricompensa), e questo spiega perché molti individui con ADHD sembrano "inseguire la dopamina" alla continua ricerca di stimoli nuovi, intensi, gratificanti, anche a costo di distrarsi da ciò che dovrebbero fare.

UNA BASE GENETICA FORTISSIMA.

L'ADHD è una delle condizioni psichiatriche con la più alta ereditarietà conosciuta, circa il 70-80% del rischio di sviluppare ADHD è attribuibile a fattori genetici. Non si tratta quindi di una questione educativa, ambientale o morale: una persona non “sceglie” di avere l'ADHD, e nemmeno può “imparare” a non averlo.

Si nasce con una predisposizione e questa può manifestarsi con più o meno intensità, in base a diversi fattori ambientali, epigenetici, relazionali.

UN DISTURBO CHE SI EVOLVE.

Anche se viene diagnosticato in età evolutiva, l'ADHD **non è un disturbo esclusivo dei bambini**. In età adulta, spesso non si presenta più con iperattività fisica evidente, ma resta sotto forma di:

- irrequietezza interna;
- difficoltà a portare a termine compiti noiosi o ripetitivi;
- procrastinazione cronica;
- disorganizzazione nella gestione della vita quotidiana;
- emozioni che esplodono facilmente e si regolano con difficoltà.

Per questo motivo, molti adulti arrivano alla diagnosi tardi, spesso dopo anni di frustrazioni, fallimenti scolastici o lavorativi, incomprensioni familiari e talvolta anche diagnosi errate (come disturbi d'ansia o dell'umore).

L'ADHD non è solo un'etichetta, è una **chiave di lettura**.

Ti aiuta a capire il tuo modo unico di essere al mondo.

Sì, può essere difficile. Ma può anche essere meraviglioso. Il tuo cervello non è rotto. È solo sintonizzato su una frequenza diversa.

E quando impari a usarla, quella frequenza può diventare una melodia straordinaria.

Infine, serve un ingrediente fondamentale: l'**autoironia**.

L'ADHD ti farà dimenticare le chiavi quando sono in tasca, iniziare dieci libri senza finirne uno o fare il bucato tre volte e dimenticarlo nella lavatrice per due giorni. Ma ti farà anche ridere di tutto questo, trovare soluzioni creative e avere sempre una storia assurda da raccontare.

VIENI A TROVARCI AL
SABAOTH SHOP



sabaothshop.com



sabaothbooks.com