Manuale per le Famiglie



"Organizzatevi; preparate tutto ciò che è necessario ed istituite una casa, sì, una casa di preghiera, una casa di digiuno, una casa di fede, una casa d'istruzione, una casa di gloria, una casa d'ordine,

una casa di Dio».

[Dottrina e Alleanze 88:119]

MANUALE PER LE FAMIGLIE

EDIZIONE SPECIALE PER IL 15° ANNIVERSARIO DE
«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»

1995 - 2010



EDIZIONE RIVISTA E AGGIORNATA IN OCCASIONE DEL 15° ANNIVERSARIO DE

«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»

PREPARATO A CURA DEI SEMINARI E ISTITUTI DI RELIGIONE IN ITALIA - ©2010

«Nessun successo può compensare il fallimento nella casa»

Presidente David O. McKay



LA FAMIGLIA

UN PROCLAMA AL MONDO

PRIMA PRESIDENZA E CONSIGLIO DEI DODICI APOSTOLI
DELLA CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI

NOI, PRIMA PRESIDENZA e Consiglio dei Dodici Apostoli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, proclamiamo solennemente che il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli.

TUTTI GLI ESSERI UMANI – maschi e femmine – sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo.

NEL REGNO PRETERRENO i figli e le figlie di spirito conoscevano e adoravano Dio come loro Padre Eterno e accettarono il Suo piano mediante il quale i Suoi figli potevano ricevere un corpo fisico e fare un'esperienza terrena per progredire verso la perfezione, e infine realizzare il loro destino divino come eredi della vita eterna. Il piano divino della felicità consente ai rapporti familiari di perpetuarsi oltre la tomba. Le sacre ordinanze e alleanze disponibili nei sacri templi consentono alle persone di ritornare alla presenza di Dio e alle famiglie di essere unite per l'eternità.

IL PRIMO COMANDAMENTO che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie. Noi proclamiamo che il comandamento dato da Dio ai Suoi figli di moltiplicarsi e riempire la terra è sempre valido. Dichiariamo inoltre che Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie.

NOI PROCLAMIAMO che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente. Noi affermiamo la santità della vita e la sua importanza nel piano eterno di Dio.

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli – madri e padri – saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

LA FAMIGLIA è ordinata da Dio. Il matrimonio tra l'uomo e la donna è essenziale per la realizzazione del Suo piano eterno. I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà. La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative. Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri. Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario.

NOI AVVERTIAMO le persone che violano le alleanze della castità, che maltrattano il coniuge o i figli, che mancano di assolvere i loro doveri familiari, che un giorno saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio. Inoltre ammoniamo che la disintegrazione della famiglia richiamerà sugli individui, sulle comunità e sulle nazioni le calamità predette dai profeti antichi e moderni.

INVITIAMO i cittadini responsabili e i capi di governo di tutto il mondo a promuovere quelle misure che hanno lo scopo di mantenere e rafforzare la famiglia come unità fondamentale della società.

Questo proclama fu letto dal presidente Gordon B. Hinckley quale parte del suo messaggio nella riunione generale della Società di Soccorso tenuta il 23 settembre 1995 a Salt Lake City, Utah.

(The Family: A Proclamation to the World [Letter-Size] Italian) 10/95 (10/95) Printed in Germany 35602 160

NOTA: Gli articoli contenuti in questo manuale sono stati selezionati dai siti **www.lds.org, www.providentliving.org** (siti ufficiali della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni) e **www.foreverfamilies.net** (sito curato dall'Università Brigham Young). La traduzione di questi articoli non è stata riveduta né approvata dagli autori o dai proprietari dei siti, pur essendo tali articoli qui riprodotti per loro gentile concessione. La traduzione è, pertanto, di esclusiva responsabilità del traduttore. I materiali contenuti non possono in alcun caso essere riprodotti a scopo di lucro e devono essere utilizzati soltanto all'interno della famiglia e della Chiesa.

Ogni cura è stata presa per assicurare la correttezza e la leggibilità del testo. Tuttavia, poiché errori e refusi sono sempre possibili, vi chiediamo cortesemente di segnalarli a **palmieria@ldschurch.org**, oppure a **locorotondol@ldschurch.org**.

Barriere e ponti di comunicazione

"Barriers and Bridges to Communication," *Ensign,* Jan. 1985, 50

Comunicare i nostri pensieri e sentimenti con gentilezza e comprensione è essenziale per una sana vita familiare. Sfortunatamente, non sempre apprendiamo buone abitudini comunicative. Piuttosto, edifichiamo muri e barriere. Identificando le *barriere* che impediscono la comunicazione tra i membri della famiglia e imparando ad amare come amava il nostro Salvatore, possiamo *edificare ponti di comunicazione* all'interno delle nostre famiglie che conducono a rapporti di amore e comprensione.

Barriera: Troppo impegnati

Come genitori veniamo spesso presi dalle occupazioni della vita quotidiana e non siamo disposti a interrompere ciò che stiamo facendo per ascoltare i nostri figli. Agendo in questo modo, ci priviamo di alcune delle opportunità più importanti per edificare rapporti amorevoli. Considerate i seguenti esempi:

«Ehi papà», dice un ragazzo. «Posso parlarti di una cosa?»

Suo padre replica: «Cosa vuoi? Sono in ritardo per la mia riunione».

Una bambina dice: «Mamma, ho sentito parlare delle ragazze oggi. Come arrivano i bambini dentro la pancia della madre?»

Imbarazzata e preoccupata, sua madre risponde: «Non ti preoccupare di questo ora; sono impegnata a preparare la cena».

Se il messaggio che trasmettiamo ai nostri figli è «Vai via; non disturbarmi adesso», essi probabilmente si terranno a distanza da noi. Entrambi i genitori negli esempi riportati sopra avrebbero potuto prendere il tempo necessario per parlare con i loro figli. Il padre avrebbe potuto dire qualcosa come: «Perché non mi accompagni alla mia riunione? Possiamo parlarne lungo la strada». Oppure, «Credo che non sarà poi così importante se arrivo un po' in ritardo. Cosa c'è?< La madre avrebbe potuto dire: «Sono contenta che tu me lo abbia chiesto. Vieni, aiutami con queste patate e avremo il tempo per parlarne».

Ponte: Prendetevi del tempo

Un figlio dovrebbe essere abbastanza importante da far sì che Mamma o Papà interrompano occasionalmente qualunque altra cosa e prestino attenzione esclusivamente a lui. Questi preziosi momenti possono essere momenti silenziosi di unità e di comprensione reciproca non espressa a parole, oppure possono essere momenti segnati dalle lacrime in cui ascoltate vostro figlio che descrive le sue sofferenze, delusioni o gioie. A volte potete semplicemente chiacchierare insieme, condividendo gli eventi del giorno. Questi momenti aprono la strada a successive, più profonde discussioni.

Potrebbe esserci un tempo in cui dovreste essere voi a parlare, ma solo dopo aver ascoltato in abbondanza (vedere Emma Lou Thayne, *Ensign,* March 1980, p. 48.)

Tali momenti di unità non accadono semplicemente per caso. Spesso essi devono essere programmati. Una figlia e sua madre avevano avuto dei problemi tra loro. Un giorno presero del tempo per incontrarsi, la figlia parlando per la maggior parte del tempo e la madre ascoltando per la maggior parte del tempo. La porta fu chiusa a chiave. Il telefono suonava senza risposta. I loro cuori si aprirono, l'una verso l'altra, approfondendo l'amore e la comprensione.

Un'altra madre e un'altra figlia programmarono una cena insieme. La figlia scelse il posto; la madre pagò il conto. La conversazione non fu nulla di eccezionale – un semplice discorso per la maggior parte del tempo, ma l'esperienza fu significativa e memorabile perché diede alla figlia l'opportunità di trascorrere del tempo da sola con la madre.

Un giovane ragazzo e suo padre innalzarono una piccola tenda nel giardino. Sebbene il padre preferisse di solito dormire nel suo letto, egli trovò la sera trascorsa con suo figlio un'esperienza piacevole. Parlarono di cose importanti per il ragazzo e condivisero pensieri e sentimenti.

Queste esperienze faccia a faccia creano un legame tra genitore e figlio che si rafforza ad ogni esperienza simile. In tempi come questi non è difficile porre, o rispondere a, domande anche difficili – domande relative allo scopo della vita e al Vangelo, alla droga e ai coetanei, agli obiettivi e ai problemi, al sesso e alla castità. Se un genitore e un figlio hanno già parlato di giardinaggio o dei vantaggi dei tessuti misto cotone, è più semplice discutere insieme di problemi relativi agli amici e ai valori.

Barriera: Un'atmosfera inappropriata

La comunicazione è sempre difficile, quando l'atmosfera è sbagliata, quando una persona è stanca, affamata, indaffarata o occupata con gli amici. È altresì difficile comunicare quando siamo circondati da distrazioni che interrompono le nostre conversazioni.

Di solito, quando cerchiamo di comunicare in un ambiente simile, ci sentiamo impazienti o persino adirati. È accaduto qualcosa che abbiamo lasciato ci infastidisse e vogliamo risolverla immediatamente. Quando tali sentimenti predominano, non può esistere uno spirito di cooperazione e spesso ne risultano confusione e ferimento di sentimenti.

Ponte: Create una buona atmosfera

Nel comunicare, dobbiamo mettere da parte dei momenti di tranquillità nei quali siamo calmi e ricettivi verso lo Spirito. «Il luogo, l'ambiente o le circostanze dovrebbero essere confortevoli, privati e favorevoli alla conversazione. Comunicazioni efficaci sono state condivise in un bosco di alberi, su di una montagna, in mare, durante serate familiari, durante una passeggiata, in auto, durante una vacanza, una visita all'ospedale, lungo la strada verso la scuola, durante momenti di gioco. Quando il palcoscenico è pronto, dobbiamo essere disposti a lasciare il proscenio all'altro membro della famiglia e a rispondere quando appropriati» (Marvin J. Ashton, *Ensign,* May 1976, p. 52).

In questo genere di atmosfera siamo più disposti ad ascoltare, a rispondere con gentilezza e a risolvere i problemi in maniera costruttiva.

Barriera: La scelta delle parole

Le parole che utilizziamo per esprimere i nostri sentimenti o pensieri possono rappresentare una delle barriere più grandi verso un'efficace comunicazione. A volte le parole che utilizziamo hanno un significato diverso per chi ci ascolta che per noi. Altre volte, presupponiamo che la persona alla quale stiamo parlando comprenderà dei concetti che non ha ancora appreso.

L'Anziano Paul H. Dunn racconta la storia di una madre che avverte ripetutamente il figlioletto di non andare verso l'angolo della strada. Alla fine, dopo che egli si è recato ancora una volta oltre l'area stabilita, lei lo sgrida, dicendogli: «Non mi hai sentito quando ti ho detto di non andare all'angolo della strada?» Suo figlio la osserva confuso: «Che cosa è un angolo?»

Non possiamo comunicare quando usiamo parole o idee che il nostro ascoltatore potrebbe non comprendere.

Ponte: Parlate con semplicità

L'Anziano Jacob de Jager riferì che, in seguito ad un lungo seminario, il presidente Marion G. Romney gli chiese come avrebbe insegnato tutti gli ispirati materiali che gli erano stati forniti. Fratello de Jager disse: «Li insegnerò in modo tale che tutti capiscano». Il presidente Romney replicò: «Questo non è abbastanza; tu li insegnerai in maniera tale che nessuno capisca male» (*Ensign,* Nov. 1978, p. 67).

Il messaggio che desideriamo comunicare deve prima di tutto essere chiaro nella nostra mente. Quindi, dobbiamo utilizzare il linguaggio che si adatta all'esperienza e al livello di comprensione del nostro ascoltatore. Un messaggio dato ad un ragazzo di 15 anni sarà molto diverso dallo stesso messaggio portato ad un bambino di 4 anni.

Numerose incomprensioni potrebbero essere evitate se domandassimo con quieta sincerità: «Capisci che cosa sto cercando di dire?» Le incomprensioni sarebbero prevenute inoltre se gli ascoltatori si domandassero, «È questo quello che vuoi dire?» o «Stai dicendo che...?» Questo genere di retroazione può correggere le incomprensioni ed aiutare il nostro coniuge o i nostri figli a esprimere più chiaramente i loro sentimenti.

Ad esempio, un ragazzo disse a suo padre che aveva deciso di non svolgere una missione. Piuttosto che rimanere scioccato e fare una predica, il padre cercò di aiutare il giovane uomo a comprendere e di chiarire i suoi stessi sentimenti.

«Senti di non voler svolgere una missione?» domandò. Questa semplice domanda fece sapere al ragazzo che era ascoltato piuttosto che giudicato. Egli sentì di poter volgere la sua attenzione dal difendere la sua posizione allo svelare e analizzare i suoi sentimenti.

«Oh, credo che mi piacerebbe servire, ma non sono sicuro che una missione faccia per me».

«E così credi che ti piacerebbe andare, ma senti di avere ancora qualche domanda?»

«Ecco, non volevo dirtelo, ma so che avrei davvero dei grossi problemi ad imparare una lingua straniera».

Questo padre fu in grado di rassicurare suo figlio. Egli assicurò al ragazzo che il Signore sapeva ciò che era meglio per lui e che sarebbe stato benedetto servendo ovunque fosse stato chiamato. I sentimenti erano stati chiariti. Quel padre aveva mostrato il suo interessamento senza giudicare suo figlio.

Barriera: Mancanza di confidenza

La mancanza di confidenza può inibire un libero scambio tra i membri della famiglia. Una ragazza di sedici anni aveva udito le sue amiche riportare dettagli di una conversazione privata avuta con sua madre due giorni prima. La madre ne aveva parlato con la madre della sua amica. La figlia si arrabbiò a tal punto che promise a se stessa che non avrebbe mai più condiviso informazioni private con sua madre.

Ponte: Tenete per voi le confidenze

La fiducia è essenziale per una buona comunicazione. Costruiamo fiducia tenendo per noi le confidenze. I problemi familiari dovrebbero essere tenuti all'interno della famiglia. I nostri figli devono sapere che non sveleremo i loro segreti senza permesso.

Un modo per edificare questo genere di confidenza è quello di tenere dei 'segreti felici' come famiglia. Una coppia, ad esempio, riunisce la famiglia insieme quando la madre è incinta. L'informazione è 'il nostro segreto' per un paio di settimane e tutta la famiglia prende parte e gioisce del segreto condiviso. Tenere dei segreti insieme come famiglia dice a vostro figlio che terrete per voi anche altre informazioni confidenziali.

Barriera: Sarcasmo, critiche, accuse

Quando abbiamo un atteggiamento sarcastico, critico, lamentoso, accusatorio, pretenzioso o che giudica, di solito distruggiamo dei buoni rapporti. Nessuno desidera essere criticato, messo sulla difensiva o mal giudicato. Quando abbiamo questo atteggiamento, spesso attacchiamo le persone piuttosto che il problema.

A volte, quando i figli fanno degli errori o non si comportano come crediamo che dovrebbero, reagiamo in maniera esagerata, accusando e attaccando nostro figlio. Un bambino portò a casa una cattiva pagella da scuola. I suoi genitori lo affrontarono, dicendogli che era "uno studente pigro e di poco valore che guardava troppa televisione." Una ragazza adolescente lavò frettolosamente l'automobile di famiglia, avendo troppo poco tempo per poter fare un buon lavoro. Vedendo il lavoro malfatto, suo padre le ricordò delle altre volte in cui non era riuscita bene in altre cose. Egli le disse: «Sembra sempre che lavori a casaccio. Non riesci a fare bene proprio nulla?» Questo genere di comunicazione dice ai figli che non hanno alcun valore e che per loro è impossibile cambiare.

Ponte: Cercate la comprensione

Quando ci tratteniamo dall'interrompere, criticare o giudicare e quando ci concentriamo sui problemi e sulle soluzioni piuttosto che sull'attaccare la persona, i membri della famiglia si sentiranno liberi di esprimere idee e sentimenti senza timore di venire accusati. Essi parleranno dei loro problemi se sanno che non verranno redarguiti o che non gli verrà fatta la predica.

Quando un figlio porta a casa una brutta pagella, i genitori possono parlarne tranquillamente con il figlio. Una riunione con l'insegnante potrebbe rivelare eventuali problemi che il bambino sta avendo in classe, e quindi i genitori ed il figlio possono lavorare insieme per risolverli.

Il padre della ragazza adolescente avrebbe potuto ringraziarla per il lavoro svolto e prendere poi il tempo necessario ad insegnarle come prendersi cura dell'auto. Il suo atteggiamento riguardo all'automobile migliorerebbe se ella sapesse che suo padre ritiene che lei agisca in maniera responsabile.

Se due persone riescono a focalizzare la loro attenzione su un problema comune e poi lavorano insieme per trovare una soluzione, esse avranno molto più successo che non criticandosi l'un l'altra o essendo sarcastici.

Barriera: Ignorare

Quando un genitore ignora un figlio, o quando un figlio più grande ne ignora uno più piccolo, la comunicazione viene meno. A volte ignoriamo i messaggi perché riteniamo di sapere già di che cosa si tratta, non vogliamo ascoltare il messaggio o siamo troppo occupati a pensare alla nostra risposta. A volte non abbiamo rispetto di chi ci parla e di conseguenza non lo ascoltiamo. I figli che vengono ignorati si rivolgono a qualcun'altro che li ascolti, spesso qualcuno al di fuori della famiglia.

Ponte: Rispettate gli altri

Quando rispettiamo gli altri, li ascoltiamo. Non li ignoriamo. Ascoltando i nostri figli essi sentiranno il nostro rispetto nei loro confronti. Allora essi sapranno che accettiamo e rispettiamo le loro opinioni. Mostrando che valorizziamo il loro giudizio, essi sentiranno di avere qualcosa che vale la pena condividere.

A ciascun membro di una famiglia si può chiedere di contribuire con idee e opinioni durante i consigli di famiglia e in altre discussioni familiari. A volte un figlio più piccolo potrebbe pensare di venire ignorato durante le conversazioni in famiglia. Chiedergli «Che cosa ne pensi?» e quindi utilizzare il suo pensiero per giungere ad una conclusione gli mostrerà che rispettate la sua opinione e che valorizzate ciò che pensa o sente.

Risposte quali «Sono felice che tu abbia espresso questa idea» o «Questa è una buona osservazione» possono altresì mostrare il vostro apprezzamento per le idee e i suggerimenti di un bambino.

Riconoscere le barriere alla comunicazione – e comprendere come esse possono essere superate – ci aiuterà ad esprimere l'amore che proviamo all'interno delle nostre famiglie. Quando poi la comunicazione viene utilizzata quale veicolo per esprimere amore, allora essa diviene una forza possente nell'unire e nel rafforzare le famiglie.

Vostro figlio può davvero parlare con voi?

Brad Wilcox

L'amore possiede un grandissimo potere per far cadere muri invisibili.

Brad Wilcox, "Can Your Child Really Talk to You?" *Ensign*, Sept. 1995, 23

«È come se vi fosse un muro», disse una madre. «Quando mia figlia era più piccola era facile. Parlavamo regolarmente e apertamente, ma crescendo questo muro si è innalzato sempre più». Ella scosse la testa, «Perché non vuole più parlare con me?»

Questa madre non è sola nella sua frustrazione. Molti genitori sanno qualcosa riguardo ai muri che i figli a volte innalzano attorno a loro stessi. Questi muri sembrano essere alti e impenetrabili.

Il Muro di Berlino era alto, ricoperto da filo spinato e segnato ovunque con cartelli «Tenersi lontani». Era costruito per tenere isolate le persone. Sulla mia scrivania si trova un piccolo resto di quel muro – un pezzo di cemento con attorno due centimetri e mezzo di filo spinato. Da un lato del pezzo di cemento c'è del colore un po' sbiadito. Potrebbe sembrare strano come oggetto da scrivania, ma serve quale memento delle alte e formidabili mura innalzate per tenere lontane le persone.

A volte i figli innalzano mura invisibili attorno a loro stessi per motivi simili. Essi possono innalzarli per protezione, o forse a causa di sentimenti di insicurezza, mancanza di fiducia, timore o incomprensione. Come possono i genitori penetrare tali barriere nel modo più efficace? Come possiamo parlare a dei figli che non vogliono molto parlare con noi? Come diveniamo le persone alle quali i figli sono disposti ad aprirsi?

Dobbiamo trovare un modo per rimuovere l'ostacolo. Possiamo guardare al di là del muro, oppure individuare un mattone allentato che ci faccia passare, oppure possiamo smantellarlo del tutto. Sebbene la responsabilità di rimuovere gli ostacoli alla comunicazione è egualmente condivisa sia dai genitori che dai figli, questo articolo si concentra su ciò che i genitori possono fare per aiutare a migliorare la comunicazione con i loro figli.

Guardate al di là del muro

Una madre mi raccontò di una volta in cui ritornò a casa e trovò che la sua figlia di diciassette anni aveva fatto le valigie ed era pronta ad andarsene.

La madre, con il cuore addolorato per sua figlia, andò in camera sua e si inginocchiò da sola in preghiera, supplicando per sapere cosa fare. Quando uscì per cercare sua figlia, dalla giovane donna uscirono solamente commenti negativi.

Invece di mettersi sulla difensiva e di arrabbiarsi come era solita fare, la madre ascoltò i sentimenti presenti dietro le parole e si rese conto che sua figlia stava in realtà gridando aiuto. *Quanto dolore deve provare per agire in questo modo!* pensò. Con calma, la madre disse, «Andiamo a parlare in camera mia». Sua figlia non solo la seguì, ma sorrise. Condivisero i loro sentimenti e, per la prima volta dopo tanto tempo, parlarono come amiche. Infine, tornarono nella camera della figlia e misero a poste le cose delle valigie. Questa madre aveva effettivamente guardato al di là del muro difensivo ed aveva udito le grida provenienti dall'altra parte.

Mi ami? Ti interessi? Sono una priorità nella tua vita? Tali domande raramente giungono direttamente dai figli, ma arrivano. Spesso, la parte più importante della comunicazione è quella di udire quello che *non* viene detto.

Le emozioni e le necessità dei bambini vengono solitamente espresse tramite messaggi in codice che noi dobbiamo ricevere ed interpretare.

Ricordate quanto vostro figlio era neonato? Piangeva, e voi non sapevate perché. Pensavate, *vorrei solo che potesse parlarmi e dirmi ciò che vuole!* Quando i figli crescono, non sanno ancora dare voce ai loro bisogni con chiarezza. Essi mandano solamente dei segnali e voi dovete cercare di capire ciò che realmente vogliono. A modo loro, stanno ancora piangendo – solo che adesso le lacrime sono interiori.

L'Anziano Marvin J. Ashton del Quorum dei Dodici Apostoli fece questo commento parlando ad un seminario per i Rappresentanti Regionali: «Sento … persone che piangono verso di noi quando non sanno nemmeno che stanno piangendo» (4 ottobre 1973). I segnali non-verbali quali i comportamenti mirati ad attirare l'attenzione e le condotte estreme o contraddittorie sono essenzialmente grida provenienti da dietro le mura. Altre volte il pianto è mascherato da discorso apparentemente normale.

Un consulente professionale disse una volta a una madre: «Supponga che suo figlio torni a casa e le dica, 'Ho un amico che si droga.' Che cosa gli direbbe?» La madre si fermò per un attimo e quindi disse: «Probabilmente gli direi di trovarsi un altro amico». Questa madre potrebbe aver perso un'opportunità importante con suo figlio. Quando un figlio vi parla del «problema del mio amico», è possibile che egli stia lottando con un problema simile. I giovani lasciano cadere degli indizi per mettere alla prova le nostre reazioni. Se siamo sbrigativi, bruschi e emettiamo giudizi, i nostri figlio potrebbero non volersi aprire ulteriormente. Dobbiamo guardare al di là del muro ed udire le grida.

Trovate il mattone allentato

Rand Packer scrisse: «Avendo costruito qualche muro di mattoni nella mia vita, ho scoperto che ogni muro ha un punto debole, un mattone allentato...Mio padre mi aveva insegnato tanto tempo fa che parte del lavorare con i giovani è quella di scoprire i punti deboli delle loro armature, le debolezze nelle loro mura, e di insistere per spostarli fino a quando non si riesce ad entrare nella loro vita» (*Congratulations—It's a Dad,* Salt Lake City: Bookcraft, 1982, p. 2). Quando si opera con un bambino che ha innalzato un muro attorno a sé, dobbiamo trovare il mattone allentato – quell'interesse, sogno o capacità che ci permetterà di penetrare all'interno delle mura. Un mattone potrebbero essere le motociclette, gli sport, il cibo, i computer, i cavalli, le chitarre, lo skateboard o persino lo scrivere il diario.

Un giovane uomo di New York frequentò un programma per i giovani alla Brigham Young University. All'inizio il ragazzo restava per conto suo. Il suo consulente, un missionario ritornato, era preoccupato e riferì al direttore del programma: «Sta solo in camera sua e scrive nel suo diario». Era questo il mattone allentato di cui aveva bisogno il direttore?

Quella sera, a cena, il direttore si sedette apposta a fianco del giovane uomo nella mensa. Egli iniziò una normale conversazione e quindi spostò l'argomento sui diari personali. Il direttore disse: «La gente di solito non mi crede, quando lo dico, ma una delle mie cose preferite è scrivere nel mio diario. Ho già riempito diversi volumi».

«Davvero?» Il volto del ragazzo si illuminò. «Anche io scrivo nel mio diario. Credo che sia importante...». Quello fu un momento di svolta. Il giovane iniziò a frequentare le attività e ad interagire con gli altri. Prima del termine del programma, il ragazzo aveva già trovato molti nuovi amici. Tutto era cominciato quando qualcuno aveva mostrato un piccolo interesse nel suo grande interesse.

Un insegnante di seminario parlò alla riunione di saluto missionario di un suo ex-studente. Il giovane ragazzo stava bene nel suo nuovo abito. Le sue scarpe erano lucidate. I suoi capelli erano stati tagliati solo il giorno prima. Egli sorrideva con convinzione e portò una meravigliosa testimonianza dell'amore del Salvatore. I suoi genitori sapevano che lo stile di vita del ragazzo non era sempre stato pulito come le sue scarpe e ordinato come i suoi capelli. Non era mai stato un cattivo ragazzo. Non aveva fatto nulla di terribilmente malvagio, ma si era allontanato da tutti. Sembrava che nessuno potesse avvicinarlo. Quindi, l'insegnante era entrato nella sua vita ed era riuscito infine a passare attraverso il muro.

Successivamente, i genitori chiesero all'insegnante come aveva avvicinato con successo questo giovane ragazzo che era riuscito ad allontanarsi così completamente da chiunque altro. Aveva forse condiviso una storia o una testimonianza speciale?

Aveva condotto delle discussioni lunghe e approfondite con il ragazzo? L'insegnante si limitò a sorridere e disse: «Non ci crederete mai, ma un giorno ho scoperto che a vostro figlio piacciono le repliche dello stesso vecchio programma televisivo che piace a me. Mi portava ritagli di riviste dove era riportato a quale prezzo le vecchie scenografie o i vecchi costumi erano stati venduti all'asta e dove si trovavano ora tutti quei vecchi attori».

L'insegnante era inciampato sul mattone allentato. Quindi egli aveva lavorato su quel punto finché non riuscì ad aprirsi un varco nel muro di isolamento attorno al ragazzo.

Il presidente Lorenzo Snow una volta consigliò ad un gruppo di missionari in partenza: «C'è un modo per raggiungere il cuore di ogni uomo, ed è il vostro lavoro trovare la strada verso i cuori di coloro che siete chiamati [a servire]» («Instructions to Missionaries», *Improvement Era,* dicembre 1899, p. 128). Una madre mi avvicinò per parlarmi riguardo a questa idea e disse: «Ma non c'è modo di avvicinarmi a mia figlia. Lei semplicemente non ha nessun mattone allentato – forse qualche chiodo, ma nessun mattone allentato».

«Certo che lo ha», la rassicurai. «Di che cosa parla o cosa accenna in conversazione?»

«Di niente».

«Che cosa fa nel tempo libero, se può scegliere liberamente cosa fare?»

«Nulla. Va solo a scuola e lavora».

«Allora cosa fa con il denaro che guadagna?»

«Compra tantissimi vestiti», rispose la madre.

Le sorrisi, «Indovini che cosa ha appena trovato». Una volta che individuiamo quel mattone allentato, potrebbe trattarsi solo di passare il tempo necessario a spingere e a tirare fin quando non riusciamo ad entrare nel muro.

Smantellate il muro

Una comunicazione efficace può contribuire a smantellare completamente le mura che i figli innalzano attorno a loro stessi. Tre elementi essenziali per una comunicazione aperta sono l'amore, la fiducia e il rispetto.

• *Amore.* Un giovane uomo scrive: «Vorrei che mio padre mi abbracciasse di più e mi mostrasse affetto quando qualcosa va male o se sto avendo una brutta giornata. Lo faceva quando stavo crescendo e mi sentivo bene. Non è che io dubiti dell'amore di mio padre, è solo che a volte ho bisogno che lui mi dica che si interessa a me, non importa ciò che io faccia. Non sento molto amore dentro di me in questo momento».

Forse il motivo per cui alcuni genitori hanno difficoltà nel parlare con i figli è il modo in cui viene comunicato l'amore. Tendiamo ad assumere più il ruolo di «boss». Esercitiamo autorità su di loro, chiediamo di rendere conto e, se essi si adeguano e mettono insieme una buona serie di comportamenti positivi, allora esprimiamo la nostra approvazione ed amore. Questo non è il modo in cui Dio si avvicina a noi quali Suoi figli.

La nostra attenzione e il nostro amore devono essere costanti – prima di tutto dati, e donati liberamente, nei momenti belli e in quelli brutti, nella trasgressione e nella testimonianza, nel brillante successo o nel fallimento totale. Senza riguardo per le loro scelte, i figli hanno bisogno del nostro amore che non emetta giudizi.

Un giovane uomo riuscì alla fine a mettere insieme il coraggio necessario per andare dal suo vescovo e confessare diversi peccati passati. Al termine dell'intervista, il giovane uomo disse: «Mi sento in imbarazzo nello scaricare tutto questo su di lei. Che cosa pensa di me?»

Senza nemmeno una pausa il vescovo disse: «Ti voglio bene per questo. Non c'è nulla che tu potresti condividere con me che mi porterebbe ad amarti di meno». Il giovane uomo e il suo vescovo non solo ebbero una comunicazione aperta anche in seguito, ma svilupparono altresì una profonda amicizia da quel momento in poi.

L'Anziano Gene R. Cook dei Settanta scrisse: «L'amore … possiede un potere immenso… Non conosco nulla di più grande del gettare le vostre braccia al collo dei vostri figli ogni giorno. Al termine delle nostre preghiere familiari ...abbracciamo ognuno di loro fisicamente. Li stringiamo forte e sussurriamo, 'Ti voglio bene.'» («Teaching by the Spirit», discorso del Sistema Educativo della Chiesa, non pubblicato, 30 giugno 1989, p. 10).

• *Fiducia.* La fiducia è altresì importante nella comunicazione. Un genitore domandò: «Come posso fidarmi di mio figlio? Egli è del tutto indegno di fiducia». Il fatto è che non abbiamo scelta. non possiamo seguire i nostri figli per il resto della loro vita. Agli occhi di Dio siamo forse noi, quali adulti, sempre e del tutto degni di fiducia? Eppure, il Padre celeste ci affida molte cose, incluso il Suo Vangelo restaurato. Forse Egli ci sta dando qualcosa al quale essere all'altezza – concentrandosi sul nostro potenziale come Suoi figli e non sui nostri attuali problemi. I nostri figli hanno bisogno dello stesso messaggio da parte nostra.

Rapporti di fiducia possono essere stabiliti lasciando lo spazio ad alcune libertà e tenendo segrete le confidenze. Un altro modo per guadagnarsi fiducia è quello di fare dei complimenti ai giovani.

Troppo spesso, i genitori assumono la stolta posizione di chiudere a chiave proprio le porte della comunicazione nelle quali desideriamo che entrino i nostri figli. I figli possono riprendersi quando vengono buttati giù, ma nessuno apprezza il fatto di essere sminuito. Essi possono ridere e continuare a giocare, ma dentro, nel profondo, queste cose fanno male. I bambini si ricordano e riportano alla mente i commenti taglienti ricevuti anche per anni.

• *Rispetto.* Mostrare rispetto ai giovani apre la via ad una comunicazione aperta. Durante una lezione della Società di Soccorso, l'insegnante espresse l'ansia che lei e suo marito avevano provato diversi anni prima. Il presidente di palo li aveva avvicinati e aveva chiesto loro, dal momento che essi avevano una casa molto spaziosa molto vicino alla cappella, se avessero potuto ospitare un pranzo ufficiale per le Autorità Generali in visita alla conferenza di palo. Accettarono con gioia. Il presidente del palo li informò quindi che una della autorità in arrivo sarebbe stato il presidente della Chiesa!

L'insegnante spiegò come lei e suo marito avessero programmato il menu, pulito l'intera casa e tirato fuori i loro servizi di porcellana migliori. Dopotutto, il presidente della Chiesa stava venendo in visita nella loro casa ed essi desideravano mostrare il dovuto rispetto.

La mattina della conferenza di palo tanto attesa, stavano dando i ritocchi finali a tutte le cose. Il loro figlio adolescente arrivò giù da in cima alle scale per la colazione. Mangiò dei cereali e quindi, sapendo che era un giorno speciale, pulì tutto da solo. Risciacquò persino la ciotola...ma la lasciò nel lavabo.

La sorella che insegnava alla Società di Soccorso disse: «Quando entrai in cucina e vidi quella ciotola nel lavabo, esplosi. Urlai a mio figlio e gli feci un discorsetto che non avrebbe dimenticato facilmente». La ciotola venne nascosta. La famiglia se ne andò per prendere parte alla conferenza di palo.

Per tutta la riunione, la madre continuò a osservare suo figlio seduto sulla panca in cappella. Sapeva di aver esagerato nella reazione, e si sentiva in colpa. Ella disse alla classe della Società di Soccorso: «Mi resi conto che mentre cercavo così tanto di mostrare rispetto all'uomo speciale che avrebbe visitato casa nostra più avanti quel giorno, avevo mancato di mostrare rispetto ad un altro uomo speciale che vive là ogni giorno. Forse che mio figlio non meritava lo stesso rispetto che stavo mostrando al presidente della Chiesa?»

Ella si avvicinò al suo figlioletto più piccolo, lo toccò sulla spalle e pronunciò le parole: «Mi dispiace. Puoi perdonarmi?»

La qualità della nostra comunicazione con i nostri figli migliorerà in maniera direttamente proporzionale alla quantità di rispetto che mostriamo loro quando parliamo insieme.

Smantellare mura invisibili richiede sforzo e una quotidiana attenzione individuale verso ciascuno dei nostri figli. Le mura non devono diventare una parte normale della vita di nessun bambino.

Sia che guardiamo al di là di quelle mura, che troviamo e facciamo cadere i mattoni allentati, o che facciamo crollare del tutto le barriere, dobbiamo trovare un modo per raggiungere la persona che si trova dietro di esse.

Osservo spesso il frammento del Muro di Berlino sulla mia scrivania. Lo tengo lì per ricordare a me stesso che anche le mura più alte possono crollare giù.

Parliamone

Questo articolo può costituire la base di una discussione tra genitori e figli.

1. Quali interessi speciali hanno i membri della nostra famiglia che potrebbero fornire maggiori opportunità di comunicazione tra noi e i nostri figli?

2. I nostri figli hanno dei suggerimenti specifici riguardo a come possiamo essere più raggiungibili per loro?

3. Quali principi del Vangelo ci aiuteranno ad evitare o a superare le barriere alla comunicazione in famiglia?

La comunicazione cristiana

Anziano L. Lionel Kendrick
Membro del Primo Quorum dei Settanta

L. Lionel Kendrick, "Christlike Communications," *Ensign,* Nov. 1988, 23

Il Padre celeste ci ha fatto un dono senza prezzo nella nostra capacità di comunicare gli uni con gli altri. Il nostro modo di comunicare si trova al centro dei nostri rapporti con gli altri. Se vogliamo ritornare a casa dal Padre celeste in sicurezza, dobbiamo sviluppare delle relazioni rette con i Suoi figli qui nella mortalità.

La nostra comunicazione si riflette nella nostra immagine. Pertanto, dobbiamo prestare attenzione non soltanto a *cosa* comunichiamo, ma anche a *come* lo facciamo. Le anime possono venire rafforzate o danneggiate dal messaggio e dal modo in cui lo comunichiamo.

Responsabilità

Verremo ritenuti responsabili di tutto ciò che diciamo. Il Salvatore ammonì «che d'ogni parola oziosa che avranno detta, gli uomini renderan conto nel giorno del giudizio» (Matteo 12:36). Ciò significa che nessuna comunicazione sarà priva di conseguenze. Questo include ciò che la lingua si lascia sfuggire, le comunicazioni acide che corrodono l'anima e le parole vane, volgari e profane che offendono il nome della Divinità.

Comunicazione non cristiana

Vi sono alcuni tipi di comunicazione non cristiana che distruggono le relazioni e non sono per il nostro sviluppo bensì per la nostra distruzione. Esse portano ad una diminuzione delle opportunità di ritornare a casa con sicurezza dal Padre celeste. Uno dei modi principali che Satana utilizza per ritardare lo sviluppo di relazioni rette si trova nell'uso del pettegolezzo, delle dicerie e della maldicenza all'interno della sua rete di comunicazione. Forse le comunicazioni non cristiane più comuni sono la menzogna, l'accusa, la critica e l'ira.

1. Menzogna. Il primo di questo genere di comunicazioni è la menzogna. Mentire significa essere falsi, ingannevoli, menzogneri e disonesti. Questo è un problema fondamentale di comunicazione non nuovo; trae le sue origini già dal Giardino di Eden.

Satana introdusse il primo problema comunicativo di cui si abbia notizia sotto forma di menzogna, nella sua conversazione con Eva. Egli pose la prima domanda della storia: «Come! Iddio v'ha detto: Non mangiate del frutto di tutti gli alberi del giardino?» (Genesi 3:1).

Eva rispose: «Del frutto degli alberi del giardino ne possiamo mangiare;

Ma del frutto dell'albero ch'è in mezzo al giardino Iddio ha detto: Non ne mangiate ...che non abbiate a morire» (Genesi 3:2–3**).**

Satana, in uno spirito di inganno e di sfida, rispose: «No, non morrete affatto» **(**Genesi 3:4**).** Egli distorse la verità, negò la parola di Dio e piantò i semi del dubbio riguardo alla parola della Divinità. Così, Satana divenne il padre delle menzogne, dell'inganno e del dubbio.

Mentire è un peccato serio. Le Scritture insegnano che «le labbra bugiarde sono un abominio per l'Eterno» (Proverbi 12:22) e che «colui che mente e non vuol pentirsi sia rigettato» **(**DeA 42:21**).**

Esse insegnano inoltre che mentire nei riguardi di una persona è una forma di odio, in quanto «la lingua bugiarda odia quelli che ha ferito» (Proverbi 26:28). L'apostolo Paolo ci fornì un suggerimento a questo riguardo: «Perciò, bandita la menzogna, ognuno dica la verità al suo prossimo» (Efesini 4:25).

L'integrità è il centro del nostro carattere. Senza integrità abbiamo delle fondamenta deboli sulle quali edificare altre caratteristiche cristiane.

2. Accusa. Un secondo tipo di comunicazione non cristiana è quello dell'accusare. Questa è un genere di comunicazione che condanna. È interessante notare che, quando il Signore si rivolse a Adamo nel suo stato decaduto, Adamo cominciò a addossare la colpa ad Eva per le sue azioni. Egli disse: «La donna che tu m'hai messa accanto, è lei che m'ha dato del frutto dell'albero, e io n'ho mangiato» (Genesi 3:12). Quando Eva venne interrogata, elle addossò la colpa a Satana. Ella disse: «Il serpente mi ha sedotta, ed io ne ho mangiato» (Genesi 3:13).

Lo è stato sin dall'inizio e così sarà fino alla fine, che l'uomo naturale avrà la tendenza a razionalizzare e a addossare la colpa dei suoi comportamenti agli altri o a determinate circostanze. Quando cerchiamo di addossare la responsabilità delle nostre scelte agli altri, stiamo agendo in maniera poco cristiana. Accusare è una forma di comunicazione ingiusta.

3. Critica. Una terza forma di comunicazione non cristiana è quella del criticare. La critica positiva è un ritorno di informazione dato con lo scopo di aiutare un altra persona a crescere e a svilupparsi. Ciò è sia utile che necessario e viene generalmente accettato ed apprezzato.

La critica negativa è intesa a ferire e spesso a diffamare e a distruggere. Questa comunicazione acida è crudele e tende ad annientare il carattere di tutti coloro verso i quali è diretta. Re Beniamino esortò il suo popolo a «non av[ere] in mente di far[s]i del male l'un l'altro, bensì di vivere in pace» (Mosia 4:13). Dovremmo certamente seguire questo consiglio e difendere coloro che vengono diffamati da questo genere di accuse.

4.Ira. Un quarto genere è l'ira. Questa è probabilmente la forma più comune di comunicazione non cristiana. L'ira causa dolore alle anime di tutti coloro che provano tale sentimento così come a coloro verso i quali è diretta questa esplosione emotiva.

L'ira dimostra una mancanza di auto-controllo ed un'incapacità di relazionarsi nella maniera giusta con gli altri. È un sostituto privo di senso all'auto-controllo. A volte viene utilizzata come strategia egoistica al fine di ottenere il controllo di un rapporto.

Il presidente Wilford Woodruff ci consigliò dicendo «Nel momento in cui un uomo o una donna si adirano, essi mostrano una grande debolezza» (In *Journal of Discourses*, 4:98).

Veniamo istruiti a «[togliere] via da [n]oi ogni amarezza, … ed ira, … e parola offensiva» (Efesini 4:31). L'implicazione è chiara: abbiamo la capacità di controllare questa comunicazione carnale.

Consiglio

Sono stai forniti molti consigli riguardo alla nostra comunicazione con gli altri. Il consiglio dato dall'apostolo Paolo ai Santi di Efeso sembra essere il più appropriato per i Santi degli ultimi giorni. Egli avvertì: «Niuna mala parola esca dalla vostra bocca; ma [. . .] buona» (Efesini 4:29). Egli consigliò inoltre: «Siate gli uni verso gli altri benigni, misericordiosi, perdonandovi a vicenda, come anche Dio vi ha perdonati in Cristo» (Efesini 4:32).

La comunicazione cristiana

Possiamo noi comunicare l'uno con l'altro in un modo nel quale il Salvatore comunicherebbe. La comunicazione cristiana viene espressa con i toni dell'amore piuttosto che con quelli del frastuono. Essa dovrebbe essere utile piuttosto che dannosa. Essa tende ad unirci insieme piuttosto che ad allontanarci. Essa tende ad edificare piuttosto che a sminuire.

La comunicazione cristiana è un'espressione di affetto e non di ira, di verità e non di contraffazione, di compassione e non di contesa, di rispetto e non di messa in ridicolo, di consiglio e non di critica, di correzione e non di condanna. Essa viene espressa con chiarezza e non con confusione. Può essere tenera o forte, ma deve sempre essere temperata.

La vera sfida che affrontiamo nelle nostre comunicazioni con il prossimo è quella di allenare il nostro cuore ad avere dei sentimenti cristiani verso tutti i figli del Padre celeste.

Quando sviluppiamo questo genere di interesse verso la condizione delle altre persone, allora comunicheremo con loro come farebbe il Salvatore. Allora riscalderemo i cuori di coloro che stanno soffrendo in silenzio. Incontrando persone con necessità particolari nel corso della vita, possiamo rendere il loro viaggio più sereno mediante le cose che diciamo.

La comunicazione cristiana ci aiuterà a sviluppare relazioni rette e infine a ritornare in sicurezza alla nostra casa celeste. Possiamo noi fare tesoro del divino dono della comunicazione, e possiamo noi utilizzarlo con saggezza per edificare ed assistere gli altri in questo meraviglioso viaggio attraverso la vita terrena. Possa il Padre celeste benedirci a questo fine, nel nome di Gesù Cristo, amen.



«Papà, di che cosa vuoi parlare?»

Leah Poole Wright

Leah Poole Wright, "Dad, What Do You Want to Talk About?" *Ensign,* Mar. 1983, 18

Mio marito e la nostra figlia di tredici anni sono nello studio e parlano. Doug, di sei anni, è seduto sul pavimento fuori, cercando di sbirciare dalla fessura sotto la porta chiusa. Quando finalmente la porta si apre, Doug si getta dentro la stanza gridando: «Ehi, papà, tocca a me adesso?»

«Non ancora, Doug», replica mio marito Mark.

«Ma papà, sono stanco di aspettare. Quanto ci vorrà ancora?»

«Non molto, Doug. Ancora tre persone solamente».

«Ancora tre!» Doug sospira mentre se ne va dalla stanza, riassumendo la sua posizione , rimanendo vigile accanto alla porta. «Le ragazze! Parlano troppo».

Lui è l'unico figlio maschio in una casa di sei figlie femmine, e sta aspettando proprio la sua intervista privata con papà.

Mark tiene regolarmente con i nostri sette figli, uno alla volta, un'intervista paterna. Questo è diventato un momento davvero importante per i figli e per loro padre, e la nostra famiglia ha tratto enormi benefici da questa abitudine.

Tutto iniziò dieci anni fa, quando avevamo solamente due bambine piccole. Sentendo parlare parecchio del gap generazionale tra adolescenti e genitori, decidemmo di dover cominciare a imparare a comunicare presto. Aprendo le linee di comunicazione mentre i figli sono ancora piccoli, pensammo, per quando essi sarebbero stati adolescenti forse avremmo avuto della capacità comunicative solide e ben stabilite. Inoltre, tali capacità ci avrebbero forse aiutato ad eliminare alcuni dei problemi che genitori ed adolescenti possono avere mentre cercano di comprendersi l'un l'altro.

Decidemmo che Mark avrebbe tenuto le interviste. Dato che si trova fuori casa per la maggior parte del tempo, ritenemmo che le interviste lo avrebbero aiutato a stabilire una relazione di maggiore vicinanza con i figli. Quando c'è bisogno, mi unisco anch'io. Scegliemmo la domenica quale giorno per le interviste. All'inizio era soprattutto Mark a parlare, ma con il passare dei mesi questo aspetto cambiò rapidamente.

Ora, con sette figli, stiamo iniziando a renderci conto delle ricompense di quella decisione presa tempo fa. Le nostre figlie più grandi stanno entrando negli anni cruciali della loro adolescenza, e forti linee di comunicazione sono state stabilite e rafforzate tra di noi. I nostri figli hanno imparato a parlarci di qualsiasi argomento. Ciascuno di essi ha un buon rapporto con suo padre.

Essi sanno che lui è loro amico, qualcuno a cui rivolgersi in momenti di necessità, e nell'imparare a confidare in lui, hanno anche imparato a confidare in me.

Un grande problema nella comunicazione è quello di essere in grado di parlare riguardo ai sentimenti. Mark ha sempre incoraggiato i nostri figli a parlare liberamente mantenendo le interviste a livello dei sentimenti.

Questo non è un momento per discutere di disciplina o per criticare, ma un momento in cui tutti gli argomenti possono essere discussi in maniera franca e aperta. Nessun argomento è tabù.

Discutono dei problemi che stanno avendo con i fidanzati e le fidanzate, con i membri della famiglia, dei compiti, dei lavori domestici – e di qualunque altro argomento abbiano in mente.

Dopo che i problemi sono stati espressi e le domande hanno ricevuto risposta, mio marito e i figli discutono riguardo alle soluzioni. Si tratta di uno sforzo congiunto. Desideriamo che i figli sappiano che ciò che essi dicono e provano è valido ed importante. Desideriamo che essi sappiano che li amiamo e che rispettiamo i loro sentimenti e punti di vista.

Le interviste vengono sempre condotte nella privacy dello studio di mio marito. I nostri figli hanno ricevuto le informazioni relative ai «fatti della vita» da loro padre e da me in questo ambiente. Certe parole volgari udite a scuola sono state spiegate e discusse. Tutte le domande ricevono risposta senza esitazioni o imbarazzo.

Quando la nostra figlia maggiore vide un film educativo a scuola riguardante la suppurazione, lei e suo padre discussero l'argomento in maniera esaustiva nel corso della loro intervista. Successivamente, lei fu l'unica della sua classe ad alzare la mano in senso affermativo quando l'insegnante chiese se qualcuno fosse riuscito a discutere del film con suo padre. Ella ne fu molto fiera. Ciò dimostra il genere di relazione che essi sono stati in grado di sviluppare tra di loro nel corso degli anni. Ritengo che le interviste abbiano contribuito in maniera molto positiva a questi rapporti.

Abbiamo scoperto che è importante essere flessibili nella programmazione delle interviste. Recentemente, la nostra figlioletta di nove anni è venuta da noi chiedendoci con urgenza se quella fosse la settimana delle interviste. Ci rendemmo conto in quel preciso istante che qualcosa non andava. Mark ed io la portammo nello studio per parlarle immediatamente. Non poteva proprio più tenersi dentro quella cosa. Un incidente molto imbarazzante si era verificato nel parco quella settimana e ciò l'aveva turbata parecchio; aveva avuto difficoltà a dormire a causa di esso. Fummo in grado di aiutarla lasciando che si sfogasse nel parlarne. Quanto meraviglioso fu vederla venire da noi con questo problema. Grazie ai canali di comunicazione aperti tanto tempo prima, lei si sentì al sicuro nel parlarne con noi. Se non avessimo sviluppato questo tipo di rapporto aperto nel corso degli anni, forse questa esperienza sarebbe rimasta chiusa in lei, causando traumi emotivi successivamente.

A volte non ci sono problemi o domande, e così i figli parlano semplicemente di quello che sta accadendo nella loro vita in quel momento. Molte volte, al termine dell'intervista, vengono discussi gli obiettivi e vengono date delle sfide.

Doug, di sei anni, attende pazientemente il suo turno per l'intervista. Egli sospira abbastanza forte da farsi sentire sotto la fessura della porta dello studio sperando, forse, di distrarre sua sorella e di indurla a fare più in fretta. Infine, la porta si apre e Doug si getta nella stanza, chiudendo trionfalmente la porta. Salta in braccio al suo papà, gli dà un grosso abbraccio e si stringe forte a lui. «Papà», dice, «di che cosa vuoi parlare?»

Parliamone

Dopo aver letto " 'Papà, di che cosa vuoi parlare?' " individualmente o come famiglia, vorrete considerare le domande e i suggerimenti seguenti.

1. Perché le interviste personali con un genitore hanno così tanto valore per un figlio?

2. Nella vostra casa vi sono interviste regolari tra padre o madre e ciascun figlio? Se la risposta è no, sarebbero esse utili alla vostra famiglia?

3. Genitori: Quali argomenti vorreste discutere con ognuno dei vostri figli? Figli: Quali argomenti vorreste discutere in privato con uno o entrambi i vostri genitori?

La comunicazione in famiglia

Anziano Marvin J. Ashton
Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

Marvin J. Ashton, "Family Communications," *Ensign*, May 1976, 52

Alcune settimane fa un padre smarrito domandò: «Perché sembra che io sia in grado di comunicare con tutti tranne che con mio figlio?<

Io risposi, «Cosa intende dire quando sostiene di non riuscire a comunicare con suo figlio?»

«È solo che quando cerco di dirgli qualsiasi cosa, lui mi esclude», replicò.

Nel corso delle discussioni private che seguirono, e molto spesso da allora, ho tratto la conclusione che forse uno dei motivi principali per cui non riusciamo a rapportarci in maniera appropriata con i membri della famiglia è che manchiamo di mettere in pratica alcuni dei principi fondamentali della comunicazione interpersonale. In Ebrei 13:16 leggiamo: «E non dimenticate di esercitar la beneficenza e di far parte agli altri de' vostri beni; perché è di tali sacrifici che Dio si compiace». La comunicazione in famiglia costituirà spesso un sacrificio, poiché ci viene richiesto di usare il nostro tempo, i nostri mezzi, i nostri talenti e la nostra pazienza per impartire, condividere e comprendere. Troppo spesso facciamo uso dei momenti comunicativi come occasioni per comandare, dettare, richiedere o minacciare. La comunicazione in famiglia non dovrebbe mai, nel senso più ampio del termine, venire utilizzata per imporre, comandare o mettere in imbarazzo.

Per essere efficace, la comunicazione in famiglia deve costituire uno scambio di sentimenti e di informazioni. Le porte della comunicazione si spalancheranno nella casa se i membri si renderanno conto che il tempo e la partecipazione da parte di ognuno ne sono gli ingredienti necessari. Nelle discussioni in famiglia, le differenze non dovrebbero essere ignorate, bensì soppesate e valutate con tranquillità. Il punto di vista o l'opinione di qualcuno normalmente non è tanto importante quanto un rapporto sano e continuativo. La cortesia e il rispetto nell'ascoltare e nel rispondere nel corso delle discussioni sono basilari per uno scambio appropriato. Imparando a prendere parte assieme a relazioni significative, siamo in grado di trasmettere i nostri pensieri di amore, fiducia e interesse.

Quando siamo inclini a lasciarci andare alla disperazione nei nostri sforzi per comunicare, a causa di altri membri della famiglia che hanno mancato di reagire ai nostri tentativi, sarebbe bene non rinunciare, ma piuttosto imparare a dare e a ricevere nelle nostre conversazioni. Quanto è importante sapere come non gradire il punto di vista di un'altra persona senza per questo essere sgradevoli. Quanto è importante avere dei periodi di discussione prima di prendere delle decisioni.

Jones Stephens scrisse: «Ho imparato che la testa non sente nulla fino a quando il cuore non ha ascoltato e che ciò che il cuore sa oggi la testa lo capirà domani».

Lasciate che condivida con voi sette consigli fondamentali per una più efficace comunicazione in famiglia:

1. *Una disponibilità a sacrificarsi.* Siate il genere di membro della famiglia che è disposto a prendere il tempo necessario per essere disponibile. Sviluppate la capacità e l'auto-disciplina di pensare prima agli altri membri della famiglia e alle loro necessità comunicative che a voi – una disponibilità a prepararsi per il momento - il momento di condivisione, il momento di insegnamento. Liberatevi dell'apparenza stessa della preoccupazione egoistica per voi stessi ed imparate a penetrare lo scudo della preoccupazione nei confronti un membro della famiglia. Triste è il giorno in cui si ode una figlia affermare, «Mia madre mi dà tutto, tranne se stessa».

Troppo presto e troppo spesso seminiamo il seme del «Non vedi che sono occupato? Non disturbarmi ora». Quando trasmettiamo l'atteggiamento del «Vai via, non disturbarmi ora», i membri della famiglia sono propensi a rivolgersi altrove o ad isolarsi nel silenzio. Tutti i membri della famiglia, una volta o l'altra, devono essere affrontati alle loro condizioni cosicché essi siano disposti ad avvicinarsi, a condividere e a chiedere.

Ci vuole sacrificio personale per comunicare quando le condizioni sono giuste per l'altra persona – durante la preparazione del pasto, dopo un appuntamento, un evento doloroso, una vittoria, una delusione, o quando qualcuno desidera condividere un segreto. Si deve essere disposti a mettere da parte la convenienza personale per investire del tempo nell'edificazione di fondamenta solide per la comunicazione familiare. Quando la comunicazione in famiglia sembra procedere a fatica, ciascun individuo dovrebbe guardare a se stesso per trovarne il rimedio.

Se desideriamo conoscere il vero amore e la vera comprensione l'uno per l'altro, dobbiamo renderci conto che la comunicazione è più che un semplice scambio di parole. Essa è un *saggio* scambio di emozioni, sentimenti e preoccupazioni. Essa significa condividere se stessi, completamente. «Chi è savio e intelligente fra voi? Mostri con la buona condotta le sue opere in mansuetudine di sapienza». (Giacomo 3:13).

2. *Una disponibilità a preparare l'ambiente.* Il luogo, l'ambiente o le circostanze dovrebbero essere confortevoli, privati e favorevoli alla conversazione. Comunicazioni efficaci sono state condivise in un bosco di alberi, su di una montagna, in mare, durante serate familiari, durante una passeggiata, in auto, durante una vacanza, una visita all'ospedale, lungo la strada verso la scuola, durante momenti di gioco. Quando il palcoscenico è pronto, dobbiamo essere disposti a lasciare il proscenio all'altro membro della famiglia e a rispondere quando appropriato.

Mesi ed anni dopo che il risultato di una partita di baseball saranno stati da tempo dimenticati, il ricordo di essere stati là da soli con papà non svanirà mai. Non dimenticherò molto presto una bambina di dieci anni che mi disse, emozionatissima, di aver appena fatto un giro in macchina con suo padre da Salt Lake a Provo e ritorno. «La radio era accesa?» domandai. «Oh, no,» rispose lei, «tutto quello che ha fatto papà è stato ascoltarmi e parlarmi».

Ella aveva avuto il suo papà tutto per sé in un'occasione che non avrebbe dimenticato facilmente. Fate sì che l'ambiente sia pronto dovunque ci sia bisogno. Fate sì che l'ambiente sia pronto ogniqualvolta l'altra persona è pronta.

3. *Una disponibilità ad ascoltare.* Ascoltare vuol dire molto di più che stare in silenzio. Ascoltare richiede un'attenzione completa. Il momento per ascoltare è quando qualcuno ha bisogno di essere ascoltato. Il momento di aver a che fare con una persona che ha un problema è quando questa ha il problema. Il momento di ascoltare è quello in cui il nostro interessamento e il nostro amore sono vitali per colui che cerca il nostro orecchio, il nostro cuore, il nostro aiuto e la nostra empatia.

Tutti noi dovremmo accrescere la nostra capacità di porre domande appropriate e quindi di ascoltare – intensamente, naturalmente. Ascoltare è una parte inscindibile dell'amare. Quanto possenti sono le parole:

> «Questo lo sapete, fratelli miei diletti; ma sia ogni uomo pronto ad ascoltare, tardo al parlare, lento all'ira; perché l'ira dell'uomo non mette in opra la giustizia di Dio» (Giacomo 1:19–20).

4. *Una disponibilità ad esprimere a voce alta i sentimenti.* Quanto è importante essere disposti ad esprimere a voce alta i propri pensieri e sentimenti. Sì, quanto è importante essere in grado di conversare al livello di ciascun membro della famiglia. Troppo spesso siamo inclini a lasciare che i membri della famiglia immaginino da sé cosa proviamo verso di loro. Spesso si raggiungono conclusioni errate. Molto spesso avremmo potuto comportarci meglio se avessimo saputo ciò che i membri della famiglia provavano verso e si aspettavano da noi.

« 'È tutto finito, mamma. Papà è morto.'

Lei mi fece trasalire. Non saprò mai per quale motivo queste furono le sue prime parole a me dopo la morte di papà. Mia madre disse: 'Oh, era così fiero di te. Ti voleva così bene.'

In qualche modo seppi … che queste parole dicevano qualcosa di estremamente importante per me. Esse furono come un improvviso fascio di luce, come un pensiero sbalorditivo che prima di allora non avevo mai fatto mio. Eppure, vi era uno spigolo tagliente di dolore, come se avessi conosciuto mio padre meglio nella morte di quanto lo avessi mai conosciuto in vita.

Successivamente, mentre il dottore verificava il decesso, era appoggiato al muro nell'angolo più lontano della stanza, piangendo in silenzio. Un'infermiera si avvicinò a me e mi pose un braccio attorno per confortarmi. Non riuscivo a parlare tra le lacrime. Avrei voluto dirle:

'Non sto piangendo perché mio padre è morto. Sto piangendo perché mio padre non mi ha mai detto che era fiero di me. Non mi ha mai detto che mi voleva bene. Certo, ci si aspettava che io sapessi queste cose. Ci si aspettava che sapessi quale grande ruolo io avessi nella sua vita e quale grande posto occupassi nel suo cuore, ma lui non me lo ha mai detto.' » (*The Secret of Staying in Love,* Niles, Ill.: Argus, 1974, p. 68.)

Quanto sono significative le parole di Dio, quando Egli colse l'occasione di esprimere a voce alta i suoi sentimenti dicendo, «Questo è il mio diletto Figliuolo,» sì proprio la possente comunicazione, «Questo è il mio diletto Figliuolo, nel quale mi sono compiaciuto» (Matteo 3:17).

Spesso i genitori comunicano nella maniera più efficace con i loro figli attraverso il modo in cui si ascoltano e si rivolgono l'un all'altro. Le loro conversazioni che mostrano gentilezza ed amore vengono colte dai nostri figli, sempre attenti ed impressionabili. Dobbiamo imparare a comunicare in maniera efficace non solo con le parole, ma anche con il tono, il sentimento, gli sguardi, gli atteggiamenti e la personalità nel suo complesso. Troppo spesso, quando non riusciamo a conversare con una figlia o con la moglie ci domandiamo, «Che cos'ha che non va?» quando invece dovremmo chiederci, «Che cos'è che non va nel nostro metodo?» Un sorriso significativo, una pacca sulle spalle ed una calorosa stretta di mano sono tutti importanti.

Il silenzio isola. Periodi di silenzio forzato causano stupore, dolore e, spesso, errate conclusioni.

Dio conosce il pieno impatto di una comunicazione continua quando ci ammonisce a pregare costantemente. Egli, inoltre, ha promesso di risponderci quando ci rapportiamo a Lui in maniera efficace.

5. *Una disponibilità a evitare di esprimere giudizi.* Cercate di essere comprensivi e non critici. Non mostrate stupore, allarme o disgusto nei confronti dei commenti o delle osservazioni degli altri. Non reagite in maniera violenta. Operate all'interno del contesto del libero arbitrio di una persona. Trasmettete un atteggiamento allegro ed ottimista. C'è speranza. C'è una via per ritornare indietro. C'è la possibilità di una migliore comprensione.

Lasciate che si sviluppi un terreno comune per le decisioni personali. «Neppure io ti condanno; va' e non peccar più» (Giovanni 8:11) sono parole tanto gentili ed efficaci oggi quanto lo furono quando pronunciate per la prima volta.

Evitate di imporre i vostri valori agli altri. Quando riusciamo ad imparare come affrontare degli argomenti senza includere allusioni di carattere personale e allo stesso tempo evitando i pregiudizi e l'emotività, siamo sulla strada giusta verso una efficace comunicazione in famiglia. Quando un membro della famiglia prende una decisione che può essere inadeguata o impropria, abbiamo la capacità e la pazienza di trasmettere l'atteggiamento che non siamo d'accordo con la sua decisione ma che lui o lei ha il diritto di scelta e rimane comunque e sempre un membro amato della famiglia?

È facile additare gli errori ed emettere giudizi. I complimenti sinceri e la lode sono molto più difficili da offrire per la maggior parte di noi. Ci vuole davvero grande maturità da parte di un genitore per scusarsi verso un figlio per un proprio errore. Un'onesta richiesta di scuse spesso rende un figlio o una figlia sorprendentemente affettuosi nei confronti della madre, del padre, del fratello o della sorella. «Poiché tutti falliamo in molte cose. Se uno non falla nel parlare, esso è un uomo perfetto, capace di tenere a freno anche tutto il corpo» (Giacomo 3:2).

6. *Una disponibilità a tenere segrete le confidenze.* Siate degni di fiducia anche nelle domande e nelle osservazioni di poca importanza. Le domande e le osservazioni più serie seguiranno soltanto se siamo stati degni di fiducia in quelle di minore importanza. Trattate le confidenze e le preoccupazioni più intime con rispetto.

Edificate sulla fiducia meritata. Le persone che sono benedette avendo un rapporto con qualcuno al quale possono parlare in confidenza e del quale fidarsi sono davvero fortunate. Chi può dire che la fiducia all'interno della famiglia non è più grande della fiducia all'interno della comunità?

7. *Una disponibilità ad esercitare la pazienza.* La pazienza nella comunicazione è quel certo ingrediente nel comportamento che speriamo che gli altri dimostrino nei nostri confronti quando manchiamo di essere all'altezza. La nostra stessa pazienza viene sviluppata quando siamo pazienti verso gli altri.

«Sii paziente, sii sobrio, sii temperante; abbi pazienza, fede, speranza e carità» (DeA 6:19).

«Sono stanco e stufo di sentire le tue lamentele» e «Te l'ho detto mille volte» sono solo due delle frasi spesso ripetute in famiglia che mostrano come la pazienza se ne sia andata e come i canali della comunicazione siano otturati.

Ci vuole coraggio per comunicare con pazienza. Dobbiamo costantemente esprimere il nostro orgoglio, la nostra speranza e il nostro amore in maniera del tutto sincera nei confronti dei membri della famiglia. Ciascuno di noi deve evitare di apparire come qualcuno che ha rinunciato e che è ormai stanco di provare.

La correzione nei confronti dei membri della famiglia, dinanzi ad altre persone, dev'essere evitata. Molta più attenzione può essere riservata a conversazioni tranquille e private. La quieta perseveranza è una virtù senza prezzo nelle relazioni di ognuno con tutti i membri della famiglia.

Quando i membri della famiglia si escludono l'un l'altro, la comunicazione non c'è. Le parole pronunciate non vengono ascoltate, non vengono accettate e vengono respinte quando manchiamo di comprendere i principi fondamentali di uno scambio reciproco appropriato. Ciascuno deve essere disposto a fare la sua parte per migliorare, poiché la famiglia è l'unità fondamentale della Chiesa. Una comunicazione appropriata costituirà sempre un ingrediente principale al fine di edificare la solidarietà e la continuità della famiglia.

Prego che il nostro Padre celeste ci aiuti a comunicare in maniera più efficace nella casa grazie a una disponibilità a sacrificarsi, una disponibilità a preparare l'ambiente, una disponibilità ad ascoltare, una disponibilità ad esprimere a voce i sentimenti, una disponibilità ad evitare di esprimere giudizi, una disponibilità a tenere segrete le confidenze e una disponibilità a esercitare la pazienza. «Quanto sono efficaci le parole rette!» (Giobbe 6:25). Sì, quanto sono efficaci le parole rette condivise al momento giusto con la persona giusta.

Possa il nostro benigno e misericordioso Padre celeste assisterci nella nostra necessità e nel nostro desiderio di avere una comunicazione più efficace in famiglia.

La comunicazione può contribuire ad edificare l'unità familiare se ci impegneremo e ci sacrificheremo per essa. Prego per questo obiettivo nel nome del Signore Gesù Cristo. Amen.

Quando nella coppia non ci si ascolta l'un l'altro

Larry K. Langlois

Le coppie spesso erigono barriere all'ascolto reciproco. Vi sono tuttavia delle tecniche che aiutano a migliorare la comunicazione.

Larry K. Langlois, "When Couples Don't Listen to Each Other," *Tambuli,* Oct. 1990, 19

Qualche tempo fa mi incontrai con un marito ed una moglie che stavano avendo seri problemi coniugali. Quando vennero da me per ricevere una consulenza, la moglie descrisse i loro problemi nel dettaglio, mentre il marito non disse nulla. Cercai di farlo parlare, ma egli era imbronciato e rispondeva ad ogni domanda con una o due parole soltanto. Sua moglie interveniva sempre per fornire delle risposte più complete.

La invitai infine a lasciare la stanza, quindi parlai da solo con lui. Inizialmente disse molto poco. Tuttavia, quando scoprì che io gli lasciavo il tempo necessario per formulare le sue risposte e che non lo interrompevo, criticavo o giudicavo, egli cominciò a parlare liberamente.

Da quel momento in poi, io dissi molto poco. Mentre il colloquio volgeva al termine, egli sembrava sollevato. Con un sentimento reale disse, «Grazie per avermi ascoltato. Ho desiderato dire queste cose a mia moglie per anni, ma lei non vuole mai ascoltare ciò che ho da dire».

L'uomo aveva difficoltà a formulare e ad esprimere i suoi pensieri, ma mostrava un profondo sentimento ed era evidentemente sollevato per essere infine stato in grado di esprimere a voce questi sentimenti. Fortunatamente, questa coppia fu in grado di riscoprire il loro forte amore reciproco. Entrambi desideravano edificare un matrimonio solido e con un sostegno reciproco, ed entrambi desideravano fare la loro parte.

Quanto è tragico quando l'ascoltarsi giunge a un punto di rottura tale che una persona rinuncia a cercare di farsi sentire!

Ascoltare è una capacità. Guardiamo alcune delle barriere ad un ascolto efficace ed anche alcune tecniche che possono migliorarlo.

Barriere all'ascolto

Emettere giudizi: La maniera più rapida per far sì che una persona smetta di parlare, specialmente riguardo ad argomenti dolorosi e difficili, è quella di criticarla. Supponete, per esempio, che un uomo dica a sua moglie, «Il mio capo se l'è presa con me per tutto il giorno! Non so che problema abbia, ma vorrei che non se la prendesse con me!»

La sua risposta potrebbe essere: «Vorrei che imparassi ad affrontarlo. Perché non gli dici qualcosa quando ti tratta a quel modo?»

Invece di ascoltare ciò che stava dicendo ed empatizzare con i suoi sentimenti, lei sta esprimendo un giudizio: se lui avesse agito diversamente, avrebbe potuto evitare il problema. Quando lui sente che lei lo sta giudicando, potrebbe reagire con un contro-giudizio affrettato, adirato o brusco.

Una risposta migliore da parte di lei potrebbe essere: «Oh, ma è terribile! Devi davvero sentirti frustrato». In questo caso, la moglie riconosce i sentimenti di suo marito senza accusarlo.

Confondere la comprensione con l'essere d'accordo: Capire ciò che qualcuno sta dicendo non significa essere d'accordo con lui/lei. Il fatto che voi siate d'accordo o meno non conta nel processo dell'ascolto.

Supponete, per esempio, che il vostro coniuge vi dica, «Mi imbarazza quando mi dimostri il tuo affetto per me in pubblico». Se la vostra risposta è, «Non c'è motivo di imbarazzarsi», allora siete insensibili al suo reale messaggio e mancate di comprendere in che modo lui o lei si sente. Una tale risposta può causare frustrazione e possibilmente ostilità; di sicuro non conduce ad una comunicazione aperta.

Una risposta come «Davvero? Perché?» potrebbe andare meglio. Invece di esprimere disaccordo, state mostrando che avete compreso il suo messaggio – e state lasciando aperta la strada ad ulteriori discussioni.

Confondere l'ascoltare con il discutere: Ascoltare è un processo a senso unico; vale a dire, esso coinvolge l'ascoltare e il comprendere un messaggio che un'altra persona sta trasmettendo. Discutere, d'altro canto, è un interscambio di idee a doppio senso di marcia. Sebbene la discussione coinvolga anche delle capacità di ascolto, l'arte di ascoltare è importante in sé e per sé e deve a volte essere utilizzata da sola.

Un ascolto efficace richiede piena attenzione, piuttosto che il rapido passaggio tra l'ascoltare e il parlare che è parte di una discussione. Questo rapido passaggio può precludere un ascolto più intenso e attento che permetta ad una persona di svelare i suoi sentimenti.

Il marito nel nostro esempio introduttivo aveva chiaramente bisogno di qualcuno che lo ascoltasse, non di qualcuno con cui discutere i suoi problemi. Quando una persona è frustrata perché non viene ascoltata, il rimedio è che qualcuno la ascolti e non che parli.

Confondere l'ascoltare con il risolvere i problemi: Ascoltare significa comprendere, non proporre soluzioni. Aiutare a trovare delle soluzioni può costituire un passo successivo, ma non fa parte del processo di ascolto. In effetti, potrebbe persino interferire con l'ascolto.

Una donna arrivò a casa dalla riunione sacramentale, sospirò profondamente e disse a suo marito, «Credo che io stia perdendo la mia testimonianza. Non sono stata per nulla nutrita o edificata spiritualmente oggi».

Una reazione naturale sarebbe quella di cercare di risolvere il problema offrendo immediatamente un consiglio. Tuttavia, se passate troppo in fretta dall'ascoltare al proporre delle soluzioni state perdendo l'opportunità di comprendere realmente i sentimenti del vostro coniuge. Potreste anche apparire insensibili – oppure compiaciuti di voi stessi e bigotti. La risoluzione dei problemi giunge dopo aver davvero ascoltato e compreso.

In questo caso, il marito ha risposto, «Perdere la tua testimonianza? Che cosa ti ha fatto sentire in questo modo?» Egli ha mostrato il suo interesse e ha offerto a sua moglie la possibilità di indagare più approfonditamente i suoi sentimenti.

Indulgere sulla necessità di correggere gli errori: Quando le persone esprimono dei sentimenti profondi, spesso esagerano i fatti—a volte con rabbia e accusando. Quando ascoltiamo, dobbiamo concentrarci sull'ascoltare il messaggio, piuttosto che sul correggere i fatti.

Un marito mi disse una volta: «Non vedo perché mia moglie debba parlare con sua madre tre o quattro volte al giorno».

La moglie ribatté: «Ma questo è ridicolo! Non ho mai parlato con mia madre quattro volte nello stesso giorno».

Egli replicò: «Stai scherzando! Mi ricordo di almeno due giorni in cui l'hai chiamata cinque volte».

Cominciarono a litigare sul numero di volte al giorno in cui lei parlava con sua madre. Ignorarono il vero problema—il fatto che il marito ritenesse che il rapporto della moglie con la madre stesse interferendo con il loro rapporto coniugale.

Alcuni ritengono che tutto ciò che serve è far sì che l'altra persona capisca i fatti così come sono.

Tuttavia, quando sono coinvolte emozioni profonde, i fatti spesso non sono il problema. Essere troppo preoccupati a correggere gli errori e chiarire i fatti può interferire con la comprensione.

Escludere: È facile capire male un messaggio quando non vogliamo davvero sentirlo. Non importa quanto chiaramente esso venga espresso, possiamo rigettare, re-interpretare o mancare di capire un messaggio spiacevole. Per esempio, quando la mia figlia adolescente vuole qualcosa da me, lei capisce «sì» molto facilmente, ma il «no» sembra confonderla—e lei reagisce con un milione di domande!

Quando noi, come ascoltatori, ci siamo già fatti la nostra idea riguardo a qualcosa, possiamo escludere e bloccare i messaggi che non rispondono alle nostre aspettative. La delusione, l'ansia, la paura o altre emozioni negative possono altresì escludere persino i messaggi più chiari. Invece di proiettare i nostri sentimenti su quello che qualcuno ci sta dicendo, dobbiamo concentrarci sull'ascoltare realmente i sentimenti di chi parla.

Abbiamo appena osservato sei delle più frequenti e problematiche cose «da non fare» ai fini di un ascolto efficace. Guardiamo ora alcune delle cose «da fare».

Tecniche di ascolto

Mostrate sincero interesse: Quando stiamo discutendo argomenti futili o generici—come il tempo o lo sport—non è così importante mostrare un grandissimo interesse. Tuttavia, quando gli argomenti diventano più carichi di emotività, dolorosi o potenzialmente minacciosi, un atteggiamento di sincero interesse diventa più importante. Poche persone giungeranno a condividere i loro pensieri o le loro emozioni interiori fino a quando non sentano che chi li ascolta si interessa a loro. La curiosità, i rimproveri, le minacce e l'uso dell'autorità sono dei sostituti insufficienti per un sincero interesse.

Commentate ogni tanto: Mentre ascoltate, fate delle brevi affermazioni di riassunto una volta ogni tanto. Questo assicura all'altra persona che state ascoltando e comprendendo il suo messaggio e permette a lui/lei di correggere le errate interpretazioni o percezioni.

Una volta, nel corso di una sessione di counseling, una moglie condivise alcuni sentimenti profondi e personali mentre il marito, seduto, annuiva con la testa ogni tanto senza dire nulla. Quando lei ebbe terminato, sentii che avevano condiviso un attimo di intimità e che si erano avvicinati. Mentre se ne andavano, il marito chiese di poter utilizzare parte del nostro incontro successivo per parlare da solo con me. Con il permesso di lei, acconsentii. La volta successiva, egli mi disse in privato, "Volevo venire da solo perché la volta scorsa non ho avuto molte possibilità di parlare, ed ho parecchie cose per la testa."

Invece di condividere un momento di intimità con sua moglie, quest'uomo si era irritato per il fatto che lei aveva dominato la conversazione. Nel fare così, si era perduto l'intera conversazione! Fare un'affermazione riassuntiva o un commento, ogni tanto, riguardo a ciò che l'altra persona ha espresso può aiutare ad evitare un simile genere di mancanza di contatto.

Interpretate i messaggi non verbali: Soltanto il 30 per cento circa della nostra comunicazione è verbale, il resto è non verbale. In altre parole, la maggior parte dei messaggi che trasmettiamo agli altri vengono comunicati tramite espressioni facciali, linguaggio del corpo, inflessioni della voce, postura ed altri mezzi non verbali. Anche una semplice frase come «Che cosa ne pensi di questo!» può esprimere disgusto, rabbia, umorismo, sorpresa o interesse secondo il modo in cui viene pronunciata.

Secondo alcuni studi, le donne tendono in generale a possedere una maggiore capacità naturale di cogliere le sfumature dei messaggi non verbali rispetto agli uomini. Questo contribuisce, a volte, a far sì che vi siano comunicazioni difettose tra i sessi. Un uomo può aver bisogno di sforzarsi più di una donna per cogliere i segnali non verbali, e una donna può dover essere più tollerante della mancanza di sensibilità di un uomo in questo campo.

Ascoltate i sentimenti: Come abbiamo notato in precedenza, le persone spesso parlano dei fatti quando il vero problema ha a che fare con i sentimenti. Spesso è il contesto, non le parole, a trasmettere il sentimento reale. Per esempio, l'affermazione «Il sole sta splendendo» è breve e fattuale.

Se pronunciata dopo una tempesta devastante che ha provocato alluvioni, feriti e morti, il messaggio emotivo è molto più drammatico e significativo di quello basato sui fatti.

Le persone esprimono emozioni possenti in maniera indiretta o imprecisa. Il contesto della discussione spesso trasmette sentimenti ed emozioni che vanno al di là del significato delle parole.

Mettete da parte la vostra reazione emotiva: A volte, quello che una persona vi dice avrà un grande impatto emotivo su di voi. Al fine di ascoltare efficacemente, dovete mettere da parte le vostre personali reazioni emotive e concentrarvi sulla comprensione del suo messaggio.

Supponete, ad esempio, che vostra moglie vi abbia detto, "Tuo fratello l'ha combinata davvero grossa stavolta. Non voglio vederlo mai più!"

Potreste mettervi immediatamente sulla difensiva, ma mostrare una tale reazione potrebbe precludere la possibilità di comprendervi l'un l'altro e, al contrario, dare inizio ad un litigio. Mettete da parte le vostre emozioni personali e dite: «Sembri davvero arrabbiata! Che cosa è successo?»

In questo modo, state riconoscendo le emozioni del vostro coniuge e state aprendo la via ad ulteriori spiegazioni. Potreste aver bisogno di affrontare i vostri sentimenti successivamente – dopo aver davvero compreso i problemi inerenti alla discussione.

L'ascoltare sta alla base di qualsiasi rapporto. Migliori sono le capacità di ascolto che possediamo, meglio attrezzati siamo per sviluppare dei rapporti forti e soddisfacenti.

Il Signore ci esorta a «sta[r]e tranquilli e [a] sap[ere] che io sono Dio» (**DeA 101:16**). Questo ci suggerisce che non possiamo comprendere Dio o udire un qualsiasi messaggio Egli abbia per noi se non siamo disposti a stare tranquilli e ad ascoltare. Di conseguenza, non possiamo comprendere nessun altro o udire ciò che ha da dirci a meno che non siamo disposti a mettere da parte le nostre preoccupazioni personali, rimandare il tentativo di trasmettere dei messaggi, stare tranquilli ed ascoltare.

Discuterne: Idee per i mariti e le mogli

Kathy England

Kathy England, "Talking It Over: Ideas for Husbands and Wives," *Ensign*, July 1983, 39

Una settimana prima del loro matrimonio, Heidi e Milt Shipp stavano facendo giardinaggio nel cortile dei genitori di lei. Un amico di famiglia li vide in ginocchio tra le file di fiori, mentre ridevano e strappavano le erbacce insieme.

«Beh, questo è il posto migliore dove potreste essere!» disse l'amico con entusiasmo. L'esclamazione lasciò Heidi stupita; poteva pensare a molte altre attività più romantiche che avrebbe preferito fare, piuttosto.

«Sai, aveva ragione però», osserva Heidi. «Milt ed io abbiamo imparato molto l'uno dell'altro lavorando insieme in situazioni diverse, e grazie al fatto di conoscerci bene l'un l'altro, gli stress e i disaccordi che sono arrivati nel matrimonio non ci hanno colti impreparati».

Ascoltare, condividere, comunicare – elementi importanti di un corteggiamento di successo – sono importanti *dopo* la cerimonia nuziale così come lo sono prima di essa. I rapporti sani e che crescono richiedono una coltivazione continua, progetti condivisi, conversazioni, tempo trascorso assieme. Mantenere queste abitudini nel matrimonio è un buon modo per evitare di cadere in una routine comunicativa. Prendersi del tempo per comunicare l'uno con l'altro, inoltre, può aiutare i mariti e le mogli ad uscire da qualsiasi routine nella quale siano caduti. Ecco qui alcune idee che possono aiutarvi a migliorare le vostre capacità comunicative:

1. Decidete di comunicare. A volte è più semplice ignorare le tensioni, fino a quando non si raggiunge un punto di esplosione. Tuttavia, è più saggio risolvere le tensioni emotive prima che raggiungano l'ebollizione e brucino il rapporto. Stabilite un momento regolare – possibilmente settimanale – nel quale sedervi insieme e parlare.

Mark e Jill Andraeson hanno una sessione di programmazione regolarmente ogni settimana. «Poiché Mark fa il turno di notte mentre frequenta la scuola», spiega Jill, «dobbiamo comunicare riguardo ai nostri piani per la settimana in modo da non calpestare inconsapevolmente le necessità dell'altro. Programmando una comunicazione regolare, settimanale, siamo in grado di evitare che i problemi si trascinino troppo a lungo – e possiamo affrontare in maniera efficace le nostre irritazioni quando si verificano».

Alcuni resistono ad una comunicazione regolare, programmata, preferendo la spontaneità. Tuttavia, un momento prestabilito per parlare insieme può edificare la sensibilità e l'unità. Non state vagando nel buio—tramite la discussione potete venire a sapere quali pressioni stanno rendendo il vostro coniuge temporaneamente di malumore. Sapere il *perché* può portare alla comprensione e alla risoluzione del problema.

2. Scegliete un buon momento. Alcune cose non possono e non debbono attendere fino al momento in cui avete programmato di discutere. È comunque importante aspettare fino a quando l'attimo non è quello giusto. Ad esempio, se siete affamati o stanchi o emotivamente esausti, non cercate di dare inizio ad una discussione delicata. La vostra condizione fisica influisce sulla vostra capacità di comunicare.

Trovare il momento giusto significa anche aspettare fino a quando il vostro coniuge non è pronto per parlare. «Il tempo e l'esperienza mi hanno insegnato ad esprimere il mio desiderio di comunicare», dice Margie Weed. «Questo dà a Dick l'opportunità di prepararsi mentalmente o di richiedere un momento diverso per parlare». Le vostre possibilità di avere una discussione soddisfacente sono molto maggiori se siete in grado di auto-disciplinarvi ed attendere il momento giusto.

«Se ho avuto una brutta giornata al lavoro», nota Paul Glauser, «Arrivo a casa e mi butto sul divano, tuffandomi completamente nel giornale. Questo è il segnale per Vickie di lasciarmi da solo per un po'.

Una volta, quando entrai in casa e mi diressi verso il divano, la nostra figlia di cinque anni, Mary, mi tirò da una parte sussurrandomi, 'Vacci piano con la mamma. Ha avuto una giornata davvero pesante.' »

«Quindi», aggiunge Vickie, «Mary venne in cucina e mi tirò da parte in un angolo. 'Vacci piano con papà,' sussurrò. 'Ha avuto una giornata davvero pesante.' »

«Non fu che solo più tardi, quella sera, mentre io e Vickie stavamo confrontando delle note, che scoprimmo che cosa aveva fatto la nostra piccola pacificatrice," dice Paul, ridendo. "Lei sapeva che entrambi ne 'avevamo avuto abbastanza' e che necessitavamo di un poco di aiuto. Il suo piccolo avvertimento funzionò perfettamente».

3. Evitate di restare sulla difensiva. «Prepariamo il campo per una discussione riaffermando prima di tutto il nostro sincero amore e apprezzamento reciproco», dice Susan Jones. «Io esprimo apprezzamento per le sue buone abitudini e miglioramenti, prima di discutere ciò che mi infastidisce. È molto più facile per Jeff ascoltarmi, quando sa che non voglio offenderlo e quando sa che riconosco anche i suoi aspetti positivi».

Un altro metodo efficace al fine di ridurre il proprio atteggiamento difensivo è quello di riconoscere il fatto che *siete voi a scegliere* se essere irritati o adirati. Quando qualcosa vi infastidisce, assumetevi la responsabilità della vostra scelta di essere infastiditi. Invece di lanciare accuse che mettono il vostro coniuge sulla difensiva, cercate di esprimere i vostri sentimenti in maniera tale da mostrare che vi rendere conto di essere voi responsabili per come vi sentite. «Ho un problema», potreste dire, «perché ogniqualvolta (*descrivete un comportamento specifico*) accade, io mi sento (*descrivete la vostra reazione*)». Un tale approccio invita il vostro coniuge a lavorare sul problema insieme a voi, piuttosto che farlo/a sentire incompreso/a e a metterlo/a sulla difensiva.

4. Pregate. La preghiera è uno dei più grandi aiuti comunicativi disponibili, in quanto invita lo Spirito del Signore ad insegnarci e a guidarci, quando ascoltiamo. La preghiera apre la nostra comprensione a ciò che il nostro coniuge sta davvero cercando di dirci. Inoltre, avendo già discusso i nostri sentimenti con il Padre celeste, siamo mentalmente ed emotivamente meglio preparati ad esprimere chiaramente noi stessi al nostro coniuge.

«Una volta mi arrabbiai con Dick», ricorda Margie Weed. «Nascosi i miei sentimenti per due giorni, sentendomi fredda e distante.

Ricordo distintamente come mi sentii, mentre ero seduta al tavolo in cucina quel pomeriggio, cercando di risolvere la cosa. Non mi piaceva come mi sentivo, ma non volevo scendere a compromessi. Mentre sedevo là, i miei pensieri mi uscirono sotto forma di preghiera. Chiesi che cosa potevo fare per liberarmi di quei sentimenti aspri dentro di me.

Proprio mentre terminavo la mia preghiera, guardai per caso fuori dalla finestra. Un uccellino con una foglia nel becco stava saltellando lungo la veranda, dirigendosi verso la casetta degli uccellini nel nostro giardino. Mentre lo osservavo, fui sopraffatta da uno spirito di pace e di comprensione. Per me, quel piccolo uccellino divenne una colomba, e la sua foglia un ramoscello d'ulivo. Lo Spirito del Signore mi sussurrò che ero io ad aver bisogno di fare pace».

Margie fa una pausa e aggiunge: «Questo è quello che amo della preghiera. Non solo condividiamo i nostri fardelli, ma riesaminiamo anche il nostro problema. Quando discutiamo delle nostre preoccupazioni con il Padre celeste, Egli ci dona una nuova prospettiva. Se siamo sinceri quando preghiamo, se manteniamo aperto il canale, giungerà una risposta. Egli desidera che abbiamo successo!»

Quando preghiamo riguardo ai nostri dissensi e risentimenti, rallentiamo in maniera efficace il nostro tempo di reazione così da poter mantenere il controllo. Siamo quindi in grado di considerare attentamente quello che ci infastidisce realmente, al di là del problema immediato in questione.

Invitare il nostro Padre celeste ad aiutarci apre la nostra visione cosicché possiamo vedere con una comprensione nuova, con lo stesso genere di amore e accettazione che nostro Padre dà a noi.

La preghiera è lo strumento più grande che abbiamo quando il nostro coniuge sta lottando con delle emozioni talmente complesse che anch'egli non è in grado di comprenderle. La preghiera può darci l'illuminazione necessaria per capire e per perseverare, per amare, anche quando il nostro coniuge non ama se stesso.

5. Fate uso dell'umorismo. Più tempo una coppia è stata sposata, più cose ci sono per le quali ridere. Costruire su queste memorie felici, creare degli scherzi personali, trovare delle parole in codice o delle espressioni buffe che portano sempre un sorriso nelle difficoltà sono capacità comunicative efficaci al fine di alleviare la tensione e di migliorare i rapporti.

«Prima di sposarmi», dice Allan Brinkerhoff, «avevo delle abitudini tipiche di uno studente universitario. A colazione ero fortunato se riuscivo a bere un bicchiere di latte, ma recuperavo sempre con un pranzo abbondante. Dopo la nostra luna di miele, però, Mary si alzava presto tutte le mattine per preparare una sontuosa colazione —omelette, frittelle di patate, toast, succo di pompelmo, cereali—chi più ne ha più ne metta. Tuttavia, dato che lei assaggiava soltanto un pezzetto di toast ed un bicchiere di succo mentre io banchettavo, capii che stava facendo tutti questi sforzi solo per me.

Poiché non avevo comunque rinunciato ai miei pranzi, dopo sei settimane stavo cominciando ad avere una nuova pancia sopra la vita.

Se avessi pensato che prepararmi delle colazioni straordinarie fosse una cosa importante per l'immagine che Mary aveva di sé, non avrei mai detto nulla. Tuttavia, lei sapeva che io la consideravo una grande cuoca con o senza una colazione enorme».

«E così dopo sei settimane di matrimonio», sorride Mary, «Allan mise le mie braccia attorno alla sua vita e mi fece dare un colpetto alla sua pancetta. 'Non so proprio come dirtelo, dolcezza,' le disse, 'ma le tue colazioni stanno rovinando i miei pranzi!' Ben presto entrambi stavamo ridendo, presi dall'umorismo della situazione. E da allora,» aggiunge Mary, «mangiamo più avena e meno frittelle di patate».

Mary si ricorda come lei fosse molto più difensiva quando era da poco sposata, rispetto ad ora. Quando Allan era diceva, «Ora, non prenderla sul personale», Mary si faceva piccola piccola, temendo di ricevere una critica. «Allan però diceva le cose in modo così carino, tirando fuori delle facce così buffe e scherzando con me continuamente—che non c'era modo che io potessi essere seccata. Il suo umorismo mi ha aiutato a superare il mio atteggiamento difensivo e a sentirmi sicura nel nostro rapporto».

Ridere è un antidoto meraviglioso alla frustrazione. La metà della gioia di una buona risata sta nella sua spontaneità, ma potete comunque ricercare in maniera costruttiva delle esperienze che vi fanno sorridere. Guardare insieme una commedia, fare una lotta con la pompa d'acqua in giardino, mettere una vignetta divertente di fianco al piatto del vostro tesoro a cena—queste sono solo alcune delle idee utili per provocare la risata all'interno del vostro rapporto. Se cercate dei momenti felici, essi giungeranno in vostro soccorso nei momenti più strani.

6. Siate leali. Vi sono delle regole di diplomazia, così come dei pericoli in cui cadere, quando si discutono degli argomenti delicati. Certe parole o riferimenti verso argomenti che richiedono tatto possono distruggere qualsiasi speranza di una buona comunicazione in quel momento. Quando le coppie imparano ciò che fa esplodere l'altro, ci vuole maturità e disciplina al fine di evitare di lanciare queste bombe a orologeria quando la discussione si fa accesa.

Un altro pericolo è il «collezionare»—tenersi per sé tutte quelle piccole cose che vi infastidiscono e quindi scaricarle tutte in una volta sul vostro sconcertato compagno. Non è leale affrontarsi tirando fuori cose accadute, ad esempio, due mesi prima. Conservarsi le cose dentro fin quando non suppurano porta al risentimento, un cancro che può espandersi ben oltre la sua causa originaria.

«Per me, una comunicazione onesta significa attenersi al problema in questione e non tirare fuori il passato», dice Martsie Webb. «Cerco di esprimere i miei sentimenti con onestà senza addolcirli o avvelenarli.

Sono in grado di essere onesta perché, quando Dennis sa che lo sono, ascolta veramente. Lui ha la maturità per essere umile all'istante».

Una comunicazione di successo richiede lealtà da entrambe la parti. Ciascun partner dovrebbe ascoltare la prospettiva e i sentimenti dell'altro.

Nessun problema possiede un unico lato ed un approccio equilibrato e leale, nel quale ognuno abbia la possibilità di parlare e poi di ascoltare, accresce le probabilità di trovare una soluzione soddisfacente comune.

Un'eccellente capacità comunicativa è l'ascolto riflessivo. Quando il vostro compagno/a esprime i suoi sentimenti, ripetete con le vostre parole ciò che pensate che lui o lei stia dicendo. Non date voce ai vostri sentimenti o suggerimenti, non ancora—riflettete semplicemente su ciò che avete udito. Questo ascolto attento e compassionevole permette al vostro partner di articolare i suoi sentimenti, mentre parla e di sentire che voi state realmente ascoltando quello che sta dicendo.

7. Cercate delle soluzioni. I conflitti possono essere risolti con successo, in generale, in tre modi: scendendo a compromessi, arrendendosi o raggiungendo un punto di stallo pacifico.

Scendere a compromessi—«Stavamo avendo da diverso tempo una discussione riguardo a dove abitare», riporta DeAnn Sadler. «Ogni sabato, per settimane intere, andammo a guardare delle case, ma non riuscivamo mai ad accordarci. C'era una casa che mi piaceva in particolare, ma Bill voleva un giardino più grande. Non riuscivamo proprio ad accordarci.

Quando iniziai ad avere il terrore del sabato, affrontai infine la realtà del fatto che mi stavo comportando in maniera testarda. Mi resi conto che se avessimo mai voluto acquistare una casa avrei dovuto scendere a compromessi. Per tutta la settimana successiva, rassicurai Bill della mia fiducia verso di lui e del mio apprezzamento nei confronti del suo lavoro.

Quando il sabato era ormai vicino, Bill mi chiese dove avrei voluto guardare quella settimana. 'Io non vengo,' annunciai. 'Ho deciso che tu sai quello di cui abbiamo bisogno come famiglia. Hai considerato attentamente le nostre necessità ed hai prestato ascolto alle mie preferenze. Vai avanti tu e guarda tu da solo, oggi. So che prenderai la decisione giusta.' Bill sembrava stupefatto,» ricorda DeAnn, «ma potevo vedere che apprezzava la mia fiducia.

Quando arrivò a casa quel pomeriggio, era un unico sorriso. Aveva deciso per la casa che mi era piaciuta sin dall'inizio! Offrendogli la mia fiducia, anch'egli fu in grado di piegarsi un poco per me. Fu un buon compromesso per entrambi».

Scendere a compromessi non è una chiamata a sacrificare ciò che è davvero importante per voi, e non potete *forzare* un compromesso senza danneggiare il rispetto verso l'altro. Un compromesso efficace viene raggiunto quando entrambe le parti soppesano le proprie priorità e riesaminano le proprie soluzioni. Mediante un'attenta valutazione si trova una nuova soluzione che soddisfa entrambi.

Arrendendosi—Avendo inaspettatamente ricevuto un giorno di ferie, Paul Glauser desiderava portare la famiglia a pescare, ma Vickie desiderava andare allo zoo.

«Sapevo che se fossimo andati a pescare con lui,» spiega Vickie, «lui si sarebbe divertito mentre io avrei dovuto cercare di tenere tre bambine annoiate lontane dal lago, ma se fossimo andati allo zoo sarebbe stata una scelta che sarebbe piaciuta a tutti».

«Fu un po' difficile arrendermi», ammette Paul, «ma alla fine andammo allo zoo—e ci divertimmo abbastanza, fra l'altro».

Arrendersi richiede umiltà e maturità. A modo vostro, sarebbe appropriato ringraziare il vostro partner quando lui o lei accetta infine la vostra scelta. Le coppie dovrebbero altresì prestare attenzione a che uno dei due non si arrenda ripetutamente alle richieste dell'altro. Non abusate del carattere docile del vostro partner dominando e forzando la sua resa.

Nelle cose che non sono estremamente importanti per voi, siate disposti a prendere il vostro turno nel rinunciare. Facendo in questo modo, contribuirete a creare anche nel vostro partner una disponibilità ad arrendersi ogni tanto.

Raggiungendo un punto di stallo pacifico—«Jack ha un ritmo lento, mentre io sono super attiva,» dice Mindy Stevens. «Quando i nostri due stili di azione entrano in conflitto, dobbiamo discuterne e riconsiderare il valore del mio correre contro il valore del suo prendersela con calma. Stiamo imparando ad apprezzare e ad accettare le nostre differenze e a lasciare spazio nel nostro rapporto ad entrambi gli stili di vita».

Un punto di stallo pacifico è una soluzione legittima, fintantoché la differenza ora pacificata non porti a future esplosioni. Abitudini ed approcci diversi possono renderci persone più interessanti e non dobbiamo essere identici al fine di avere successo nel matrimonio. Il fattore chiave in un punto di stallo pacifico è un'aperta discussione sulle vostre differenze, ove esse esistano, sul perché non volete cambiare, e su come entrambi potete sia accettare che vivere con tali differenze. I momenti di stallo possono insegnarci molto riguardo ai nostri valori e al nostro stile di vita. I punti di stallo dovrebbero venire periodicamente rivalutati al fine di assicurarsi che entrambe le parti sentono che l'armistizio è ancora accettabile.

Quando fate uso di capacità comunicative appropriate, le vostre opzioni sono positive. Una comunicazione competente permette di svelare i problemi reali—non solamente le emozioni rabbiose del momento—ed offre dei modi per risolvere tali problemi.

8. Siate disposti a cambiare. Alcuni problemi non vengono risolti del tutto semplicemente parlandone; essi devono essere risolti *lavorandoci sopra*. Il matrimonio a volte richiede di compiere dei cambiamenti basilari prima che possa avvenire una crescita. «Una delle cose più meravigliose del matrimonio è che ti fa abbandonare quelle vecchie abitudini e caratteristiche che ti trascini dietro dal tuo passato. Ti leviga e ti raffina,» afferma Scott Jameson. «Il cambiamento è molto doloroso, ma porta una crescita reale».

Il matrimonio può fornire un ambiente di amore ed accettazione positivi. Quando ci sentiamo davvero amati, questa accettazione ci dà l'emozionante libertà di cambiare e di crescere. Idealmente, dovremmo modellare il nostro amore secondo l'amore del Salvatore nei nostri confronti. Il Salvatore ci chiede di abbandonare i nostri peccati, di ricercare la rettitudine e di sviluppare un carattere celeste.

Allo stesso tempo, Egli ci ama senza curarsi del punto in cui troviamo all'interno di questo processo. Il matrimonio è una delle nostre opportunità più grandi di mettere in pratica questa forma di vera carità.

9. Rafforzatevi l'un l'altro. Non importa quale soluzione viene raggiunta, è importante continuare con le espressioni di amore e di apprezzamento. «Se Robert sa che mi sono sentita male, la 'verifica' del giorno successivo è importante», dice Candi Merrell. «Quando lui mi chiede, 'Ti senti meglio?,' mi fa sapere che mi ama ancora».

Candi ricorda in modo particolare la mattina seguente una lunga discussione relativa al fatto se Robert dovesse o no andare a giocare a golf con dei suoi colleghi di affari quello stesso giorno. I Merrell si stavano prendendo cura di tre bambini, in aggiunta ai propri, lasciati loro da una coppia andata in vacanza e se Robert fosse andato a giocare a golf, ciò avrebbe significato per Candi restare da solo con cinque bambini piccoli. Tuttavia, Robert aveva appena terminato due mesi nei quali aveva sempre fatto straordinari e questa festa era una celebrazione della sua azienda per il raggiungimento in tempo utile delle mete prefissatesi.

Sebbene non volesse trascorrere il giorno prendendosi cura di tutti i bambini da sola, Candi si addolcì e concordò sul fatto che Robert meritasse di andare a giocare a golf.

«La mattina seguente», ricorda Candi, «mi trovavo nella lavanderia posta nel sottoscala, separando i vestiti. Udii lo scivolo della lavanderia aprirsi e, improvvisamente, un piccolo bigliettino d'amore cadde atterrando dolcemente in cima ai vestiti. Era il modo di Robert di dirmi che apprezzava la mia disponibilità a lasciarlo andare. Ciò mi fece sentire molto meglio! Tenni il suo bigliettino sul frigorifero per una settimana».

Far seguito ad un dissenso con un rinforzo ed un sostegno positivo rende più facile il reale funzionamento di una soluzione.

Il matrimonio eterno è una decisione quotidiana, un atto d'amore quotidiano. Non possiamo porre delle fondamenta di corteggiamento e avere la mera *intenzione* di edificare un matrimonio meraviglioso. Dobbiamo apprendere e fare uso delle risorse e delle capacità a noi disponibili.

Essere competenti nell'utilizzo delle capacità comunicative ci aiuta a divenire pacificatori nel pieno significato inteso dalle Beatitudini. Quando impariamo a creare la pace e l'armonia nei nostri rapporti, allora siamo davvero figli di Dio nella nostra capacità di amare e di crescere, di ascoltare e condividere.

La tolleranza, la pazienza, la giusta prospettiva, la comprensione, la sicurezza e la pace costituiscono i ricchi frutti di una comunicazione onesta. Nei nostri matrimoni abbiamo una grande opportunità per edificare Sion, per essere davvero di un solo cuore.

Parliamone

Dopo aver letto «*Discuterne*», individualmente o come coppia, potreste considerare alcune delle idee e domande seguenti.

1. L'articolo afferma che "I rapporti sani e che crescono richiedono una coltivazione continua, progetti condivisi, conversazioni, tempo trascorso assieme." Quanto tempo avete trascorso insieme come marito e moglie la settimana scorsa? Quali progetti condividete? La vostra conversazione è in un punto di stallo?

2. In base alle vostre risposte alle domande precedenti, qual è la cosa che potreste fare nell'immediato futuro per migliorare il vostro rapporto?

3. Quando è il momento migliore per voi come coppia per programmare la vostra settimana o semplicemente parlare insieme?

4. Discutete i successi che avete eventualmente ottenuto in passato seguendo una qualunque delle idee menzionate nell'articolo al fine di migliorare la comunicazione.

5. Come marito o moglie, quali sono le cinque cose che apprezzate maggiormente nel vostro coniuge? Quando è stata l'ultima volta in cui avete espresso questi sentimenti a lui/lei? Se non è accaduto di recente, potreste considerare di farlo ora.

Potete fare in modo che i vostri adolescenti parlino

William G. Dyer

William G. Dyer, "You Can Get Your Teenagers to Talk," *Liahona,* Nov. 1995, 28

L'argomento della classe sui rapporti familiari che insegnavo nella Scuola Domenicale del mio rione era come comunicare con gli adolescenti. Quando chiesi ai membri della classe—tutti quanti genitori di adolescenti—di identificare i loro problemi o le loro preoccupazioni maggiori nell'avere a che fare con i giovani, la domanda in cima all'elenco era: «Come posso far sì che mio figlio o mia figlia parli con me? So che stanno affrontando dei problemi che li turbano e li preoccupano, ma quando chiedo loro 'Qual è il problema?' rispondono con qualcosa del genere 'Niente,' o 'Non capiresti'».

Questi genitori identificarono anche un ampio spettro di altri argomenti e preoccupazioni, ma tutti concordavano che, «Se solo potessimo discutere di tutte queste cose, saremmo più in grado di aiutare i nostri figli adolescenti ad affrontare i problemi del loro mondo».

Aprite i canali della comunicazione

C'è qualcosa che i genitori possono fare per migliorare la comunicazione con i loro figli adolescenti?

In primo luogo, i genitori devono ricordare che i figli raramente danno inizio a discussioni relative ad argomenti che li turbano, chiedendo poi consigli ai genitori. Chiesi ai genitori nella mia classe quanti di loro, da adolescenti, erano andati dai loro genitori per discutere dei loro problemi. La maggior parte di essi non l'aveva mai fatto. Chiesi il motivo. Le risposte: «Temevo che avrei messo in imbarazzo me stesso e i miei genitori», «Credevo che non avrebbero capito» e «Mi avrebbero detto che mi preoccupavo troppo, oppure che le cose si sarebbero semplicemente sistemate nel modo giusto».

Un padre mi disse di aver chiesto al suo figlio adolescente: «Perché non vieni mai da me a parlare dei tuoi problemi?»

Il figlio aveva risposto, «Hai mai parlato di queste cose con il tuo papà?»

«No», rispose l'uomo.

Suo figlio disse: «Le cose non sono così diverse, oggi».

Se gli adolescenti non vanno a discutere di problemi seri con i genitori, che cosa possono fare questi ultimi? Una strategia comune è quella di cercare di far sì che i giovani si «aprano». Questo di solito risulta in domande che loro interpretano come tentativi di estorcere informazioni. «Perché sei così lunatico?», «Che cosa è successo a scuola oggi?», «Perché hai preso un voto così basso in quel compito in classe?».

Un approccio migliore è quello di trovare un'opportunità di condividere le vostre esperienze personali con vostro figlio o vostra figlia. I giovani magari non parleranno molto, ma di solito ascolteranno con interesse se parlerete di come vi sentivate quando andava male un esame, o quando nessun ragazzo o ragazza usciva con voi, o di come non vi piaceva il vostro professore di matematica, o quando non venivate invitati ad una festa. Parlate e condividete, tutto qui; fate che vi conoscano e che imparino ciò che vogliono dalle vostre esperienze.

Due mamme nella mia classe provarono a fare così, con risultati in qualche modo diversi. Una di esse sapeva che suo figlio era arrabbiato perché non era andato bene come avrebbe voluto in un progetto della scuola e in un programma musicale nel quale doveva suonare uno strumento.

Ella trovò un'occasione per parlargli di quanto triste si fosse sentita lei quando aveva ricevuto un brutto voto, di come si fosse sentita giù; tuttavia, era riuscita infine ad accettare il fatto di non poter sempre essere perfetta. Gli disse di sapere che, probabilmente, aveva preso da lei un poco del suo perfezionismo e che sperava fosse in grado di affrontare gli errori meglio di quanto avesse fatto lei. Suo figlio ascoltò con interesse e successivamente le disse: «Grazie, mamma. Mi hai davvero aiutato».

L'altra madre disse di aver cercato di parlare con suo figlio riguardo ad alcune delle sue esperienze da adolescente e di avergli detto che anche lei aveva sentito che, a volte, i suoi genitori ed insegnanti non capivano quello che stava passando. Quando ebbe terminato, suo figlio le chiese, «Tutto qui?< Ella gli disse di sì e lui se ne andò senza dire una parola.

Questa madre aveva interpretato la sua reazione come un rifiuto e riteneva che ciò che gli aveva detto non avesse avuto alcun impatto. La mia opinione personale è che lui fosse stato colpito più di quanto lei sapesse; se non altro, aveva ascoltato per tutto il tempo e non si era messo sulla difensiva, come era accaduto spesso in precedenza quando lei gli aveva posto delle domande o gli aveva tenuto una predica.

Ascoltare è l'altro lato del condividere. La comunicazione comporta sempre la presenza di una persona che parla e di un'altra che ascolta e cerca di capire. I genitori hanno sentito spesso dire di cogliere «l'attimo dell'insegnamento» – quel momento elusivo in cui il figlio è aperto all'insegnamento.

Esso potrebbe venire chiamato più appropriatamente «l'attimo dell'ascolto»—il momento in cui un adolescente vuole davvero parlare e vuole essere ascoltato e compreso. Quando quel momento si presenta, i genitori devono stare in silenzio ed ascoltare.

Non è necessario essere d'accordo per capire. I genitori non devono essere per forza d'accordo con un figlio che odia la scuola o che non ha «mai» un amico o che non sopporta un fratello più piccolo. È possibile anche ascoltare e dire, «So quanto questo può dare fastidio». Una persona che si sente compresa ha maggiori probabilità di essere aperta verso altri modi di considerare le cose intorno a sé, o di considerare diverse opzioni di fronte ai problemi.

Espandete i limiti della fiducia

Quando gli adolescenti interagiscono con i loro genitori nel corso degli anni si sviluppa un limite, un confine della fiducia—il grado in cui un giovane si fida dei genitori al punto tale da ritenerli in grado di affrontare in modo appropriato degli argomenti sollevati a fine di discussione. Questo limite della fiducia viene influenzato dalle risposte che l'adolescente si dà a domande quali: Posso confidare nel fatto che i miei genitori capiscano? Posso confidare nel fatto che essi non diventino troppo emotivi—che si arrabbino o piangano—o che mi rispondano con l'indifferenza? Posso confidare nel fatto che non saltino rapidamente a conclusioni o azioni che mi metterebbero in imbarazzo? Posso confidare nel fatto che siano disponibili quando ho bisogno di loro e non quando *loro* vogliono parlare?

È importante riconoscere l'ulteriore dimensione che la fiducia aggiunge all'amore. La maggior parte dei genitori e degli adolescenti si amano tra loro. L'amore viene offerto all'altro (in maniera incondizionata, possiamo sperare) grazie al fatto di chi l'altra persona è in sé—un genitore o un figlio. Tuttavia, la fiducia di un figlio nei confronti di un genitore cresce nel corso di anni di compagnia reciproca quando il figlio impara che il genitore non farà cose atte a manipolare o umiliare. Una comunicazione aperta si verificherà più probabilmente quando l'amore viene magnificato dalla fiducia.

In che modo voi, come genitori, potete espandere il confine della fiducia? La fiducia tende a suscitare fiducia. Quando una persona merita fiducia e i genitori fanno in modo che lo sappia, un legame cresce tra loro.

Un amico mi raccontò un'esperienza che aveva avuto con suo padre più di 40 anni prima, quando era adolescente. Il mio amico giocava nella squadra di basket della scuola superiore in una piccola città del Wyoming, abitata principalmente da Santi degli Ultimi Giorni. Una sera alcuni giocatori della squadra di basket si misero nei guai. Successivamente il padre del mio amico gli disse: «È triste che ciò sia accaduto. So che se tu fossi stato là, non avresti permesso che una cosa simile accadesse».

Questa dichiarazione di fiducia estese il limite della fiducia nei confronti di suo padre come nessuna altra cosa riuscì mai a fare. Improvvisamente fu più facile parlare a suo padre di argomenti che richiedevano fiducia.

I giovani a volte mettono alla prova il limite della fiducia con i genitori. Potrebbero esprimere una preoccupazione reale o ipotetica per vedere in che modo i loro genitori reagiscono. Un figlio potrebbe dire, ad esempio, «C'è questo ragazzo che conosco in un altro rione che sta pensando di rifiutare una chiamata in missione. Che cosa pensate che farebbero i suoi genitori?» La risposta dei genitori di chi pone la domanda è la chiave per far sì che il limite della fiducia si estenda, rimanga uguale a prima o si riduca.

Assumete un approccio diretto alla risoluzione dei problemi

È una buona idea assumere un atteggiamento teso alla risoluzione dei problemi quando un adolescente mette alla prova il limite della fiducia. Se un adolescente dice: «Non credo che farò il Seminario il prossimo semestre», i genitori possono scegliere tra diverse risposte.

Possono imporre: «O, sì che lo farai!» Possono farsi prendere dalle emozioni. Possono litigare. Oppure, possono risolvere il problema: «So che questa dev'essere una decisione difficile da prendere. Qual è il problema col Seminario per cui vuoi lasciare?» L'approccio diretto alla risoluzione dei problemi cerca di mantenere le cose equilibrate dal punto di vista emotivo, concentrandosi su quale sia il problema, quali opzioni siano disponibili e quale opzione sembri essere la più sensata. In questo modo, un adolescente può imparare a confidare nei genitori perché lo aiutino a risolvere un problema, piuttosto che temere che essi ne creino uno maggiore.

Idealmente, i genitori stabiliranno delle linee di comunicazione aperte già quando i figli sono molto piccoli. I genitori possono iniziare condividendo delle storie che i figli hanno interesse ad ascoltare: come mamma e papà si sono conosciuti ed innamorati e come si sono sentiti per la nascita di ogni figlio; i punti di forza e i conseguimenti speciali di ciascun figlio; le esperienze missionarie e le difficoltà familiari. In questo modo si stabilisce un modello nel quale i genitori condividono esperienze della vita reale con i loro figli. Con lo stabilimento di questo modello, non sembrerà strano quando i genitori condivideranno le loro esperienze dopo che i loro figli avranno raggiunto l'età dell'adolescenza.

Tuttavia, in qualsiasi momento di un rapporto—e a dispetto della sua storia passata—i genitori possono iniziare ad aprire linee di comunicazione. Essi possono mostrare ed esprimere fiducia, quando la fiducia è stata meritata. Possono condividere esperienze, senza indagare o forzare.

Possono risolvere i problemi con i loro figli. Potrebbe volerci del tempo per riparare linee di comunicazione danneggiatesi nel corso degli anni, ma se i genitori sono disposti a tentare, se sono disposti a condividere, se sono disposti ad avere fiducia, grandi benedizioni sono in attesa.

Come parlare ai vostri genitori

Chris Crowe

La buona comunicazione non accade semplicemente per caso. Ci vuole pratica.

Chris Crowe, "How to Talk to Your Parents," *New Era*, Feb. 1989, 14

Il mio migliore amico Brad ed io eravamo seduti nel suo giardino, persi nella conversazione. Lui aveva appena scoperto che i suoi genitori stavano per divorziare, e avevamo trascorso diverse ore parlando dei problemi cui stava andando incontro.

Guardai quindi il mio orologio. Era l'una di notte passata. «O no», dissi balzando in piedi, «Dovevo essere a casa per mezzanotte. Mio padre mi ucciderà». Augurai a Brad buona fortuna per i giorni seguenti, lo salutai e corsi fino a casa mia.

La luce della veranda era ancora accesa—un brutto segno. Voleva dire che papà mi stava aspettando.

Aprii la porta cautamente ed entrai in casa. «Hai una vaga idea di che ore sono?» rimbombò la sua voce dalla sala.

«Papà, mi dispiace tanto. Vedi, Brad ha appena scoperto...»

«È l'una passata. Non ti avevo forse detto di essere a casa per mezzanotte?»

«Sì, ma …»

«Non ci sono 'ma' che tengano. Sei più di un'ora in ritardo». Stava tremando per la rabbia. «Non uscirai per un po' di tempo, ragazzo».

Non mi piace essere condannato senza processo. «Non è giusto. Almeno dammi la possibilità di spiegare».

«Non c'è nulla da spiegare», ribatté. «Sei in ritardo. Questo è tutto. Ora vai a letto».

«E dai», risposi, «non è giusto».

La nostra conversazione degenerò con me e papà a scambiarci accuse. Lui non stava mai a sentire, dicevo io. Io non avevo rispetto, diceva lui, e così via.

Per quando me ne andai finalmente a letto, ero troppo arrabbiato per dormire. Ero preoccupato per Brad ed ero frustrato per non averne potuto parlare con mio padre.

Avrei voluto che le cose fossero andate diversamente, che avessi potuto ritornare a casa e dirgli dei genitori di Brad. Ma invece di parlare, avevamo soltanto litigato per il mio coprifuoco per la centesima volta.

Desideravo davvero essere in grado di comunicare con mio padre, e a volte sentivo che anche lui la pensava allo stesso modo, ma per qualche motivo non eravamo mai capaci di farlo.

Non è sempre facile parlare con i genitori. Alcuni figli, e voi magari siete tra loro, hanno un bellissimo rapporto con i genitori. Questi figli possono parlare, senza timore o vergogna, di qualunque e qualsiasi cosa con i loro genitori. Non tutti sono così fortunati, però.

Da bambino, avrei sempre voluto avere delle conversazioni significative con mia madre e mio padre, ma non ho potuto. Avevamo un buon rapporto, certo, ma non abbiamo mai parlato davvero. Guardando indietro, mi rendo conto che mi aspettavo che fossero i miei genitori a compiere tutti gli sforzi per stabilire una comunicazione tra di noi. Qui è dove mi sbagliavo. Vi sono cose che i figli possono fare per migliorare la comunicazione tra loro e i genitori.

La prima cosa che potete fare è parlare loro. Potrebbe non essere facile all'inizio, ma ne varrà la pena. «Mio padre ed io parlavamo», dice uno studente di scuola superiore che conosco, «ma non ci siamo mai davvero seduti a parlare seriamente di quello che sta succedendo nella mia vita dei problemi che avevo o delle cose che volevo realizzare. Per dirla tutta, la prima volta che ho avuto una conversazione davvero seria con mio padre è stato quando lui era vescovo e doveva intervistarmi il giorno del mio compleanno.

Quell'intervista mi aiutò davvero a vedere come io potevo migliorare la nostra comunicazione se solo gli fossi andato incontro a metà strada. Le cose non cambiano da un giorno all'altro, ma da allora lui ed io abbiamo cercato più seriamente di trovare il tempo di sederci insieme e di parlare, una volta ogni tanto».

Una ragazza che conosco intervista i suoi genitori una volta alla settimana circa. «Non li 'intervisto' sul serio», dice, «non in maniera ovvia, formale, ma li blocco quando non sono indaffarati e pongo loro delle domande sulla loro infanzia, quando andavano a scuola, questo genere di cose. Una volta che iniziano a rispondere, mi siedo e li ascolto, tutto qui. È incredibile quello che ho imparato su mia madre e mio padre in questo modo».

Più parlate ai vostri genitori nelle situazioni di tutti i giorni, più facile sarà parlare con loro in momenti di crisi e di forti emozioni. Una comunicazione significativa non accade semplicemente per caso—ci vuole pratica, pratica che spesso *voi* potete iniziare.

A volte è difficile trovare il tempo per parlare. Se questo è il caso, provate alcuni approcci creativi. Un giovane missionario mi disse, «Ho sempre desiderato parlare con mia madre. O, parlavamo di tantissime cose ma mai di cose serie o private. Avevamo un buon rapporto—andavamo d'accordo—ma non abbiamo mai parlato davvero.

C'erano così tante cose che desideravo dirle, così tante domande che desideravo farle prima di partire in missione, solo non riuscivo a farlo.

E così le scrissi una lettera, una lunga lettera e la lasciai sul suo comodino. Quel gesto cambiò davvero le cose in meglio per noi e facemmo un paio di grandi chiacchierate prima che partissi».

Se il tempo è un problema per voi e i vostri genitori, usate la vostra immaginazione per trovare il tempo di essere con loro. Per esempio, potreste incontrarvi al lavoro e pranzare con loro. Oppure, a casa, alzatevi presto e rimanete alzati fino a tardi così da poter parlare senza interruzioni. Potete persino programmare un appuntamento con loro, stabilire un'ora e un giorno specifico, per parlare. Se vi ci mettete, potete trovare altri modi per aiutare voi e i vostri genitori a trovare il tempo per parlare.

Ovviamente, a volte vorrete che i vostro madre e vostro padre ascoltino solamente e non parlino. Come avrete probabilmente notato, molti adulti soffrono della Sindrome Acuta Dare-Consigli. Io so di soffrirne. Mia figlia Christy spesso inizia a parlarmi di un problema che sta avendo a scuola o con gli amici ed io smetto immediatamente di ascoltare e comincio a dirle quello che dovrebbe fare. So che Christy vuole esprimere se stessa più di quanto desidera i miei suggerimenti, ma a volte non posso farci proprio nulla.

Un mio studente possiede un buon approccio da usare verso i genitori (o qualsiasi altro adulto, se è per questo) che tendono a dare dei consigli quando invece dovrebbero ascoltare. «I miei genitori amano darmi dei consigli», dice, «e la maggior parte delle volte, non mi importa.

A volte, però, desidero davvero che ascoltino ciò che ho da dire e così dico loro 'Mamma, papà, voglio dirvi qualcosa e desidero che mi ascoltiate—senza parlare—finché non ho terminato. Voglio davvero dirvi questo, ma se non mi ascoltate, non ve lo dirò. Se mi ascoltate, allora io ascolterò quello che voi avrete da dire.' Di solito funziona».

Potrebbe non essere sempre così facile fare in modo che i vostri genitori vi ascoltino. A volte le emozioni possono interferire con la comunicazione.

Se uno dei due comunicanti è arrabbiato, allora le linee di comunicazione si rompono facilmente. «Ogniqualvolta chiedo a mio padre di prendere la patente», mi disse una volta una studentessa delle scuole superiori, «lui dà proprio di matto».

«E tu che cosa fai quando lui dà di matto?» le chiesi.

«Do di matto anch'io. Quindi facciamo una gran litigata daccapo».

Gli argomenti delicati possono essere discussi senza che tutti siano coinvolti in una «grande litigata». Se dovete parlare ai vostri genitori di qualcosa, ma siete spaventati a morte, potete alleviare la situazione esprimendo i vostri sentimenti. Ad esempio: «Mi dispiace davvero dirvelo, ma …» Oppure, se i vostri genitori sono arrabbiati, provate a riconoscere i loro sentimenti dicendo qualcosa come, «Siete davvero arrabbiati per …< Meglio voi e i vostri genitori comprendete le emozioni che portate all'interno di una conversazione, più facile sarà comunicare.

Adesso vorrei aver gestito quell'incidente con mio padre riguardo al mio coprifuoco in maniera leggermente diversa.

Egli era così arrabbiato in quel momento che per me era inutile discutere con lui. Avrei però potuto avvicinarlo successivamente, quando entrambi fossimo stati meno emotivi, e cercare di spiegargli i miei sentimenti.

Sebbene sapessi che era importante, è sempre stato molto difficile per me parlare a mia madre e mio padre. Questa mancanza di comunicazione fu frustrante, ma ciò che mi impedì di scoraggiarmi o arrabbiarmi troppo fu la consapevolezza che loro mi amavano. E che io amavo loro. Qualunque fosse la debolezza comunicativa comune a tutti noi, almeno i nostri cuori erano nel modo giusto.

Questo genere di amore tra figli e genitori costituisce la base di una comunicazione efficace. Non importa quello che vostra madre e vostro padre dicono—o non dicono—essi vi amano comunque. Tenete questo in mente mentre fate dei passi al fine di migliorare la comunicazione con i vostri genitori.

10 suggerimenti intelligenti per parlare ai vostri genitori

1. Tenete aperte le linee di comunicazione parlando regolarmente con i vostri genitori.

2. Per le discussioni importanti, scegliete un momento in cui i vostri genitori non sono arrabbiati o preoccupati ed un luogo nel quale non possano distrarsi. Preparatevi pregando per avere lo Spirito del Signore.

3. Incoraggiateli ad ascoltare. Se volete che vi ascoltino, ditelo loro. Se vi interrompono per darvi dei suggerimenti, dite loro che li apprezzate ma che in quel momento ciò che desiderate maggiormente è che essi vi ascoltino e basta.

4. Se voi o i vostri genitori siete arrabbiati, alleviate la tensione emotiva esprimendo i vostri sentimenti («Sei preoccupato per …»).

5. Aiutateli a comprendere quello che voi state dicendo, chiedendo loro di ripetere ciò che avete detto. Se hanno capito male quello che avete detto, spiegatelo di nuovo.

6. Siate onesti—sempre, su tutto.

7. Quando chiedete il loro consiglio, spiegate le informazioni pertinenti in maniera chiara ed oggettiva.

8. Aiutateli a mettersi in relazione alla vostra situazione chiedendo loro, «Com'era quando eravate …» o introducendo le vostre parole con, «Vi ricordate quando avevate la mia età?»

9. Siate disposti a fare voi stessi il primo passo. Non c'è nessuna regola che dice che devono essere i genitori a dare inizio ad una comunicazione genitore-figlio.

10. Ricordatevi che non importa quello che i vostri genitori dicono (o non dicono), essi vi amano e desiderano che voi siate felici.

Migliorare la conversazione in famiglia

"Improving Family Talk," *Ensign*, July 1990, 28

«Non capisci mai! Non provi nemmeno a vedere le cose dal mio punto di vista», grida un adolescente risentito, uscendo furioso dalla porta.

Dopo un concerto del gruppo musicale della scuola, una giovane adolescente siede da sola nella sua cameretta. Aveva suonato bene e suo padre era fiero di lei, ma l'unico commento fatto era stato quello di scherzare su come il volume della sua musica fosse diminuito dal palcoscenico verso la galleria. Lui si domanda perché lei sia così arrabbiata.

Un uomo guarda sua moglie attraverso la stanza, mentre lei sta leggendo un libro. Pensa all'amore che prova per lei e a quanto apprezzi i suoi sforzi per rendere la vita in famiglia più confortevole e gradevole, ma non dice una parola.

Il silenzio è assordante.

Che cos'è la comunicazione?

La comunicazione costituisce una parte vitale dalla vita familiare. Tuttavia, a dispetto dei progressi tecnologici nel campo delle comunicazioni—radio, telefoni, televisione e satelliti—la nostra comunicazione con le persone che conosciamo meglio è spesso più difficoltosa di quanto non lo sia mai stata.

È stato detto che è impossibile non comunicare. Verbalmente, noi comunichiamo mediante le parole; non-verbalmente, comunichiamo attraverso un sorriso, un aggrottamento delle ciglia, un abbraccio o un occhiolino. Persino i nostri silenzi significano qualcosa per chi ci sta intorno.

Sebbene noi comunichiamo costantemente, non sempre siamo consapevoli di quello che stiamo effettivamente comunicando. È fondamentale che lo siamo, tuttavia, poiché la comunicazione tra marito e moglie, genitori e figli, è largamente responsabile per il benessere della vita comune di una famiglia.

Anche quando *cerchiamo* di comunicare, a volte facciamo e diciamo le cose sbagliate. Molte volte quello che diciamo o facciamo non viene compreso correttamente, come accade negli esempi riportati all'inizio dell'articolo.

Una scarsa comunicazione spesso risulta in mancanza di unità, ostilità e in una rottura della fiducia in un rapporto.

A volte ciò porta alla totale interruzione della comunicazione. Sentimenti di dolore, rabbia, amarezza, impazienza, gelosia e sofferenza possono essere altresì il risultato di una comunicazione non adeguata.

Per contrastare questo genere di problemi, i genitori devono stabilire un'atmosfera di fiducia e rispetto reciproco cosicché i figli si sentano liberi di esprimersi apertamente. Una comunicazione onesta ed aperta ci permette di comprendere meglio le espressioni, sia dirette che indirette, l'uno dell'altro. La fiducia permette di sentirci liberi di ridere o di piangere insieme, di condividere le gioie e i dolori l'uno dell'altro. Rafforzandoci e confortandoci reciprocamente in questo modo, possiamo godere della ricchezza della vita familiare.

Tuttavia, stabilire un'atmosfera che promuova una buona comunicazione non è una cosa che avviene senza alcuno sforzo. L'allora Anziano Thomas S. Monson disse: «La capacità di comunicare non è qualcosa con cui nasciamo. Dobbiamo apprenderla e guadagnarla» (*Improvement Era*, Feb. 1969, p. 4).

Come possiamo migliorare la comunicazione?

Non siamo privi di aiuto nell'imparare a comunicare. Considerate l'esperienza di una madre frustrata:

Poco dopo il trasferimento di Wayne, un bambino di dieci anni, da una casa famiglia a casa sua, ella ricevette una telefonata dal suo insegnante. Wayne aveva mancato di rispetto a lui e ad altri insegnanti. La sua rabbia divampò, ed ella iniziò a pensare a tutte le cose che avrebbe detto a Wayne, quando sarebbe ritornato a casa quel pomeriggio.

Per peggiorare le cose ulteriormente, Wayne stava ritardando ad arrivare a casa perché stava lottando con un ragazzo che viveva accanto a lui. La lotta continuò fino al giardino di fronte alla sua abitazione. A quel punto uscì dalla porta e chiamò Wayne, dicendogli di entrare. Lui la ignorò. Gli ordinò quindi di entrare. «Ero così arrabbiata che sapevo di non essere in grado di affrontare il problema in quello stato», disse lei, «così lo mandai in camera sua.

Tremando dalla rabbia, andai nella mia camera da letto, mi inginocchiai e pregai. Pregai per avere la saggezza necessaria per gestire il problema e chiesi anche di poter sapere cosa dire mediante lo Spirito. Quando mi alzai dopo aver pregato, provai un sentimento di calore e di calma tale da sopraffarmi. Iniziò dal mio capo e scorse dolcemente fino ai piedi».

Quando aprì la sua porta, vide Wayne seduto sul letto. Fu riempita dalla comprensione e dalla compassione per le sfide e le difficoltà di un ragazzo nella sua situazione.

Sedetti sul bordo del letto di fianco a lui e posi le mie braccia sulle sue spalle», disse. «Le prime parole che dissi sorpresero persino me stessa, poiché dissi: 'Wayne, perdonami per essermi arrabbiata con te.' Gli dissi quindi della telefonata ricevuta dal suo insegnante e gli diedi un'opportunità di fornire le sue spiegazioni. Avemmo una meravigliosa discussione; lui si confidò con me e, mentre parlavamo, parlavamo sussurrando. Questo era così diverso dal tono che mi aspettavo di usare prima di chiedere aiuto al Padre celeste. Fu davvero un'esperienza spirituale e fece di più per il rapporto tra Wayne e me di qualsiasi altra cosa.

Grazie al cielo abbiamo la preghiera e il dono dello Spirito Santo per guidarci, se lo chiediamo» (Myrna Behunin, *Ensign*, Jan. 1976, pp. 51–52).

Con l'aiuto dello Spirito Santo, possiamo esprimerci cuore-a-cuore, spirito-a-spirito. Possiamo venire compresi, anche se abbiamo difficoltà a trovare le parole giuste.

Sebbene lo Spirito rappresenti l'aiuto più importante per la comunicazione, vi sono diverse attività e tecniche che possiamo utilizzare per aiutarci a comunicare meglio con i membri della famiglia. Uno dei modi per migliorare la comunicazione può sembrare talmente ovvio da non meritare neppure di essere menzionato—la conversazione informale. Tuttavia, semplicemente mancare di parlare costituisce una delle più grandi fonti di frustrazione per la famiglia.

L'importanza delle nostre conversazioni

Viene posta molta enfasi sull'importanza di insegnare ai nostri figli leggendo le Scritture insieme, tenendo la serata familiare, portando la nostra testimonianza e così via. Eppure manchiamo spesso di riconoscere il possente potenziale di insegnamento—e non di predicazione—insito nelle conversazioni con i nostri figli. I genitori saggi hanno scoperto che i momenti informali, non strutturati permettono la trasmissione e la ricezione di messaggi davvero vitali. Brevi conversazioni in auto o chiacchierare mentre si lavora o si gioca insieme spesso conducono a momenti profondi e intimi di condivisione e amore. Tali scambi sono tra i ricordi preferiti dell'infanzia di tutti. «Questo è l'unico motivo per il quale vado a pescare con i miei figli», afferma un padre a cui non piace particolarmente andare a pescare, ma a cui piace il tempo che questo gli offre per stare con i suoi figli lontano da altre distrazioni. Alcune famiglie fanno regolarmente delle passeggiate per creare un momento di conversazione. Altre utilizzano l'ora del pranzo o della cena per tenersi in contatto l'uno con l'altro. Un pediatra, padre lui stesso, ritiene che ciò che le famiglie si dicono durante i pasti sia più importante di quello che mangiano.

Non tutti i genitori riconoscono il valore della buona conversazione. Tuttavia, i figli beneficiano grandemente dalla partecipazione a conversazioni significative.

Tali conversazioni li aiutano ad imparare a esprimersi chiaramente, ad ascoltare con compassione, a rispettare l'opinione degli altri, a sviluppare un interesse verso argomenti diversi e a vedere i diversi aspetti di problemi complessi.

Iniziare conversazioni di famiglia

Alcune conversazioni cominciano da sole. Occasioni speciali, quali l'arrivo di nuovi figli, battesimi, chiamate in missione, matrimoni e decessi portano da sé a conversare. In alcune famiglie, i figli parlano ai loro genitori per qualche minuto dopo essere ritornati a casa da appuntamenti o altre attività.

Cosa possono fare però i genitori quando le conversazioni non iniziano da sé? In primo luogo, dobbiamo renderci conto che non tutti i momenti sono appropriati per conversare. Cercare di condurre una conversazione quando una persona è troppo affamata, stanca o nervosa potrebbe portare solo alla frustrazione, forse persino all'antagonismo.

Secondariamente, dobbiamo stabilire un'atmosfera che favorisca una buona conversazione. Stabiliamo un'atmosfera simile quando mostriamo rispetto verso i pensieri e i sentimenti dei nostri figli. Se sminuiamo un figlio quando offre la sua opinione, lui o lei sentirà di non avere nulla che valga la pena portare all'attenzione in conversazioni future.

Probabilmente il modo migliore di mostrare rispetto è quello di ascoltare. L'ascolto è migliore quando resistiamo alla tentazione di interrompere o di completare le frasi di qualcuno che potrebbe essere lento ad esprimersi. In questi casi, i genitori non solo danno l'esempio ma stabiliscono anche come regola quella di un comportamento cortese. A nessuno dovrebbe essere permesso di monopolizzare una conversazione. Possiamo incoraggiare gli altri a prendere parte ad una conversazione attraverso domande dirette, quali: «Che cosa ne pensi di questo, Jane?» o «Qual è stata la tua esperienza di questa cosa, Tom?» In effetti, il modo più sicuro al fine di stimolare una conversazione con i figli è quello di porre una domanda che inviti una risposta meditata. Tali domande mostrano ai nostri figli che diamo importanza alle loro opinioni, accrescendo così la fiducia che hanno in loro stessi.

Durante una conferenza genitori-insegnanti, l'insegnante di un ragazzo chiese a suo padre che cosa lui e sua moglie avessero fatto per crescere un figlio tanto interessato a così tante cose. «Potrebbe essere il ragazzo più incline all'apprendimento a cui io abbia mai insegnato», disse l'insegnante. «E sa anche come porre domande ed esprimersi in maniera egregia».

Tutto ciò a cui il padre riusciva a pensare era che lui e sua moglie avevano parlato apertamente con i loro figli sin da piccoli, senza mai essere arroganti, esprimendo sempre interesse nelle loro opinioni. Di qualunque cosa essi volessero parlare, quella era importante anche per loro.

Attenzione ai pericoli

I nostri figli saranno maggiormente inclini ad entrare in conversazione con noi se sentono che noi siamo di mente aperta. Spesso essi desiderano un'opportunità di porre domande e poi di riflettere a voce alta sulla risposta. Se noi siamo troppo ansiosi di offrire loro le nostre risposte già pronte, essi potrebbero smettere di condividere le loro domande con noi. D'altro canto, se noi li incoraggiamo a parlare essi troveranno spesso le risposte da sé.

I genitori religiosi tendono ad avere particolari difficoltà a trattenersi dal fornire la risposta moralmente corretta e ortodossa. Tuttavia, forzare prematuramente le conversazioni verso una tale conclusione è come correre in fretta in furia nel corso di una vacanza, mentre si sta attraversando un bellissimo paesaggio, per arrivare prima a destinazione.

I genitori possono guidare abilmente il tono di una conversazione senza fare prediche. Ad esempio, quando i suoi figli stavano criticando un oratore della riunione sacramentale, un padre spostò la discussione dicendo: «Potrebbe non essere l'oratore migliore del mondo, ma il suo messaggio era buono e la sua convinzione era evidente». La conversazione venne in tal modo allontanata dall'oratore in questione e rivolta al contenuto del suo discorso.

Occasionalmente, le conversazioni in famiglia affronteranno argomenti privati, familiari—problemi economici, ad esempio. Dovrebbe prestarsi attenzione a che tali conversazioni siano tenute private. In tali occasioni possiamo essere diretti con i figli, dicendo loro esattamente ciò che possono e non possono ripetere a coloro che non fanno parte della famiglia. Una buona linea guida per i figli potrebbe essere: se sei nel dubbio, non dirlo. Quando le confidenze sono tenute per sé—che siano relative ai sentimenti del fratello maggiore verso una certa ragazza o al lavoro di papà, tutta la famiglia si sentirà maggiormente disposta a condividere le cose apertamente.

Tali conversazioni dovrebbero essere iniziate, in primo luogo, con molta attenzione. Gli argomenti che potrebbero essere spiacevoli o causare contese e quelli che non riguardano tutti i presenti—come le critiche costruttive, ad esempio—dovrebbero essere riservati per occasioni appropriate.

I genitori che ascoltano le conversazioni dei loro figli godono di due meravigliosi benefici.

Prima di tutto, essi giungono a conoscere meglio i loro figli e ad apprezzarli maggiormente per quello che stanno diventando. In secondo luogo, potrebbero semplicemente imparare qualcosa, per non dire nulla del fatto di guadagnarsi la fiducia dei loro figli.

Argomenti di conversazione

Le conversazioni sono tanto diverse quanto gli interessi delle famiglie che le tengono. Ad esempio, una madre fa sì che un figlio prepari la tavola mettendovi un mappamondo al centro quasi una volta alla settimana. «Facciamo un gioco nel quale una persona trova una città o una nazione e chiede a qualcun altro di trovarla, oppure possiamo parlare di un luogo menzionato nelle notizie al telegiornale e lo cerchiamo sul mappamondo». Un'altra famiglia assegna gli argomenti per le conversazioni del pranzo o della cena. Una sera potrebbero discutere di un avvenimento di attualità, la sera seguente di un'idea edificante, un'altra sera ancora di un evento storico o di una parola del vocabolario.

Una delle fonti migliori di conversazione è il Vangelo. Quante conversazioni in famiglia sono iniziate con la semplice domanda: «Che cosa avete imparato in chiesa oggi?» Una discussione domenicale a tavola costituisce un'eccellente opportunità per rafforzare una lezione o per aiutare i figli a vedere in che modo applicare un principio del Vangelo nella loro vita.

Ovviamente, le discussioni sul Vangelo non devono essere necessariamente formali o strutturate. Per esempio, la discussione di un libro, film o programma TV recente potrebbe condurre ad una discussione sulla moralità, sull'ambiente, sull'onestà. Alcuni genitori potrebbero avere paura di tenere profonde discussioni evangeliche con i loro figli adolescenti. Potrebbero temere che i loro figli pongano domande difficili o esprimano sentimenti negativi.

Se non godiamo già delle benedizioni inerenti alle buone conversazioni famigliari, i nostri primi tentativi di aprire queste linee di comunicazione potrebbero rivelarsi scoraggianti. Potremmo incontrare la timidezza, le interruzioni o una mancanza di interesse.

Potrebbe volerci del tempo, prima che i nostri figli si rendano conto che siamo sinceramente interessati a quello che loro hanno da dire. Tuttavia, le ricompense che otteniamo valgono lo sforzo. Le buone conversazioni possono divenire un mezzo per accrescere l'unità della famiglia e per creare ricordi che terremo cari per tutta la nostra vita.



Indicazioni per i genitori: «Papà, parlerai con me?»

Gary J. Coleman

Gary J. Coleman, "Pointers for Parents: 'Daddy, Are You Going to Talk with Me?' " *Ensign,* Feb. 1973, 70

Il lunedì sera a casa nostra è speciale, non solo perché mamma e papà sono sempre presenti, ma anche perché questa occasione settimanale è un'esperienza sacra che unisce la nostra famiglia.

Quando la lezione, o l'attività, della serata familiare è conclusa, le preghiere sono state offerte e i nostri quattro figli piccoli sono pronti per andare a letto, allora inizia un momento speciale che nel linguaggio del sacerdozio è detto intervista personale.

Nel linguaggio dei bambini, tuttavia, tale momento viene espresso con una domanda: «Papà, parlerai con me?»

In questi momenti di tranquillità, prima che le palpebre si facciano pesanti per il sonno, si verifica una comunicazione molto sentita tra me e i miei figli, capace di evocare reciproci sentimenti di amore, sicurezza e interesse sincero. Quando ogni figlio chiede di essere il primo, mi rendo conto che questo incarico del lunedì sera sarà di nuovo speciale. Dopo aver trascorso alcuni momenti con la neonata che mi osserva dalla sua culla, mi sposto dalle sue risate e dai suoi mugolii di felicità verso la camera dei ragazzi, sul letto più alto, di fianco al mio figlio di quattro anni ora al riposo dalla sua inesauribile energia. Allora parliamo, da padre a figlio, con lui che chiede insistentemente: «Possiamo parlare di me stasera?»

«Sì, figliolo, possiamo parlare di te». I bambini di quattro anni parlano di cose interessanti, ma non rimangono a lungo sullo stesso argomento. Dopo cinque o dieci minuti di vera conversazione, il piccolo suggerisce che è arrivato il momento che Papà vada a vedere qualcun'altro, ora; dopo un bacio e un abbraccio forte forte, scendo dal letto per mettermi a fianco del figlio più grande, nel letto più in basso.

Il bambino di sei anni pensa ad andare in missione, ad aiutare sua madre, alle cose che accadono a scuola, a giocare a palla e ad imitare grandi eroi. Una o due volte la piccola testolina in cima si sporge per vedere come vanno le cose, ma ben presto lassù tutto tace.

Racconto al mio figlio maggiore delle mie esperienze da bambino, della preparazione per gli impegni della vita e di nuovo si apre quella comunicazione speciale. Un padre amorevole e interessato mantiene sempre aperte le linee di comunicazione per i suoi figli.

Vi è anche un altro Padre che cerca di fare in modo che i Suoi figli condividano la propria vita con Lui. Sono sicuro che Egli concede la Sua benedizione a questi attimi tranquilli di condivisione della vita.

Nostra figlia di sette anni ha atteso pazientemente per tutti questi minuti «eternamente lunghi» e chiama dalla sua cameretta: «Papà, non è ancora il mio turno?» Con parole amorevoli saluto e conforto il mio figlio maggiore, scivolo via dal suo letto e, passando, noto la figura pacifica del nostro figlio più piccolo, ormai addormentato nel letto sopra. Questa è l'unica sera della settimana nella quale si addormenta così rapidamente, come se i pochi momenti speciali trascorsi con Papà avessero cancellato tutte le sue preoccupazioni e tensioni.

Mentre mi accomodo sul letto della mia figlioletta, lei esplode di gioia. Ha così tante cose di cui parlare: la scuola, gli amici, la Chiesa, molte domande sulla vita ed almeno due o tre storie complete tratte dai suoi libri preferiti.

Le do un piccolo, gentile suggerimento sulla lunghezza appropriata degli abiti ed una parola di incoraggiamento riguardo al vivere i principi del Vangelo. Quindi le dico di assicurarsi di dire ogni giorno a sua madre che le vuole bene e condivido la mia testimonianza riguardo al nostro profeta vivente. Infine, ripassiamo nuovamente le domande che il vescovo le farà, di lì a pochi mesi, al momento del battesimo.

Questa «intervista personale» è piena di una comunicazione tesa all'edificazione di un legame tra di noi. È uno tra i momenti più importanti di insegnamento ed è anche un'emozionante esperienza di apprendimento. Le esprimo nuovamente parole di amore e apprezzamento per la sua vita retta, quindi la abbraccio e la bacio, e così un altro figlio scivola nel mondo dei sogni.

Adesso la neonata dorme, così come il figlio maggiore. La pace prevale nella nostra casa dove, ancora una volta, la nostra famiglia è cresciuta nell'amore e nella comprensione reciproci.

Mentre entro nella sala, ora silenziosa, intrattengo una tranquilla conversazione con la mia amata moglie, la meravigliosa madre dei nostri figli. Noi speriamo che, seguendo questo modello, non perderemo mai il contatto con i nostri figli o tra di noi.

Dentro le mura della nostra casa, il modello comunicativo del sacerdozio costituisce certamente un'esperienza sacra da rinnovare e di cui fare tesoro, ogni settimana.

Rafforzare la famiglia

Joanne B. Doxey
Seconda Consigliera nella Presidenza Generale delle Giovani Donne

Joanne B. Doxey, "Strengthening the Family," *Ensign*, Nov. 1987, 90

Presso le rive della Galilea, mentre il Cristo risorto cenava con i Suoi discepoli con del pesce pescato da poco, Egli domandò a Simon Pietro: «Simon di Giovanni, m'ami tu più di questi? Ei gli rispose: Sì, Signore tu sai che io t'amo. Gesù gli disse: Pasci i miei agnelli» (Giovanni 21:15).

I nostri obiettivi mondani hanno la precedenza sui nostri obiettivi eterni? Risponderemmo allo stesso modo di Pietro quando egli fu interrogato in merito alle sue priorità?

Mie amate sorelle, il mio messaggio a voi ora è un messaggio di amore e di incoraggiamento per dirvi che noi, come donne, possiamo dimostrare il nostro amore verso il Signore adempiendo alla nostra responsabilità, affidataci da Dio, di «pascere i Suoi agnelli», portando delle anime a Lui e rafforzando la nostra famiglia sia in questa vita che nella vita a venire.

È una cosa gloriosa essere una donna in questi ultimi giorni. Noi, insieme al sacerdozio, dobbiamo preparare una generazione retta in attesa della Seconda Venuta di Cristo. Siamo guidate da un profeta vivente che ci consiglia di pascere gli agnelli, di arricchire e di proteggere la casa e di rafforzare la famiglia.

Perché pensate che i profeti ci stiano ricordando il nostro sacro dovere di pascere gli agnelli e di proteggere la casa e la famiglia? Poiché è proprio contro la casa e la famiglia che Satana ha diretto i suoi maggiori sforzi di distruzione, e un numero fin troppo elevato di agnelli sta vagando o viene fatto uscire dal gregge con l'inganno e i lupi voraci stanno in agguato per divorare il gregge.

Come possiamo aiutare i figli a prepararsi per il loro ruolo significativo se noi, i loro mentori, siamo assenti o disinteressati? Questo è un compito imponente, ma anche pieno di speranza e di felicità, se lo rendiamo tale.

Dobbiamo assumere un punto di vista più ampio sulla famiglia eterna. Tutti noi vivemmo con il nostro Padre nei cieli prima di questa vita terrena.

Le Scritture dicono che noi ricevemmo le nostre «prime lezioni nel mondo degli spiriti e [fummo] preparati per venire, nel tempo debito del Signore, a lavorare nella sua vigna per la salvezza delle anime degli uomini» (DeA 138:56).

Nella vita preterrena, la nostra famiglia celeste fu per noi un prototipo da seguire nel guidare le nostre famiglie qui sulla Terra.

Fummo preparati per venire in una famiglia terrena, dove avremmo potuto apprendere nuovamente le sacre verità apprese in precedenza.

I genitori sono i primi e più influenti insegnanti dei loro figli. La responsabilità di insegnare valori appropriati e verità sacre non può essere efficacemente delegata ad alcuno. Dobbiamo ricordarci della santità di questi figli; essi non ci appartengono; essi sono figli di nostro Padre – i Suoi figli di spirito venuti sulla Terra.

Una storia racconta di un gruppo di sorelle della Società di Soccorso che stava preparando dei dolcetti chiamati «divinità», a casa di una delle sorelle. A due bambini della famiglia venne permesso di assaggiare tutta la 'divinità' che fossero stati in grado di ripulire dai cucchiai, dalle pentole e dalle ciotole.

Il fine settimana della conferenza generale, mentre la famiglia stava ascoltando uno dei discorsi, uno degli oratori disse: «C'è una scintilla di divinità in ognuno di noi». Uno dei due bambini saltò in piedi e disse: «Una scintilla di divinità? Ehi, io ne sono pieno!»

Sì, i bambini sono pieni di divinità. Certamente gli angeli si prendono cura di loro, ma l'amorevole cura e gli insegnamenti di cui essi hanno bisogno per la loro permanenza sulla Terra devono essere dati loro dalle madri e dai padri e da coloro che esercitano un'influenza su di loro. Essi hanno bisogno di essere amati e di ricevere degli insegnamenti. Il Signore risorto reiterò il consiglio di Isaia quando disse: «E tutti i tuoi figlioli saranno istruiti dal Signore; e grande sarà la pace dei tuoi figlioli» (3 Nefi 22:13).

Se amiamo il Signore, «pasceremo i Suoi agnelli». Ma come? Egli ci ha fornito delle risorse che ci guideranno attraverso questa breve esperienza terrena per riportarci indietro alla nostra casa celeste.

Questo principio viene illustrato da un'esperienza che alcuni membri della nostra famiglia ebbero quando risiedevamo in una città molto grande. A causa di divergenze negli orari di lavoro e scolastici, ci trovammo a dover prenotare dei voli separati con due compagnie aeree diverse. Parte della famiglia partì da un aeroporto, ma mio figlio ed io dovevamo partire da un aeroporto a sud della città, a circa due ore di distanza. Ci attendevano alcune difficoltà: guidare sulla corsia opposta a quella alla quale eravamo abituati, autostrade intasate, cantieri stradali e poco tempo per prendere il volo. Sentimmo di dover dipendere dal Signore mentre iniziammo il nostro viaggio.

Con una cartina stradale in mano, cercai fungere da navigatore (il che non è il mio forte) e mio figlio mise alla prova la sua destrezza alla guida di un'auto a noleggio.

Sperai sinceramente che chi avesse preparato le cartine le avesse progettate in modo tale da coincidere con i cartelli stradali.

Non potevamo permetterci di sbagliare o di dover tornare indietro, altrimenti non avremmo potuto raggiungere in alcun modo la nostra destinazione.

«Quanto simile alla vita tutto questo», pensai: se confidiamo nel Signore, seguiamo la cartina e osserviamo i segnali stradali, senza fare troppe deviazioni inutili, possiamo procedere attraverso la vita terrena e raggiungere in sicurezza la nostra destinazione, nel tempo debito del Signore. Le decisioni determinano il destino.

Quali sono alcuni dei segnali stradali o guide che ci aiutano attraverso questa vita terrena?

• Un profeta vivente, che esprime la mente e la volontà del Signore;

• La preghiera, mediante la quale possiamo rivolgerci a Dio e venire guidati dal Santo Spirito;

• Le Scritture, attraverso le quali Dio parla a noi;

• Il sacerdozio, con il potere di agire per conto di Dio;

• Le sacre alleanze ed ordinanze, le quali ci offrono la possibilità di vivere con la nostra famiglia e con il nostro Padre celeste per sempre.

«La casa è il fondamento di una vita retta», disse il presidente David O. McKay (*Stepping Stones to an Abundant Life*, comp. Llewelyn R. McKay, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1971, p. 276). Essa è il luogo in cui insegnare la visione dell'eternità alle nostre famiglie ed aiutarle a seguire i segnali stradali necessari a raggiungere il loro destino.

Le donne ricoprono un ruolo chiave nell'insegnare queste verità, pertanto dobbiamo essere bene informate e piene di fede. Quando siamo ferme nelle nostre convinzioni, possiamo trasmettere con piena fiducia la nostra forza interiore a chi ci sta intorno. Siamo responsabili per il nostro sviluppo personale, attraverso il quale avremo tale fiducia.

Il vero valore personale deriva da un rapporto solido con il Padre celeste. Il valore individuale è intrinseco, è interiore, è eterno, non può esserci portato via quando il fiore della giovinezza appassisce, quando le condizioni economiche ci lasciano a terra, quando la malattia o la disabilità ci colpiscono, o quando l'importanza e la visibilità vengono oscurate.

Molti vengono sviati dalle false dottrine del mondo che affermano che la giovinezza, la bellezza, gli ornamenti, i possedimenti, il potere, i titoli o la realizzazione sono ciò che danno valore a una persona.

Come ai tempi del Libro di Mormon, vi sono coloro che desiderano diventare popolari agli occhi del mondo piuttosto che fare ciò che Dio richiede loro. Il Signore consigliò il Profeta Joseph Smith all'inizio del suo ministero: «Non avresti dovuto temere l'uomo più di Dio» (DeA 3:7).

Come possiamo edificare un rapporto solido con il Padre celeste? Di nuovo, possiamo fare riferimento alle guide e ai segnali stradali che ci sono stati dati per guidarci attraverso la vita: la preghiera fervente, la guida del Santo Spirito e lo studio quotidiano le Scritture, tutte cose che ci aiuteranno a vivere vite virtuose. «Allora», dicono le Scritture, «la tua fiducia si rafforzerà alla presenza di Dio» (DeA 121:45).

La forza interiore di una donna è importante in un rapporto tra marito e moglie. Quando mariti e mogli agiscono insieme in rettitudine, amandosi ed apprezzandosi reciprocamente, la famiglia viene rafforzata in innumerevoli modi.

Il presidente Ezra Taft Benson si rivolse ai padri e ai mariti durante un caminetto per genitori, dicendo: «Guardiamo a voi perché offriate una guida retta nelle vostre case e nelle vostre famiglie e, insieme alla vostra compagna e madre dei vostri figli, riportiate le vostre famiglie alla presenza del nostro Padre celeste». (*To the Mothers in Zion,* Salt Lake City: The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1987, p. 13).

Questa guida retta viene accresciuta dal potere del sacerdozio, restaurato sulla Terra per benedirci e per guidarci. Come possiamo noi donne ricevere la pienezza delle benedizioni e del potere del sacerdozio nella nostra vita? Possiamo sostenere e appoggiare coloro che lo detengono rettamente. Ciò è per disegno divino, non è un piano dell'uomo.

Conosco una donna con numerosi bambini piccoli il cui marito serviva in un incarico di Chiesa che richiedeva molto tempo. Egli ritornava spesso tardi a casa dal lavoro – giusto il tempo di dire ciao – quindi usciva nuovamente per adempiere i suoi doveri di Chiesa. I bambini a volte avevano bisogno di essere rassicurati, e a volte anche la madre aveva bisogno di rassicurare se stessa, dicendo: «Non siamo felici che papà sia degno di servire il Padre celeste così possiamo ricevere tante benedizioni?» Un sostegno invece di un mormorio portò dei risultati che ebbero effetti duraturi su quella casa e famiglia.

Un aspetto importante al fine di ottenere dei rapporti familiari che continuino nel tempo è quello di ricevere le ordinanze e le alleanze all'interno dei sacri templi, per noi stessi e per i nostri antenati. Queste ordinanze e alleanze sono un'ancora di salvezza per la famiglia, sia qui che nella vita a venire.

Ciascuno di noi fa parte di una famiglia ed ha degli antenati che sono davvero parte di noi. Non dovremmo forse essere impegnati nella ricerca dei dati relativi ai nostri cari e svolgere il lavoro di tempio che li suggellerà a noi come famiglie eterne?

L'Anziano John A. Widtsoe parlò della sua esperienza personale quando disse: «Chiunque cerca di aiutare coloro che si trovano dall'altra parte del velo ne riceve aiuto in cambio in ogni aspetto della vita» (*The Forefather Quest,* Salt Lake City: Genealogical Society of Utah, 1937, p. 22).

Quando ero giovane, alcuni appartenenti al nostro gruppo furono invitati a casa dell'Anziano Widtsoe per un caminetto, dopodiché egli ci mostrò il suo albero genealogico, risultato di ricerche devote e approfondite. Avendo srotolato il foglio, esso si estendeva attraverso tre stanze della sua casa. Ciò colpì a tal punto le nostre giovani menti da motivarci a cominciare la ricerca di informazioni relative ai nostri stessi antenati. Quale inizio meraviglioso per l'interesse e la partecipazione di una vita a questo sacro lavoro! Viene davvero aggiunta una dimensione spirituale alla nostra vita quando lavoriamo sulla nostra genealogia.

Sorelle in Sion, può esservi forse una chiamata più soddisfacente di quella di lavorare nella vigna del Signore per la salvezza delle anime? Noi abbiamo l'immenso privilegio di poter rafforzare le famiglie e di influenzare tanto coloro che sono stati affidati alle nostre cure, quanto coloro che ci hanno preceduto al di là del velo.

Affinché non pensiamo che l'incarico sia troppo arduo, rammentate che gli angeli saranno tutt'attorno a noi per sostenerci, se siamo disposte a fare la nostra parte. Le benedizioni promesse sono quasi più di quanto possiamo immaginare.

Siamo state benedette da un profeta di Dio in questi giorni, che disse: «Preghiamo per voi. Vi sosteniamo. Vi onoriamo nel vostro dare alla luce, nutrire, addestrare, insegnare ed amare per l'eternità. Vi prometto le benedizioni del cielo e 'tutto quello che [il] Padre ha' (vedere DeA 84:38) mentre magnificate la più nobile di tutte le chiamate» (Benson, *To the Mothers in Zion*, p. 13).

Amo essere una madre, una moglie, una figlia, una sorella, una donna in questi ultimi giorni. Il Signore ci conosce ed ama ciascuna di noi e desidera benedirci nella nostra importante opera. Dobbiamo essere disposte a venire a Lui, ad accettare la Sua volontà al di sopra dei nostri desideri personali, a portare anime a Lui, a pascere i Suoi agnelli e le Sue pecorelle, cosicché in quel grande giorno, quando Lo incontreremo faccia a faccia, Egli dirà: «Venite a me, voi benedetti, poiché ecco, le vostre opere sono state opere di rettitudine» (Alma 5:16).

Io vi porto la mia testimonianza che il Signore vive e prego che possiamo adempiere con entusiasmo alla nostra sacra responsabilità di rafforzare le famiglie, sia qui che nella vita a venire. Nel nome di Gesù Cristo, amen.

La serata familiare

Anziano James A. Cullimore
Assistente al Consiglio dei Dodici Apostoli

James A. Cullimore, "Family Home Evening," *Ensign,* Nov. 1975, 27

Miei cari fratelli e sorelle, vorrei dire qualcosa riguardo alla serata familiare questo pomeriggio. Quando il presidente Kimball parlò alla Conferenza di Area di Stoccolma, egli sottolineò la grande necessità dell'insegnamento familiare e delle serate familiari al fine di neutralizzare i mali del mondo. Egli disse: «La mondanità è lo spirito del nostro tempo. La malvivenza è cosa comune. Giovani apparentemente bravi, provenienti da buone famiglie, esprimono la propria ribellione mediante atti distruttivi. Molti sfidano e resistono ai difensori della legge. Il rispetto verso l'autorità, secolare, religiosa e politica, sembra essere sceso molto in basso. L'immoralità, la dipendenza dalla droga e un generale deterioramento morale e spirituale sembrano aumentare, ed il mondo è in tumulto. Tuttavia, ai nostri giorni il Signore ha offerto nuovamente il Suo programma eterno, il quale promette di riportare il mondo ad un modo di vivere salutare, ad una sana vita familiare, all'interdipendenza della famiglia. Esso è diretto a riportare il padre al posto che gli spetta quale capo della famiglia, a riportare la madre a casa dalla vita nella società e dal lavoro, ad allontanare i figli dal divertimento e dal gioco senza limiti. Il programma dell'insegnamento familiare, con la sua attività più importante, la serata familiare, neutralizzerà gli effetti negativi soltanto se le persone faranno uso di tale rimedio» (*Ensign,* January 1975, pp. 3–4.)

Durante la conferenza di ottobre 1964, il presidente David O. McKay reintrodusse un programma della serata familiare diretto ad assistere i genitori nell'insegnare il Vangelo in famiglia. Da allora, questo importante programma è stato messo in grande evidenza dalla Chiesa. Il lunedì sera è stato riservato, in tutta la Chiesa, alla serata familiare. Un bellissimo manuale viene preparato ogni anno da un esperto staff di autori.

Più di 907,000 copie del Manuale della serata familiare sono stampate ogni anno - 830,000 circa in inglese e 77,000 in altre diciassette lingue. Questi manuali sono distribuiti in quarantotto paesi.

Nel Manuale della serata familiare del 1973–74 la Prima Presidenza afferma:

«Lasciate soltanto che vi rammentiamo quanto importante sia la famiglia nel piano generale del nostro Padre nei cieli. In effetti, l'organizzazione della Chiesa esiste per assistere la famiglia e i suoi membri nel raggiungere l'esaltazione.

La funzione principale di una casa di Santi degli Ultimi Giorni è quella di assicurare che ciascun membro della famiglia operi al fine di creare l'ambiente e la condizione tali per cui tutti possono progredire verso la perfezione.

Per i genitori, ciò richiede una dedicazione, in termini di tempo ed energia, che va ben al di là del provvedere semplicemente alle necessità fisiche dei figli. Per i figli, ciò significa controllare la naturale tendenza all'egoismo.

I genitori e i figli devono essere disposti a dare la priorità alle responsabilità familiari al fine di ottenere l'esaltazione della famiglia» (p. 4.).

Il nostro programma della serata familiare ha richiamato l'attenzione di tutto il paese. Numerosi individui, gruppi ed organizzazioni al di fuori della Chiesa hanno scritto chiedendo informazioni sul programma e una copia del manuale. Citiamo solo alcuni esempi:

Chiesa Luterana dell'Emmanuele di Lincoln, Nebraska: «Di recente ho visto una copia del vostro Manuale della serata familiare. Sono rimasto fortemente colpito dalla qualità e dall'approccio del vostro programma».

Collegio Teologico Evangelico Trinity, Deerfield, Illinois: «Ho visto di recente i materiali relativi alla vostra serata familiare. Sarei molto interessato ad ottenere delle copie di tutti i materiali disponibili, in particolare dei manuali della serata familiare».

Dipartimento della sanità dello Stato dell'Oklahoma: «È stato portato alla nostra attenzione che la vostra Chiesa ha iniziato un nuovo programma che pone l'enfasi sui rapporti familiari, chiamato «Serata familiare». Noi riteniamo che la fonte più importante per lo sviluppo della salute nasca da una vita familiare positiva. Saremmo lieti se voleste condividere con noi le informazioni relative al vostro programma».

Molti articoli sono stati scritti dalla stampa nazionale e locale in riconoscimento dei nostri sforzi. Il defunto Sig. Louis Cassels della United Press International scrisse quanto segue, dopo aver assistito ad una serata familiare:

«Un bambino ottiene la sua educazione religiosa principalmente in famiglia. È molto difficile per la Scuola Domenicale o per qualsiasi altra organizzazione della Chiesa comunicare la fede Cristiana a ragazzi o ragazze che non vi sono stati esposti nella vita in famiglia.

Tutte le confessioni concordano su questo punto. Una confessione – la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni – sta compiendo qualcosa di efficace per aiutare le famiglie a adempiere il loro ruolo chiave nell'educazione religiosa dei figli.

Ogni lunedì, in circa 350,000 case Mormoni di tutto il mondo, i genitori e i figli si riuniscono per tenere la «serata familiare»...

L'aspetto che colpisce maggiormente di una serata familiare Mormone, per questo osservatore esterno, è la maniera apparentemente naturale, non consapevole e ben disposta con la quale gli adolescenti più grandi partecipano ...

Il presidente SUG Harold B. Lee è un forte sostenitore dell'idea della serata familiare. Egli ha detto di recente ad un gruppo di dirigenti Mormoni che 'il lavoro più importante del Signore che saremo mai chiamati a fare sarà svolto entro le pareti della nostra casa.'

Il presidente Lee afferma che le serate familiari non solo costituiscono un'opportunità senza pari per fornire un'educazione religiosa. Esse servono altresì per unire le famiglie, per superare i ponti generazionali e per tenere aperta la comunicazione tra i genitori e i figli.

'Quando la casa funziona in maniera efficace, molto è stato già fatto per prevenire il verificarsi dei problemi,' ha detto il presidente Mormone alla UPI. 'Gran parte di ciò che facciamo, nel mondo e nella Chiesa, viene fatta per compensare i fallimenti nella casa. Abbiamo scoperto che la serata familiare è di grande sostegno ai genitori al fine di favorire rapporti familiari stretti e significativi, i quali poi aiutano la casa a servire da rifugio dalle influenze malvagie e da fonte di forza per ciascun membro della famiglia.'»

Molti sindaci di città e governatori di stati hanno riconosciuto il valore della solidarietà familiare e conoscono la solidità che il programma della serata familiare sta portando. Molti hanno emesso un proclama per stabilire una settimana o un mese «dell'unità familiare». Ad esempio:

«POICHÉ, i dirigenti pubblici in tutti gli Stati Uniti sono seriamente preoccupati dall'erosione dell'unità familiare e dai suoi effetti sulla società nel suo insieme; e

POICHÉ, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni ha dato vita ad un programma di serata familiare riconosciuto in tutto il mondo, lo scopo principale del quale è quello di riavvicinare nuovamente le famiglie mediante una riunione familiare settimanale di divertimento, riposo e istruzione; e

POICHÉ, le buone relazioni familiari costituiscono la fonte principale di forza della nostra comunità:

ORA, PERTANTO, Io, Fred Hofheinz, Sindaco della Città di Houston, proclamo il mese di dicembre MESE DELL'UNITA' FAMILIARE».

Una copia di un'altra eccellente dichiarazione è stata ricevuta dal governatore dell'Arizona, il quale ha riconosciuto il valore della pratica della Chiesa dell'insegnare ai figli durante le serate familiari. Egli l'ha encomiata per questo ed ha raccomandato questa pratica a tutti i cittadini del proprio stato, tramite questo proclama:

«POICHÉ, la famiglia è l'istituzione fondamentale ed indispensabile della nostra società ...e

POICHÉ, stiamo osservando nella nostra nazione una disgregazione della vita familiare ad una velocità senza precedenti nella storia, con serie ripercussioni ed effetti negativi su numerosi settori della nostra società, in particolare il benessere dei bambini e l'indebolimento dell'unica grande forza dell'America; e

POICHÉ, vi è crescente preoccupazione tra tutti gli Americani coscienziosi riguardo alla dissoluzione della Vita Familiare e agli effetti che tale distruzione fa presagire per la nostra nazione;

POICHÉ, prominenti leader religiosi hanno affermato che 'Nessun successo può compensare per il fallimento nella casa' e che 'il lavoro più importante che sarete mai chiamati a svolgere sarà entro le mura della vostra casa;'

ORA, PERTANTO, Io, Jack Williams, Governatore dell'Arizona, proclamo la settimana che avrà inizio domenica 2 giugno 1974 SETTIMANA DELLA FAMIGLIA e invito tutti gli Americani seri e coscienziosi a riflettere sul significato della vita familiare per se stessi, per i loro figli, per i figli dei loro figli e per la nostra grande nazione…»

La Chiesa ha ricevuto inoltre una dichiarazione da parte del 93º Congresso del Senato degli Stati Uniti, «a encomio dei suoi membri... per il loro spirito pionieristico, per la loro vita sana, per il loro interesse verso il prossimo e per i loro numerosi conseguimenti».

Il presidente Kimball disse: «Questi riconoscimenti da parte dei dirigenti del governo, degli stati e delle città che non sono membri della Chiesa portano grande soddisfazione. Essi sanno che cosa crea le nazioni e i governi. Essi sanno che cosa distrugge le città, gli stati e i governi. Essi sanno che il crollo della famiglia è l'inizio della caduta dell'impero. Essi sanno bene che la disonestà, l'immoralità, le case distrutte dal divorzio e dall'infedeltà, dalla limitazione nel numero dei figli e dalla preoccupazione degli adulti verso il divertimento e il sesso predice un collasso del governo» (*Ensign,* January 1975, p. 9.)

Vi porto la mia solenne testimonianza, miei fratelli e sorelle, che questa è l'opera del Signore, che quei Fratelli che istituirono il programma della serata familiare furono grandemente ispirati. Vedo egualmente la grande ispirazione data a coloro i quali preparano il Manuale della serata familiare. Vi lascio questa testimonianza nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Principi fondamentali per rapporti familiari duraturi

Presidente Ezra Taft Benson

Ezra Taft Benson, "Fundamentals of Enduring Family Relationships," *Ensign*, Nov. 1982, 59

Il matrimonio è la pietra angolare, la roccia sulla quale si fonda la civiltà. Nessuna nazione si eleverà al di sopra delle sue famiglie.

Il matrimonio e la vita familiare sono ordinati da Dio.

Da una prospettiva eterna, la salvezza è un affare di famiglia. Dio ritiene i genitori responsabili della loro amministrazione nel crescere la loro famiglia. Questa è una responsabilità molto sacra.

Siamo oggi coscienti dei grandi problemi della nostra società. I più evidenti sono la promiscuità sessuale, l'omosessualità, l'abuso di stupefacenti, l'alcolismo, il vandalismo, la pornografia e la violenza.

Questi gravi problemi sono sintomi di un fallimento nella casa – l'inosservanza dei principi e delle norme stabiliti da Dio sin dal principio.

Poiché i genitori si sono allontanati dai principi che il Signore indicò per la felicità e il successo, le famiglie in tutto il mondo stanno andando incontro a grande stress e grandi traumi. Molti genitori sono stati indotti ad abbandonare le loro responsabilità familiari per ricercare un'elusiva "auto-realizzazione." Alcuni hanno abdicato alle responsabilità di genitori nel perseguimento delle cose materiali, senza essere disposti a differire la gratificazione personale nell'interesse del benessere dei loro figli.

È tempo di rendersi conto che sono in atto deliberati sforzi di riorganizzare la famiglia secondo valori umanistici. Le immagini della famiglia e dell'amore mostrate in televisione e nei film spesso rispecchiano una filosofia contraria ai comandamenti di Dio.

Se qualcuno dubita che si stia tentando di riorganizzare la famiglia in quanto istituzione, consideri questi semplici fatti:

Quasi un matrimonio su tre termina in divorzio.

La famiglia tradizionale—quella costituita da un marito, una moglie che non lavora al di fuori della casa e dai figli – rappresenta soltanto il 14% delle famiglie americane. (Rapporti sulla popolazione attuale, 1980.)

Quasi il cinquanta per cento della forza lavoro è costituita attualmente da donne.

Circa il 56 per cento di queste donne lavoratrici sono madri con figli in età pre-scolare e quasi il 60 per cento di esse ha dei figli adolescenti a casa.

Si stima che nei soli Stati Uniti da otto a dieci milioni di bambini, dai sei anni di età in giù, siano affidati ad istituzioni educative al di fuori della casa.

Quasi un quinto dei bambini negli Stati Uniti vive in una casa dove è presente un solo genitore.

Nessuna società sopravvivrà a lungo senza delle madri che allevino i propri figli e che forniscano quelle amorevoli cure così necessarie al loro normale sviluppo.

Frasi all'apparenza innocenti vengono ora utilizzate per legittimare pratiche peccaminose. Così, il termine «stile di vita alternativo» viene utilizzato per giustificare l'adulterio e l'omosessualità, «libertà di scelta» per giustificare l'aborto, «rapporto significativo» e «auto-realizzazione» per giustificare i rapporti sessuali al di fuori del matrimonio.

Se continuiamo con le tendenze attuali, possiamo aspettarci di avere più giovani con disturbi mentali, più divorzi, più depressione e più suicidi.

La famiglia è il luogo più adatto per inculcare valori duraturi nei propri componenti. Laddove la vita familiare è solida ed è basata sui principi e sulle norme del Vangelo di Gesù Cristo, questi problemi non si presentano così facilmente.

Il mio messaggio questa mattina vuol essere un invito a ritornare ai principi fondamentali ordinati da Dio che assicureranno l'amore, la stabilità e la felicità nelle nostre case. Lasciate che esponga tre principi fondamentali che vi aiuteranno a ottenere rapporti familiari felici e duraturi.

Primo: *Il marito e la moglie devono raggiungere un'unità improntata alla rettitudine nei loro obiettivi, desideri e azioni.*

Il matrimonio stesso dovrebbe essere considerato come una sacra alleanza dinanzi a Dio. Una coppia sposata ha degli obblighi non soltanto l'uno verso l'altro, ma anche verso Dio. Egli ha promesso delle benedizioni a coloro che onorano tale alleanza.

La fedeltà ai propri voti nuziali è assolutamente essenziale per l'amore, la fiducia e la pace. L'adulterio viene condannato in maniera inequivocabile dal Signore.

I mariti e le mogli che si amano scopriranno che quell'amore e quella lealtà vengono contraccambiati. Questo amore creerà un'atmosfera favorevole alla crescita emotiva dei figli. La vita familiare dovrebbe essere un momento di felicità e di gioia a cui i figli potranno guardare indietro con dolci ricordi e legami di affetto.

Ascoltate questi semplici ammonimenti del Signore che possono essere applicati all'alleanza matrimoniale.

Primo: «Guardate di amarvi l'un l'altro; cessate d'essere avidi; imparate a condividere l'uno con l'altro come richiede il Vangelo. … Cessate d'essere impuri; cessate di trovare le colpe l'uno dell'altro». (DeA 88:123–24)

Secondo: «Ama tua moglie con tutto il cuore, e attaccati a lei e a nessun'altra… Non commettere adulterio». (DeA 42:22, 24)

Terzo: «Colui che ha lo spirito di contesa non è mio, ma è del diavolo, che è il padre delle contese». (3 Nefi 11:29)

E vi sono molti altri ammonimenti scritturali in merito a questo argomento.

La moderazione e l'autocontrollo devono essere principi-guida nel rapporto coniugale. Le coppie devono imparare a tenere a freno la loro lingua così come le loro passioni.

La preghiera personale e familiare rafforzeranno la vostra unione. In maniera graduale pensieri, aspirazioni e ideali convergeranno in unità fintantoché ricercherete gli stessi scopi ed obiettivi.

Fate affidamento sul Signore, sugli insegnamenti dei profeti e sulle Scritture per ricevere guida ed aiuto, in particolare quando si verificano disaccordi o problemi.

La crescita spirituale si consegue quando si risolvono i problemi insieme—non quando si evitano. L'eccessiva enfasi moderna sull'individualismo porta all'egotismo e alla divisione. Due individui che diventano «una stessa carne» è ancora il modello del Signore (Vedere Genesi 2:24).

Il segreto di un matrimonio felice è di servire Dio e di servirsi l'un l'altro. L'obiettivo del matrimonio è l'unità e l'armonia, così come lo sviluppo personale. Paradossalmente, più ci serviamo l'un l'altro, maggiore è la nostra crescita spirituale ed emotiva.

Il primo principio fondamentale, pertanto, è di adoperarsi al fine di raggiungere un'unità nella rettitudine.

Secondo: *Allevate i vostri figli con amore e negli ammonimenti del Signore.*

Crescere figli felici e sereni non è una sfida facile nel mondo di oggi, ma può essere affrontata, e viene affrontata con successo.

Essere genitori in maniera responsabile è la chiave.

Sopra ogni cosa, i figli hanno bisogno di sapere e di sentire che essi sono amati, voluti ed apprezzati. Essi hanno bisogno di venire rassicurati spesso riguardo a questo. Ovviamente, questo è un ruolo che dovrebbero ricoprire i genitori e molto spesso è la madre a poterlo fare nel modo migliore.

I figli hanno bisogno di sapere chi sono, per quanto riguarda il senso eterno della loro identità. Essi hanno bisogno di sapere che hanno un Padre celeste sul quale possono fare affidamento, al quale possono rivolgersi in preghiera e dal quale possono ricevere una guida. Essi hanno bisogno di sapere da dove vengono, cosicché le loro vite avranno un significato e uno scopo.

Si deve insegnare ai figli a pregare, a fare affidamento sul Signore per ricevere una guida e ad esprimere gratitudine per le benedizioni di cui godono. Ricordo quando mi inginocchiavo a lato del letto dei nostri figli piccoli, aiutandoli nelle loro preghiere.

Ai figli si deve insegnare a distinguere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Essi possono e devono imparare i comandamenti di Dio. Si deve insegnare loro che è sbagliato rubare, mentire, imbrogliare o concupire ciò che gli altri hanno.

Ai figli si deve insegnare a lavorare in casa. Essi devono imparare che il lavoro onesto sviluppa la dignità e il rispetto di sé. Essi dovrebbero apprendere il piacere del lavoro, dello svolgere bene un compito.

Il tempo libero dei figli dovrebbe essere indirizzato in maniera costruttiva verso attività sane e costruttive. Troppo tempo passato a guardare la televisione può essere distruttivo, e la pornografia in questo mezzo di comunicazione non deve essere tollerata. Si stima che i bambini di oggi guardino la televisione per più di venticinque ore alla settimana.

Le comunità hanno la responsabilità di assistere la famiglia nel promuovere un intrattenimento pulito. Ciò che una comunità tollera diventerà lo standard dei giovani di oggi.

Le famiglie devono trascorrere più tempo insieme nel lavoro e nella ricreazione. Le serate familiari dovrebbero essere programmate una volta alla settimana quale momento per la ricreazione, per progetti di lavoro, scherzi, canti attorno al pianoforte, giochi, rinfreschi speciali e preghiere familiari.

Come il ferro lega una catena, così questa abitudine unirà una famiglia insieme nell'amore, nella fierezza, nelle tradizioni, nella forza e nella lealtà.

Lo studio familiare delle Scritture dovrebbe essere un'abitudine nelle nostre case ogni domenica.

I devozionali giornalieri sono altresì una pratica raccomandabile, laddove la lettura delle Scritture, il canto di inni e la preghiera familiare costituiscono una parte della nostra routine quotidiana.

Terzo: *I genitori devono preparare i loro figli per le ordinanze del Vangelo.*

I più importanti insegnamenti impartiti nella casa sono quelli spirituali.

Ai genitori viene comandato di preparare i loro figli e le loro figlie per le ordinanze del Vangelo: il battesimo, la confermazione, l'ordinazione al sacerdozio e il matrimonio nel tempio. Si deve insegnare loro a rispettare e ad onorare il giorno del Signore, per santificarlo. Cosa più importante di tutte, i genitori devono infondere nei loro figli il desiderio della vita eterna e ricercare sinceramente tale obiettivo al di sopra di ogni altra cosa.

La vita eterna può essere ottenuta soltanto mediante l'obbedienza alle leggi e alle ordinanze del Vangelo.

Quando i genitori stessi sono stati conformi alle ordinanze di salvezza, quando essi hanno stabilito l'esempio di un matrimonio nel tempio, non solo il loro stesso matrimonio avrà maggiori probabilità di riuscire, ma i loro figli avranno di gran lunga maggiori probabilità di seguire il loro esempio.

I genitori che creano una casa simile avranno, come ha detto il Signore, "una casa di preghiera, una casa di digiuno, una casa di fede, una casa d'istruzione… una casa d'ordine, una casa di Dio." (DeA 88:119.) A prescindere da quanto modesta o umile possa essere tale casa, essa avrà amore, felicità, pace e gioia. I figli cresceranno in rettitudine e verità e avranno il desiderio di servire il Signore.

Un presidente della Chiesa del passato diede questo consiglio ai genitori:

«È nella casa che si impone una riforma. Cercate oggi e domani di effettuare un cambiamento nella vostra casa, pregando due volte al giorno con la vostra famiglia. … Invocate una benedizione sopra ogni pasto che consumate. Trascorrete dieci minuti … leggendo un capitolo dalle parole del Signore contenute nelle [Scritture]. … Fate che l'amore e la pace e lo Spirito del Signore, la gentilezza, la carità, il sacrificio per gli altri abbondino nella vostra famiglia. Bandite le parole dure, … e fate che lo Spirito di Dio si impossessi dei vostri cuori. Insegnate ai vostri figli queste cose, con vero spirito e con vero potere…

Neppure un figlio su cento si travierebbe, se l'ambiente familiare, l'esempio e gli insegnamenti fossero in armonia ...con il Vangelo di Cristo» (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine,* 5th ed., Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, p. 302).

Porto testimonianza che, seguendo questi precetti e queste norme, i problemi gravi all'interno della famiglia possono essere e saranno evitati.

Ringraziate Dio per le gioie della vita familiare. Ho affermato spesso che non può esservi alcuna vera felicità separata e lontano da una buona casa. Le influenze e i rapporti più dolci della vita si trovano qui.

Prego che Dio ci benedica nel rafforzare le nostre case con amore, unità e seguendo i Suoi insegnamenti, nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Genitori felici figli felici

Ed e *Ann Lauritsen*

Ed and Ann Lauritsen, "Happy Parents Happy Children," *Tambuli,* Apr. 1982, 10

Fratello e Sorella Hansen sono dei buoni genitori. Amano i propri figli e trascorrono molto tempo con loro. Li aiutano con i compiti e li incoraggiano a sviluppare i loro talenti. Tengono regolarmente la serata familiare e altre attività in famiglia. Tuttavia, i sentimenti di unità e la felicità mancano spesso nel matrimonio.

Come molti mariti e mogli, Fratello e Sorella Hansen pensano che se i bambini sono felici, anche i genitori saranno automaticamente felici, ed investono la maggior parte del proprio tempo e dei propri sforzi nella famiglia. Abbiamo però scoperto che anche il contrario può essere vero: genitori felici creano generalmente bambini felici.

In una casa dove i genitori pongono una forte enfasi sul loro proprio rapporto, adoperandosi di giorno in giorno per rafforzare i vincoli di amore tra loro stessi, i bambini si sentono sicuri. Essi imparano la pazienza, la tolleranza, la gentilezza, l'amore ed il perdono osservando l'esempio dei loro genitori—non sentendo semplicemente lezioni a riguardo.

Una delle maniere migliori per avere dei figli felici e tranquilli, quindi, è quella di avere un matrimonio felice e solido. Una lezione della Societá di Soccorso di pochi anni fa mise bene in evidenza l'influenza che il rapporto tra marito e moglie ha sui figli all'interno della famiglia:

«Il matrimonio è il fondamento sul quale tutti gli altri rapporti nella famiglia sono edificati. Il rapporto tra il marito e la moglie è la base di tutte le altre cose nella famiglia …

Iniziando quando il bambino è molto piccolo e continuando durante la maturità, l'ambiente familiare e, in maniera più specifica, il rapporto tra il padre e la madre forniscono un esempio per il bambino nel suo interagire con gli altri. Il modo in cui il figlio viene incluso nel rapporto dei genitori, o il modo in cui il figlio sente di influenzare il rapporto tra i suoi genitori è probabilmente il fattore più importante in assoluto nello sviluppo della sua personalità. Così—

Mostrare tenerezza e attenzione verso il vostro coniuge può essere interpretato dal bambino come accettazione anche di se stesso.

Interagire con il vostro coniuge in maniera cooperativa piuttosto che competitiva dovrebbe aiutare il bambino ad essere cooperativo e leale, piuttosto che approfittatore e vendicativo…

Avere un entusiasmo maggiore verso il matrimonio e la vita in generale fornirà al bambino il modello necessario al fine di sviluppare gli atteggiamenti appropriati per la sua vita futura».

Abbiamo scoperto che questo è vero nella nostra famiglia. Quando eravamo da poco sposati, Ed a volte arrivava a casa nervoso per qualcosa che era successo al lavoro. Quando entrava, Ann si domandava immediatamente che avesse fatto *lei* per renderlo irritabile. Erano necessarie molte rassicurazioni affinché lei capisse che Ed non era arrabbiato con *lei*. Abbiamo notato una reazione simile nei nostri figli quando noi due non siamo stati d'accordo su qualcosa. Essi sembrano provare un qualche elemento di responsabilità per i nostri problemi.

Allo stesso modo, essi sembrano sentirsi in pace e tranquilli quando noi due ci mostriamo buoni ed amichevoli. Inoltre, sono più cooperativi e rispettosi quando questa è l'atmosfera che regna nel nostro matrimonio.

Come possono i mariti e le mogli migliorare il loro matrimonio? È facile cadere nella trappola di ritenere che la mera obbedienza ai comandamenti più importanti assicurerà automaticamente un matrimonio felice. Nel matrimonio c'è bisogno di applicare principi ed istruzioni aggiuntive date del Signore, ed ogni marito e moglie hanno bisogno di concentrarsi specificatamente sul migliorare il loro rapporto—ed essere disposti a dedicarvi il tempo e lo sforzo necessario

Carlfred Broderick, presidente di palo e consulente matrimoniale professionista, afferma: «Le persone vengono da me e dicono, 'Presidente Broderick, noi paghiamo una decima onesta, osserviamo la Parola di Saggezza, frequentiamo tutte le nostre riunioni di Chiesa e adempiamo ai nostri doveri, eppure abbiamo un matrimonio pessimo. Come può spiegarselo, questo?'

Io ricordo loro la scrittura che 'vi è una legge irrevocabilmente decretata nei cieli, prima della fondazione di questo mondo, sulla quale si basano tutte le benedizioni—

'E quando otteniamo una qualche benedizione da Dio, è mediante l'obbedienza a quella legge su cui essa è basata.' (DeA 130:20–21.) Le leggi del successo matrimoniale sono rese chiare nella sezione 121 di Dottrina e Alleanze e nel capitolo 12 dell'Epistola ai Romani [DeA 121; Romani 12], tra gli altri».

I principi relazionali, a volte, sono più difficili da apprendere e da obbedire rispetto ai principi della rettitudine individuale, poiché essi coinvolgono non soltanto i nostri stessi sentimenti ed atteggiamenti, ma anche quelli di un'altra persona. Eppure, per poter ottenere la benedizione di rapporti felici ed amorevoli, dobbiamo obbedire ai principi su cui essi sono basati.

Forse, il più semplice di tutti i principi relativi ai rapporti matrimoniali si trova nel quinto capitolo dell'Epistola agli Efesini:

«Mogli, siate soggette ai vostri mariti, come al Signore …Mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei». (Efesini 5:22, 25.)

Esaminare questo passo ci ha aiutato a comprendere tre modi molto importanti in cui rafforzare il nostro matrimonio. Come impara una donna a stimare suo marito e a seguirlo come farebbe con il Signore? Come impara un uomo ad amare sua moglie tanto quanto Cristo ha amato la Chiesa?

Le risposte a queste domande giacciono in parte nell'esempio di Cristo stesso. (1) Egli ci tratta sempre con grande cura, (2) Egli ci conosce e (3) Egli ha dedicato la sua vita al nostro servizio.

Seguendo l'esempio del Salvatore, i mariti e le mogli dovrebbero trattarsi l'un l'altro con cura e cortesia, giungere a conoscersi bene l'un l'altro e servirsi o aiutarsi reciprocamente. In un'atmosfera di considerazione, comprensione e servizio, i mariti e le mogli aprono la via affinché il Signore magnifichi il loro amore l'uno per l'altra e la loro felicità, sia come individui sia come famiglia.

Abbiamo scoperto che vi sono alcuni momenti nei quali è particolarmente importante prendersi cura dell'altro, essere comprensivi e rendersi utili: quando vi è un lutto in famiglia, quando qualcuno in famiglia è malato, quando la famiglia trasloca, quando il vostro coniuge ha fatto qualcosa di sbagliato, quando il vostro coniuge è stanco o preoccupato, quando il vostro coniuge ha un incarico di chiesa da adempiere, quando ci sono degli ospiti, di domenica, in vacanza, durante le ferie.

Pregare in maniera specifica per l'aiuto del Signore, al fine di comprendersi ed apprezzarsi l'un l'altro più pienamente, è essenziale. Abbiamo altresì trovato molto utile leggere insieme, di tanto in tanto e in spirito di preghiera, le nostre benedizioni patriarcali, i nostri diari personali o il diario di famiglia. I tentativi sinceri di avvicinarsi maggiormente alla famiglia di origine l'uno dell'altro e di comprenderla meglio può portare inoltre ad una più profonda comprensione.

Nel nostro matrimonio, abbiamo scoperto che le crescenti responsabilità dovute ai figli, al lavoro e all'adempimento dei nostri incarichi di chiesa possono facilmente occupare tutto il nostro tempo. I sentimenti teneri, le gentilezze e le cortesie vengono facilmente sgretolati o messi da parte, a meno che non compiamo uno sforzo deliberato e cooperativo per avere regolarmente del tempo solo per *noi.*

Alcuni anni fa decidemmo di aver bisogno di un 'appuntamento' settimanale. Andiamo a passeggiare, camminiamo su per le colline, puliamo la casa per un amico malato, pianifichiamo il nostro bilancio o andiamo in biblioteca, o progettiamo delle uscite e delle sorprese per i bambini. A volte, se possiamo permettercelo, andiamo a teatro o al cinema, occasionalmente con dei buoni amici. A parte il ritornare a casa rinvigoriti, troviamo inoltre che i nostri figli mostrano un maggiore interesse nei nostri confronti.

Un altro momento indispensabile insieme è la nostra sessione di programmazione marito-moglie settimanale. Sebbene ci sia voluto quasi un anno per renderla un'abitudine, adesso ci domandiamo come siamo mai potuti andare avanti senza. Essa ci aiuta a dimostrare un maggiore interesse verso quello che sta facendo il nostro coniuge; ci aiuta a renderci conto di quanto siamo importanti l'uno per l'altro e per i nostri figli.

Inoltre, essa ci dà del tempo per guardare a noi stessi e ai nostri figli e a decidere la linea di condotta necessaria per affrontare i nostri problemi.

Per esempio, quando abbiamo notato che uno dei figli si comportava male, abbiamo discusso varie linee di azione che avremmo potuto seguire.

A volte notiamo che cose importanti come il diario di famiglia e la stesura di lettere vengono tralasciate e stabiliamo un momento preciso per dedicarci a queste cose. Programmiamo inoltre i nostri 'appuntamenti,' le occasioni speciali con i figli, i dettagli della serata familiare, le attività domenicali e infine il nostro calendario dell'insegnamento familiare e dell'insegnamento in visita. Dapprima abbiamo osservato che spesso eravamo troppo stanchi o troppo pigri per seguire i nostri piani. Tuttavia, alla fine abbiamo creato una regola: a meno che qualcuno non sia malato, faremo ciò che abbiamo programmato. Siamo stati molto più felici da quando obbediamo a questa regola.

Per noi, la domenica è il momento migliore per queste riunioni di programmazione settimanali. Di solito sono necessari tra i quindici e i trenta minuti, a volte di più se grandi avvenimenti o problemi insoliti hanno bisogno di essere discussi più approfonditamente.

Abbiamo scoperto quanto sia vitale lavorare sul nostro matrimonio – il nostro rapporto umano più importante. Quando dedichiamo tempo ed energia a trattarci bene e a servirci l'un l'altro, cresciamo nel nostro amore reciproco e troviamo una maggiore soddisfazione nei nostri rapporti in famiglia e con gli altri. Quando proviamo cattivi sentimenti l'uno verso l'altro, troviamo difficile essere teneri e gentili e tranquilli con i nostri figli e con gli altri. Quando preghiamo con tutto il nostro cuore e ci sforziamo con tutte le nostre forze di trattarci l'un l'altro così come Cristo ci tratterebbe, allora troviamo delle soluzioni ai nostri problemi.

Sebbene in questo momento i nostri figli richiedano gran parte del nostro tempo e delle nostre attenzioni, ci rendiamo conto che un giorno ciascuno di essi ci lascerà e sarà suggellato al suo coniuge.

Se ne siamo degni, potremo godere della loro compagnia per l'eternità. Tuttavia, il nostro rapporto più intimo sarà sempre quali marito e moglie. Qualunque successo otteniamo nel rafforzare i nostri legami reciproci durerà per sempre. Inoltre, troveremo una felicità ancora più grande se daremo ai nostri figli un dono prezioso – l'esempio di un matrimonio sempre in crescita e appagante.

Edificare buoni rapporti con i suoceri

Patricia Russell

La storia di Ruth e Naomi nell'Antico Testamento offre un modello valido per l'edificazione di buoni rapporti con i suoceri.

Patricia Russell, "Building Good In-Law Relationships," *Ensign,* Mar. 2000, 53

«Non insistere perch'io ti lasci, e me torni lungi da te; perché dove andrai tu, andrò anch'io; e dove starai tu, io pure starò; il tuo popolo sarà il mio popolo, e il tuo Dio sarà il mio Dio» (Ruth 1:16).

Queste sono parole meravigliose, commoventi e poetiche, ma non sono le parole di una donna all'uomo che ama. Piuttosto, queste sono le parole di una nuora nei confronti di sua suocera.

In questo modo parlò Ruth a Naomi quando prese la decisione di rimanere piuttosto che lasciarla. Naomi di Giuda si era trasferita con suo marito da Betlemme alla terra di Moab, ad est del Mar Morto, durante una carestia in Israele. Successivamente, il marito di Naomi morì in quella terra straniera. I suoi due figli si sposarono là, morendo poi anch'essi. Preparandosi a ritornare dal suo popolo in Israele, Naomi disse addio alle sue nuore Moabite. Una di esse fece ritorno alla sua famiglia di origine, ma Ruth si rifiutò di separarsi da Naomi.

A questo punto potremmo domandarci per quale motivo questo resoconto della genealogia di Re Davide sia incluso nell'Antico Testamento. Abbiamo bisogno di conoscere Ruth soltanto perché lei divenne la bisnonna di Davide e quindi un'antenata del Salvatore? O vi è forse qualcosa di più, un principio che dovremmo apprendere dal rapporto di Ruth con sua suocera?

Tra i numerosi principi che questa storia biblica illustra ve n'è uno fondamentale, avente a che fare con l'edificazione di solidi rapporti familiari: l'amore e il rispetto verso i suoceri. Lo vediamo nel modo in cui Naomi si interessò alle sue nuore prima ancora che a se stessa, esortandole a scegliere il percorso che loro avessero ritenuto migliore per il loro futuro. Lo vediamo anche nel modo in cui Ruth amò Naomi ed estese il quinto comandamento—«Onora tuo padre e tua madre» (Esodo 20:12)—fino ad includere la suocera nella sfera delle sue cure. Ciò che accadde tra Ruth e Naomi esemplifica il genere di considerazione e di interesse che è essenziale per qualsiasi buon rapporto: la capacità di anteporre le necessità altrui alle proprie.

Come Ruth e Naomi, anche noi possiamo applicare i principi dell'amore e del rispetto per rendere meravigliosi e più stretti i nostri rapporti con i suoceri.

Possiamo imparare ad affrontare in maniera appropriata le differenze ed evitare di cadere in stereotipi negativi o di sentirci feriti quando le nostre aspettative non vengono soddisfatte.

Edificare sui principi del Vangelo

Tutti i rapporti con i suoceri e con la famiglia allargata possono essere rafforzati mediante l'obbedienza ai principi fondamentali del Vangelo. Alcuni importanti elementi che si applicano a questi rapporti vengono sottolineati ne «La famiglia: Un proclama al mondo». Tra suoi consigli ispirati sono incluse queste parole: «La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative». Il proclama offre anche questo suggerimento: «Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario».

Rapporti migliori con i suoceri permettono ai figli sposati di ricevere, ed ai genitori di offrire un sostegno spirituale, emotivo o persino finanziario secondo necessità, ma non devono limitare la capacità dei figli di agire nei loro ruoli fondamentali di marito, moglie o genitore.

Il ruolo della famiglia allargata in un qualunque rapporto coniugale è quello di offrire «un sostegno, quando è necessario» e non quello di offrire indicazioni non richieste.

Considerate queste parole dell'Anziano Marvin J. Ashton (1915–94) del Quorum dei Dodici Apostoli: «È ben vero che un uomo deve dare a sua moglie fedeltà, protezione, conforto, un appoggio completo ma, per 'lasciare il padre, la madre e altri membri della famiglia' non si intese mai che essi dovessero essere abbandonati, evitati o dimenticati. Essi sono ancora parte della famiglia, sono ancora una grande fonte di forza, un rifugio, una gioia ed un'unità familiare eterna. I genitori saggi, i cui figli li hanno lasciati per dare vita ad una famiglia propria, si rendono conto che il loro ruolo familiare continua ancora, non un ruolo di dominio, controllo, supervisione o imposizione, ma di amore, preoccupazione e incoraggiamento» ("He Took Him by the Hand," *[Egli lo prese per la mano], Ensign,* Jan. 1974, 104 oppure *Rapporti sulle conferenze 1973-1975, pag. 50; N.d.T.*).

In aggiunta a ciò, dovrebbe essere detto che non vi è nulla di inerentemente sbagliato nel fatto che i suoceri cerchino di fare delle cose per i figli, a patto che sia il marito che la moglie concordino sul ricevere l'aiuto e siano preparati ad affrontare la loro possibile influenza all'interno del matrimonio. I rapporti con i suoceri funzionano al meglio quando sia i figli che i genitori si guardano da una dipendenza dannosa senza tuttavia impedire una vicinanza armoniosa, e quando sviluppano un genere di rapporto che metta a proprio agio tutte le parti in causa.

Affrontare le differenze

Quando Jim e Sandra si innamorarono, uno degli aspetti con cui dovettero fare i conti fu la diversità delle loro personalità. Sandra è molto vivace, appassionata e motivata. Jim se la prende con calma, è rilassato e soddisfatto di procedere secondo il proprio ritmo. Quando Jim prese parte per la prima volta ad una riunione della famiglia di Sandra, con i genitori e i sei figli che parlavano tutti senza sosta, si sentì sopraffatto dal ritmo della conversazione e dalla vivacità dell'azione.

Si parlava sempre di diversi argomenti, contemporaneamente, e Sandra riusciva a seguirli tutti, così come i suoi fratelli e sorelle. Al contrario, Jim era un uomo da «una-cosa-alla-volta». Egli avrebbe potuto ritrarsi o perdere fiducia nella sua possibilità di integrarsi in questa famiglia dal ritmo accelerato, ma non lo fece. Divenne un esperto nell'edificare buoni rapporti con i membri della famiglia di Sandra.

L'umorismo spesso aiuta le persone ad affrontare i problemi senza essere pessimisti. Alcune persone ben equilibrate possono sorridere per dei comportamenti strani o insoliti pur mantenendo un atteggiamento positivo verso le singole persone coinvolte. Ricordo come mio padre sorrideva pensando a come sua suocera indossasse sempre un vestito ed un cappello nero con una piuma sopra quando andavamo a fare un picnic. Egli sorrideva meno per alcuni suoi altri comportamenti riguardanti i suoi figli. Tuttavia, era sempre chiaro per noi che papà ammirava e rispettava—sì, amava—nostra nonna. Il suo entusiasmo per le nostre visite a casa sua e per le sue visite a casa nostra non veniva mai meno, e lei lo amava come se fosse uno dei suoi figli. Questo mi insegnò quanto sia vitale il modo in cui esprimiamo le nostre differenze. Possiamo essere divertiti per un certo comportamento pur mantenendo un atteggiamento di rispetto e di sostegno. Ancora più importante è il fatto che possiamo discutere di differenze fondamentali per quanto riguarda la nostra filosofia di vita o personalità, mantenendo allo stesso tempo la lealtà.

È utile trascurare le piccole irritazioni. Alcune persone sono determinate ad essere leali e si rifiutano di parlare in maniera negativa dei loro rapporti, esprimendo tuttavia il desiderio che si verifichino alcuni cambiamenti—solitamente da parte dei loro suoceri. Queste persone esaminano le differenze e le cose che accadono secondo il loro punto di vista, spesso girando e rigirando i fatti nella loro mente. Quanto sarebbe meglio se potessimo considerare questi piccoli incidenti come degli eventi occasionali, aventi conseguenze limitate sulle dinamiche familiari – per poi dimenticarli prontamente.

Se abbiamo pazienza, impegno verso l'obiettivo celeste dell'unità della famiglia, una mente e un cuore ben disposto e degli atteggiamenti positivi, allora possiamo edificare dei ponti di comprensione e apprezzamento reciproco.

Evitare gli stereotipi

I suoceri possono migliorare i rapporti non lasciando spazio a stereotipi dannosi quali la suocera che si intromette, il suocero che controlla, la nuora egoista o il genero insensibile. Sarebbe altresì saggio da parte dei figli non interpretare ogni tentativo di aiuto o di avvicinamento come un'interferenza, e sarebbe ugualmente saggio da parte dei genitori

evitare di controllare la vita dei loro figli sposati o offrire consigli non richiesti. Una deliberata applicazione della Regola Aurea (vedere Matteo 7:12) può rivelarsi efficace qui: considerate i pensieri e i sentimenti altrui così come voi vorreste che essi considerassero i vostri.

Un uomo cresciuto praticamente senza padre si sposò con una ragazza il cui padre era meno istruito e meno conoscitore del mondo. Tuttavia, egli scoprì che i consigli e le benedizioni del sacerdozio impartiti da questo suocero umile e forte spiritualmente si rivelarono insostituibili.

Come possono tutti conoscere questo genere di rispetto e di fiducia tra genero – oppure nuora e suocera - oppure suocero—il genere di fiducia che sembra sia esistito tra Ruth e Naomi? Affinché l'amore e la fiducia crescano, tutte le parti in causa devono rinunciare al bisogno egoistico di avere ragione, di avere il controllo, di mettere a posto l'altra persona. Naomi stabilì l'esempio di una suocera retta, quando si preoccupò meno del proprio benessere che di quello delle sue nuore (vedere Ruth 1:10–13). Successivamente, quando un nipote fece il suo ingresso sulla scena - pur non essendo - il suo vero nipote - «Naomi prese il bambino, se lo strinse al seno, e gli fece da nutrice» (Ruth 4:16). Non vi fu apparentemente alcuna gelosia da parte di ruth, quando le donne israelite esultarono, dicendo: «È nato un figliuolo a Naomi!» (Ruth 4:17). Quale tributo al loro amore e rispetto reciproco!

Affrontare le nostre aspettative

A volte le persone si sentono ferite, quando le loro aspettative su un'altra persona non sono soddisfatte. Possono sorgere pensieri quali: «Questo è come *io* desidero che *tu* sia, In effetti, pensavo che tu fossi in questo modo; adesso scopro che non lo sei. Mi hai deluso».

Quando Dennis si fidanzò, sperava di costruire un buon rapporto con la sua futura suocera. Alla vigilia del loro primo incontro, egli si aspettava che lei fosse calorosa e affabile. Invece, ella lo guardò raramente e parlò molto poco, ignorando a volte i suoi interventi. Lui si domandò se avesse fatto qualcosa di sbagliato. Poiché lei si comportava in maniera tanto distaccata, egli cominciò a prenderla sul personale e a pensare che lei fosse ostile.

Egli si rese gradualmente conto che sua suocera era una persona timida e che, comportandosi in maniera gentile e paziente, avrebbe conquistato la sua fiducia. Egli abbandonò le precedenti aspettative nei suoi confronti e si astenne dai suoi modi normalmente estroversi. I sentimenti di offesa vennero sostituiti dall'amore e dalla fiducia.

Forse le sole aspettative alle quali dovremmo attenerci sono quelle relative alla correttezza e alla benevolenza del nostro stesso comportamento. È molto poco probabile che saremo mai in grado di trarre da una relazione più di quanto siamo disposti ad investire al fine di realizzare le nostre aspettative.

A volte è irrealistico pretendere che una coppia si adegui alle aspettative di entrambe le famiglie di provenienza. Quale nuova unità familiare, marito e moglie devono poter decidere quando partecipare ad attività con gli altri membri della famiglia allargata e quando invece stabilire le proprie tradizioni. Questa può essere una scelta difficile quando entrambe le famiglie di provenienza vivono nelle vicinanze e possiedono già tradizioni ben stabilite. I principi-guida nel fare in modo che le cose funzionino devono essere l'onestà e il tatto nel discutere i propri sentimenti ed impegni.

Aiutare i suoceri che sono avanti con l'età

A volte è necessario invitare un genitore anziano a venire a vivere nella casa del figlio/a.

In questa situazione le difficoltà possono sorgere o peggiorare se le cose non sono buone sin dall'inizio. Una coppia dovrebbe essere certa della solidità del proprio matrimonio prima di assumersi questa ulteriore responsabilità. Abbiamo il dovere di prenderci cura dei nostri genitori nel modo migliore per loro—ma anche per noi. Se ognuno potesse ricordarsi di pensare all'altro così come fecero Naomi e Ruth, avere un genitore in casa potrebbe essere una grande benedizione. Molte delle società del mondo odierno rendono i nonni una parte integrante e onorata della casa e le famiglie in queste società sono spesso più forti grazie alla tradizione. In tali situazioni, tuttavia, i genitori anziani e i loro figli devono prestare attenzione al fine di ricordarsi che il dovere di un figlio verso un genitore non assuma maggiore importanza del rapporto con il suo coniuge.

Un ex-presidente di palo di mia conoscenza disse di aver avuto tre grandi donne nella sua vita: sua madre, sua moglie e sua suocera. Sua suocera, ripeteva sempre, era stata una delle sue più grandi benedizioni. Ella era vissuta in casa sua e di sua moglie per molti anni prima di morire ed aveva fornito un contributo vitale alla crescita dei loro figli e alla dolcezza della loro vita familiare.

Estendere l'amore

Coloro i quali estendono il proprio amore e la propria buona volontà verso i suoceri, senza ricevere da loro il medesimo trattamento, possono nutrire ancora speranza per il futuro.

Essi possono continuare a dimostrare carità e compassione e seguire i suggerimenti dello Spirito Santo. Agendo in questo modo, potrebbero persino contribuire a portare un cambiamento all'interno del rapporto.

I simboli della formula della relatività di Einstein, E=mc2, possono essere adattati ad una semplice formula per evitare o risolvere i problemi con i nostri suoceri: *L'efficacia* dei rapporti tra suoceri e coniugi dipenderà dalla quantità e dalla qualità della *cura reciproca* che viene offerta. *Moltiplicate* questa cura reciproca e la nostra efficacia crescerà allo stesso modo.

Mia madre ripeteva spesso una citazione di Rabindranath Tagore: «Lascia che il mio amore, come la luce del sole, ti circondi e allo stesso tempo ti doni un'illuminata libertà». Questo sembra esprimere un atteggiamento utile che i suoceri e i coniugi dei loro figli potrebbero assumere l'uno nei riguardi dell'altro. Che cosa potrebbe favorire un rapporto celeste più del sentimento reciproco di sicurezza e di calore che si prova quando si è circondati dall'amore di un'altra persona? Che cosa potrebbe esserci di meglio di un amore che lascia liberi ed incoraggia allo stesso tempo la nostra libertà personale - una libertà illuminata, ispirata ed armoniosa?

Parliamone

Domande per la serata familiare o la riflessione personale:

1. Devo riconoscere le motivazioni amorevoli e caritatevoli insite nelle azioni dei miei suoceri o generi/nuore ed esprimere gratitudine per esse?

2. Rispetto e cerco di contribuire al rafforzamento del rapporto dei miei figli sposati con i loro coniugi?

3. Se mia nuora (o genero, suocero, suocera) ha un atteggiamento sfavorevole nei confronti delle mie credenze da Santo degli Ultimi Giorni, in che modo posso mantenere un buon rapporto vivendo allo stesso tempo il Vangelo osservando le mie alleanze?

4. Se sento la necessità di aiutare i miei figli sposati, in che modo posso farlo senza fare intrusione all'interno delle loro responsabilità e decisioni?

Presiedere nella nostra casa significa…

Joan Flinders

Joan Flinders, "Presiding in Our Home Means … ," *Tambuli,* June 1979, 22

Apprezzo tutto ciò che di buono mio marito Neil rappresenta, poiché egli esercita una forte influenza spirituale su di me e sui miei figli. Questo è importante, poiché l'atmosfera spirituale di una famiglia è determinata, in larga misura, dalla spiritualità del padre. Se egli non possiede forza spirituale, non può trasmetterla a sua moglie e ai suoi figli. Vorrei riportare qui alcuni esempi che mostrano in che modo mio marito ci nutre spiritualmente:

1. Alcuni anni fa decidemmo di tenere un registro scritto di alcuni dei punti di forza e delle debolezze dei nostri figli e di tenere un'intervista personale con ciascuno di loro, ogni due o tre mesi.

Il loro padre preparò una cartella con il nome di ciascun figlio scritto sopra. All'interno, sul lato sinistro vi erano dei fogli di carta con il titolo «Punti deboli». Sul lato destro vi erano dei fogli di carta con il titolo «Punti di forza».

Durante l'intervista, la quale rappresenta un momento davvero speciale da trascorrere con ciascun figlio individualmente, discutiamo entrambe le aree. Sotto la data riportiamo sia il modo in cui ognuno di noi tre vede l'esistenza o meno di un qualche problema, sia un elenco dettagliato dei successi ottenuti; registriamo infine gli atteggiamenti che sono migliorati nel corso delle settimane precedenti. I figli sono liberi di esprimere tutto ciò che sentono nei confronti dei genitori, degli altri membri della famiglia, dei loro amici oppure di esternare le loro preoccupazioni personali, e noi rispondiamo loro in qualità di genitori.

2. Non è sempre facile far sì che sette figli lavorino in armonia all'interno della casa, ma quando il loro papà può lavorare con loro sono contentissimi e il «lavoro» si trasforma in «divertimento». Parte di questo è dovuto al fatto che egli racconta sempre loro dei lavoretti domestici che faceva da ragazzo e di quanto sia importante lavorare.

Ogni primavera, come famiglia, piantiamo un giardino. Tutti siamo coinvolti nel preparare il terreno, piantare i semi, innaffiare, zappare e togliere le erbacce. In estate e in autunno, quindi, ogni figlio fa l'esperienza di raccoglierne i risultati—tirare le radici, cogliere i frutti o il mais, dissotterrare le patate, ecc. . .

Neil è estremamente preparato nel cogliere le opportunità di insegnamento e paragona i diversi aspetti del giardinaggio alla preparazione per la missione, alla vita dopo la morte, all'importanza di curarsi e di istruirsi in maniera adeguata e alla distruzione del nemico (erbacce). Numerose lezioni vengono insegnate attraverso le semplici cose che compiamo ogni giorno.

4. La domenica di digiuno ha più significato, quando c'è uno scopo particolare nel digiuno, ed è altresì utile, quando Neil il sabato discute lo scopo del «digiuno» (qualcuno nel nostro rione è ammalato, qualcun altro ha bisogno di una benedizione). È sempre un'esperienza molto speciale per i figli più piccoli, quando Neil ascolta le loro preghiere individuali, e spesso lo sento domandare ai figli più grandi se offrono le loro preghiere ogni giorno.

Io so che, quando dedichiamo del tempo durante i pasti o prima di pregare insieme a discutere di specifici avvenimenti accaduti quel giorno, i figli crescono più sensibili e pieni di gratitudine.

5. Un padre nutre spiritualmente la sua famiglia anche mediante il modo in cui esercita il suo sacerdozio. Egli stabilisce l'esempio attraverso il suo atteggiamento. I figli sono benedetti in maniera particolare quando sanno che il proprio padre è felice di compiere il lavoro del Signore. È importante per tutti noi che Neil faccia costantemente lo sforzo di portarmi al tempio ogni mese. Questo modello nella nostra famiglia ha un impatto positivo su ognuno di noi.

Quali genitori, esso ci aiuta a tenere in ordine le nostre priorità e i figli sembrano sentire che c'è qualcosa di speciale in quello che stiamo facendo, e lo esprimono attraverso i loro atteggiamenti collaborativi. Noi riteniamo che andare al tempio sia un modo importante per insegnare ai nostri figli l'importanza di un matrimonio eterno.

6. Per noi, il momento preferito della settimana è la serata familiare. Non vediamo l'ora di vivere questa occasione tanto importante insieme, come famiglia. Facciamo a turno per tenere la lezione, fare un gioco, cantare una canzone o raccontare un'esperienza particolare, ma è sempre Neil a presiedere. Lui può osservare il clima emotivo della famiglia, facendo delle annotazioni mentali relative a ciò che può essere fatto per migliorarlo.

Questo è un ambiente ideale per giungere a conoscersi meglio ed insegnare in maniera completa i principi del Vangelo. Durante la nostra serata familiare abbiamo l'opportunità di mettere alla prova la conoscenza dei nostri figli, poiché sappiamo che, nonostante crediamo spesso che le idee sul Vangelo siano chiare, in realtà non sempre lo sono.

Ad esempio, uno dei nostri figli più piccoli ha avuto delle difficoltà ad imparare a distinguere tra il presidente della Chiesa e il presidente del nostro paese.

Queste sono alcune della aree nelle quali noi abbiamo avuto successo; tuttavia, ciò che può essere efficace per noi potrebbe non rivelarsi tale per un'altra famiglia.

Come mogli, dobbiamo essere pazienti se i nostri mariti non sempre assumono la guida, ma dobbiamo esprimere riconoscenza per tutte le buone qualità che possiedono.

Un matrimonio di successo, come una testimonianza, deve essere rinnovato continuamente al fine di essere mantenuto vivo.

Il vostro matrimonio e il Sermone sul Monte

Paul K. Browning

Paul K. Browning, "Your Marriage and the Sermon on the Mount," *Liahona,* Sept. 1995, 28

Alcuni anni or sono, Rick e Jane si recarono da un consulente matrimoniale per ricevere un aiuto nel risolvere le differenze che stavano distruggendo il loro matrimonio. Il terapista ascoltò il racconto di entrambi, i quali riferirono dei diversi modi in cui avevano ricevuto un torto dall'altro. Il loro risentimento era così profondo che il consulente non vedeva come avrebbero potuto riconciliarsi. Tuttavia, mentre si sforzava per aiutarli a trovare delle soluzioni, egli ripensò al Sermone sul Monte. Si ricordò che il presidente Harold B. Lee aveva definito il Sermone sul Monte «la costituzione per una vita perfetta» (*Decisions for Successful Living,* Salt Lake City: Deseret Book Company, 1973, pag. 57).

Il consulente porse così una Bibbia alla coppia e chiese loro di leggere, in Matteo, i capitoli da 5 a 7. «Leggerete l'intero Sermone sul Monte a voce alta, insieme, per tre volte questa settimana?» chiese. «E ogni volta, dopo averlo letto, indicherete almeno una cosa che dovete cambiare al fine di riportare la vostra vita in armonia con i suoi insegnamenti? Ricordatevi che non dovete dire all'altro come cambiare. Concentratevi su ciò che *voi stessi* dovete fare». Seppur esitando, essi accettarono l'incarico.

La settimana successiva, essi fecero ritorno all'ufficio del consulente con un atteggiamento amichevole l'uno verso l'altro. Erano pronti a discutere di modi per scendere a compromessi e cooperare. Almeno tre cose erano avvenute quale risultato del loro aver adempiuto l'incarico loro affidato. In primo luogo, leggere le Scritture insieme aveva riportato lo Spirito nel loro matrimonio. In secondo luogo, l'incarico li aveva costretti a prendere in esame le loro proprie motivazioni e comportamenti, piuttosto che quelli del loro coniuge. Infine, avevano svolto l'incarico senza litigare.

Il Sermone sul Monte insegna numerosi principi in grado di aiutare qualsiasi matrimonio, che sia in difficoltà oppure no. Vorrei esaminare quattro di questi principi.

Perdonatevi a vicenda

Richard e Carol erano sposati da 20 anni. Quando si recarono per la prima volta da un consulente per risolvere le proprie difficoltà coniugali, Carol si lamentò del fatto che Richard fosse crudele, manipolatore, insensibile e con un brutto carattere. Il consulente si rivolse allora a Richard, aspettandosi di udire una storia diversa e fu sorpreso di sentire che era d'accordo con Carol. Egli apprese in seguito che Richard aveva poca stima di sé e che compensava questo fatto cercando di controllare Carol e i figli. Richard riconobbe di aver bisogno di aiuto e si disse desideroso di cambiare.

Nel corso dell'anno seguente, il consulente osservò Richard divenire gradualmente più gentile e sensibile. Felice dei cambiamenti a cui stava andando incontro. Richard si sentiva bene con se stesso. Nonostante ciò, Carol chiese il divorzio. Sebbene fosse vero che Richard aveva trattato male Carol in passato, egli si era pentito ed era cambiato. Tuttavia, le ferite subite da Carol erano profonde, e lei non fu capace di perdonarlo.

La storia di Richard e Carol non è insolita. Molte coppie nutrono rancore per anni, utilizzando a volte il ricordo di torti subiti quale giustificazione per punirsi a vicenda. La loro mancanza di volontà di perdonare soffoca la comunicazione e il loro rapporto diviene teso.

Il Salvatore insegnò: «Poiché se voi perdonate agli uomini i loro falli, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonate agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà i vostri falli» (Matteo 6:14–15).

Un matrimonio può collassare sotto il peso delle offese non perdonate, proprio come accadde con Richard e Carol. Il Salvatore suggerisce un'alternativa: «Fà presto amichevole accordo col tuo avversario mentre sei ancora per via con lui» (Matteo 5:25). Ciò non significa che dobbiamo sempre lasciar perdere o permettere che il nostro coniuge si approfitti di noi. Significa che dovremmo ricercare delle aree di compromesso oppure dire in maniera chiara ma gentile ciò che pensiamo delle azioni del nostro coniuge.

Inoltre, poiché è impossibile per noi conoscere le motivazioni di ognuno e le sfide che lui o lei si trova ad affrontare, il Signore disse: «A voi è richiesto di perdonare tutti» (DeA 64:10).

Chiavi per il perdono

1. Osservate la situazione dal punto di vista del vostro coniuge.

2. Mettetevi nei panni del vostro coniuge e provate ad immaginare quanto voi vorreste essere perdonati.

3. Ricordate tutte le qualità del vostro coniuge. Le cose positive supereranno quasi sempre quelle negative.

4. Parlate soltanto quando sentite di avere il controllo delle vostre emozioni.

5. Dimenticate chi ha ragione e chi ha torto.

6. Cercate lo Spirito. Lo Spirito Santo vi aiuterà a perdonare.

Percorrete il secondo miglio

Jim e Marian trascorrevano gran parte del loro tempo cercando di stabilire chi stesse fornendo il contributo maggiore al loro matrimonio. Essi ritenevano che un matrimonio avrebbe funzionato soltanto se fosse stato un rapporto paritario, di 50 a 50. Nessuno dei due riteneva che l'altro fosse nel giusto. Entrambi erano costantemente infastiditi da quanto poco l'altro contribuisse al matrimonio.

Tanto tempo fa il Salvatore fornì una soluzione a questo problema:

«Ed a chi vuol litigare teco e toglierti la tunica, lasciagli anche il mantello.

E se uno ti vuol costringere a far seco un miglio, fanne con lui due.

Dà a chi ti chiede, e a chi desidera da te un imprestito, non voltar le spalle» (Matteo 5:40–42).

Quando la prospettiva di Jim e Marian cambiò, da quanto ognuno di essi poteva *ricevere* a quanto ciascuno di essi poteva *dare,* il loro matrimonio cominciò a migliorare. Mormon disse che «la carità è il puro amore di Cristo» e che la carità «non cerca il proprio interesse» (vedere Moroni 7:45, 47). Un principio utile al suo effettivo funzionamento si trova nel Sermone sul Monte: «Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro; perché questa è la legge ed i profeti» (Matteo 7:12).

Per far sì che ciò funzionasse, sia Jim che Marian avevano entrambi bisogno di scoprire ciò che l'altro desiderava realmente. Marian era di natura romantica e dava molta importanza a cose quali bigliettini teneri, un fiore una volta ogni tanto e frequenti espressioni verbali di amore nei suoi confronti. Al contrario, Jim riteneva di dire «Ti amo» nel modo migliore sistemando le cose in casa, mantenendo il giardino ben curato e provvedendo una sicurezza economica per la famiglia.

Nessuno di questi due approcci è superiore all'altro. Una volta appreso che il «linguaggio dell'amore» era diverso per ciascuno di loro, essi cominciarono a parlare la lingua l'uno dell'altro. Come risultato, essi cominciarono a vedere i singoli contributi di ciascuno al matrimonio come eguali in valore e importanza.

Chiavi per l'equità nel matrimonio

1. Concentratevi sul dare al vostro coniuge.

2. Non tenete conto di quanto date e di quanto invece ricevete.

3. Siate sensibili alle necessità del vostro coniuge e riconoscete il fatto che essi sono probabilmente diversi dai vostri.

4. Imparate a parlare il «linguaggio dell'amore» l'uno dell'altro.

«Non giudicate»

Fred e Jean desideravano acquistare un nuovo elettrodomestico. Si recarono quindi spesso a far compere insieme e misero a confronto diversi modelli. Infine, ne trovarono uno che piaceva a entrambi, ma esitarono ad acquistarlo a causa del prezzo elevato. Il giorno seguente, Fred ritornò da solo al negozio e comprò l'elettrodomestico come sorpresa per Jean. Fece in modo che venisse consegnato mentre lei si trovava fuori casa. Quando Jean ritornò e vide l'elettrodomestico, ne fu infastidita. Accusò Fred di essere insensibile, avendola esclusa dalla decisione finale. Le sue accuse portarono ad un litigio.

Giudicare costituisce una frequente fonte di conflitto in un matrimonio. Di solito, come nella storia di Fred e Jean, i giudizi sono basati su false supposizioni. Sia le supposizioni che le accuse possono causare rabbia e risentimento.

Il Salvatore ammonì: «Non giudicate, acciocché non siate giudicati; perché col giudicio col quale giudicate, sarete giudicati; … E perché guardi tu il bruscolo che è nell'occhio del tuo fratello, mentre non scorgi la trave che è nell'occhio tuo?» (Matteo 7:1–3).

Giudicare aspramente il proprio coniuge è solitamente un segnale che qualcosa non va nella nostra vita. Piuttosto, dovremmo chiedere a noi stessi: '*Perché questo comportamento o atteggiamento del mio coniuge mi dà così tanto fastidio?*' La risposta a questa domanda ci aiuterà a «tra[rre] . . . la trave» (Matteo 7:5) dai nostri occhi e ad avere una minore inclinazione a vedere difetti nel nostro coniuge.

Chiavi per evitare di emettere giudizi

1. Mantenete aperte le linee di comunicazione. Le coppie che parlano regolarmente tra di loro hanno minori probabilità di incorrere in incomprensioni serie.

2. Abbiate delle aspettative realistiche nei confronti del vostro coniuge.

3. Concedete al vostro coniuge il beneficio del dubbio.

4. Ricordate che i punti di forza e le debolezze delle persone variano. Tutti noi cresciamo col nostro proprio ritmo.

5. Ricercate dei modi per cambiare *voi stessi*, non dei modi in cui il vostro coniuge può cambiare.

Esercitate l'auto-controllo

John e Cathy visitarono un consulente per aiutarli nel loro matrimonio. «John non riesce a controllarsi», disse Cathy. «È sempre adirato e di solito non so nemmeno per quale motivo».

Mentre la conversazione procedeva, John diveniva sempre più agitato. Improvvisamente si alzò ed urlò a sua moglie: «Non sono costretto a stare a sentire tutto questo! Sei tu quella che ha bisogno di aiuto, non io!» Quindi, uscì rabbiosamente dalla stanza, lasciando Cathy pallida e sconvolta.

È impossibile avere lo Spirito quando siamo adirati. Il Salvatore disse ai Nefiti che «lo spirito di contesa non è mio, ma è del diavolo» (3 Nefi 11:29). Quando permettiamo allo spirito d'ira di entrare nelle nostre case, creiamo un'atmosfera nella quale Satana può introdurre delle divisioni tra i membri della famiglia. L'ira si auto-sostiene; nutre soltanto le nostre emozioni peggiori.

Il Salvatore parlò contro l'ira nel Sermone sul Monte: «Ma io vi dico: Chiunque s'adira contro al suo fratello, sarà sottoposto al tribunale; e chi avrà detto al suo fratello 'raca', sarà sottoposto al Sinedrio; e chi gli avrà detto 'pazzo', sarà condannato alla geenna del fuoco» (Matteo 5:22).

Notate come questa scrittura ci dica di non offendere. Quanto spesso i membri della famiglia fanno uso di nomi e frasi offensive nel tentativo di ferire?

L'alternativa all'ira è l'auto-controllo. Ciò non significa che non dovremmo mai esprimere il nostro disappunto o correggere i comportamenti offensivi. Quando lo facciamo, però, dobbiamo tenere a mente che è il comportamento ad essere offensivo, non la persona che si sta correggendo. Il consiglio del Signore è che dovremmo esercitare «gentilezza e mitezza, e … amore non finto; … Rimproverando prontamente [rapidamente] con severità [chiarezza, precisione], quando sospinti dallo Spirito Santo; e mostrando in seguito un sovrappiù di amore verso colui che hai rimproverato, per timore che ti consideri un suo nemico» (DeA 121:41, 43).

Le chiavi sono l'auto-controllo e l'amore. Questi attributi vengono sviluppati col tempo e richiedono pazienza.

Chiavi per vincere l'ira

1. Quando vi sentite adirati, domandatevi *Chi ne trarrà beneficio se esprimo la mia ira?* Se la critica non è di beneficio a colui al quale essa è diretta, non esprimetela.

2. Se è necessario rimproverare, praticate il principio del correggere prontamente e con precisione e quindi di mostrare un sovrappiù di amore verso colui che è stato rimproverato.

3. Evitate di offendere, specialmente quando siete adirati.

4. Adoperatevi per accrescere il vostro auto-controllo in altre aree della vostra vita.

5. Cercate di avere lo Spirito Santo nella vostra vita. Non potete sentire lo Spirito del Signore e lo spirito dell'ira contemporaneamente.

Il Sermone sul Monte può essere di aiuto

Vi sono altri principi del Vangelo che collegano il Sermone sul Monte al successo nel matrimonio. Alcuni di essi sono il servizio, la pazienza, il saper ascoltare, l'umiltà e l'amore. Sviluppare questi attributi in un matrimonio non accade per caso. I matrimoni più solidi sono così poiché le persone ivi coinvolte si sforzano di renderli tali.

Le Scritture descrivono come i mariti e le mogli divengano «una stessa carne» (Genesi 2:24). Sebbene ciascun coniuge mantenga la propria identità, la vita e la volontà di entrambi divengono unite. Il dono dello Spirito Santo è la nostra risorsa più grande mentre ci adoperiamo per raggiungere questa unità nel matrimonio e superiamo il nostro ego nel servire il nostro coniuge. Essendo più uniti, il nostro matrimonio diviene più celeste e ci avviciniamo sempre più all'ideale stabilito dal Salvatore nel Sermone sul Monte: «Voi dunque siate perfetti, com'è perfetto il Padre vostro celeste» (Matteo 5:48).

Le insidie del matrimonio parallelo

Charles B. Beckert

Se non prestano attenzione, le coppie a volte finiscono col vivere due vite separate all'interno della stessa casa. Ecco alcuni metodi ben collaudati al fine di evitare questa insidia.

Charles B. Beckert, "The Pitfalls of Parallel Marriage," *Ensign,* Mar. 2000, 22

Megan e Matt* sedevano esitanti su due delle sedie nel mio ufficio. Avevano avvicinato le sedie abbastanza da stringersi le mani teneramente mentre cominciava la conversazione. La loro sorpresa, e forse il loro imbarazzo, nel trovarsi coinvolti in una consulenza coniugale era evidente non soltanto dal modo sottomesso con il quale parlavano, ma anche da come si guardavano l'un l'altro.

Il loro era stato un matrimonio quasi da fiaba. Matt era un missionario ritornato e Megan era stata l'amata fedele che lo aveva aspettato. Avevano mantenuto la loro dignità durante il fidanzamento e goduto della benedizione di un suggellamento nel tempio undici anni prima. Che cosa era andato storto?

Crescendo, avevano fatto tutto ciò che era stato insegnato loro. Avevano creduto al e seguito il consiglio che «le cose più importanti che un qualsiasi membro della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni farà mai in questo mondo sono: 1. Sposare la persona giusta, nel posto giusto, tramite la giusta autorità; 2. Mantenere l'alleanza stipulata in rapporto a questo sacro e perfetto ordine del matrimonio» (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine,* 2nd ed. [1966], 118). Eppure eccoli qui, delusi dalla attuale situazione del loro rapporto e seduti di fronte ad uno sconosciuto, cercando di capire che cosa fosse successo ai loro sogni.

Matt e Megan, ed altri come loro, descrivono la loro relazione come confusa e contraddittoria. Non litigano e non si fanno la guerra tra loro, non criticano e non sminuiscono, non si ignorano l'un l'altro. Essi si amano sinceramente l'un l'altro e si preoccupano del benessere l'uno dell'altro. Eppure, sono annoiati e insoddisfatti del rapporto. Non sembrano provare la felicità che avevano nei primi anni del loro matrimonio o durante il corteggiamento.

Questo tipo di rapporto devitalizzato è stato etichettato come un «matrimonio parallelo». Proprio come linee parallele giacciono sullo stesso piano ma non si incontrano mai, Matt e Megan vivono nella stessa casa ma senza mai avvicinarsi. Provano spesso vicinanza ma raramente unità. È come se stessero camminando insieme lungo i binari di una rotaia, andando entrambi nella stessa direzione ma su binari diversi. Parlano dei loro figli e delle loro finanze, ma raramente discutono dei loro sentimenti reciproci o del loro matrimonio.

È stato detto che muoiono più matrimoni per negligenza che a causa del peccato. La negligenza reciproca e nei confronti del rapporto coniugale sembra essere il problema principale nei casi come quello di Matt e Megan. Il presidente Spencer W. Kimball descrisse accuratamente questa condizione quando disse: «Vi sono molte persone che non cercano avvocati divorzisti e che non pongono fine al loro matrimonio, ma che hanno permesso al loro matrimonio di ristagnare e di divenire debole e di poco valore. Vi sono coniugi che… si trovano nella bassa condizione di occupare semplicemente insieme l'abitazione…

Queste persone farebbero bene a rivalutare, a rinnovare il loro corteggiamento, ad esprimere il loro affetto, a riconoscere le gentilezze e ad accrescere la loro considerazione cosicché il loro matrimonio possa divenire nuovamente meraviglioso, dolce e in crescita» (Marriage and Divorce [1976], 22).

Questa condizione spesso cresce in maniera subdola e lenta. Può essere particolarmente pericolosa in matrimoni con due carriere in corso, laddove entrambi i coniugi concentrano gran parte dei propri sforzi e delle proprie attività sugli avanzamenti e sui conseguimenti al di fuori della casa.

La maggioranza delle coppie parallele non si ricordano esattamente quando è iniziato il processo di distacco. In che modo, pertanto, possono essi riconoscerlo nel loro matrimonio?

Una chiave è quella del linciaggio utilizzato quando si parla della casa e della famiglia—*i miei* (non *nostri*) figli, *la mia* casa, *il mio* denaro. Le persone all'interno di rapporti paralleli possono utilizzare riferimenti personali, non comuni. Il costante uso di questi pronomi pone l'enfasi sulla separazione dei due individui. Un'altra chiave potrebbero essere le attività separate. Lui ha le sue attività con gli amici, lei ha le sue con le sue amiche, ma raramente o mai trovano felicità e soddisfazione insieme.

La mia esperienza mi insegna che la maggior parte delle coppie sentono che il loro rapporto si sta facendo più distaccato. Se essi sono in grado di riconoscere il problema del parallelismo, allora c'è speranza. Prima lo riconoscono, maggiori sono le loro probabilità di un completo recupero. Ci sono un certo numero di cose che possono fare per aggiustare il matrimonio e ricatturare le gioie dei tempi passati.

Adattare l'atteggiamento

Durante una riunione sacramentale a cui partecipai una volta, un giovane oratore disse alla congregazione che avremmo trovato qualcosa di grande valore attaccato al fondo delle panche sulle quali sedevamo. Il messaggio attaccato sotto la panca quel giorno mi è servito per più di 20 anni nella mia vita privata e nel mio lavoro di consulente: «Così spesso cerchiamo un cambiamento nella nostra situazione, quando ciò di cui abbiamo realmente bisogno è di un cambiamento nel nostro atteggiamento».

La separazione e il divorzio non devono essere soluzioni ai matrimoni paralleli. Se le coppie non imparano presto come affrontare i problemi di relazione prima che questi diventino seri, la loro mancanza di provvedimenti danneggerà quasi sicuramente il loro futuro rapporto coniugale.

Ciò che serve per evitare il problema del matrimonio parallelo è un cambiamento di atteggiamento, dalla compiacenza e dall'egoismo all'entusiasmo e al servizio. Possiamo realizzarlo, ma dobbiamo credere che sia in nostro potere riconfigurare e ridefinire il nostro rapporto. Ecco alcune tecniche utili.

Passate al «noi», «a noi», e «nostro». Molte coppie ottengono risultati quasi immediati quando ritornano a fare delle cose come squadra. Ciò può essere incoraggiato riferendosi alla casa, ai figli e persino ai problemi in un modo che rifletta una responsabilità congiunta. Cominciate con l'usare i termini *noi, a noi, nostro* nel descrivere le cose. Questa strategia incoraggerà una maggiore vicinanza mentale, emotiva e fisica.

Riscoprite la magia. Chiesi a Matt e a Megan di descrivere che cosa li attrasse per la prima volta l'uno verso l'altro e che cosa fecero durante il loro corteggiamento che portò poi a reciproci sentimenti di amore. Entrambi furono in grado di farlo facilmente. Una volta descritto quel rapporto passato e messolo a confronto con ciò che stavano facendo—o meglio non facendo—in quel momento, fu evidente il motivo per cui il loro matrimonio era diventato parallelo. Megan si era dedicata a tal punto all'essere madre e al prendersi cura della casa che ben poco tempo era rimasto allo sviluppo del loro rapporto. Matt, quasi ossessionato dal desiderio di progredire nella sua carriera, investiva ore senza fine per riuscirci. Le loro opportunità di intimità spirituale, emotiva e fisica erano limitate. Essi vedevano la necessità di riscoprire la magia e di esplorare nuovamente le strategie che avevano funzionato all'inizio del loro rapporto.

Fate ciò che funziona. Pensavo che Megan e Matt si sarebbero messi a ridere quando dissi loro *il* segreto di un matrimonio felice e sereno: «Fate più di quello che funziona e meno di quello che non funziona». Può forse esserci qualcosa di più semplice di questo?

Non lasciate che la semplicità di questa strategia ve ne faccia dubitare. Se sentite che il vostro matrimonio è diretto verso una condizione di parallelismo, fermatevi e riscoprite le tecniche che avete utilizzato nei tempi passati, quando stavate edificando il vostro rapporto. Con poche eccezioni, funzionano ancora.

Parlate il linguaggio dell'amore. Un'altra antica ed affidabile tecnica per mantenere vivo l'amore nel matrimonio è quella di dire al vostro coniuge, almeno una volta al giorno, quanto lo/la amate ed apprezzate. Ditelo però nella lingua che il vostro coniuge comprende meglio.

Alcuni di noi amano le parole, altri apprezzano le azioni ed altri ancora reagiscono meglio al contatto fisico. Scoprite e parlate il linguaggio dell'amore del vostro coniuge.

Cercate un contatto fisico per dire 'ciao' e 'a dopo'. Avere un contatto fisico quando si sta uscendo o si sta ritornando a casa può essere un modo molto efficace per unire insieme binari paralleli. Il coniuge che si sta allontanando per un certo periodo di tempo – non semplicemente per portare fuori il cane – può avvicinarsi all'altro e dire ciao con amore attraverso un abbraccio o un bacio. Il coniuge di ritorno può avvicinarsi all'altro ed utilizzare la stessa tecnica per dire: «Mi sei mancato/a e sono felice di essere di nuovo con te». Sentirete quasi immediatamente i benefici di questi semplici gesti.

Evitate le parole scoraggianti. La maggior parte di noi apprezza essere in compagnia di qualcuno che ci edifica e che ci fa stare bene. Usare parole di incoraggiamento, amore, rispetto, cortesia, apprezzamento, ammirazione e gratitudine quando parliamo l'uno con l'altro ci motiverà a trascorrere più tempo insieme.

Odorate le rose. Le coppie sagge trovano un paio di minuti ogni giorno per ponderare le benedizioni del proprio matrimonio – il suo potenziale di essere per l'eternità, quanto ci si apprezza l'un l'altro e così via. Vi è un doppio beneficio in questo, se non ci limitiamo a pensare queste cose ma le esprimiamo al nostro coniuge in parole e azioni.

Sperimentate la bellezza di un appuntamento settimanale. Non solo il grandemente raccomandato appuntamento settimanale permette a marito e moglie di trascorrere del tempo insieme in attività piacevoli, ma invia anche il messaggio che il rapporto è importante. Una coppia con la quale ho lavorato trovò un modo semplice per programmare questi appuntamenti. Ognuno scrisse un elenco di 10 attività che lui o lei avrebbero voluto fare con l'altro. Tagliarono i due fogli in 20 piccoli pezzetti contenenti i suggerimenti e li posero all'interno di una ciotola. Quindi, ogni domenica, durante la riunione di consiglio matrimoniale settimanale che avevano stabilito, sceglievano un foglietto dalla ciotola e seguivano la scelta come attività del loro appuntamento per la settimana seguente.

Restituite «quel che è dovuto». È importante trattarsi l'un l'altro rendendo «quel che [...] è dovuto» (1 Corinzi 7:3), come raccomandato dall'Apostolo Paolo. La benevolenza dovuta *[nella versione inglese di Re Giacomo, il versetto sopra recita, letteralmente: «dovuta benevolenza», N.d.T.]* include comportamenti quali rispetto, cortesia, gentilezza e generosità. Quale meravigliosa benedizione può essere un matrimonio quando ci trattiamo a vicenda con amore.

Edificare qui per l'eternità

Le parole di Dottrina e Alleanze 130:2 ci spingono a riflettere [DeA 130:2] — «la stessa socievolezza che esiste fra noi qui esisterà fra noi là» — suggeriscono che dovremmo adoperarci attentamente qui e ora per sviluppare i nostri rapporti terreni in quel genere di rapporti che ci porteranno gioia nella vita a venire.

Non possiamo supporre che questo sviluppo diventerà automaticamente più facile quando avremo superato questa vita mortale. Amulec ammonì che questa vita è il tempo accordatoci per prepararci alla prossima fase dell'eternità (vedere Alma 34:32).

Fortunatamente, nessuno deve mirare ad un matrimonio mediocre. Il Libro di Mormon ci insegna anche: «Gli uomini sono, affinché possano provare gioia» (2 Nefi 2:25). Una larga misura di tale gioia giunge attraverso il matrimonio, quando marito e moglie imparano a camminare fianco a fianco, non semplicemente su sentieri paralleli ma insieme, con amore.

Cinque buone idee ed un suggerimento extra

Ecco qui di seguito alcune idee aggiuntive ed un suggerimento extra per aiutarvi a costruire unità con il vostro coniuge.

1. Fate lo sforzo di scoprire più cose riguardo al lavoro o alle attività domestiche del vostro coniuge. Mostrate interesse nell'apprendere le responsabilità quotidiane del vostro coniuge—sia gli aspetti piacevoli che quelli più difficili.

2. Trovate nuovi modi di prestare aiuto. Mariti, se vostra moglie è principalmente responsabile per la cura della casa—e le statistiche mostrano che questa è una cosa comune anche quando entrambi lavorano—trovate cosa potete fare per aiutarla con il suo carico, creando così spazio affinché possiate trascorrere più tempo insieme. (Non ditele in che modo svolgere meglio il suo lavoro; lasciate che sia lei ad insegnarvelo.) Mogli, se vostro marito non è il tipo da parlare delle pressioni che deve affrontare al lavoro, potete trovare un modo per porgere il vostro orecchio comprensivo e fargli sapere che siete interessate?

3. Pensate a come i talenti e i punti di forza del vostro coniuge possono essere utilizzati nel servizio agli altri. Incoraggiate questo e prendetevi parte voi stessi, così da servire insieme.

4. Riservate del tempo per parlare di cose diverse dai figli o dalle finanze familiari. Sapete veramente ciò che prova il vostro coniuge riguardo al vostro rapporto? Riguardo al piano di riforma del governo locale o a quello di costruire la nuova scuola? Riguardo ai piani per il pensionamento?

5. Studiate le Scritture insieme. Che cosa significa realmente avere uno spirito contrito? Chi è il nostro prossimo, qualcuno che può essere stato figurativamente ferito e derubato, e come possiamo aiutarlo?

Ed ora, ecco il suggerimento extra: Non dovete fare affidamento su un elenco come questo preparato da qualcuno per aiutarvi ad avvicinarvi al vostro coniuge. Probabilmente voi conoscete il vostro coniuge meglio di chiunque altro a questo mondo, in particolare gli interessi e le attività che lui/lei ritiene più importanti e piacevoli. Fate il vostro elenco di attività in comune, anche se solo nella vostra mente. Quando ciascuno di voi cerca delle opportunità di sostenere la crescita e la felicità dell'altro, entrambi sarete più felici e troverete dei modi per avvicinarvi sempre di più.

Il rafforzamento della famiglia

31106 160, Manuale ausiliario per la serata familiare, Il rafforzamento della famiglia, pag. 273

«Continuiamo a sottolineare l'urgente necessità che le coppie, i genitori e figli e gli adulti non sposati che vivono da soli studino e mettano in pratica i principi della verità, dedicando particolare attenzione al proposito di favorire l'amore e l'armonia nell'ambito della loro cerchia familiare».

(Spencer W. Kimball, «Ho dunque ricevuto qualche istruzione» La Stella, *agosto 1982, pag. 1).*

Introduzione

Mentre ci sforziamo di migliorare noi stessi e le nostre famiglie, dobbiamo ricordare che il Signore desidera che in questa vita abbiamo gioia e felicità. Uno degli strumenti più efficaci di Satana è lo scoraggiamento. Qualche volta nei nostri sforzi di migliorare dimentichiamo che ogni cambiamento e ogni progresso richiedono tempo.

Non dobbiamo aspettarci di ottenere la perfezione dalla sera alla mattina, né noi stessi né i nostri familiari. Gioire della nostra famiglia è una delle gioie che dovremmo aspettarci.

Il Profeta Joseph Smith disse: «La felicità è l'obiettivo e il fine della nostra esistenza; e se seguiremo il sentiero che conduce ad essa la otterremo; questo sentiero è la virtù, la rettitudine, la fedeltà, la santità e l'osservanza di tutti i comandamenti di Dio. Ma non si possono osservare tutti i comandamenti senza prima conoscerli, e non possiamo aspettarci di conoscerli, o di conoscerne più di quanti ne conosciamo ora, a meno che non osserviamo quelli che abbiamo già ricevuto» (*Insegnamenti del Profeta Joseph Smith,* sel. Joseph Fielding Smith [Salt Lake City: Deseret Book Company, 1976], pag. 200).

Questa sezione del manuale è stata preparata per aiutarci a mettere meglio in pratica quei principi che insegniamo e impariamo durante la serata familiare. È stata scritta principalmente per persone con figli; ma che siamo soli o sposati, genitori o no, che viviamo soli o con altri membri della famiglia o con amici, possiamo adattare il contenuto di questa sezione per affrontare le sfide che ci sono imposte dalle circostanze in cui ci troviamo.

Mentre studiate i suggerimenti scegliete un'idea o un argomento alla volta sul quale elaborare.

Non aspettatevi di ottenere la perfezione istantaneamente e non cercate di migliorare in più di un campo contemporaneamente. Sorridete e siate felici. Dite al vostro coniuge e ai vostri figli che li amate, abbracciateli e baciateli spesso. Ognuno di noi ha bisogno delle benedizioni che scaturiscono dal dare e dal ricevere espressioni di affetto

Sebbene creare un'atmosfera di amore e armonia in seno alla famiglia non sia sempre facile, è tuttavia essenziale in modo particolare oggi, quando noi stessi e i nostri figli dobbiamo affrontare le sempre più potenti influenze del male che ci circonda.

Ognuno di noi è chiamato ad affrontare sfide e a compiere scelte. Sia noi che i nostri figli sentiamo molte voci che vorrebbero allontanarci dai principi del Vangelo e dai consigli dei Fratelli.

Ma quando rendiamo le nostre case dei luoghi sicuri per noi e per i nostri figli, possiamo più facilmente progredire e svilupparci in rettitudine.

Per fare di una casa un rifugio sicuro e per fare in modo che i legami familiari diventino rapporti ideali occorre qualcosa di più che semplicemente essere attivi nella Chiesa e partecipare ai suoi programmi, per quanto importante ciò possa essere. È necessario un impegno forte e sincero nell'applicare i principi del Vangelo e nell'insegnare questi stessi principi in seno alle nostre famiglie.

Molti genitori si sentono inadeguati dinanzi alle difficoltà presenti nel matrimonio e nell'educazione dei figli. Molti si preoccupano delle tentazioni del mondo che quotidianamente affliggono loro stessi e i loro figli.

Fortunatamente non siamo soli nell'affrontare i nostri problemi; il Padre celeste vuole che abbiamo successo sia come singoli individui che come genitori e come membri delle nostre famiglie. Per aiutarci Egli ci ha fornito importanti guide quali le Scritture, un profeta vivente, altri dirigenti della Chiesa e lo Spirito Santo. Queste guide possono aiutarci a comprendere e a mettere in pratica i principi del Vangelo, che porteranno gioia a noi stessi e alle nostre famiglie.

Da amico a amico: I rapporti familiari

Tratto da un'intervista con l'Anziano Robert J. Whetten *dei Settanta, il quale sta servendo attualmente come Presidente dell'Area Sud America Nord; intervista di* Melvin Leavitt.

«E la stessa socievolezza che esiste fra noi qui esisterà fra noi là, solo che sarà associata alla gloria eterna» (DeA 130:2).

Melvin Leavitt and Robert J. Whetten, "Friend to Friend: Family Relationships," *Friend,* Aug. 2001, 8

Sono cresciuto a Colonia Juárez, Messico ed ho avuto un'infanzia felice.

Io e il mio fratello gemello, Bert (Albert) fummo il quinto e il sesto di dieci figli, esattamente quelli di mezzo. Andavamo a cavallo, pescavamo, nuotavamo nel fiume e lavoravamo duramente, dando da mangiare alle galline, mungendo le mucche e curando gli alberi da frutto di nostro padre.

I nostri genitori ci insegnarono lo scopo della vita, da dove veniamo, che cosa ci accade quando moriamo e le conseguenze delle nostre scelte. Ho imparato riguardo al piano di salvezza e riguardo al pentimento quale processo costante.

I miei genitori mi dicevano spesso: «Ricordati chi sei veramente». Al principio non compresi, ma imparai che volevano che mi ricordassi che ero un figlio di Dio.

Amavo la Primaria; ricordo ancora quelle bellissime canzoni della Primaria che cantavamo. Quando avevo circa undici anni, un mio amico cadde da cavallo e morì a causa delle ferite subite. La nostra classe della Primaria intonò «Io so che vive il Redentor» al suo funerale. Quelle parole arsero nel profondo del mio cuore. Sapevo che Billy stava bene e sapevo che quello che stavamo cantando era la verità.

Bert ed io crescemmo nell'attesa di servire una missione e, quando raggiungemmo l'età appropriata, partimmo. La mia missione fece tutta la differenza del mondo per me. Ottenni una più profonda comprensione del Vangelo, sviluppai la disciplina ed imparai a servire il prossimo. Essa ha costituito la base per una vita felice e di successo.

Tre mesi dopo il ritorno dalla missione, un uomo uccise il mio fratello gemello. Mio padre ed un altro fratello vennero gravemente feriti nello stesso attacco. Noi sapevamo chi fosse la persona che aveva fatto questo, ma essa non fu mai arrestata.

Seppi che cosa vuol dire provare sentimenti di odio e desiderare vendetta. Sognai persino di fare del male alla persona che aveva fatto questa cosa terribile, ma il Signore mi fece capire chiaramente che cosa si aspettava da me:

«Pertanto, io vi dico che dovete perdonarvi l'un l'altro; poiché colui che non perdona al suo fratello le sue trasgressioni sta condannato dinnanzi al Signore, poiché resta in lui il peccato più grande.

Io, il Signore, perdonerò chi voglio perdonare, ma a voi è richiesto di perdonare tutti» (DeA 64:9–10).

Con il tempo e tramite la preghiera, io *perdonai* quell'uomo. Tutti noi lo perdonammo.

Da bambino mi fu detto, «Se rimani leale e fedele, potrai stare con quelle grandi persone che ti hanno preceduto, e che furono leali e fedeli».

Questo insegnamento risvegliò in me il desiderio di essere là dove si trovano i nostri cari passati dall'altra parte del velo. Rimanere «leale e fedele fino alla fine» divenne il mio obiettivo, sin da quando ero un giovane uomo.

Recentemente, mio figlio Carlos mi ha chiesto: «Papà, qual è la tua paura più grande?»

Io dissi: «Immagino che la mia paura più grande sia che io possa non rimanere leale e fedele fino alla fine. Questa sarebbe la cosa peggiore che potrebbe mai accadere». Aggiunsi inoltre: «La mia seconda peggiore paura è che i miei figli non rimangano leali e fedeli, e la mia posterità dopo di loro».

Il Padre celeste desidera che i rapporti familiari siano eterni. Volgete i vostri cuori ai vostri genitori. Trascorrete del tempo con loro. Chiedete loro di parlarvi dei vostri nonni e bisnonni. Quando leggo le storie dei miei antenati ricevo una grande ispirazione ed un rinnovato desiderio di vivere in maniera degna.

Voi figli, vi prego di ascoltare i vostri genitori. Ci sono così tante cose da ascoltare—TV, musica, film, Internet. Assicuratevi di ascoltare coloro che vi amano veramente—i vostri genitori, il vostro vescovo, il vostro insegnante della Primaria, il profeta vivente e, sopra ogni cosa, il Padre celeste e Gesù Cristo.

I miei genitori mi insegnarono l'importanza dei rapporti familiari. Ricordo mia madre che diceva, «Bobby, tu e Bert dovete essere stati dei buoni amici nella vita preterrena per far sì che il Padre celeste vi lasciasse venire insieme nella stessa famiglia e nello stesso momento. Ora, non potreste andare un po' più d'accordo?»

Mia moglie, Raquel, ed io abbiamo otto figli e dodici nipoti. Essi sono la gioia più grande della nostra vita. Il mio nipote più grande, Mario, vive a Guadalajara, in Messico. Un giorno, in classe, la sua insegnante della Primaria gli chiese: «Mario, chi ti ama?»

Egli rispose senza esitazione: «Gesù e il mio nonno mi amano». Aveva ragione. L'essenza del Vangelo di Gesù Cristo è l'amore. Noi amiamo coloro i quali serviamo e serviamo coloro i quali amiamo. Tutto ha inizio nella casa. Gesù ci disse di amare il nostro prossimo, e chi è il nostro prossimo nel senso più vero della parola? Le nostre stesse famiglie. I miei fratelli e le mie sorelle sono ancora i miei migliori amici. Voglio molto bene anche agli altri miei parenti, inclusi i miei 130 cugini di primo grado. Dite ai vostri genitori che li amate. Dite ai vostri nonni che li amate, quindi mostrate loro che lo intendete realmente, mediante le vostre azioni.

I miei genitori mi dissero, «Ricordati che il tuo Padre celeste desidera che ritorni da Lui». Vi prego di ricordarlo anche voi. È come quando i genitori mandano un figlio a scuola la mattina—essi desiderano e si aspettano che ritorni a casa nel pomeriggio. Il nostro Padre celeste ci ha mandato qui sulla Terra per imparare ed Egli desidera che ritorniamo a casa da Lui, quando la nostra istruzione terrena è terminata. Desidero essere un giorno là dove sono mio padre, mia madre e Bert. Voglio andare a casa.

Allargare le relazioni familiari

"Extending Family Relationships," *Ensign*, Oct. 1986, 57

«Grazie ancora, papà, per aver tenuto i bambini mentre aiutavo a scuola», disse Marie. «Non ci sarei mai riuscita senza il tuo aiuto».

Suo padre sorrise. «È stato un piacere avere i bambini qui, e sono lieto che abbiamo potuto essere di aiuto».

Rendere gli altri membri della famiglia una parte importante della propria vita rappresenta, per alcuni nonni, una delle gioie maggiori dell'invecchiare. Essi non vedono l'ora di ricevere la visita dei nipoti e osservano attentamente ogni minimo dettaglio del loro sviluppo, condividendo con i genitori il loro affetto verso i più piccoli.

Sebbene un tale coinvolgimento richieda spesso un sacrificio in termini di tempo e di sforzi, esso offre delle opportunità di svolgere un servizio amorevole e permette la condivisione della saggezza e della conoscenza accumulate nel corso di una vita intera.

Sia che viviamo nella stessa città nella quale vivono altri membri della nostra famiglia, sia che viviamo lontani, sia se abbiamo un parente in vita oppure no, le nostre scelte sono le stesse. Gli altri membri della nostra famiglia possono essere visti come un'estensione naturale di noi stessi, oppure possono essere visti come distrazioni dai nostri interessi e necessità.

Le Scritture abbondano di approfondimenti relativi al valore del mantenere buoni rapporti con gli altri membri della famiglia. Abrahamo, ad esempio, lasciò Ur dei Caldei e prese con se il figlio di suo fratello, Lot, per seguire il Signore in una nuova terra (Vedere Genesi 11:31). Durante un periodo di carestia, Giuseppe d'Egitto salvò la vita di suo padre, dei suoi fratelli, sorelle e delle loro famiglie (Vedere Genesi 42–47). Mosè e suo suocero, Jethro, discussero del loro benessere almeno in un'occasione: «Mosè acconsentì al dire del suo suocero, e fece tutto quello ch'egli avea detto» (Esodo 18:24). Sebbene fosse un profeta, Mosè onorava suo suocero e rispettava il suo consiglio.

Otteniamo una soddisfazione duratura sostenendo gli altri membri della nostra famiglia. Questo può essere portato a compimento sia soddisfacendo le loro necessità emotive, sia attraverso il servizio.

I lavori sulla nuova casa di Dave Fisher erano stati rinviati per molti mesi e così lui e la sua famiglia erano stati invitati a stare a casa di sua nonna, una vedova di 83 anni, fino a quando la loro casa non fosse stata pronta. Un giorno, mentre Dave stava ritornando a casa da lavoro, egli udì delle risate provenienti dal giardino sul retro ed uscì per vedere che cosa stesse succedendo di tanto divertente. Là, inginocchiate sull'erba ai confini del giardino, c'erano bisnonna Fisher e le sue due piccole nipotine che ridevano sottovoce, mentre ammucchiavano un gran numero di torte di fango che avevano fatto insieme.

Alla riunione annuale della famiglia Newstedt, che si tiene ogni estate, ciascun membro contribuisce al fondo missionario della famiglia. I membri della famiglia si sentono più sicuri riguardo alle missioni dei propri figli, sapendo che questo denaro è disponibile in caso di necessità.

L'Anziano Bradley Hall, che serviva una missione in Argentina, fu gravemente ferito a colpi di arma da fuoco da alcuni uomini che stavano tentando di rubare nel suo appartamento. Da principio egli si trovava in condizioni talmente gravi da non poter essere trasportato negli Stati Uniti per via aerea, e sembrava che dovesse restare paralizzato in modo permanente. I membri della sua famiglia, in tutto il paese, si unirono in un digiuno per la sua guarigione.

«Questo digiuno è stato un'esperienza incredibile», riferisce un membro della famiglia. «Sebbene la nostra famiglia sia sparsa per tutti gli Stati Uniti, l'amore e la fede manifestatisi ci hanno fatto sentire come se vivessimo tutti nella stessa città». La paralisi di Anziano Hall ora sembra solo temporanea.

A volte l'amore verso un membro della famiglia è reso più profondo dall'amore che qualcun altro prova per quella persona. Don Peterson racconta di come il suo amore per i nonni divenne ancora più forte quando sua moglie, Susan, lo aiutò una volta ad apprezzarli in modi dei quali egli non si era mai reso conto.

La famiglia di Susan viveva lontano e lei cominciò «col piede giusto» sin dall'inizio, sia con nonna che con nonno Peterson, giungendo infine a adottarli come se fossero i suoi stessi nonni. «Il sentimento era reciproco», dice Don. «Nonna e nonno la amavano come se fosse una loro nipote».

L'anziana coppia offrì il proprio appartamento al piano seminterrato a Don e Susan, affinché potessero viverci fino a quando Don non avesse terminato la specializzazione, e loro furono contenti di poter abitare vicino all'università e di aiutare nonna e nonno in casa e nel giardino.

«Quando eravamo fidanzati, una delle attività preferite di Susan era guidare fino a casa loro per mangiare popcorn e fare giochi da tavola», ricorda Don. «Questa abitudine continuò dopo il nostro matrimonio, e Susan portava la nonna a fare compere e dal parrucchiere.

Il nonno e la nonna non ci sono più ora», aggiunge, «ma il loro ricordo è ancora una parte importante della nostra vita. Uno dei nostri oggetti-ricordo più cari e preziosi è il vaso dei biscotti di nonna Peterson, pieno dei suoi biscotti sin da quando riesco a ricordare. Susan ha la ricetta e fa spesso quei biscotti. Questo ci aiuta a ricordare quanto amiamo i miei nonni».

Una prospettiva in più

Mantenere vicine le generazioni non solo porta delle ricompense emotive, ma aggiunge anche un'ulteriore prospettiva. Don ricorda come, durante un picnic con sua moglie, i figli e i nonni, essi fossero andati a fare un giro per lo stesso percorso lungo il quale nonna Peterson aveva viaggiato più di settanta anni prima per recarsi in una miniera in Nevada. Lei raccontò dei viaggi, pieni di buche e salti, affrontati nel retro del carro con i suoi fratelli e sorelle, la polvere e il sole cocente e la sosta nel deserto lungo il percorso.

Avevano impiegato tre giorni per il viaggio e la nonna si meravigliava delle due ore che le erano state necessarie per percorrere la stessa distanza in quel giorno d'estate, negli anni '70. Quale modo migliore di studiare la storia che imparandola da coloro che l'avevano vissuta!

Il genere di vicinanza di cui godevano i Peterson proveniva in larga misura dallo stare insieme e dal servirsi l'un l'altro. Ovviamente, vivere vicini aiuta a favorire questo genere di rapporto, ma non è un fattore essenziale. Una nonna si mantiene vicina ai suoi nipoti che vivono lontano acquistando un libro per bambini, registrandone la lettura su cassetta e spedendo libro e cassetta ai suoi nipoti.

Ricordare le pietre miliari della vita degli altri membri della famiglia è un altro modo di colmare le distanze che, spesso, separano le persone care tra loro al giorno d'oggi. Compleanni, anniversari e promozioni scolastiche possono essere ricordate con un bigliettino o una telefonata e le fotografie, oppure i disegni, dei bambini si abbinano perfettamente alla porta del frigorifero di un nonno o agli album dei ricordi di famiglia.

Questi sforzi possono richiedere del tempo e del denaro extra, ma possono portare importanti ricompense. A volte, tuttavia, potremmo aver bisogno di percorrere il secondo miglio. Uno zio o una zia con un brutto carattere, una nonna che critica sempre o un cugino opprimente possono richiedere quantità aggiuntive di amore.

In questi casi, dobbiamo «sviluppare la capacità e l'auto-disciplina necessaria al fine di pensare agli altri membri della famiglia e alle loro necessità ...prima che alle [n]ostre. … Si deve essere disposti a rinunciare alla convenienza personale per investire del tempo nel porre fondamenta solide per [la] famiglia» (*Ensign,* May 1976, p. 52).

Elizabeth imparò qualcosa delle ricompense insite nel rinunciare alla convenienza personale quando la sua bisnonna, nei suoi ultimi anni di vita, si trovava in cattive condizioni di salute ed aveva difficoltà a adeguarsi alla vita degli anni '80.

Ella sentiva inoltre di essere un peso per i membri della famiglia di Elizabeth con i quali viveva. Elizabeth, che all'epoca aveva ventiquattro anni e non era sposata, si stancò presto della costante domanda della sua bisnonna: «Perché non sei ancora sposata? Io, quando avevo la tua età...» Invece che allontanare la sua anziana parente, Elizabeth mostrò crescente amore e comprensione.

«Volevo soltanto godermi i bei momenti insieme alla nonna», spiegò Elizabeth, «e cercavo di fare in modo che le sue domande sul perché non fossi sposata non mi buttassero giù. Mi rendo conto che le donne si sposavano molto più giovani ai suoi tempi, e la nonna proprio non riusciva a capire che io non avevo ancora avuto l'opportunità giusta. La mia sfida era quella di pensare al mio rapporto eterno con lei e così la mia irritazione svanì, semplicemente. Giunsi ad amarla profondamente».

Affrontare le sfide

Sviluppare legami stretti tra generazioni diverse a volte può essere difficile. Difficili sono altresì i rapporti che dobbiamo sviluppare dopo il matrimonio. La madre che amava essere la confidente speciale di un figlio o di una figlia non può più assumere quel ruolo. Il padre che provvedeva e consigliava un figlio scoprirà che il suo ruolo cambia quando quel figlio o figlia si sposa. Allo stesso modo, il figlio o la figlia che si sposa deve egualmente assumersi nuove responsabilità. I nuovi rapporti tra suoceri e generi/nuore devono essere rafforzati. Una nuora deve comprendere il rapporto passato tra sua suocera e il figlio, e la suocera deve comprendere ed accettare la posizione della moglie di suo figlio come nuova figura centrale nella vita di quest'ultimo. I suoceri devono permettere alla coppia appena sposata di adattarsi l'uno all'altro e di essere indipendenti.

A volte il matrimonio riunisce famiglie con trascorsi diversi. Il racconto biblico di Ruth, ad esempio, illustra in che modo le differenze possono essere trasformate in punti di forza piuttosto che in fonti di contesa. Ruth veniva da Moab, dove la sua gente adorava molti dèi. Sua suocera, Naomi e suo marito erano Israeliti che adoravano Geova. Quando il marito di Ruth morì, Naomi decise di tornare alla sua terra natia e, piuttosto che restare nella sua terra, Ruth scelse di rimanere con lei. Sia Naomi che Ruth erano leali, amorevoli e altruiste.

Nessuna delle due insistette affinché soltanto la propria posizione fosse riconosciuta quella giusta, ma entrambe impararono ad apprezzarsi reciprocamente. Come conseguenza di ciò, Ruth fu convertita alla verità (Vedere Ruth 1–3).

I diversi trascorsi di Michael ed Eliana fornirono simili opportunità di adattamento, in quanto Eliana era cresciuta in Sud America e Michael negli Stati Uniti occidentali. «Sapevamo che avremmo avuto numerosi adattamenti da affrontare dopo il nostro matrimonio e abbiamo avuto alcune avventure nell'imparare», dice Michael. Preparare cibi sia del Nord che del Sud America ha aiutato entrambi ad imparare qualcosa della cultura dell'altro; Michael disse che avrebbe provato di tutto—una volta sola, comunque. Una delle loro tradizioni preferite, prese a prestito da Eliana, è una cena a lume di candela soltanto per loro due, a mezzanotte della vigilia di Natale.

«Abbiamo avuto alcune cene interessanti la vigilia di Natale», spiega Michael, «e alcuni dei piatti hanno poi trovato spazio sulla tavola durante il resto dell'anno».

Questo genere di arricchimento può verificarsi ovunque si mescolino delle famiglie. Le famiglie al giorno d'oggi includono a volte figli avuti da unioni precedenti, figli adottati, figli in affidamento e figli non appartenenti alla Chiesa. Una piena accettazione di questi nuovi membri della famiglia non solo è vitale per il loro benessere, ma può anche migliorare la qualità della nostra vita.

Allargare la famiglia

Vi sono, in effetti, un numero infinito di opportunità di godere di rapporti con la «famiglia allargata», sia all'interno della Chiesa che con i non membri. In senso letterale, la famiglia allargata è la famiglia dell'umanità. Quando estendiamo i nostri rapporti familiari per includere i nostri fratelli e sorelle di spirito, accresciamo il nostro potenziale di provare gioia. In questo senso, la nostra famiglia allargata può essere tanto ampia quanto noi desideriamo renderla tale.

Sarebbe una buona cosa guardare alle persone nel nostro rione e nella nostra comunità che potrebbero illuminare la nostra vita ed essere a loro volta illuminate dal nostro amore.

I membri di questa famiglia allargata possono essere «adottati» mediante atti di gentilezza, di servizio o tramite la semplice amicizia. Sorella Evans, ad esempio, aveva appena dato alla luce il suo settimo figlio; quando mandò suo marito e i suoi figli in chiesa la prima domenica dopo essere ritornata a casa, offrì loro qualche buon suggerimento. «Fai in modo che i quattro figli più grandi trovino qualcuno che sembra solo e fa sì che siedano con queste persone. Così facendo, dovrai gestirne solo due durante la riunione». I risultati furono interessanti.

Chad, di cinque anni, andò da Fratello Barney, un anziano signore che sedeva solo, poiché la moglie suonava l'organo. «Posso sedermi con lei?» chiese il bambino.

Gli occhi di Fratello Barney si illuminarono, mentre si spostava per far posto a Chad di fianco a lui. Sedettero insieme per tutta la riunione; l'anziano fratello fu una benedizione per il bambino e il bambino fu una benedizione per l'anziano fratello.

Sebbene Fratello Barney non fosse malato a quel tempo, egli morì due settimane dopo quella riunione. Al funerale, una delle sue figlie si avvicinò a Sorella Evans e disse: «Lei è la madre di Chad, vero? Papà ha parlato molte volte, nei suoi ultimi giorni, di quanto bello sia stato da parte sua condividere uno dei suoi meravigliosi bambini perché gli facesse compagnia. Ha davvero significato molto per lui».

Quante vedove e vedovi nei nostri rioni e vicinati potrebbero apprezzare la compagnia di uno dei nostri figli che siede di fianco a loro per un'oretta in chiesa o che li aiuta in casa? Oppure, quanti giovani genitori che si affaticano durante una riunione in chiesa apprezzerebbero un'offerta di aiuto? Quanto sono semplici le piccole azioni che fanno svanire lo scoraggiamento e la solitudine! Inoltre, più spesso facciamo queste cose, più estendiamo i sentimenti di legame familiare che possiamo provare a tutti i figli del Padre celeste.

Tutte le domeniche, una madre prepara un piatto extra a cena e fa in modo che uno dei figli lo porti ad un vedovo che vive dall'altro lato della strada. Quando la famiglia cominciò questa abitudine per la prima volta, l'anziano signore era il brontolone del vicinato e si rivolgeva spesso in modo burbero ai bambini che giocavano per strada. Nel corso degli anni, tuttavia, la famiglia ha potuto osservare un cambiamento nel loro vicino. Essi stanno persino iniziando a considerarlo un membro della loro famiglia allargata.

«La stessa mobilità della nostra società», disse il presidente Spencer W. Kimball, «comporta il fatto che i nostri figli si spostino spesso da un posto all'altro e perdano contatto con la famiglia allargata costituita dai nonni, zii, zie, cugini e vicini di lunga data. È altresì importante per noi coltivare nella nostra stessa famiglia un senso di eterna appartenenza reciproca, un senso che, qualunque cosa cambi al di fuori della casa, vi sono degli aspetti fondamentali del nostro rapporto che non cambieranno mai. Dovremmo incoraggiare i nostri figli a conoscere i loro parenti. Dobbiamo parlare di loro, sforzarci di corrispondere con loro, andare a trovarli, entrare a far parte delle organizzazioni famigliari» (*Ensign*, novembre 1974, p. 112).

Allargare la nostra famiglia per includervi i nonni e i cugini, i nipoti e le nipoti, i vicini e gli amici è soltanto una questione di estendere il nostro amore e, proprio come il Signore ha costantemente consigliato, più amore estendiamo agli altri, più la nostra vita sarà piena delle cose che contano di più.

Adolescenza

C. Richard Chidester

*[*Questo articolo è il capitolo 12 del libro *«Counseling: Una guida per aiutare gli altri; Vol. I»,* a cura di R. Lanier Britsch e Terrance D. Olson, Deseret Book Company, Salt Lake City, Utah, 1983*].*

L'adolescenza è il periodo nel quale i giovani, passando dall'infanzia all'età adulta, vanno incontro a mutamenti radicali per quanto riguarda la fisiologia, gli atteggiamenti e i rapporti sociali. L'adolescenza ha inizio con la pubertà e termina poco dopo i vent'anni, quando una persona comincia a diventare indipendente dai suoi genitori.

Il concetto di adolescenza è principalmente limitato alle società industrialmente avanzate, in quanto queste società richiedono dei modelli di comportamento e delle capacità specifiche che non sono richiesti nelle società meno avanzate. In queste società avanzate, ad esempio, il matrimonio e l'indipendenza economica sono solitamente posposti. La complessa preparazione richiesta per l'età adulta causa gran parte dell'inquietudine adolescenziale che si osserva nei paesi industrializzati. Tuttavia, la credenza presente nelle società occidentali, cioè che i conflitti tra genitori e figli si intensifichino automaticamente durante l'adolescenza si è dimostrata grandemente esagerata. I legami familiari rimangono forti durante l'adolescenza e la maggior parte degli adolescenti adotta, piuttosto che rigettare, i valori dei propri genitori.

Per un adolescente, avvengono molte cose contemporaneamente. Fisicamente, si va incontro ad un periodo di crescita accelerata, seconda soltanto a quella che si verifica nei primi due anni di vita. Lo sviluppo fisico porta inoltre a dei cambiamenti nell'idea che si ha di se stessi. Psicologicamente, ci si imbarca nell'impresa di diventare indipendenti e di stabilire la propria identità. Si apprende altresì molto sulle proprie capacità e limitazioni.

Mentre cerca di rispondere alle domande su chi e che cosa sia, l'adolescente deve imparare a stabilire dei rapporti stretti con gli altri, in particolare con persone del sesso opposto al di fuori della famiglia. Tale processo dovrebbe essere graduale, così da permettere al giovane di comprendere le proprie nuove emozioni. Questo è uno dei motivi per cui la Chiesa incoraggia gli adolescenti ad attendere fino ai sedici anni, prima di instaurare legami sentimentali con l'altro sesso in quanto, raggiunta quell'età, essi sono più maturi nel modo di gestire i propri sentimenti.

Le mutevoli emozioni degli adolescenti sono associate a rapidi mutamenti nella loro fisiologia. Un'accresciuta emotività può comportare una limitata tolleranza verso le frustrazioni e anche una certa litigiosità. Sapendo questo, i genitori non dovrebbero reagire in modo eccessivo agli «umori» degli adolescenti, i quali possono spaziare dall'isterismo per una partita di calcio alla depressione totale immediatamente dopo, soltanto perché «qualcuno di speciale» non li ha notati.

Gli adolescenti, a volte, nascondono informazioni a coloro che hanno su di loro una certa autorità al fine di proteggere se stessi. Questo è il motivo per cui, se desiderate delle informazioni personali da loro, dovete chiederlo espressamente.

Essi raramente riveleranno loro stessi. Essi pensano che, più gli adulti sanno quello che pensano e che provano, più influenza gli adulti possono avere su di loro.

Ad esempio, più gli adulti sanno quanto fortemente gli adolescenti desiderano guidare, più gli adulti possono essere tentati ad usare dei privilegi collegati alla guida per manipolare gli adolescenti, affinché facciano ciò che gli adulti vogliono. I genitori devono comprendere questa riluttanza a parlare. Essa non è causata da una mancanza di amore e di stima.

Gli adolescenti sono spesso suscettibili alle influenze dei coetanei e delle persone che essi idealizzano, persone in grado di interpretare i loro sentimenti verso di loro o di capire ciò che sta loro succedendo. La musica esprime frequentemente dei sentimenti che essi non possono comprendere o spiegare in altro modo. Gli adolescenti fanno spesso uso delle informazioni che ricevono dai coetanei per aiutare a creare un'identità che li differenzi dai propri genitori.

Esplorando diversi ruoli e stili di vita, essi divengono consapevoli e sensibili verso le altre persone che offrono delle risposte relative al loro comportamento.

L'idea che l'adolescente ha di sé, la percezione che ha del suo corpo, dei suoi atteggiamenti, pensieri, emozioni e comportamenti, è mutevole. Nuove aspettative, emozioni sessuali e difficoltà comportamentali sono usate dai giovani per ridefinire l'idea che hanno di sé, modificare i propri atteggiamenti e mettere alla prova valori precedentemente abbracciati alla luce delle loro mutate circostanze.

Con il sopraggiungere della maturità, il bisogno dell'adolescente di identificarsi con gli altri diminuisce cosicché le sue proprie idee e valori forniscono la necessaria struttura alla sua identità. Poiché l'auto-stima e i sentimenti di dignità nascono in parte dalle esperienze quotidiane all'interno della società, gli adolescenti hanno bisogno di incoraggiamento, sostegno e approvazione. Sebbene la nostra cultura promuova l'idea che le pressioni dei coetanei e gli impegni verso la famiglia siano forze contrapposte, la famiglia può in realtà fornire un fondamento al successo che un adolescente può trovare nel mondo al di fuori della famiglia.

Problemi legati all'adolescenza

I conflitti familiari spesso si verificano perché gli adolescenti devono imparare quale sia il rapporto tra libertà ed autorità. I conflitti si verificano tipicamente quando i genitori reagiscono in modo esagerato ad un comportamento che in realtà è abbastanza comune. Parte del problema è costituita dal fatto che i genitori desiderano risparmiare ai figli le ansie che essi hanno provato da adolescenti; di solito, tuttavia, gli adolescenti non possono evitare tali esperienze.

Il controllo è solitamente considerato l'argomento principale nel processo di «liberazione» tra i genitori e gli adolescenti: *quali* sono le regole o i limiti e chi li stabilisce? L'adolescente desidera naturalmente un sempre maggior controllo sulla propria vita—più libertà di decidere da sé. I genitori, d'altro canto, sentono spesso come propria responsabilità quella di tracciare una linea di demarcazione, persino quando l'adolescente pensa che questo significhi imporre delle richieste ingiuste.

L'adolescente potrebbe vedere l'aiuto dei genitori come un'interferenza, il loro sincero interesse come un trattamento da bambini e i loro consigli come uno spadroneggiamento nei loro confronti. I genitori potrebbero trovarsi confusi su come essere di aiuto quando la loro guida viene rifiutata e causa irritazione. Il corso naturale quando un adolescente si ribella o devia dalle regole prestabilite è quello di aumentare il controllo genitoriale. Tuttavia, tale controllo normalmente genera ulteriore resistenza.

Imponendo un maggiore controllo, i genitori possono creare—o perlomeno incoraggiare—proprio il comportamento che essi non desiderano. Il risultato è una lotta di potere su chi controlla chi. Se i genitori ritengono, erroneamente, che il problema in questione sia in realtà il *controllo,* allora la lotta di potere continuerà.

Che cosa dovrebbero fare i genitori? Io sono convinto che avere un mutamento di cuore verso i nostri adolescenti sia infinitamente più importante che l'apprendere tecniche e abilità particolari. Ciò significa, prima di tutto, che i genitori devono rinunciare ai loro atteggiamenti di controllo e, in secondo luogo, che essi devono vedersi come degli insegnanti. Spesso, i nostri atteggiamenti verso gli adolescenti rappresentano un'ingiusta accusa nei loro confronti. Li accusiamo già in partenza di comportamenti o atteggiamenti che essi non hanno. Quando cerchiamo di controllarli, li abbiamo già accusati di essere quel genere di giovani che non sanno essere responsabili e, pertanto, possono soltanto essere «controllati».

Considerare gli adolescenti come capaci di assumersi delle responsabilità è un atteggiamento che suggerisce che possiamo insegnare loro a vivere in modo responsabile. Quando i genitori insegnano, essi si stanno assumendo una responsabilità.

Quando i genitori accusano gli adolescenti o le circostanze per i problemi che hanno, i loro atteggiamenti—i loro cuori—non sono nel giusto. Quando i loro cuori sono nel giusto ed essi considerano gli altri in modo compassionevole, allora i genitori possono influenzare i figli adolescenti per il meglio e creare una vita migliore per tutti i membri della famiglia.

Pertanto, un genitore dev'essere compassionevole ed insegnare. Che cosa deve insegnare? Il Vangelo insegna che, sebbene il nostro ambiente abbia su di noi un'influenza possente, siamo comunque liberi di scegliere se permettere o no alle forze esterne di controllare il nostro comportamento.

Il nostro comportamento non è tanto un prodotto di quello che ci *accade,* quanto un prodotto di ciò che noi *facciamo* con quello che ci accade. Il modo in cui percepiamo o interpretiamo gli avvenimenti suggerisce le nostre azioni.

Gli adolescenti meritano che venga loro insegnato che essi non sono spinti qua e là da forze al di fuori del loro controllo e che vivere in modo responsabile è possibile. I genitori che sono degli insegnanti compassionevoli non viziano né giustificano gli adolescenti, ma agiscono in qualunque modo l'amore richieda loro di agire, che sia in modo fermo o perdonando.

In una famiglia a cui stavo facendo da consulente, un ragazzo di sedici anni si dimostrava maleducato, irresponsabile e indifferente verso i genitori. Provocava di continuo i suoi fratelli e sorelle perché pensava che meritassero quello che lui faceva loro.

Un sabato mattina egli portò una ragazza a casa. Sua madre, più preoccupata di avere ancora i bigodini nei capelli che di suo figlio o della sua amica, salutò la ragazza in modo conciso e si scusò, andandosene rapidamente, imbarazzata per il proprio aspetto. Dopo che il figlio ebbe accompagnato la ragazza a casa, egli ritornò ed attaccò verbalmente sua madre per essere stata così rozza e insensibile verso la sua ragazza.

Mentre la madre ascoltava suo figlio, ella non cercò di giustificarsi né di difendersi. Sapeva che lui aveva ragione. Ella disse: «Hai ragione, figliolo. Sono stata insensibile. Scommetto che la tua ragazza ha pensato che non approvassi la cosa dal modo in cui mi sono comportata. Mi dispiace di essermi comportata così. Stavo soltanto pensando a me stessa invece di preoccuparmi dei tuoi sentimenti».

La sua risposta onesta addolcì il cuore del figlio, ed egli cominciò a confidare in lei.

Questo esempio ci permette di vedere che noi stessi, attraverso il nostro atteggiamento, favoriamo una certa intensità di resistenza da parte dell'adolescente. La ribellione non è necessariamente colpa dei genitori, né essi dovrebbero tollerarla passivamente. Tuttavia, la compassione è essenziale se si vuole affrontare con successo la belligeranza adolescenziale. Genitori compassionevoli possono riportare a sé i loro figli.

I seguenti schemi tendono a manifestarsi nelle famiglie ove vi è poca compassione e laddove i membri della famiglia si considerano, reciprocamente, un'irritazione: il genitore non prenderà in considerazione i punti di vista e le opinioni dell'adolescente; il genitore interromperà frequentemente l'adolescente; il genitore non seguirà i suggerimenti dell'adolescente; il genitore interrogherà l'adolescente. Osservando tali schemi, l'adolescente spesso ne conclude di non valere molto e potrebbe provare una rabbia e un'ira estrema, le quali possono condurre a comportamenti devianti.

Quando un adolescente inizia a provocare gli altri e a diventare violento, i sentimenti negativi dei suoi genitori nei suoi confronti trovano conferma. Questa viene definita come collusione, un accusarsi reciproco tra genitore e figlio. I semi dei problemi adolescenziali vengono spesso seminati negli anni della scuola elementare—prima dell'effettivo inizio del conflitto—poiché i genitori e i figli hanno nutrito atteggiamenti negativi l'uno verso l'altro. I genitori ricevono ciò che danno, raccolgono ciò che seminano.

Ciò che il Counselor dovrebbe o non dovrebbe fare

L'obiettivo del counselor è quello di aiutare a modificare gli atteggiamenti e le percezioni dei genitori e degli adolescenti, modificando in tal modo il loro comportamento. Concentrarsi sul comportamento esteriore senza mutare il cuore significa tagliare le foglie e non le radici: «Poiché dall'abbondanza del cuore parla la [...] bocca». (Luca 6:45).

Affinché i cuori delle persone cambino, esse devono riconoscere il fatto che le altre persone e le circostanze non sono la causa dei loro problemi. Il nostro comportamento è un prodotto del nostro modo personale di vedere il mondo. Se vediamo noi stessi e il mondo in maniera accusatoria, con timore o rimanendo sulla difensiva, interpreteremo le informazioni di ritorno che riceviamo in maniera tale da giustificare tali percezioni. «Come [un uomo] pensa nel suo cuore, così è» (Proverbi 23:7; *questa è una traduzione del versetto come riportato nella versione della Sacra Bibbia di Re Giacomo in inglese. In italiano, nella versione del Luzzi, il versetto recita in maniera piuttosto diversa:: "Poiché, nell'intimo suo, egli è calcolatore"; N.d.T.*).

Pertanto, un counselor potrebbe aiutare sia il genitore che il figlio a capire che non è il comportamento dell'altro a causare il loro dolore, rabbia o risentimento, ma il fatto di essere loro stessi offesi dal comportamento dell'altro. È un auto-inganno ritenere che i nostri sentimenti e comportamenti negativi siano causati da altri o dalle nostre circostanze. I nostri figli possono comportarsi male, ma quando noi ci adiriamo con loro ci stiamo comportando in modo egualmente sconveniente.

Se riteniamo che siano loro la causa per cui non possiamo fare a meno di comportarci così, allora siamo ciechi alla verità, e la verità non può essere in noi (Vedere 1 Giovanni 1:6-10.) In modo specifico, tu come counselor potresti:

1. *Aiutare sia i genitori che i figli a vedere la necessità di assumersi responsabilità per il loro stesso comportamento.* Aiutate entrambi ad essere onesti riguardo ai propri problemi e a smettere di preoccuparsi di ciò che non va nell'altro. Se riuscite ad aiutarli a vedersi l'un l'altro con onestà e compassione, i loro cuori saranno addolciti ed essi cominceranno automaticamente a comunicare in modo più cooperativo ed efficace.

2. *Insegnare ai genitori la natura dell'adolescenza.* Essi devono comprendere quello che gli adolescenti affrontano durante lo sviluppo dei propri pensieri, sentimenti ed azioni mature.

3. *Stabilire un rapporto con l'adolescente trascorrendo del tempo da solo con lui/lei. Non facendolo, potreste essere considerati solo come un'altra figura autoritaria schierata con i genitori.* Con le vostre parole, confermate all'adolescente i suoi sentimenti ed opinioni mentre li sta esprimendo. In questo modo potrà sapere che voi capite come si sente. Ciò non significa necessariamente che voi dobbiate essere d'accordo con lui/lei, ma che capite comunque come si sente.

4. *Aiutare i genitori a lasciare gradualmente sempre più responsabilità all'adolescente.* Durante i primi anni di matrimonio, i genitori hanno naturalmente il controllo sui figli, ma gli adolescenti desiderano essere trattati come pari e vogliono negoziare per il «controllo». I genitori e i figli non possono mai essere completamente pari in ogni area. Tuttavia, vi sono alcune responsabilità alle quali ognuno deve prendere parte e cooperare, e vi sono delle regole su come le persone dovrebbero trattarsi reciprocamente che si applicano a tutti i componenti della famiglia, inclusi i genitori.

È altresì importante ricordare che gli adolescenti desiderano essere governati più dalle regole implicite che da quelle esplicite. I bambini piccoli vogliono regole esplicite come «Per favore, taglia l'erba adesso», mentre gli adolescenti vogliono sentire «Per favore, taglia l'erba oggi». Quest'ultima permette all'adulto in divenire di decidere quando e come l'erba verrà tagliata e fa sì che egli si senta responsabile, capace e libero di decidere.

5. *Evitare un triangolo negativo.* Due genitori e un adolescente formano un triangolo e questo triangolo spesso risulta in due genitori uniti in una coalizione contro il figlio. Al fine di avere un triangolo salutare, ogni persona deve adoperarsi al meglio sul suo rapporto con gli altri due individui, e quindi aiutarli ad avere tra loro un buon rapporto. All'interno di un triangolo positivo, la comunicazione è aperta e le decisioni vengono prese di comune accordo.

I pettegolezzi familiari, nei quali i peccati o le trasgressioni di un figlio vengono ripetuti ed enumerati in assenza del figlio stesso, possono essere un modo privo di compassione di vedere quel figlio. Dovremmo confrontarci direttamente con coloro che amiamo.

6. *Incoraggiare la tolleranza verso le differenze di opinione.* Se gli adolescenti non riescono a ottenere una certa indipendenza attraverso le loro opinioni personali, essi possono a volte prendere la strada sbagliata verso l'indipendenza rigettando i genitori e volgendosi a comportamenti auto-distruttivi quali l'uso di droga, alcool, il sesso pre-matrimoniale e altri comportamenti devianti al fine di ferire o di distruggere i loro genitori.

Ciò che essi non capiscono è che, quando rigettano i valori dei genitori, essi rigettano anche il proprio sistema interno. La maggior parte degli adolescenti si identifica a tal punto con i propri genitori che, quando agisce in modi antisociali, fa male più a se stessa che ai propri genitori.

Nelle famiglie che stanno bene, i figli possono essere se stessi senza venire rigettati o ridicolizzati. Essere tolleranti verso le differenze di opinione non è la stessa cosa di «rinunciare».

7. *Insegnare ai genitori ad essere fedeli a se stessi.* Se i genitori sono fedeli a se stessi, l'adolescente probabilmente si sentirà bene riguardo a loro e li rispetterà. I genitori dovrebbero permettere all'adolescente di essere fedele a se stesso senza spingerlo a vergognarsi perché non è d'accordo o perché la pensa diversamente.

La chiave è essere onesti senza accusare.

I genitori potrebbero provare con frasi come: «Desidero davvero che tu serva una missione, e anche il Signore lo desidera. Ma la decisione spetta a te. Io ti voglio bene a prescindere da quello che fai». Un tale approccio offre all'adolescente la ferma guida di cui ha bisogno, ma gli lascia anche lo spazio necessario per fare le proprie scelte. Tuttavia, i genitori non devono utilizzare una frase simile per manipolare i figli. La sincerità è essenziale: gli adolescenti individuano facilmente la falsità.

8. *Favorire livelli più elevati di fiducia, coesione ed apertura.* La fiducia giunge dall'essere in grado di prevedere che gli altri componenti della famiglia agiranno solitamente in maniera calorosa e premurosa.

Se il bambino getta le braccia attorno al collo del genitore, significa che ha fiducia nel genitore, significa che non ha paura di lui. La coesione giunge dal condividere sentimenti ed esperienze. Essere aperti significa avere la libertà di esprimere i propri sentimenti. Le attività e le tradizioni familiari aiutano a creare coesione e ad essere aperti. Gli adolescenti spesso provano difficoltà ad esprimere emozioni, ma nelle famiglie ove manca la libertà di espressione ciò è ancora più arduo.

9. *Evitare di schierarsi con i genitori contro il figlio o viceversa.* Aiutate entrambe le parti ad essere aperte, oneste, giuste, a non accusarsi l'un l'altro e a ricercare lo Spirito quale loro più grande aiuto nel mutare i loro cuori e atteggiamenti.

Questo li aiuterà a creare un rapporto solido e sano e ad evitare di trasformarsi in nemici.

10. *Aiutare i genitori e l'adolescente a vedere come non sia tanto ciò che dovrebbero iniziare a fare che porterà i miglioramenti che desiderano, quanto quello che devono smettere di fare.* Il Signore disse di non predicare null'altro che il pentimento a questa generazione (DeA 11:9), e il pentimento significa smettere di fare le cose sbagliate. I genitori e gli adolescenti devono cessare di vedere le cose da una prospettiva accusatoria, cessare di provocare o di essere provocati dalle offese e cessare di addossare la responsabilità dei propri sentimenti l'uno sull'altro o sulle loro circostanze.

11. *Insegnare ai genitori a lasciare che i figli adolescenti di esprimano.* Gli adolescenti stanno faticando per spostarsi da un controllo esterno all'autonomia.

Quando i genitori li aiutano ad identificare ciò che essi desiderano fare o ciò che essi desiderano che i genitori facciano, gli adolescenti imparano ad assumersi responsabilità per le proprie azioni e non semplicemente a reagire contro i «fai» e «dovresti fare». Domande quali «Che cosa ne pensi di ...?», «Come ti senti su . . ?» e «Come vorresti gestire la situazione?» li aiutano a condividere il controllo e, allo stesso tempo, li aiutano ad imparare come prendere delle decisioni responsabili.

12. *Insegnare ai genitori a lodare quando le lodi sono meritate.* Poiché gli adolescenti a volte si sentono strani, rifiutati o confusi, essi soffrono di quella che potrebbe essere definita come «ansia da approvazione.» Gli adolescenti, così come i bambini più piccoli, hanno bisogno di tutto il sostegno e delle giuste lodi che possiamo offrire loro. Essi potrebbero agire come se non avessero bisogno di approvazione o di affetto da parte degli adulti. A volte, potrebbero ritenere che i genitori stiano utilizzando il loro amore per controllarli. Tuttavia, essi accetteranno l'affetto se il rapporto in generale è buono.

È importante essere sensibili nel lodare un adolescente. La lode può comportare un giudizio sulla personalità e sul carattere, se non è sincera ed espressa in termini descrittivi. Ad esempio, se una figlia pulisce bene la cucina sua madre potrebbe dire, «Grazie mille per aver pulito la cucina. Mi ha davvero reso migliore la giornata». Questa è una lode sincera che descrive ciò che è stato fatto.

13. *Insegnare ai genitori come incoraggiare nel modo appropriato i figli adolescenti.* I genitori devono essere disposti a rammentare le cose e ad incoraggiare senza essere offensivi. Se un adolescente si dimentica ripetutamente una cosa o manca semplicemente di adempiere alle proprie responsabilità, i genitori devono essere disposti a farglielo notare con cortesia e considerazione. Questo può apparire un processo senza fine e privo di riscontri, ma spesso è normale e necessario.
I genitori possono agire in questo modo con efficacia soltanto quando essi guardano ai figli adolescenti in maniera realistica e con compassione.

Non c'è da sorprendersi che le Scritture menzionino tanto frequentemente la pazienza e la longanimità!

14. *Incoraggiare i genitori a dedicare del tempo per parlare ai loro figli adolescenti.* Può significare molto per gli adolescenti il fatto che i genitori dedichino tempo ed attenzioni senza che venga loro richiesto. In questi momenti, i genitori potrebbero voler condividere con il figlio ciò che provavano quando erano adolescenti, che cosa sta accadendo loro in quel momento, come si sentono oppure che cosa piace e non piace loro.

Sfortunatamente, i genitori tendono ad interagire sempre meno con i figli mano a mano che questi crescono. Dovrebbe verificarsi proprio il contrario, invece.

Gli adolescenti crescono bene grazie all'auto-rivelazione da parte dei genitori, fintantoché questo non degenera nel moralismo relativo ai bei tempi andati o al dire loro come dovrebbero sentirsi.

Questo è anche il momento più importante nel quale i genitori devono parlare dello sviluppo fisico e rivelare le loro preoccupazioni relative al codice morale, mentre gli adolescenti crescono.

Se essi non insegnano ai loro figli, lo farà il mondo. I genitori devono insegnare la sacralità delle proprie capacità sessuali quale alternativa alla carnalità promossa dal mondo.

15. *Insegnare ai genitori come esprimere amore incondizionato.* Nessuna tecnica di comportamento può sostituire la comunicazione di un amore incondizionato ai figli. L'amore condizionato comunica loro che sono amati solo se e quando faranno certe cose che compiacciono i genitori. Al contrario, l'amore incondizionato significa amarli così come sono, senza clausole.

Due ragazzi SUG diventarono tossicodipendenti e decisero di andarsene da casa per vivere da soli. I genitori di uno dei due dissero: «Se te ne vai, non tornare fin quando non hai perso questa tua sporca abitudine». I genitori dell'altro ragazzo dissero: «Puoi andartene se lo desideri, ma puoi ritornare quando vuoi. Noi ti vogliamo bene e non c'è nulla che tu possa fare per distruggere questo amore. Ricordati, sarai sempre il benvenuto in questa casa».

Un tale amore incondizionato non sempre assicura la risoluzione del problema, ma in questo caso il secondo ragazzo servì poi una missione grazie all'influenza dell'amore incondizionato dei genitori. Mantenere il loro rapporto con loro figlio era più importante che dimostrare di avere il controllo su di lui.

16. *Insegnare ai genitori ad essere un passo avanti rispetto ai problemi adolescenziali sperimentando nuove cose.* Andare in bicicletta, viaggiare e fare attività che espandono la consapevolezza dell'adolescente aiutano ad edificare il rapporto genitore-figlio.

Questo è ciò di cui gli adolescenti sono alla ricerca durante questo periodo di transizione della propria vita. Questo processo dovrebbe essere compiuto con ciascun adolescente all'interno della famiglia.

Considerate la seguente citazione tratta dal diario di Amiel. Essa venne scritta originariamente nel 1853, più di un secolo fa:

«Auto-governo con tenerezza—ecco qui la condizione di tutta l'autorità sui figli. Il figlio non deve scoprire in noi alcuna passione, alcuna debolezza della quale potrebbe fare uso; egli deve sentirsi impotente ad ingannarci o a crearci dei problemi; allora egli riconoscerà in noi i suoi superiori naturali e darà un valore speciale alla nostra gentilezza, poiché la rispetterà. Il figlio che può suscitare in noi rabbia o impazienza o agitazione si sente più forte di noi e un figlio rispetta solo la forza....Questo è il motivo per cui il primo principio dell'educazione è: istruisci te stesso, e la prima regola da seguire se desiderate avere l'obbedienza della volontà di un figlio è: sii padrone di te stesso».

Un'ultima parola di suggerimento

Tu, counselor, potresti dover trascorrere del tempo da solo con i genitori al fine di aiutare *loro* a diventare uniti, prima di consultarti con tutta la famiglia oppure con loro e il loro adolescente problematico.

Relazionarsi nel modo giusto con gli adolescenti richiede prima un'amorevole unità tra i genitori, cosicché essi possano essere d'accordo per quanto riguarda il loro figlio e possano sostenersi l'un l'altro.

Se i genitori non concordano tra di loro, gestire lo sviluppo adolescenziale può diventare una vera crisi e può peggiorare le differenze irrisolte tra i genitori. D'altro canto, l'unità tra i genitori incoraggia l'unità della famiglia.

Il counselor dev'essere flessibile nel suo approccio poiché potrebbe dover trascorrere del tempo da solo o con i genitori soltanto, oppure con il figlio, l'intera famiglia insieme o con l'adolescente, a seconda dei momenti, al fine di raggiungere i risultati desiderati. È altresì utile, a volte, includere i membri della famiglia allargata quali i nonni, al fine di risolvere alcune conflittualità. Potrebbe essere anche necessario rivolgersi ad insegnanti, presidi o altre persone al di fuori della famiglia, per comprendere pienamente i problemi in questione o per trovare delle soluzioni.

Letture suggerite

A. Bandura, «The Stormy Decade: Fact or Fiction?», *Psychology in the Schools.* 1 (1964):224-31.

Haim G. Ginott, *Between Parent and Teenager* (New York: Avon Books, 1971).

Robert E. Grindler, *Adolescence* (New York: John Wiley, 1973).

M. Powell, *The Psychology of Adolescence,* 2nd ed. (Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1971).

Amare e educare

La famiglia: Un proclama al mondo afferma: «Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente» (¶ 6).

Non è un caso che il Proclama inserisca «l'amore» al primo posto tra i doveri dei genitori; educare tramite l'amore è la caratteristica più importante dell'essere dei buoni genitori. Essa è talmente importante che i ricercatori la definiscono a volte il «super-fattore» dell'essere genitori. Una buona educazione fa in modo che i figli si sentano amati e curati teneramente e i ricercatori hanno scoperto che, senza questo sentimento, c'è ben poco che i genitori possano fare per compensarne la mancanza.

Urie Bronfenbrenner, esperto riconosciuto nel campo dello sviluppo infantile, afferma che ogni bambino ha bisogno di genitori che vadano «matti» per lui o per lei, di un «rapporto irrazionale». I bambini sono predisposti ad «innamorarsi» dei propri genitori e meritano dei genitori che ricambino questo innamoramento.

Oltre agli ovvi benefici dell'educare con amore, le ricerche mostrano che una genitorialtà che educa in maniera amorevole è collegata ad un miglior comportamento dei figli a tutte le età. I genitori che educano costruiscono forti legami con i figli, offrendo loro un senso di sicurezza che li aiuta a diventare persone sicure di sé e amorevoli.

In che modo potete essere un genitore che ama e educa nel modo migliore? Ecco alcune idee:

- Imparate il linguaggio dell'amore di vostro figlio. Ogni persona prova amore in modo diverso. Un genitore saggio studia attentamente in che modo al figlio piace ricevere amore e quindi glielo trasmette spesso in quel modo. Senza questa particolare attenzione, le azioni che un genitore potrebbe ritenere amorevoli possono essere percepite come se comunicassero esattamente il contrario. Ad esempio, una madre ritornò a casa dopo una lunga giornata di lavoro, incontrò suo figlio sulla porta d'ingresso, gli scompigliò i capelli e gli disse «Ti voglio bene!» e andò in camera sua. Il bambino la seguì e replicò: «Mamma, non mi interessa se mi vuoi bene, voglio che giochi a nascondino con me!»

- In un altro esempio, un padre invitò il figlio adolescente a cacciare selvaggina in Montana. Il padre pensava che la gita insieme sarebbe stato un bel modo di trascorrere del tempo con il figlio e di mostrargli il proprio amore. Tuttavia, ciò che il ragazzo desiderava da suo padre era qualcosa di meno appariscente; egli desiderava soltanto che suo padre andasse con lui, una volta ogni tanto, al laghetto lì vicino a guardare la anatre alzarsi in volo.

In che modo i genitori possono apprendere il linguaggio dell'amore del proprio figlio? Una delle possibilità, secondo l'educatore Wally Goddard della University of Arkansas, è semplicemente quella di notare i modi in cui avete già dimostrato amore a vostro figlio e che egli chiede più spesso. Un padre afferma che suo figlio ama le uscite che fanno insieme, solo loro due. Essi si chiedono spesso: «Quando facciamo la nostra uscita a due?»

La sua figlia più piccola, invece, pone molta enfasi sul suo desiderio di andare a nuotare in piscina per trascorrere del tempo insieme a lui. Onorando la sua richiesta, egli mostra il suo amore per lei in uno dei modi migliori in cui lei è in grado di riceverlo.

Potete anche apprendere il linguaggio dell'amore di vostro figlio notando in che modo lui o lei dimostra amore agli altri, secondo Goddard. I bambini spesso dimostrano amore nello stesso modo in cui desiderano riceverlo. Inoltre, potreste cercare di ricordarvi un momento in cui vi siete sentiti particolarmente amati e identificare ciò che quella determinata persona ha fatto per voi, quindi trattate vostro figlio in modo simile.

Infine, potete assumere un approccio diretto: chiedete a vostro figlio che cos'è che fate o che dite che li aiuta a sentirsi amati. Le risposte potrebbero includere abbracci, storie della buonanotte, uscite a due, frittelle e conversazioni di mezzanotte, giocare insieme o regali speciali.

Tenete un resoconto delle vostre azioni amorevoli nei confronti di vostro figlio. Scrivete il suo nome in cima a un foglietto, quindi ricopiate le seguenti domande e rispondete:

- Che cosa ho fatto di recente che ha davvero aiutato Katy a sentirsi amata?
- In che modo Katy preferisce ricevere messaggi d'amore?
- Quali sono alcuni dei diversi modi in cui posso trasmettere messaggi che comunicano amore a Katy, in modo che lei possa sentirli come tali?
- Che cosa farò questa settimana per mostrare a Katy il mio amore?

Parlate con gentilezza ai vostri figli. Fate loro i complimenti quando si comportano bene. Dite «Per favore» e «Grazie». Non dite nulla che sminuisca o che sia sarcastico. Persino il sarcasmo fatto per ridere può facilmente essere male interpretato dai figli e ferire involontariamente i loro sentimenti. Invece di dire «Non ce la fai proprio a lasciar stare il cane?» dite: «Per favore, lascia stare il cane». Invece di dire: «E levati un po'!» dite: «Scusa, devo passare, per favore».

Esprimete apprezzamento. Dite ai vostri figli quanto li apprezzate. Spostate l'attenzione sui loro talenti e sul loro buon comportamento: «La tavola è bellissima! Grazie per averla apparecchiata così bene!» o «Posso sempre contare su di te per aiutarmi. Grazie.»

Scrivete dei bigliettini affettuosi. Scrivete dei piccoli bigliettini di amore e incoraggiamento. Infiliateli nel sacchetto della merenda o nello zaino dei vostri figli. Alcuni esempi potrebbero essere:

- Grazie per aver aiutato tua sorella a mettere a posto la sua stanza.
- Hai avuto una buona idea per le nostre vacanze.
- Sei speciale per me.
- Vieni con me al supermercato quando ritorni da scuola? Mi fa piacere andarci con te.

Ricordate il potere del contatto fisico. Non esitate a dare un bell'abbraccio a vostro figlio, una stretta di mano affettuosa o una pacca di congratulazioni sulla schiena.

Siate un amico. Trascorrete del tempo giocando con i vostri figli o facendo insieme le cose che a loro piacciono. Se necessario, programmate il tempo da trascorrere con i vostri figli nella vostra agenda: «Ore 08:00: Leggere storielle con Rachel», «Ore 14:00: Andare in bicicletta con John».

Stabilite una settimana dedicata all'amore. Fate in modo che ogni membro della vostra famiglia scriva (o disegni) ciò che lo/a fa sentire amato/a.. Può darsi che il vostro bambino di sei anni si senta amato quando leggete insieme a lui. Può darsi che vostra figlia adolescente si senta amata quando andate con lei in biblioteca. Attaccate le idee per tutta la casa, cosicché tutti possano vederle. Quindi, ogni giorno, per tutta la settimana successiva, incoraggiate ciascun componente della famiglia a fare qualcosa per un altro componente cosicché questi si senta amato. Anche sforzi molto semplici possono portare grandi risultati.

Articolo redatto da Megan Northrup, Assistente ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecologia dello sviluppo umano.* Bologna, Il Mulino. 2002.

Goddard, H. W., & Morgan, M. (1995). *The great self mystery*. Auburn, AL: Alabama Cooperative Extension Service.

Approfondimento

Educare i figli con amore incondizionato è della massima importanza. Il presidente Gordon B. Hinckley (1997) ammonì i genitori:

«Non dimenticate mai che questi piccoli fanciulli sono i figli e le figlie di Dio… Amateli, prendetevi cura di loro. Padri, controllate i vostri nervi.... Madri, controllate le vostre voci.... Allevate i vostri figli con amore, nella disciplina e negli ammonimenti del Signore. Prendetevi cura dei vostri piccoli fanciulli. Accoglieteli nella vostra casa, allevateli ed amateli con tutto il vostro cuore» (p. 422).

Ogni bambino ha il diritto di crescere in un'atmosfera di calore, amore, sicurezza e compagnia (Hinckley, 1997). Il consiglio di Paolo agli Efesini risuona ancora di saggezza per i genitori di oggi: «Non provocate ad ira i vostri figlioli, ma allevateli in disciplina e in ammonizione del Signore» (Efesini 6:4).

Da apostolo, l'Anziano Hinckley (1978) disse: «Quanto è fortunato, quanto è benedetto il bambino che sente l'affetto dei suoi genitori. Quel calore, quell'amore porteranno dolci frutti negli anni a venire» (p. 18).

L'espressione dell'affetto nella casa protegge i figli quando ricercano amore e accettazione al di fuori della casa, laddove alcune fonti di amore potrebbero non essere positive.

L'Anziano Marlin K. Jensen (1999) insegnò: «Se i nostri figli sentono amicizia all'interno della famiglia, tra di loro e con i genitori, essi non saranno alla disperata ricerca di accettazione al di fuori della famiglia» (p. 64).

Il presidente Hinckley (1995) disse inoltre: «Ho un grande rispetto verso i padri e le madri che stanno allevando i loro figli nella luce e nella verità... che risparmiano il bastone e governano con amore, che considerano i loro piccoli come il loro bene più prezioso da proteggere, istruire e benedire» (p. 70).

Riferimenti

Prima Presidenza e Consiglio dei Dodici Apostoli. La famiglia: Un proclama al mondo. *La Stella*, gennaio 1996, 116.

Hinckley, Gordon B. (1979, aprile). Ecco i vostri piccoli. *La Stella*, 32.

Hinckley, Gordon B. (1995, luglio). Questo è il lavoro del Maestro. *La Stella*, 82.

Hinckley, Gordon B. (1997). *Teachings of Gordon B. Hinckley*. Salt Lake City: Deseret Book.

Jensen, Marlin K. (1999, luglio). L'amicizia è un principio del Vangelo. *La Stella*, 74.

Sviluppare rapporti stretti con i nostri adolescenti

In un'epoca in cui l'uso di droga, le gravidanze adolescenziali e il suicidio giovanile sono in aumento, non sorprende il fatto che i genitori siano estremamente preoccupati riguardo ai loro figli. Molto spesso si chiedono: «Come posso proteggere i miei figli adolescenti da tutto questo?» Una chiave importante è quella di sviluppare dei rapporti stretti e amorevoli con gli adolescenti.

Gli adolescenti che hanno un rapporto stretto con i loro genitori hanno minori probabilità di fare uso di droghe, di alcool o di rimanere incinta fuori dal matrimonio. Questi adolescenti hanno maggiori probabilità di adottare le credenze e i valori dei genitori. Gli adolescenti che sono vicini ai propri genitori resistono meglio alla pressione dei coetanei e hanno minor probabilità di commettere crimini.

In che modo sviluppiamo un rapporto stretto con i nostri figli adolescenti? Qui di seguito sono riportate alcune idee di esperti nel campo dello sviluppo adolescenziale.

Siate onesti. Gli adolescenti stanno sviluppando le proprie capacità di pensiero. Essi desiderano conoscere le ragioni di ogni cosa e si aspettano coerenza dai genitori; sono critici verso i genitori disonesti o dalla doppia faccia.

Siate aperti. Gli adolescenti desiderano essere in grado di parlare con i propri genitori, ma hanno anche bisogno della loro privacy e indipendenza. La conversazione tra adulto e adolescente deve essere a doppio senso di marcia, con entrambe la parti che condividono i propri pensieri e sentimenti. Gli adolescenti desiderano sapere se noi, come adulti, stiamo lottando contro le loro stesse preoccupazioni. Se noi teniamo la maggior parte della conversazione, allora stiamo parlando troppo.

Quando è il vostro turno, **controllate il vostro modo di parlare.** A volte parliamo agli adolescenti in modi come: «Andrebbe tutto bene se...» o «Ti ameremmo di più se tu...» (...andassi in Chiesa, pulissi la tua stanza, prendessi dei buoni voti, ecc...).

Noi ordiniamo, avvertiamo, brontoliamo, minacciamo e predichiamo ai nostri adolescenti per cercare di insegnare loro ad essere più responsabili e sensibili. Tuttavia, questo modo di fare può ritorcersi contro di noi e incoraggiare al contrario i nostri adolescenti ad essere meno responsabili e meno sensibili. Gli adolescenti hanno maggiori probabilità di essere responsabili e di seguire i nostri desideri se si sentono accettati. Parlare loro in modo cortese trasmette accettazione. Ad esempio, potremmo dire: «Mi dispiace interromperti, ma...» o «So che non vorresti, però mi saresti di grande aiuto se...»

Inoltre, **cogliere gli adolescenti mentre fanno le cose che noi vorremmo** e lodarli per questo favorisce un clima di accettazione. Ad esempio, invece di lodarli per una «buona pagella», dite: «Sei andato molto bene in arte e in scienze. Ti piacciono davvero queste materie».

Siate calmi. Gli adolescenti amano mettere alla prova le loro capacità di discussione. Se vi adirate e urlate o gridate, questo sarà un momento ideale per le loro esercitazioni. Evitate di coinvolgervi in lotte di potere e litigi con i vostri adolescenti. Se parlate con tranquillità, vostro figlio potrà notare che avete il controllo della situazione.

Stabilite dei limiti chiari e coerenti. I bambini più piccoli rispettano le regole stabilite dai genitori per il semplice fatto che sono delle regole. Gli adolescenti hanno più probabilità di mettere in dubbio l'importanza della regola e lo stesso motivo per cui debba essercene una. Dovreste rispettare la necessità di vostro figlio di ricevere una spiegazione per la regola.

Prendete del tempo per spiegare il motivo per cui quella regola è stata stabilita e lasciate spazio alla negoziazione di alcune regole, quali ad esempio il coprifuoco. Tuttavia, non esitate a mettere in chiaro le cose che non sono negoziabili, come il salire su un'auto con dei ragazzi che hanno bevuto o hanno assunto stupefacenti.

Ricordate che crescere significa diventare indipendenti. In situazioni ove la salute di vostro figlio non è in pericolo, potreste dover accettare il fatto che egli faccia delle scelte che voi non avreste fatto, oppure che si comporti in modi che voi non approvate. Questa è l'indipendenza. Vostro figlio potrebbe vestirsi temporaneamente in modo strano, o seguire una moda di acconciatura un po' originale.

Il vostro adolescente sta mostrando il proprio individualismo e la propria indipendenza da voi. Cercate di sorvolare su alcune delle apparenze esteriori e concentratevi sui punti di forza interiori del vostro adolescente. Quando gli adolescenti programmano una festa, lasciate a loro la programmazione e non interferite, a meno che non ve lo chiedano o i programmi diventino inaccettabili per voi.

Siate un sostegno. Indipendenza non significa isolamento. Significa stabilire un rapporto diverso con i genitori, non porvi fine. Quasi tutti gli adolescenti affermano che i propri genitori sono le persone più importanti della loro vita. L'adolescenza è un momento in cui c'è bisogno di voi -- un momento in cui gli adolescenti stanno cercando di capire chi sono realmente.

Non importa quanto possiate sentirvi frustrati in certi momenti, i vostri figli adolescenti hanno bisogno di voi come sostegno tanto adesso quanto durante i primi anni della loro vita.

Per ulteriori approfondimenti…

Steinberg, L. D., & Levine, A. (1997). *You and your adolescent: A parent's guide for ages 10-20.* New York: HarperInformation.

Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Disciplinare con amore

La famiglia: Un proclama al mondo consiglia ai genitori di allevare i loro figli in amore e rettitudine. Tra le sfide più grandi che i genitori devono affrontare vi è quella di persuadere i figli ad obbedire e offrire loro una guida amorevole quando si rifiutano di farlo.

Secondo gli studiosi della genitorialità, i genitori fanno uso di tre approcci principali per ottenere l'obbedienza dei figli: coercizione, ritiro del proprio amore e induzione.

I genitori che esercitano la coercizione tentano di forzare la propria volontà sui figli attraverso mezzi ostili o fortemente punitivi, quali urla, violenza fisica o mortificazione. Sebbene tali strategie portino spesso all'obbedienza, le ricerche mostrano come i genitori che ne fanno uso frequente producano figli privi di capacità sociali, chiusi in se stessi, privi di spontaneità, più aggressivi e con una coscienza meno sviluppata.

I genitori che negano il proprio amore mostrano disapprovazione e sospendono le cure amorevoli finché il comportamento del figlio non cambia. Ad esempio, potrebbero rifiutarsi di parlare al figlio fino a quando non obbedisce. Le ricerche relative all'efficacia di questo approcccio mostrano risultati misti, ma indicano di certo che un figlio potrebbe soffrire di eccessivi sensi di colpa se viene disciplinato spesso in questo modo.

Induzione significa ragionare con i propri figli spiegando gli effetti che il loro comportamento ha sugli altri. Il genitore fa uso della pazienza e della gentile persuasione al fine di incoraggiare il comportamento desiderato. Gli esperti affermano che l'induzione è una forma di disciplina di gran lunga migliore sia della coercizione che della negazione dell'amore. I genitori che fanno un uso regolare dell'induzione crescono figli che possiedono una coscienza meglio sviluppata, che sono più competenti e responsabili socialmente, più interiormente motivati a compiere scelte giuste, più indipendenti, fiduciosi e volti al raggiungimento di risultati.

A volte, tuttavia, il semplice ragionamento non è sufficiente ad ottenere l'obbedienza. In queste occasioni, i genitori potrebbero essere tentati a urlare, minacciare o punire il proprio figlio. Chiarire le conseguenze è un'alternativa migliore. Quando i genitori permettono ai figli di provare le dirette conseguenze delle proprie scelte, piuttosto che proteggerli da esse, i figli imparano da sé che specifiche azioni portano specifiche conseguenze. L'enfasi viene posta sull'insegnare al figlio, non sul punirlo. Ad esempio, un figlio che si alza tardi e perde l'autobus apprenderà una lezione importante se si vedrà costretto ad andare a scuola a piedi, piuttosto che essere accompagnato in macchina da un genitore. Il figlio che non tira su i calzini sporchi e non li mette nella cesta della biancheria dovrebbe provare la diretta conseguenza della sua scelta: niente calzini puliti da mettere.

È importante che i genitori stabiliscano a priori le logiche conseguenze che seguiranno un particolare comportamento sbagliato. Ad esempio, un adolescente che non rispetta regolarmente il coprifuoco perderà la possibilità di usare l'automobile per un periodo di tempo predeterminato. Un figlio che va a trovare gli amici senza dirlo a mamma o papà perderà in primo luogo il privilegio di trascorrere del tempo con gli amici.

Quando non esiste un chiaro collegamento tra il comportamento sbagliato e le conseguenze, è facile che i genitori puniscano piuttosto che insegnare.

Affinché le conseguenze siano efficaci, esse devono essere messe in atto in uno spirito di guida e insegnamento, sostengono gli studiosi Wally Goddard e Larry Jensen. La disciplina dovrebbe essere applicata in un contesto di amore e di interesse genuini per il benessere a lungo termine del figlio.

I genitori dovrebbero possedere un sincero interesse verso l'insegnamento ai figli di principi corretti, e non considerare la disciplina come un'opportunità di sfogo o di vendetta. L'autorità dei genitori non dovrebbe mai essere scambiata per l'opportunità di comandare o di abusare. Se sentiamo di desiderare che i nostri figli soffrano «per il loro bene», affermano Goddard e Jensen, probabilmente non possediamo il giusto spirito.

Alcuni genitori insistono sulle punizioni severe o prendono immediatamente dei provvedimenti per i comportamenti sbagliati. Gli studiosi della genitorialità Craig Hart e Lloyd Newell, tuttavia, affermano che è importante comprendere le motivazioni del cattivo comportamento di un figlio prima di decidere la disciplina da applicare.

A volte, un bambino si comporta male a causa di un disturbo che necessita di cure mediche. Forse un bambino si sta comportando così per attirare l'attenzione, soddisfare una necessità non soddisfatta oppure esprimere paura o preoccupazione. Un adolescente potrebbe essere in ritardo per il ritorno a casa dopo un'uscita serale perché sta aiutando un automobilista rimasto a piedi. Reagire con una punizione immediata o prendere dei provvedimenti in queste situazioni sarebbe forse controproducente. I genitori dovrebbero cercare sinceramente di capire il comportamento del figlio, piuttosto che limitarsi a reagire. Grazie alla comprensione, i genitori possono offire una disciplina più efficace ed essere dei migliori insegnanti per i propri figli. Una piena comprensione delle circostanze relative a un cattivo comportamento può altresì aiutare i genitori a prevenire ulteriori problemi che potrebbero presentarsi.

Dopo essere stati corretti, i figli sentono spesso una forte necessità di sentire l'amore che i genitori provano per loro. I figli devono sapere che sono ancora amati e considerati, anche quando si comportano male. I genitori saggi danno seguito alla disciplina rassicurando i figli dell'amore e della considerazione che provano per loro.

Che cosa dire delle punizioni corporali? Sebbene vi siano alcune prove, non tutte concordi, sui benefici delle punizioni corporali, la maggioranza degli esperti è d'accordo sul fatto che altre opzioni siano migliori. Queste punizioni hanno risultati particolarmente negativi con gli adolescenti, sia per l'adolescente stesso che per il rapporto adulto-adolescente. Strategie migliori includono il ritiro dei privilegi, l'offrire una tregua, l'offire delle opportunità di scusarsi e di rimediare alle offese o imporre conseguenze di tipo diverso.

In breve, la migliore disciplina evita la durezza e minimizza i rimproveri. Essa è un equilibrio sottile tra una ragionevole severità e un amore e un'accettazione incondizionati. La disciplina efficace viene sempre attuata entro il contesto di un rapporto genitore-figlio amorevole.

Qui di seguito riportiamo alcuni suggerimenti utili al fine di disciplinare con amore:

- **Calmatevi.** Correggete i figli quando siete calmi e padroni di voi stessi, non quando siete frustrati e adirati. Se vi trovate a disciplinare con rabbia, fate un respiro profondo, fermatevi e contate fino a 30, oppure mandate vostro figlio in camera sua e andate in camera vostra per ricomporvi e riflettere sulla situazione.

- **Cercate di comprendere il comportamento errato di vostro figlio *prima* di disciplinarlo.** Vostra figlia si sta comportando male perché è stanca, agitata o desiderosa di attenzioni? Forse un sonnellino o un po' di tempo extra con voi sarebbe meglio di una punizione. Vostro figlio è in uno stato di crescita in cui va alla ricerca della libertà (tipicamente i due anni, i tre anni e gli anni dell'adolescenza)? Che cosa potete fare per aiutarlo a cercare la sua indipendenza in maniera sicura e responsabile? C'è qualcosa nell'ambiente che gli dà fastidio? Forse ha perso uno dei suoi giocattoli preferiti, o ha paura del buio o ha preso un brutto voto in un compito in classe. Forse vostro figlio non sa mostrarlo in altro modo. Se è così, insegnategli invece che punirlo.

- **Fate uso delle conseguenze.** Le conseguenze insegnano ai figli in che modo le loro azioni influenzano la loro e l'altrui vita. Le conseguenze funzionano meglio delle minacce e dei brontolii. Esse sono particolarmente efficaci quando i figli vengono inclusi nel decidere quali conseguenze seguiranno un determinato cattivo comportamento. Ad esempio:

Prima che i figli escano, molti genitori hanno l'abitudine di porre le domande Chi-Cosa-Dove-Quando: Con chi stai? Che cosa farete? Dove andate? A che ora ritorni? Insieme, si mettono d'accordo sulle risposte. Qualsiasi variazione di programma deve essere approvata da una telefonata. In caso contrario, i privilegi dell'uscita verranno ritirati per un po' di tempo.

La maggior parte dei genitori assegna dei lavoretti domestici ai propri figli, spesso con l'aspettativa che vengano svolti prima di cena. Se si lamentano dei loro lavoretti, si può chiedere di andare in camera loro fino a quando non decidono di obbedire. In caso contrario, salteranno la cena.

- **Cercate delle alternative alle punizioni fisiche.** Le opzioni includono il ritiro dei privilegi (una guida pericolosa risulterà nel non poter guidare per una settimana), porre l'enfasi sul danno o sul dolore inflitto («Hai fatto stare male tua sorella quando l'hai chiamata in quel modo», oppure «Questa cosa ha davvero danneggiato la mia fiducia in te»), e richiedere una restituzione (chiedere scusa, adoperarsi per riparare le proprietà o i rapporti danneggiati).

- **Continuate ad amare.** Quando attuate la disciplina, fatela seguire da amore e affetto. Assicurate i vostri figli che, anche quando non vi va ciò che fanno, li amate ancora. Esprimete fiducia in loro («Tutti facciamo degli errori. So che farai meglio la prossima volta»).

Articolo redatto da Megan Northrup, Assistente Ricercatrice e da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Goddard, H. W., & Jensen, L. (2000). Understanding and applying proclamation principles of parenting. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 124-134). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Hart, C., & Newell, Lloyd D. (2000). Proclamation-based principles of parenting and supportive scholarship. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 100-123). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Approfondimento

I profeti degli ultimi giorni hanno consigliato ai genitori in maniera costante di disciplinare i figli in uno spirito di amore. L'Anziano James E. Faust (1990) disse: «Di certo, il principio che sta alla base della disciplina dei figli è che tale disciplina dev'essere motivata più dall'amore che dalla volontà di punire» (p. 41).

Quale apostolo, il presidente Gordon B. Hinckley (1994) parlò contro le punizioni corporali: «Non ho mai accettato il principio del 'risparmia la verga e vizia il figlio'.... I figli non devono essere picchiati. Essi hanno bisogno di amore e incoraggiamento» (p. 53).

Joseph F. Smith (1963) disse riguardo al disciplinare i figli: «Non usate né frusta né violenza, ma avvicinatevi a loro con la ragione, con la persuasione e con amore non finto. L'uomo che si adira con il suo ragazzo e cerca di correggerlo mentre è adirato:, in lui resta la colpa più grande... Potete correggere i vostri figli solamente tramite l'amore, con gentilezza, con amore non finto» (pp. 316–317).

L'Anziano Hinckley esortò i padri a seguire l'insegnamento di Dottrina e Alleanze 121:41-42. «'Rimproverando prontamente con severità' può in verità essere cosa appropriata, ma non in uno scatto d'ira, 'quando sospinti dallo Spirito Santo; e mostrando in seguito un sovrappiù di amore' (DeA 121:43)» (1967, cit. in Hart, 2000, p.106).

Riferimenti

Faust, James E. (1990, novembre), «*The greatest challenge in the world--good parenting*», *Ensign,* 32.

Hart, C. H., Newell, Lloyd D., & Sine, L. L. (2000). Proclamation-based principles of parenting and supportive scholarship. In David. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 100-123). Salt Lake City, UT : Bookcraft.

Hinckley, Gordon B. (1994, novembre), «*Save the children*», *Ensign*, 52.

Smith, Joseph Fielding. *Dottrina Evangelica*.

Favorire un comportamento morale nei figli

Davanti all'aumento della violenza giovanile, della crudeltà tra coetanei, del linguaggio volgare, davanti a un'etica del lavoro in declino, alla diminuzione del senso di responsabilità personale e civico, alla disonestà imperante, al crescente analfabetismo etico e ad una sempre maggiore mancanza di rispetto verso i genitori, gli insegnanti e le altre figure che rappresentano l'autorità, ci si potrebbe chiedere se non venga posta troppo poca enfasi sulla moralità tra i giovani. Secondo numerosi studiosi, la risposta è un inequivocabile sì.

Tra le più coraggiose e rispettate di queste voci c'è quella del professore di Harvard Robert Coles, autore di *«The Moral Intelligence of Children»*. Coles sostiene che che la società ha dato per scontata la propria responsabilità di aiutare i figli a sviluppare una coscienza o una bussola morale. Tuttavia, «notiamo che [la coscienza] è sempre meno una forza nella vita mentale dei nostri figli.»

Coles afferma che la società ha posto l'enfasi su «capacità cognitive di un certo tipo», come andare bene a scuola in matematica e scienze. Quindi, sostiene: « Abbiamo posto l'enfasi su quella qualità sfuggente chiamata salute mentale, sull'espressività psicologica, sulla conoscenza della propria vita emotiva. Che cosa facciamo ora con tutta questa consapevolezza e queste competenze? E per quanto riguarda la moralità? Io ritengo che questo aspetto non sia stato messo in evidenza a sufficienza in molte famiglie».

L'intelligenza morale è il modo in cui ci comportiamo. È il comportamento morale messo alla prova dalla vita e messo in pratica nell'esperienza quotidiana, afferma Coles. Lo sviluppo dell'intelligenza morale è di importanza fondamentale se desideriamo avere una società morale.

Come possiamo favorire un'intelligenza morale nei nostri figli? Coles crede che un modo sia quello di raccontare loro delle storie. Nel suo libro, egli riporta storie tratte dalla sua vita privata e professionale in cui prende in esame i figli «buoni» e «cattivi» e il modo in cui sono divenuti tali. Egli chiama questo metodo il «potere della narrazione». Tramite il racconto, afferma, il lettore può «applicare quella storia alla propria vita». Coles sostiene che i figli, persino i neonati, abbiano la capacità di apprendere il comportamento morale. Anche gli adulti, insegnando ai loro figli, continuano a raffinare il proprio codice morale. In questo modo, quando i genitori condividono storie con i figli, l'intelligenza morale di ciascuno cresce.

Per quale motivo tali racconti sono tanto efficaci? Secondo Coles: «Le storie incoraggiano l'opera dell'immaginazione morale, sono concrete e legate all'esperienza di tutti i giorni. Le formulazioni astratte entrano da un orecchio ed escono dall'altro e anche se le impariamo a memoria, non hanno la stessa sostanza della vita quotidiana. Le storie sono basate su esperienze [della vita reale]». Sebbene le storie possano favorire l'intelligenza morale, esse non avranno un grande effetto se i genitori e altri adulti non danno un buon esempio.

Secondo Coles: «Qualsiasi lezione offerta a un figlio in maniera astratta, non seguita da azioni coerenti ad essa, non funzionerà molto bene. Noi dobbiamo vivere ciò che desideriamo presumibilmente insegnare ai nostri figli, ed essi prendono costantemente nota e ci misurano non per quello che diciamo, ma per quello che facciamo».

In quali altri modi i genitori possono favorire un comportamento morale nei figli? Qui di seguito riportiamo alcune idee utili.

- **Siate un modello del comportamento morale che desiderate incoraggiare**. I figli imparano prima di tutto e soprattutto dall'esempio stabilito dinanzi a loro dagli adulti che rivestono un ruolo importante nella loro vita. Gli adolescenti, in particolare, non prenderanno probabilmente in considerazione le nostre richieste di comportamento morale a meno che il nostro «modo di fare» non sia coerente con il nostro «modo di parlare». È poco probabile che riusciremo a persuadere i nostri figli ad essere onesti se ci odono mentire al nostro capo al telefono.

- **Stabilite e fate rispettare degli standard di comportamento morale.** Uno standard è la misura con la quale giudichiamo le nostre azioni. Gli standard possono aiutare i giovani a prendere decisioni relative al comportamento morale molto prima che si presenti dinanzi a loro una situazione difficile.

Essi affrontano spesso argomenti quali la responsabilità personale, il comportamento sessuale, l'uso di alcool e droghe, l'onestà, l'integrità, il lavoro, il rispetto verso il prossimo e la lealtà. Gli standard che stabilite possono essere basati su tradizioni, cultura, credenze religiose o una combinazione di questi fattori.

Ad esempio: «Sii onesti in tutto ciò che fai e dici» è uno standard. «Tieni gli occhi sul tuo foglio durante i compiti in classe» è un'azione specifica che si adegua allo standard.

Gli standard aiutano i giovani ad evitare le tentazioni. Le ricerche mostrano come un impegno verso la religione, la quale include normalmente degli standard, tenda a ridurre l'uso di droghe e la delinquenza. Le ricerche mostrano inoltre che l'applicazione degli standard è una chiave importante al fine di incoraggiare un buon comportamento morale. I figli i cui genitori fanno applicare gli standard riguardo alle droghe hanno molte più probabilità di non farne uso.

- **Utilizzate il ragionamento, non la forza, per incoraggiare il rispetto delle regole**. È una cosa saggia incoraggiare l'adeguamento volontario dei figli agli standard morali ed evitare uno scontro di volontà. I genitori possono raggiungere questo obiettivo fornendo motivazioni e spiegazioni relative al comportamento che si richiede, facendo appello all'orgoglio e al desiderio di essere 'grande' del figlio, spiegando le conseguenze del comportamento per se stessi e per gli altri.

  Gli adolescenti, in maniera particolare, hanno bisogno di capire il «perché» di un comportamento morale. «Perché lo dico io» non è una risposta sufficiente per questa età. In effetti, è controproducente poiché invia il messaggio che qualche adulto ottuso ha creato un mucchio di regole per controllare i figli. Insegnare il «perché» li aiuta a capire come vivere secondo gli standard sia in realtà liberatorio, perché rende migliore la loro vita e migliora la società in generale.

- **Quando si verificano delle violazioni, fate uso di strategie che dirigono l'attenzione sulla vittima**. Quasi tutti i giovani violeranno qualche principio morale, prima o poi, anche se i genitori hanno loro insegnato diligentemente ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. Parte del processo di aiutare i giovani a interiorizzare il comportamento morale è permettere loro di sperimentare le conseguenze delle proprie azioni, in special modo nei confronti degli altri, e richiedere loro di rimediare nei confronti delle terze parti danneggiate dal loro comportamento.

  Ad esempio, a un padre venne chiesto da un amico, proprietario unico di una compagnia di macchine distributrici per uffici, di tenere alcune delle sue apparecchiature distributrici di snack mentre lui era in vacanza. Il padre tenne quindi le scorte chiuse a chiave nella monovolume. Nel corso della settimana, il padre notò diverse cartine di barrette di cioccolato sparse per la casa. Scoprì che suo figlio aveva preso quegli snack. Il padre spiegò con severità al figlio che la sua decisione di prendere quelle barrette era come aver sottratto denaro al suo amico, che ne aveva bisogno per mantenere la propria famiglia.

  Egli portò quindi suo figlio dal suo amico (la vittima) e lo spinse a confessare il malfatto, a chiedere scusa e a ripagare i dolci. Ciò costò al ragazzo diversi mesi di paghetta.

  Nel suo libro, Coles si riferisce alla «solitudine morale» dei figli. I figli, egli sostiene, hanno bisogno di una bussola morale basata su un senso di scopo e direzione nella vita, di un corredo di valori fondati sull'introspezione morale e di una vita spirituale valorizzata dai propri genitori e da altri adulti. Come genitori e adulti, siamo pronti ad offire questi doni attraverso il nostro esempio di moralità.

Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Coles, R.. *L'intelligenza morale dei bambini*. Rizzoli. 1999.

Ascoltare i figli con la mente e con il cuore

Molte voci nel mondo competono per attirare la nostra attenzione. Come genitori, la vita può diventare così piena di impegni che manchiamo di ascoltare davvero gli altri, specialmente coloro che sono a noi più vicini, come i nostri figli. Le parole di un autore anonimo insegnano una profonda lezione sull'importanza di saper ascoltare:

Un saggio, vecchio gufo su di una quercia riposava
E più vedeva, meno parlava.
Meno parlava, e più ascoltava.
Perché non possiamo essere tutti come quel gufo che riposava?

L'antico filosofo greco Zenone di Cizio disse che ci sono state date una sola bocca e due orecchie cosicché possiamo ascoltare di più e parlare di meno.

Ascoltare attentamente è uno dei modi migliori attraverso i quali i genitori possono influenzare positivamente i figli, ed è uno dei modi principali in cui Dio influenza noi. Egli ha detto: «State tranquilli e sappiate che io sono Dio». Egli ode e risponde ad ogni preghiera sincera.

Ascoltare con la mente e con il cuore richiede che prestiamo attenzione a qualcosa di più delle semplici parole. Per comprendere il pieno significato di quello che nostro figlio ci sta dicendo, dobbiamo «ascoltare» il tono, l'inflessione, i sentimenti e il linguaggio del corpo. Ascoltando realmente, stiamo dicendo a nostro figlio: «Sei una persona di valore. Ti voglio bene, ti rispetto e voglio capirti».

Sfortunatamente, siamo spesso così ansiosi di esprimere ciò che pensiamo che interrompiamo nostro figlio proponendo le nostre idee, non prestando sufficiente attenzione ai suoi pensieri e sentimenti.

Ad esempio, nel film «Are You Listening» un padre viene svegliato nel mezzo della notte da una musica ad alto volume. Si alza con rabbia e si dirige nel salotto, dove trova il figlio adolescente sdraiato sul divano, dimentico del volume della musica. Il padre si avvicina allo stereo e lo spegne. Quindi dà inizio ad una predica, sgridando suo figlio perché è rimasto alzato fino a un'ora tanto tarda, perché stava ascoltando musica pessima, perché ha messo a rischio i suoi voti a scuola e il suo udito, rimproverandolo per ogni altra minima cosa che gli viene in mente. Il figlio tenta ripetutamente di spiegare l'accaduto, ma il padre lo interrompe e lo blocca a ogni tentativo.

Quanto spesso noi, come genitori, commettiamo lo stesso errore ?

L'obiettivo dell'ascoltare è udire, capire e accettare i sentimenti e le opinioni dell'altro. I genitori devono mettere da parte le prediche e le opinioni e devono cercare di capire realmente il punto di vista dei propri figli. Nessuno è in grado di capire nello stesso momento in cui sta offrendo dei consigli.

Ogniqualvolta desideriamo davvero cogliere i pensieri e i sentimenti dei nostri figli, dobbiamo rinunciare alle nostre prediche («Quello che devi fare è...»), a parlare delle nostre esperienze personali («Mi è successa la stessa cosa quando ero un ragazzino») e a sminuire le preoccupazioni dei nostri figli («Tutti quanti si sentono in questo modo una volta ogni tanto»).

Strategie pratiche

Le strategie utili al fine di ascoltare i vostri figli sia con la mente sia con il cuore includono:

- **Offrite a vostro figlio la vostra piena attenzione.** Mettete da parte prediche, reazioni, sentimenti, preconcetti e giudizi. Eliminate distrazioni quali il giornale, la TV o la radio. Mettetevi nei panni di vostro figlio e cercate con tutto il vostro cuore di vedere il mondo attraverso i suoi occhi. L'atteggiamento e lo spirito che adottate è probabilmente l'aspetto più importante dell'ascoltare.

Potrà sembrare, esteriormente, che stiate ascoltando ma non lo state davvero facendo a meno che non possediate l'atteggiamento e lo spirito del vero ascolto.

Fisicamente, potete offrire a vostro figlio la vostra piena attenzione voltandovi verso di lui e avvicinandovi, per mostrare il vostro coinvolgimento e interesse. Potete anche osservare attentamente il suo sguardo, laddove vengono spesso trasmesse le emozioni.

- **Riconoscete i sentimenti di vostro figlio.** A volte cerchiamo di negare i sentimenti di nostro figlio («Suvvia, non è vero che odi la scuola»), di offrire consigli, di giudicare e di accusare. Cerchiamo di far sì che egli veda le cose come le vediamo noi o che provi quello che proviamo noi, e nel fare questo gli impediamo di comprendere appieno la sua stessa esperienza. Come disse lo psicologo Haim Ginott: «Molte persone sono state educate dicendo loro quali erano i loro stessi sentimenti». Riconoscete e rispettate i sentimenti e le opinioni di vostro figlio.

  Ad esempio, supponete che vostro figlio ritorni da scuola e dica: «La mia maestra mi ha urlato dietro e tutti si sono messi a ridere!» Sarebbe facile mancare di cogliere i sentimenti celati dietro questa frase e rispondere: «Che cosa hai fatto per farla arrabbiare in quel modo?» Una risposta migliore potrebbe essere: «Dev'essere stato imbarazzante per te», o «Fa male quando le persone ci ridono dietro». Dopo aver riconosciuto i suoi sentimenti, potete aiutare vostro figlio a trovare delle soluzioni per evitare lo stesso problema nel futuro.

  Alcuni genitori ritengono che, mostrando comprensione, i loro figli penseranno che essi stanno giustificando un comportamento sbagliato. Tuttavia, mostrare comprensione non significa necessariamente che voi siate d'accordo con il loro comportamento. Piuttosto, in questo modo mostrate di essere interessati ai loro sentimenti. I figli hanno bisogno di sentire che c'è comprensione nei loro confronti, prima di accettare un qualsiasi consiglio o correzione.

Il seguente dialogo tra padre e figlia, tratto dal libro di Haim Ginott, «*Between Parent and Child*» *[«Bambini e genitori : soluzioni nuove a vecchi problemi»*, Milano: Garzanti, 1969; *N.d.T.]* mostra un padre che sta ascoltando davvero sua figlia e che comprende realmente i suoi sentimenti:

Figlia: La mia tartaruga è morta. Era viva stamattina.

Padre: O no. Che shock!

Figlia: (con le lacrime agli occhi) Era mia amica.

Padre: Perdere un amico può far male.

Figlia: Le ho insegnato a fare dei giochi.

Padre: Voi due vi divertivate insieme.

Figlia: Le davo da mangiare tutti i giorni...

Padre: Ti prendevi davvero cura di quella tartaruga.

- **Invitate ulteriori discussioni.** A volte dare una risposta a un figlio che indichi la nostra partecipazione, come «O... capisco» è sufficiente ad invitare ulteriori discussioni. Quando sono accompagnate da un atteggiamento di sincero interesse, queste semplici risposte invitano i figli a esplorare i loro propri pensieri e sentimenti e, se stanno cercando di risolvere un problema, a trovare da sé le possibili soluzioni.

- **Mostrate la vostra comprensione parafrasando ciò che dice.** Parafrasare significa ripetere o riportare ciò che un'altra persona ha detto, senza però ripeterla parola per parola, «a pappagallo». Parafrasare può essere particolarmente utile quando state cercando di aiutare qualcuno ad arrivare al cuore di un problema.

Ricordate l'esempio del padre che rimprovera aspramente il figlio? Nel film, la stessa situazione si verifica una seconda volta, ma il padre reagisce in maniera diversa. Mentre entra nella stanza in cui il figlio sta ascoltando musica chiassosa, il padre si tranquillizza, quindi nota un'espressione turbata sul volto del figlio. Invece di lanciarsi in una predica, il padre spegne lo stereo e chiede a suo figlio: «Che cosa succede?» All'inizio il figlio si ritrae: «Papà, è meglio che tu non lo sappia». Il padre tuttavia insiste, e il figlio finisce con l'esprimere sentimenti e timori comuni ai ragazzi adolescenti. Quando il padre ascolta davvero, capisce ed è in grado di indirizzare il figlio nella giusta direzione, in un modo tale che nessuna predica o comando è in grado di fare.

Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University. Alcuni brani sono stati adattati dall'articolo del Dr. Duncan, «Communication: Building a Strong Bridge Between You and Your Children» [*La comunicazione: Edificare un ponte robusto tra voi e i vostri figli*], pubblicato dal Montana State University Extension Service.

Riferimenti

Ginnott, H. (1969). *Between parent and child*. New York: Avon. [*Bambini e genitori : soluzioni nuove e vecchi problemi* - Milano : Garzanti, 1972]

Goddard, H. W. (1994). *Being understanding: A key to developing healthy children*. Auburn, AL: Alabama Cooperative Extension Service.

Burr, W. R., Yorgason, Blaine G., & Baker, T. R. (1982). *Marriage and family stewardships*. Salt Lake City: Bookcraft.

Approfondimento

L'importanza dei figli

I genitori che comprendono l'innocenza e la purezza dei bambini sanno che possono imparare dai propri figli se li ascoltano attentamente. Ad esempio, Cristo, visitando il Continente Americano dopo la Sua resurrezione, si servì della voce pura di neonati e bambini innocenti. Il Libro di Mormon afferma: «Ecco, avvenne che il giorno seguente la moltitudine si radunò, ed essi videro e udirono questi fanciulli; sì, perfino dei lattanti aprirono la bocca e pronunciarono cose meravigliose» (3 Nefi 26:16).

Ai nostri giorni i bambini sono egualmente considerati strumenti nelle mani di Dio. Le Scritture moderne ci dicono: «Cose che non sono mai state rivelate dalla fondazione del mondo, ma sono state tenute nascoste ai saggi e agli intelligenti, saranno rivelate ai fanciulli e ai lattanti in questa, la dispensazione della pienezza dei tempi» (DeA 128:18).

Ascoltare rafforza i rapporti

Ascoltare rafforza i rapporti familiari e aiuta i genitori a capire meglio i propri figli, cosa che a sua volta permette loro di essere dei genitori migliori.

L'Anziano Ben B. Banks del Quorum dei Settanta (1993) spiegò che i dirigenti della Chiesa consigliano ai genitori di «trascorrere molto tempo ad ascoltare [i figli], non soltanto a parlare loro.

Questo ascolto dovrebbe essere fatto con una mente e un cuore aperti. Quando i figli sentono di poter parlare liberamente dei propri sentimenti, problemi e successi, si sviluppano rapporti meravigliosi tra genitori e figli» (p. 11).

Quando, esattamente, i genitori dovrebbero ascoltare i propri figli? Quando essi hanno bisogno di essere ascoltati--quando i pensieri sono ancora freschi nella loro mente. Spesso questi momenti giungono quando i figli ritornano a casa da scuola o quando sono stati fuori casa. L'Anziano Russell M. Nelson (1991) insegnò:

«I figli sono naturalmente desiderosi di condividere le loro esperienze, che variano da gioie trionfali a prove stressanti. Siamo noi altrettanto desiderosi di ascoltare?» (p. 5). I genitori dovrebbero essere pronti ad ascoltare ciò che i loro figli hanno da dire quando essi sono pronti a dirlo.

Svolgere i lavori domestici insieme è spesso un momento ideale per le interazioni tra genitori e figli. Secondo i ricercatori SUG Bahr & Loveless (2000):

«I lavori domestici che possono essere svolti con un'attenzione mentale minima ci lasciano liberi di concentrarci l'uno sull'altro mentre lavoriamo insieme. Possiamo parlare, cantare o raccontare storie mentre svolgiamo i compiti domestici. Lavorare fianco a fianco tende a far svanire sentimenti di gerarchia, rendendo più facile per i figli discutere di argomenti che li preoccupano con i propri genitori» (p. 29).

Ascoltare con amore

L'ascolto è in assoluto più efficace quando viene offerto con un atteggiamento di amore. Quando ascoltate pazientemente ciò che vostro figlio ha da dirvi, sebbene egli possa impiegare un po' di tempo a esprimere i suoi sentimenti e possa essere ripetitivo, voi state mostrando il vostro amore.

«Ascoltare con amore comporta cercare di capire ciò che una persona sta provando, oltre che ciò che ella sta dicendo. Attraverso un esercizio costante, possiamo imparare come ascoltare con amore, migliorando in tal modo i rapporti familiari» (The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1983, p. 1).

Potete anche far uso del linguaggio del corpo al fine di ascoltare con amore. Ad esempio, se siete indaffarati quando un figlio si avvicina a voi, cessate di fare quello che state facendo e fategli sapere che ora ha la vostra attenzione. Voltatevi verso di lui e cercate un contatto visivo diretto, abbassandovi a fianco a lui se necessario.

«Guardare chi sta parlando ci aiuta a capire i [suoi] sentimenti attraverso le espressioni del volto, la gesticolazione ed altri mezzi non verbali» (The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1983, p. 8).

Quando i genitori ascoltano i propri figli con amore, essi saranno più disposti a parlare. Il loro rapporto si rafforza e i genitori sono meglio in grado di assolvere al meglio le loro sacre responsabilità di genitori. Il presidente Packer (2002) disse: «Quando si tratta di comprendere il rapporto che abbiamo con il nostro Padre celeste, devo dire che le cose che io e mia moglie abbiamo imparato come genitori e nonni e che è importantissimo conoscere, le abbiamo imparate dai nostri figli» (p. 10).

Articolo redatto da Jennifer Crockett, Assistente Ricercatrice e curato dal Professor Stephen F. Duncan della School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Bahr, K. S., & Loveless, C. A. (2000, Primavera), «*Family work*», *Brigham Young Magazine,* 25-34.

Banks, Ben B. (1993, novembre), «*Take time for your children*», *Ensign,* 28-29.

Dizionario biblico. (2000). Atonement *[Espiazione]*. In *The Holy Bible: King James Version,* 617.

Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. (1997). «Ascoltare»; *Manuale ausiliario per la serata familiare*. Salt Lake City, UT.

Nelson, Russell M. (1991, maggio), «*Listen to learn*», *Ensign,* 22-25.

Packer, Boyd K. (2002, maggio). «*Bambini*», *Liahona,* 7-10.

Mettere in pratica una genitorialità individuale

Ogni figlio è unico, con le proprie debolezze, i punti di forza, i talenti e le inclinazioni che lo rendono la persona che è. Proprio in ragione di questa unicità, è possibile che i figli, seppur all'interno della stessa famiglia, reagiscano agli stessi o a simili modi di essere genitori in maniera diversa, a seconda della propria personalità e sensiubilità individuale.

Al giorno d'oggi, gli esperti mettono più che mai in evidenza l'unicità di ogni bambino. Secondo Craig Hart e Lloyd Newell, studiosi della genitorialità della BYU, i genitori saggi si devono rendere conto che ciascun figlio richiede un approccio genitoriale diverso. Essi «si adoperano per adattarsi, mettersi in relazione e crescere ciascun figlio in un modo che si adatti alle necessità individuali».

Il principio della genitorialità individuale è alla base di tutti gli altri principi dell'essere genitori. Ad esempio, il modo in cui un genitore educa e mostra amore a un determinato figlio dovrebbe riflettere il modo, scoperto dai genitori stessi, in cui quel figlio preferisce ricevere amore. I limiti, le conseguenze e il grado di libertà che i genitori danno a un figlio dovrebbe dipendere dalla personalità e dalla maturità del figlio stesso. Ad esempio, un figlio ribelle che si comporta male potrebbe trarre beneficio da una punizione più severa, mentre un figlio più rispettoso potrebbe aver bisogno soltanto di una parola di rimprovero. Un figlio dal carattere molto forte e indipendente necessita generalmente di un numero maggiore di regole per la sua sicurezza e al fine di fargli imparare l'auto-controllo. Un figlio che controlla già da sé il proprio comportamento potrebbe percepire una mancanza di fiducia nei propri confronti, se i genitori gli impongono delle regole ferree, portando in tal modo a sviluppare in lui una tendenza a ribellarsi.

Nello scenario genitoriale ideale, Hart e Newell affermano che «ciascun figlio viene guidato attraverso uno stile equilibrato tra la connessione, la regolazione e l'autonomia che meglio si adattano al corredo unico dei suoi punti di forza e delle sue debolezze».

Ricerche recenti pongono l'enfasi sull'interazione tra la disposizione naturale del figlio e lo stile educativo dei genitori, piuttosto che dare la priorità all'una o all'altra cosa. In altre parole, non sono natura *o* educazione, ma natura *e* educazione--il modo in cui queste si saldano insieme--a determinare risultati positivi per i figli.

Adattando la propria genitorialità alle necessità di ciascun figlio, i genitori possono aiutare i figli a sviluppare i loro punti di forza e talenti naturali, mettendo in secondo piano le loro debolezze. Trovare questo 'incastro' tra la personalità di un figlio e lo stile educativo dei genitori può costituire una sfida. Ci vogliono tempo, sforzi e pazienza, ma riuscirci è possibile. Secondo Hart e Newell: «Studiando i temperamenti individuali dei propri figli, che derivano dalla natura genetica e spirituale di ciascuno di essi, i genitori possono creare l'ambiente migliore per una crescita e uno sviluppo ottimale [dei propri figli].

I genitori che adattano il proprio stile educativo a ciascun figlio potrebbero trovarsi a riflettere sul concetto di eguaglianza. Se un figlio viene punito più severamente di un altro, ad esempio, ciò non creerà forse gelosie e rivalità? La risposta è no--*se* i genitori insegnano ai loro figli che essere giusti non significa dare a ognuno la stessa cosa.

Il significato più alto dell'essere giusti è dare a ogni persona ciò di cui essa ha bisogno. Voi potete essere genitori in modo giusto, senza trattare ogni figlio esattamente allo stesso modo.

Qui di seguito sono riportati alcuni modi per attuare una genitorialità individuale con vostro figlio:

- **Osservate.** Prendetevi del tempo per osservare da vicino i vostri figli. Guardate i loro volti. Imparate quali sono le loro espressioni e che cosa significano. Osservate come si comportano quando non sanno che li state guardando. Essere degli osservatori può aiutarvi a identificare dei modelli di comportamento nei vostri figli e a diventare più consapevoli delle loro necessità.

- **Trascorrete del tempo con ciascun figlio.** Una volta al mese, programmate un momento speciale solo per voi e vostro figlio. Con i figli più piccoli potreste andare a un picnic, a una festa in maschera, alla spiaggia o al parco. Con i figli più grandi potreste andare al bowling, a ballare, a fare escursioni in montagna, a un concerto, al cinema o a mangiare fuori.

  Rendetelo un momento divertente, soltanto per voi due. Se avete una famiglia numerosa, programmate questi appuntamenti a rotazione. Questa può diventare una meravigliosa tradizione di famiglia.

- **Evitate di paragonare un figlio ad un altro.** Quando i risultati di un figlio non rispecchiano le aspettative dei genitori, questi tendono a paragonare il figlio a un fratello o a una sorella per motivarlo («John è andato così bene in matematica. Non capisco perché tu hai queste difficoltà»). Tuttavia, questo genere di affermazioni ha maggiori probabilità di sortire un effetto negativo. Al contrario, aiutate i figli a trovare dei modi per migliorare i loro risultati passati («La matematica deve essere piuttosto difficile per te. Che cosa potresti fare questo quadrimestre per migliorare?»).

- **Aiutate vostro figlio a identificare e a rafforzare i suoi talenti.** Uno dei modi migliori per evidenziare l'unicità di ciascun figlio è quello di aiutarlo/a a identificare i suoi talenti e quindi a metterli in pratica. Secondo l'esperto Wally Goddard della University of Arkansas, tre principi sono particolarmente importanti perché i genitori possano insegnare ai figli l'importanza dei talenti:

    - Ciascuno è bravo a fare qualcosa. Anche cose che alcuni considerano difetti possono essere dei talenti. Ad esempio, una persona che piange facilmente potrebbe essere dotata di una natura sensibile. Un figlio che si intrufola sempre dappertutto potrebbe essere curioso di natura.

    - Nessuno è dotato di ogni talento. I figli possono scoraggiarsi perché non possiedono i talenti che vedono negli altri. Dobbiamo ricordare loro i talenti che possiedono.

    - Possiamo utilizzare i nostri talenti per aiutare gli altri. Quando lo facciamo, ci sentiamo bene con noi stessi. Un figlio bravo in matematica, ad esempio, potrebbe aiutare un compagno in difficoltà.

- **Accentuate gli aspetti positivi.** Imparate a vedere gli aspetti positivi nei tratti comportamentali che potrebbero sembrare problematici. Ad esempio, invece di dire a vostro figlio che è impulsivo e si prende dei rischi, ditegli che è coraggioso. Invece di dirgli che è esagitato, ditegli che è energetico. Invece di dirgli che è prepotente, ditegli che ha la stoffa del leader. Il punto è non pretendere che vostro figlio sia privo di difetti, ma vedere le sue buone qualità e aiutarlo a riconoscerle da sé.

Qui di seguito riportiamo tre attività incentrate sui figli , che possono aiutarli a scoprire i loro talenti, tratte dal programma di Goddard, *«The Great Self Mystery» [«Il grande mistero di sé»]*. Provateli con un figlio, individualmente o come famiglia.

- **Attività #1 «Il detective»** Immaginate di essere un grande detective in cerca delle vostre reali preferenze e tratti caratteriali. Nessun indizio viene trascurato dal vostro occhio penetrante. Osservate, in cerca di indizi, le vostre cose: il vostro zaino, la vostra camera da letto, il vostro armadio, il vostro armadietto a scuola. Da ciò che scoprite, che conclusione traete riguardo alle cose che vi interessano? Fate un elenco di queste cose e indicate ciò che esse dicono di voi. Ad esempio: Quali cose sono importanti per voi? Che cosa collezionate? Che cosa siete bravi a fare? Chi sono i vostri eroi? Siete organizzati o disordinati? Avete delle foto o immagini particolari sul muro?

  Continuate a cercare indizi. Persino il tipo di matite che usate potrebbe dire qualcosa di interessante su di voi. Ricordate, siete un investigatore che risolverà questo mistero!

- **Attività #2 «I miei interessi»** La biblioteca è piena di idee su argomenti che spaziano dalle gabbiette per uccellini alle opere meccaniche; dagli insetti all'arte; da Edison a Mozart. Se poteste trascorrere una giornata intera in una biblioteca a imparare qualsiasi cosa voleste, che cosa studiereste? Potete elencare più di un argomento. Fornite il maggior numero possibile di dettagli.

  Se poteste trascorrere un'ora con una persona qualunque che sia mai vissuta, chi sarebbe? Perché proprio quella persona? Che cose le chiedereste? A chi vorreste assomigliare? Perché? Che cosa ammirate di quella persona?

  Elencate venti cose che AMATE fare. Gli argomenti potrebbero essere cantare, leggere riviste, disegnare, leggere, sognare a occhi aperti...qualsiasi cosa vi piaccia davvero tanto fare!

- **Attività #3 «I miei talenti»** Tutti sono bravi in almeno uno o più dei talenti seguenti. In quali siete particolarmente abili? Sceglietene quanti ne volete.

[I genitori dovrebbero creare un elenco di controllo che potrebbe includere alcuni o tutti i seguenti talenti: studio, pensiero produttivo, pensare a nuove idee, comunicare (condividere con altri attraverso parola o scritti), prevedere gli avvenimenti, prendere decisioni, pianificare e progettare, implementare (far sì che le cose vengano fatte), relazioni umane (rapportarsi bene con le persone), discernere le opportunità (trovare modi per effettuare dei cambiamenti).

Ci sono altri talenti che possedete e che non sono elencati? Forse lo sport, la creatività, la musica, l'arte, lo scrivere, il costruire? Quali sono i vostri talenti?

Dopo aver completato queste attività, fate sì che i figli pensino a come possono utilizzare al meglio i propri talenti per aiutare il prossimo. Potreste anche aiutare i vostri figli a contattare altre persone nella comunità che siano in grado di far loro ulteriormente esplorare, sviluppare e usare i loro talenti.

Articolo redatto da Megan Northrup, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Goddard, H. W., & Morgan, M. (1995). *The great self mystery*. Auburn, AL: Alabama Cooperative Extension Service.

Hart, C. H., Newell, Lloyd D., & Sine, L. L. (2000). Proclamation-based principles of parenting and supportive scholarship. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 100-123). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Plomin, R., & Rutter, M. (1998). Child development, molecular genetics, and what to do with genes once they are found. *Child Development*, 69, 1223-1242

Approfondimento

Le Scritture ci insegnano che ciascun individuo possiede dei doni spirituali unici (vedere DeA 46; Moroni 10; 1 Corinzi 12-14). Ciascun figlio nasce con le caratteristiche, i talenti e i doni che lo aiuteranno a realizzare «[la sua] natura e... destino divini» («La famiglia: Un proclama al mondo», ¶ 2).

Che cosa significa questo per quanto riguarda essere dei genitori retti? Significa, come disse Brigham Young, che i genitori dovrebbero «studiare le disposizioni e il temperamento [dei propri figli] e trattarli di conseguenza» (citato in Widtsoe, 1998, p. 207).

James E. Faust mise in evidenza l'importanza della genitorialità individuale in un discorso della conferenza generale di ottobre 1990: «Crescere i figli è un fatto estremamente individuale. Ciascun figlio è diverso e unico. Ciò che funziona con uno potrebbe non funzionare con un altro.... È un argomento da discernere devotamente, tramite la preghiera, per i genitori» (p. 32).

I dirigenti della Chiesa hanno consigliato ai genitori di adattare il proprio stile educativo alla personalità e alle necessità dei propri figli. Quando fanno ciò, i genitori possono aiutare i figli a «superare le proprie debolezze e a edificare sui punti di forza innati, in modi che magnifichino '[l']identità e [il] fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo' («La famiglia: Un proclama al mondo», ¶ 2)» (Hart et al., 2000, p.106).

Riferimenti

Faust, James E. (1990, novembre), *«The greatest challenge in the world--good parenting»*, *Ensign*, 11.

Hart, C. H., Newell, Lloyd D., & Sine, L. L. (2000). Proclamation-based principles of parenting and supportive scholarship. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 100-123). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Widtsoe, John A. (a cura di). *Discorsi di Brigham Young.*



Ditelo con amore: utilizzare la comunicazione per rafforzare il rapporto con i nostri figli

La comunicazione rappresenta la linfa vitale di qualsiasi rapporto significativo. Più stretto è il rapporto, più importante diventa la comunicazione. Una comunicazione efficace è sempre alla base di rapporti solidi tra genitore e figlio. In effetti, comunicazione efficace e qualità della famiglia sono legati così strettamente che ciò che influenza l'una influenzerà probabilmente anche l'altra. Sebbene *La famiglia: Un proclama al mondo* non dica nulla riguardo alla comunicazione, è chiaro che ciascuna caratteristica relativa ai matrimoni e alle famiglie stabili venga favorita da una comunicazione aperta, onesta e amorevole.

Apprendiamo, dalle ricerche condotte in merito, che la comunicazione tra genitore e figlio influenza lo sviluppo del figlio stesso. I messaggi che i genitori inviano possono essere definiti, in senso generale, come messaggi *di sostegno* e messaggi *di controllo*. I messaggi di sostegno includono le lodi, l'approvazione, l'incoraggiamento, le espressioni di affetto, l'offerta di aiuto, l'ascolto e la cooperazione. I messaggi di controllo includono la coercizione, il fornire spiegazioni per richiedere l'obbedienza alle regole, l'indicare le conseguenze del comportamento di un figlio, l'ignorare il figlio, isolarlo, il fare affermazioni che esprimono rigetto e il compiere azioni non verbali che mostrano disapprovazione o freddezza.

I messaggi di sostegno inviati dai genitori ai figli portano numerosi risultati positivi. Alcuni di questi risultati includono una maggiore auto-stima, un maggior rispetto degli standard morali, il rispetto della volontà dei genitori, minori problemi di aggressività o di comportamento. I messaggi positivi dei padri favoriscono lo sviluppo cognitivo, l'identificazione di genere maschile e i conseguimenti accademici nei figli; i messaggi di sostegno delle madri favoriscono lo sviluppo cognitivo e l'identificazione di genere femminile nelle figlie. Altri fattori, legati alla comunicazione, che contribuiscono al raggiungimento di risultati positivi con i figli includono la disponibilità della madre, la discussione e l'accettazione dei sentimenti, il rinforzo e il modellamento di un comportamento socialmente positivo.

I messaggi negativi di controllo, come le punizioni corporali, sono legate ad una maggiore aggressività nei figli e la coercizione indebolisce l'aderenza di un figlio agli standard morali. Il rigetto conduce ad una maggiore dipendenza. I messaggi di controllo positivi, come il fornire spiegazioni e motivazioni, aiutano i figli a sviluppare la competenza sociale di cui hanno bisogno per avere successo.

Poiché un'efficace comunicazione è vitale in un buon rapporto tra genitore e figlio, è pertanto essenziale favorire degli atteggiamenti appropriati e apprendere le capacità necessarie affinché questo avvenga.

Qui di seguito riportiamo alcune idee per comunicare con i nostri figli:

Prendetevi del tempo per parlare. A volte i genitori sono così indaffarati che trascurano di prendersi del tempo per stare con i propri figli. Prima che qualsiasi altra modalità possa funzionare, è essenziale che genitori e figli diano la priorità alla comunicazione.

Cercate dei momenti per parlare: mentre siete in auto o fate lavori in casa o progetti insieme, oppure prima di andare a dormire. Potreste provare a stabilire dei «momenti di dialogo» regolari (una volta al mese, ad esempio) con ciascun figlio, individualmente.

Questo dev'essere un momento per stare da soli, per parlare semplicemente insieme di sentimenti, necessità, obiettivi e preoccupazioni. Godetevi un bicchiere di latte insieme mentre parlate.

Prendetevi del tempo per apprendere i suoi punti di vista. Un bel modo per edificare dei buoni rapporti con i figli è quello di porre loro delle domande riguardo ai loro interessi, necessità, sentimenti e opinioni. Non dovremmo tuttavia farlo in modo tale da sembrare poliziotti in cerca di informazioni. Le domande dovrebbero essere poste come da amici che mostrano un sincero interesse verso di loro. Ad esempio:

- «Com'è andato il tuo progetto a scuola?»

- «Qual è stata la cosa più bella che hai fatto oggi?»
- «Che cosa ti è piaciuto di più della tua visita ai nonni?»
- «Sembri triste (preoccupato, stanco). Come ti senti, me lo dici?»

I genitori devono essere particolarmente comprensivi quando il figlio sta esprimendo dei sentimenti molto profondi. Immaginate che vostro figlio vi abbia appena detto di aver avuto dei problemi con l'autista dello scuolabus. Per dimostrare la vostra comprensione potreste dire:

- «Come ti sei sentito quando l'autista ti ha urlato contro?»
- «Dev'essere stato molto imbarazzante per te».
- «Scommetto che ti ha fatto arrabbiare».

Alcuni genitori ritengono che, mostrando comprensione, i figli penseranno che il loro comportamento negativo vada bene. Tuttavia, mostrare comprensione non significa essere d'accordo con il loro comportamento; mostra piuttosto che vi interessate dei loro sentimenti. I figli devono sentire in primo luogo di essere capiti. Una volta stabilito che li capite, allora potete ricercare dei modi per risolvere il problema. Ad esempio, potete chiedere: «Che cosa dovresti fare per evitare problemi con l'autista in futuro?» Se il figlio si sente capito, dovrebbe essere disposto a trovare delle soluzioni: «Migliorerebbe le cose se ti sedessi accanto a persone diverse sul bus?»

Invitate la collaborazione in maniera rispettosa. I genitori desiderano che i propri figli siano responsabili e che cooperino. È cruciale, tuttavia, inviare questi messaggi in maniera appropriata. Alcuni genitori possono comportarsi come dei generali, dando ordini: *Lavati le mani. Non mangiare con le mani. Dai da mangiare al cane. Non saltare sul divano. Siediti con la schiena dritta. Non tirare la coda al cane. Fai i compiti. Non parlare con la bocca piena. Fai gli esercizi al pianoforte. Lavati i denti. Vai a letto.* I genitori possono provare persino dei modi peggiori per ottenere la collaborazione dei figli: *Perché non sei ancora fuori dal letto? Non riesci proprio a combinarne una giusta? Devo fare tutto io per te? La tua camera è uno schifo di disordine. Metti giù il telefono.*

Potremmo pensare che i figli abbiano bisogno di essere corretti in questo modo per aiutarli a migliorare. Tuttavia, se questo è il genere di correzione che i figli ricevono più spesso, essi avranno maggiori probabilità di sentirsi inadeguati, stupidi o feriti. Vi sono dei metodi migliori per incoraggiare la collaborazione dei figli.

Siate cortesi, così come sareste con degli amici. Dite «Prego», «Grazie», «Scusami» e «Di nulla». Piuttosto che dire: «Non ce la fai proprio a lasciare in pace il cane?» dite «Per favore, lascia in pace il cane». Invece di dire: «Ti levi dai piedi?» dite «Scusami, devo passare».

Ponete l'enfasi sul *fare* piuttosto che sul *non fare.* Invece di dire: «Non sbattere la porta!" dite «Chiudi piano la porta, per favore». Parlate ai vostri figli con la stessa considerazione e gentilezza che vi aspettate dagli altri quando parlano con voi.

Usate parole di incoraggiamento che trasmettono amore e rispetto. Provate con questi esempi:

- «Sei bravo nei lavori manuali».
- «Grazie per aver aiutato tua sorella a mettere a posto la sua camera».
- «Hai avuto proprio una buona idea».
- «Sei speciale per me».
- «Verresti con me a fare la spesa? Mi fa piacere quando vieni con me».

Le educatrici Adele Faber e Elaine Mazlish, autrici dei libri *How to Talk So Kids Will Listen [Come parlare in modo che i bambini ascoltino]* e *Listen So Kids Will Talk [Ascoltate in modo che i bambini parlino]*, affermano che i genitori possono invitare uno spirito di collaborazione utilizzando le seguenti tecniche:

Descrivete. Descrivete quello che vedete o descrivete il problema. Invece di dire «Non hai portato fuori il cane tutto il giorno. Non meriti di avere un animale domestico» descrivete: «C'è Rover che fa avanti e indietro davanti alla porta».

Fornite informazioni. Invece di dire «Chi ha bevuto il latte e ha lasciato fuori la bottiglia?» dite «Ragazzi, il latte diventa acido se lo lasciate fuori dal frigo».

Ditelo con una parola. Invece di dire «Prima di prendere un cane avevi promesso che gli avresti dato fa mangiare tutti i giorni. Questa è la terza volta che te lo devo ricordare questa settimana» dite «Giò, il cane».

Parlate dei vostri sentimenti. Non fate commenti sul carattere o sulla personalità di vostro figlio. Invece di dire «Cos'hai che non va? Lasci sempre la porta della veranda aperta!» dite: «È brutto quando si lascia aperta la porta della veranda. Non voglio mosche sul piatto a tavola».

Scrivete un bigliettino. A volte, nulla di ciò che possiamo dire è tanto efficace quanto la parola scritta. Il bigliettino qui di seguito è stato scritto sullo specchio del bagno da un padre stanco di dover togliere i capelli della figlia dal lavandino: «Aiuto! I capelli nel lavandino mi hanno riempito il tubicino. Glug, il vostro lavandino intasato e tapino». Un altro bigliettino fu scritto da una madre che lavorava fuori casa e fu attaccato sulla TV: «Prima di accenderla--rifletti--ho fatto i miei compiti? Ho fatto gli esercizi al pianoforte?»

Condividete i sentimenti negativi, ma facendo attenzione. A volte, è necessario far presente ai nostri figli come ci fanno sentire certi comportamenti inaccettabili. Un modo efficace per fare questo è utilizzare dei «messaggi in prima persona». Questi messaggi sono diversi dai «messaggi in seconda persona» in cui una persona critica un'altra per i propri sentimenti: «Tu mi fai proprio arrabbiare!»

Un messaggio in prima persona assume la forma seguente: «Quando (descrivete cosa accade che costituisce un problema) io mi sento (descrivete i sentimenti che provati)». Ad esempio: «Quando lasci il barbecue acceso, mi fa innervosire». «Quando dici queste parole mi sento ferito». «Quando vedo il pavimento della cucina di nuovo sporco, mi sento frustrata».

Un buon messaggio in prima persona fa sapere al figlio che quello che sta facendo sta causando dei problemi, ma senza insultarlo o accusarlo. I messaggi in prima persona sono utili anche per far sapere ai figli quando non siamo proprio al massimo. Potremmo dire: «Non mi sento al meglio oggi. Se sembro un po' nervoso, sappi che non è a causa tua».

A volte, i sentimenti negativi diventano così intensi che è molto difficile comunicarli in maniera appropriata e utile. In questi casi, dobbiamo smetterla di parlare e affrontare prima il modo in cui ci sentiamo. Smetterla semplicemente di parlare e prendersi una pausa per un po', diciamo dieci minuti, potrebbe essere sufficiente per evitare che emozioni troppo intense danneggino un rapporto. Altre volte, potreste aver bisogno di essere più deliberati nel tentativo di diminuire l'intensità delle emozioni. Possiamo fare cose semplici come contare fino a dieci, camminare intorno al palazzo, raccontare una barzelletta, oppure cose più impegnative come leggere o scrivere poesie, suonare il pianoforte, sollevare pesi, giocare a tennis o ascoltare e scrivere musica.

Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Ph.D., CFLE. Professor of Family Life, School of Family Life, Brigham Young University.

Alcuni brani sono stati adattati dall'articolo del Dr. Duncan, Communication: Building a Strong Bridge Between You and Your Children [*La comunicazione: Edificare un ponte robusto tra voi e i vostri figli]*, pubblicato dal Montana State University Extension Service.

Riferimenti

Goddard, H. W. (1994). Communication: Building a strong bridge between you and your children. Auburn, AL: Alabama Cooperative Extension Service.

Faber, A., & Mazlish, E. (1980). How to talk so kids will listen and listen so kids will talk. New York: Avon.

Approfondimento

«Con accenti gentili parliamo,
a casa e dovunque siam,
la dolcezza trasforma ogni cuore,
se usiamo un linguaggio d'amor.
Chi è triste sarà rincuorato,
coraggio e speranza riavrà.»

[*Inni*, N°144].

Questo inno, *Con accenni gentili parliamo*, descrive come dovremmo fare uso di parole gentili, a prescindere da dove siamo o con chi. Non possiamo mai sapere quando una parola gentile aiuterà la giornata di qualcuno ad essere migliore. La vita è troppo preziosa per parlare aspramente l'uno contro l'altro. Forse questo messaggio è particolarmente importante quando si tratta dei figli.

I figli sono preziosi. Cristo ministrò ai bambini quando visitò il Suo popolo nel Continente Americano, dopo la Sua resurrezione. «Egli prese i loro bambini, ad uno ad uno, e li benedisse, e pregò il Padre per loro» (3 Nefi 17:21).

Degli angeli istruirono questi bambini: « E videro i cieli aperti, e videro degli angeli scendere dal cielo... ed essi vennero giù e circondarono i piccoli... e gli angeli li istruirono» (3 Nefi 17:24). Questi bambini non meritano forse le nostre parole gentili?

«I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). Essi sono stati affidati a noi. Il presidente Gordon B. Hinckley (1997) espresse chiaramente ciò che possiamo fare per crescere i nostri figli. Le seguenti linee guida aiuteranno i genitori a sviluppare gli attributi necessari a crescere i propri figli:

«Non dimenticate mai che questi piccoli fanciulli sono i figli e le figlie di Dio e che essi vi sono stati affidati. Egli è stato loro genitore prima che lo foste voi, e non ha rinunciato ai Suoi diritti né al Suo interesse verso questi Suoi figliuoli. Pertanto, amateli e prendetevi cura di loro. Padri, controllate i vostri nervi, ora e in tutti gli anni a venire. Madri, controllate le vostre voci, non alzatele. Crescete i vostri figli con amore, nella disciplina e negli ammonimenti del Signore. Prendetevi cura dei vostri piccoli fanciulli. Accoglieteli nella vostra casa, allevateli ed amateli con tutto il vostro cuore» (p. 73).

Essere genitori è un ruolo che ci rende simili a Cristo. Un genitore insegna ai suoi figli ad amare Dio parlando loro con gentilezza. L'allora Vescovo Presiedente Robert D. Hales (1993) disse:

«In molti modi, i genitori terreni rappresentano il loro Padre celeste nel processo di educare, amare, prendersi cura [dei figli] e istruirli. I figli guardano naturalmente ai propri genitori per imparare le caratteristiche del loro Padre nei cieli. Dopo che giungono ad amare, rispettare e a confidare nei propri genitori terreni, essi sviluppano, spesso inconsciamente, gli stessi sentimenti verso il loro Padre celeste» (p. 9).

I genitori possiedono un'enorme influenza su ciò che i figli imparano e provano riguardo a Dio. Parlare gentilmente ai figli li aiuterà a imparare a sviluppare un carattere simile a Cristo e, a loro volta, a parlare gentilmente agli altri.

Disciplinate con amore. Trattate i vostri figli con amore, anche quando hanno fatto qualcosa di sbagliato. Il figlio del presidente David O. McKay racconta la storia di quando si trovava in vacanza, da ragazzo, e si avventurò sulla spiaggia al mattino senza dire ai genitori dove stesse andando. I suoi genitori si svegliarono senza sapere dove fosse. Il presidente McKay lo andò a cercare e lo trovò alla spiaggia vicina. Invece di rimproverare il giovane, tutto quello che il presidente McKay disse fu: «È meraviglioso, non è vero?» Quella era la sua maniera, di insegnare con gentilezza e con amore» (McKay, 1984, p. 34). Perdonate. Sarà più facile parlare con gentilezza l'uno con l'altro. «Siate invece gli uni verso gli altri benigni, misericordiosi, perdonandovi a vicenda, come anche Dio vi ha perdonati in Cristo» (Efesini 4:32, 1-3, 29, 31). Non lasciate che il rancore soffochi l'amore nel vostro cuore.

L'amore nella casa. Le famiglie traggono beneficio dalla creazione di un'atmosfera di amicizia e accettazione. L'Anziano Marlin K. Jensen (1999) dei Settanta disse: «Le nostre necessità di amicizia vengono soddisfatte al meglio nella casa. Se i nostri figli sentono amicizia all'interno della famiglia, tra di loro e con i genitori, essi non saranno alla disperata ricerca di

accettazione al di fuori della famiglia» (p. 64). L'accettazione nella casa aiuterà i figli a sentirsi a proprio agio nel rivolgersi ai genitori, quando hanno un problema. Il presidente Gordon B. Hinckley (1978) disse: «Quanto è fortunato, quanto è benedetto il bambino che sente l'affetto dei suoi genitori. Quel calore, quell'amore porterà dolci frutti negli anni a venire» (p. 18).

Il bambino crescerà sapendo che i suoi genitori lo amano. Mantenete aperti i canali della comunicazione trascorrendo del tempo con i vostri figli. L'Anziano Robert D. Hales (1999) del Quorum dei Dodici Apostoli disse: «Trascorrete del tempo individualmente con i [vostri] figli, facendo scegliere a loro l'attività e l'argomento di conversazione. Eliminate le distrazioni» (p. 33). Sviluppate un buon rapporto con i vostri figli trascorrendo del tempo con loro.

Tenete l'ira sotto controllo. Riguardo al parlare con gentilezza ai nostri cari, il presidente Harold B. Lee offrì all'Anziano Robert D. Hales e a sua moglie alcuni saggi consigli al momento del loro matrimonio: «Quando alzate la vostra voce con rabbia, lo Spirito lascia la vostra casa» (Hales, 1999, p. 33). Come possiamo evitare che l'ira vada fuori controllo? Il presidente Hinckley (2001) ci ha consigliato di parlarci in maniera più gentile. «Spero che il rumore nelle nostre case si abbasserà di qualche decibel, che abbasseremo le nostre voci e parleremo l'un l'altro con un maggior apprezzamento e rispetto reciproco» (p. 89). Cercate di parlare con gentilezza ai vostri figli, anche se siete arrabbiati con loro. «La risposta dolce calma il furore» (Proverbi 15:1). L'Anziano Hales (1999) continua il suo discorso menzionando il fatto che «non dobbiamo mai, a causa dell'ira, chiudere la porta della nostra casa o del nostro cuore ai nostri figli» (p. 33).

Seguite l'esempio di Cristo. Marion G. Romney (1977), un tempo Secondo Consigliere della Prima Presidenza, affermò: «Decidiamo dunque di controllare la nostra lingua e di emulare l'amorevole gentilezza del nostro Signore parlando con accenti gentili l'uno verso l'altro» (p. 2).

Cristo lodava sempre i piccoli fanciulli. Siate pazienti. Siate comprensivi. Fate che il vostro obiettivo sia di parlare sempre con gentilezza ai bambini. Più provate a farlo, più diventerà facile. Il presidente Charles W. Penrose ci ha offerto dei consigli per quando l'ira comincia a farsi strada:

Disciplina i tuoi sentimenti, fratello mio;
E la tua anima impulsiva;
Non farti opprimere dalle sue emozioni,
Ma lascia che ti guidi la voce della saggezza

[*Hymns* #336; *Traduzione letterale del testo originale inglese, N.d.T.*]

«Desidero lanciare a ogni uomo che si trova alla portata della mia voce la sfida di elevare i propri pensieri al di sopra della volgarità, di disciplinare le proprie azioni affinché siano un esempio di virtù, di controllare le proprie parole affinché egli dica soltanto cose che siano edificanti e che conducano alla crescita» (Hinckley, 1975, p. 38-39). Parlate sempre con gentilezza ai figli.

Articolo redatto da Rebekah Olsen, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Hales, Robert D. (1994, gennaio), «*Come ci ricorderanno i nostril figli?*», *La Stella*, 8.

Hales, Robert D. (1999, luglio), «*Il nostro sacro dovere di rafforzare la famiglia*», *La Stella*, 37.

Hinckley, Gordon B. (1976, aprile), «*Come opporsi al male*», *La Stella*, 29.

Hinckley, Gordon B. (1979, aprile), «*Ecco i vostri piccoli*», *La Stella*, 32.

Hinckley, Gordon B. (1997, luglio), «*Excerpts from recent addressed of President Gordon B. Hinckley*», *Ensign,* 72.

Hinckley, Gordon B. (2001, novembre), «*Fino al giorno in cui ci rivedrem*», *Liahona,* 104.

Inni della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. (1994). *Con accenti gentili parliamo [N°144].*

Hymns of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (1985). *School thy feelings [#336].* Salt Lake City, UT: Deseret Book.

Jensen, Marlin K. (1999, luglio), «*L'amicizia è un principio del Vangelo*», *La Stella*, 74.

McKay, David L. (1984, agosto), «*Remembering Father and Mother, President David O. McKay and Sister Emma Ray Riggs McKay*», *Ensign*, 34.

Romney, Marion G. (1977, agosto), «*Speak kind words*», *Ensign*, 2.

L'arte dell'allenamento emotivo

Nel corso degli ultimi decenni, i ricercatori sono giunti a comprendere sempre più approfonditamente quanto sia importante capire le proprie emozioni e gestirle in maniera corretta e salutare. Il termine «intelligenza emotiva», introdotto da Daniel Goleman (1995) nel suo libro omonimo, è diventato molto comune sia nella letteratura scientifica che nei testi diretti ad un pubblico non specializzato.

L'intelligenza emotiva si apprende, e i primi insegnanti di un bambino, per quanto riguarda le emozioni, sono proprio i genitori. Potete aiutare i vostri figli a sviluppare l'intelligenza emotiva «allenandoli», facendo uso dei principi che, secondo quanto scoperto dai ricercatori, producono risultati positivi. «L'Allenamento emotivo» può aiutarvi ad evitare errori comuni, mentre aiutate vostro figlio a diventare un adulto felice e realizzato.

Che cos'è l'Allenamento emotivo?

Per allenamento emotivo si intende l'aiuto che si puo' offrire figli affinche' essi comprendano le diverse emozioni che provano, il perché queste si verificano e come poterle gestire. In parole semplici, potete allenare i vostri figli alle emozioni confortandoli, ascoltandoli, cercando di capire i loro pensieri e sentimenti e aiutandoli a capire se stessi. In questo modo, i vostri figli si sentiranno amati, sostenuti, rispettati e valorizzati. Con questo sostegno emotivo come fondamento, avrete molto più successo nello stabilire dei limiti e nel risolvere i problemi.

Sebbene il proclama al mondo sulla famiglia non faccia menzione dell'Allenamento emotivo, esso afferma che «i genitori hanno il sacro dovere ... di insegnare loro [ai loro figli] ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro» (¶ 6). L'Allenamento emotivo aiuta i figli ad acquisire quelle capacità che li aiuteranno ad amare e a servire, a sentirsi a proprio agio con i propri sentimenti e a imparare ad esprimere le proprie emozioni in maniera costruttiva.

Benefici dell'Allenamento emotivo per i vostri figli

Migliori sarete nell'allenare emotivamente i vostri figli, meglio sarete in grado di prepararli a diventare degli adulti felici ed equilibrati. I ricercatori hanno scoperto che i figli che sentono amore e sostegno nei propri confronti hanno un maggior numero di amicizie e conducono una vita più sana e soddisfacente. Essi hanno anche un'incidenza ridotta di violenza giovanile, comportamenti antisociali, tossicodipendenza, rapporti sessuali pre-matrimoniali e suicidio adolescenziale.

Secondo John Gottman (1997), autore del libro *Intelligenza emotiva per un figlio:* «I ricercatori hanno scoperto che, ancor più del vostro Quoziente di Intelligenza, sono la vostra consapevolezza emotiva e la vostra capacità di gestire le emozioni a determinare il vostro successo e la vostra felicità in tutti i settori della vita, inclusi i rapporti familiari.»

Apprendere l'Allenamento emotivo

Sebbene l'Allenamento emotivo possa sembrare inizialmente complicato, facendo pratica scoprirete che esso diverrà quasi automatico.

Passo 1: Comprendere in che modo *voi* affrontate le emozioni. Prima di poter diventare un allenatore delle emozioni, dovete in primo luogo comprendere il vostro approccio personale ad esse.

Alcuni genitori, ad esempio, si sentono a disagio nei confronti delle emozioni negative dei propri figli. Se un figlio si sente triste, potreste ritenere che, risolvendo il problema che ha causato la tristezza, questa se ne andrà. Potreste sentirvi a disagio verso il vostro nervosismo perché vi fa sentire privi di controllo e, di conseguenza, voi scoraggiate il nervosismo nei vostri figli.

Gottman suggerisce alcune domande che potete porre a voi stessi per scoprire perché vi sentite in un determinato modo :

- I vostri genitori consideravano i momenti di tristezza e di rabbia come eventi normali?
- I vostri genitori ascoltavano quando qualche membro della famiglia si sentiva triste, impaurito o arrabbiato?

- La vostra famiglia faceva uso dei momenti di infelicità, timore o rabbia per mostrare sostegno, guida e aiuto reciproci?
- L'ira era sempre vista come potenzialmente distruttiva? Se sì, che cosa vi ha insegnato questo riguardo al controllare la vostra ira? State assumendo lo stessi approccio nei confronti dei vostri figli?
- La paura era considerata una cosa da fifoni? Se sì, come avete imparato a gestirla?
- La tristezza era considerata come auto-commiserazione nella vostra famiglia? In che modo vi è stato insegnato a gestire la tristezza?
- La tristezza, l'ira e la paura erano nascoste o messe da parte come cose improduttive, frivole, pericolose e segno di auto-indulgenza?

Le ricerche mostrano che i genitori abili nell'Allenamento emotivo nutrono le seguenti opinioni riguardo alle emozioni:

- I sentimenti dei figli sono importanti.
- I sentimenti e i desideri dei figli sono giusti, anche se le loro azioni non lo sono.
- Provare emozioni negative quali tristezza, ira o paura è importante.
- I sentimenti negativi sono un'opportunità di avvicinamento per genitori e figli.
- Comprendere che cosa causa le emozioni dei figli è importante.
- I sentimenti negativi sono un'opportunità per risolvere i problemi.

Passo 2: Credere che le emozioni negative di vostro figlio siano un'opportunità di avvicinamento e di insegnamento. Mettere da parte le emozioni di vostro figlio attraverso la logica funziona raramente. I genitori che provano a fare così, spesso finiscono col litigare con il proprio figlio. Piuttosto, i sentimenti negativi di un figlio hanno maggiori probabilità di scomparire se lui ne parla, se dà loro un nome e se si sente capito. Quando i figli si sentono capiti dai genitori, si sentono più vicini a loro.

James, uno studente al primo anno di college, arrivò a casa una sera frustrato e disorientato, annunciando a tutti e a chiunque che non riusciva a capire alcune cose di una materia scolastica. «Tutti gli altri ci arrivano e io no!», disse. Inizialmente, suo padre gli suggerì di calmarsi e di smetterla di ossessionarsi in quel modo, ma questo peggiorò soltanto la situazione.

Alla fine, il padre capì che suo figlio aveva bisogno di esprimere i propri sentimenti negativi e di veder comprese le proprie preoccupazioni. Poiché il padre conosceva bene la materia, e dopo aver capito il figlio, egli aiutò James a fare qualche esercizio fin quando non afferrò i principi e non fece dei buoni progressi.

Quando James si sentì compreso, si mostrò aperto aperto a ricevere una guida dal padre, sentendosì inoltre più vicino a lui poiché lui lo capiva e dedicava il suo tempo ad aiutarlo.

Passo 3: Ascoltare con empatia e comprensione, quindi dare valore ai sentimenti di vostro figlio. Nel libro *Bambini e genitori : soluzioni nuove e vecchi problemi,* lo psicologo Haim Ginott discute la sua opinione che i figli debbano essere capiti, prima che possano accettare correzioni.

Se volete capire vostro figlio, dovete mettervi nei suoi panni. Ascoltare con empatia può aiutarvi a riuscirci. Ascoltare con empatia è il cuore dell'Allenamento emotivo. John Gottman afferma che coloro che ascoltano con empatia:

1. Usano gli occhiocchi per identificare le prove fisiologiche delle emozioni dei propri figli, quali un appetito ridotto.
2. Usano le orecchie per udire i messaggi nascosti dietro ciò che un figlio sta dicendo.
3. Usano l'immaginazione per mettersi nei panni del figlio e capire come si sente.

4. Usano le parole per rispondere a ciò che sentono, vedono e immaginano, con un tono dolce e privo di giudizi. Queste parole aiutano altresì il figlio a dare un nome alle proprie emozioni.

5. Usano il cuore per sentire ciò che il figlio sente.

Una volta che vostro figlio si sente compreso, fategli/le sapere che i suoi sentimenti e desideri vanno bene, anche se le sue azioni, invece, non sono appropriate. I seguenti suggerimenti vi aiuteranno ad ascoltare con empatia e a dare valore ai sentimenti di vostro figlio:

1. **Condividete delle semplici osservazioni.** Dite ciò che vedete e udite piuttosto che indagare troppo in profondità. I figli spesso non sanno che cosa stanno provando o il motivo per cui stanno provando determinate emozioni. Ad esempio, una bambina di sei anni, di nome Elizabeth, sembra più tranquilla del solito. Fa la merenda pomeridiana com poco entusiasmo, prima di avviarsi mestamente in camera sua. La madre nota tutto questo e quindi fa un'osservazione: «Elizabeth, sembri tranquilla oggi.» Quando Elizabeth risponde a malapena, la madre fa una seconda osservazione: «Spesso, quando sono tranquilla è perché qualcosa mi preoccupa». Elizabeth quindi si apre alla madre e le confida le sue preoccupazioni relative agli amici di scuola.

2. **Evitate di porre domande di cui conoscete già la risposta**. Quando ponete domande come: «Chi ha sporcato il tappeto di fango?» - conoscendo già fin troppo bene la risposta, create un ambiente di sfiducia. Siate diretti, piuttosto: «Hai sporcato il tappeto di fango; non si fa.»

3. **Condividete esempi tratti dalla vostra vita.** Questo aiuta i figli a capire che ciò che stanno provando è normale.

Passo 4: Date un nome alle emozioni di vostro figlio. I figli spesso non sanno che cosa stanno provando. Se etichettate un'azione - osservando a voce alta che vostro figlio sembra «arrabbiato», «triste» o «deluso» - potete aiutarlo a trasformare un sentimento che lo spaventa e lo mette a disagio in qualcosa di normale e identificabile. I ricercatori hanno scoperto che il semplice atto di etichettare un'emozione ha un effetto rilassante sul sistema nervoso, il che aiuta i figli a riprendersi più rapidamente da un'esperienza difficile.

Spesso l'opportunità di etichettare un'emozione giunge quando state ascoltando con empatia. Tenete presente che è facile cadere nella trappola di dire a vostro figlio come *dovrebbe* sentirsi invece di dirgli *che cosa* sta provando. Ad esempio, un bambino di quattro anni di nome Jared dice di odiare il suo amico Billy perché Billy gli ha preso il suo giocattolo, quindi lo ha picchiato quando lui ha cercato di riprenderselo. La mamma, invece di dire a Jared che non è vero che odia Billy e che in realtà gli vuole bene perché è suo amico, gli dice: «Sembri piuttosto arrabbiato del fatto che Billy abbia preso il tuo giocattolo e ti abbia picchiato».

Passo 5: Stabilite dei limiti mentre esplorate possibili soluzioni al problema che ha causato l'emozione negativa. John Gottman descrive le diverse parti di questo passo.

1. **Stabilite dei limiti.** Sebbene sia importante convalidare i sentimenti di vostro figlio, non dovete per forza convalidare le loro azioni. Una volta che avete stabilito un limite ai comportamenti inappropriati e che avete determinato le relative conseguenze, siate costanti e coerenti. Il momento ideale per fare uso dell'Allenamento emotivo è subito dopo il comportamento errato di vostro figlio e prima di stabilirne le conseguenze. Ad esempio, un genitore potrebbe dire: «Sei arrabbiato perché Danny ti ha preso il giocattolo. Anche io lo sarei, ma non va bene picchiarlo. Che cosa potresti fare invece?»

2. **Identificate degli obiettivi.** Dopo che avete fatto seguire le conseguenze adeguate al comportamento inappropriato di vostro figlio, cercate di identificare l'obiettivo che vostro figlio stava provando a raggiungere con il proprio comportamento. Domandate semplicemente a vostro figlio che cosa stava cercando di realizzare.

3. **Pensate a possibili soluzioni.** Permettete a vostro figlio di pensare a delle soluzioni ai problemi, prima di offrire i vostri suggerimenti. Questo lo aiuta a sviluppare la capacità di risolvere i problemi. Non scartate le sue soluzioni se non sono effettivamente realistiche. Piuttosto, ponetegli delle domande che lo aiutino a vedere i risultati delle sue soluzioni.

4. **Valutate le soluzioni proposte in base ai valori della vostra famiglia.** Quando vostro figlio propone delle soluzioni, ponetegli domande quali:

    - «È la soluzione giusta?»

- «Questa soluzione funzionerà?»
- «È sicura?»
- «Come ti sentirai tu? Come si sentiranno le altre persone?»

5. **Aiutate vostro figlio a scegliere una soluzione.** Se vostro figlio propone una soluzione non praticabile, non c'è nessun problema a procedere, se nessuno ne viene danneggiato. Fate sì che impari osservando le conseguenze delle proprie scelte. Lasciate semplicemente la porta aperta ad altre soluzioni, se la sua sembra non funzionare. Aiutate anche vostro figlio a preparare un piano d'azione al fine di attuare la soluzione.

Per maggiori informazioni sull'Allenamento emotivo, leggete *Intelligenza emotiva per un figlio* di John Gottman. Per maggiori informazioni su come ascoltare con empatia e valorizzare vostro figlio, leggete *Bambini e genitori: soluzioni nuove e vecchi problemi,* di Haim Ginott.

Articolo redatto da April Steed, Assistente specializzando e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Ginnott, H. (1969). *Between parent and child*. New York: Avon Books. [*Bambini e genitori : soluzioni nuove e vecchi problemi* - Milano : Garzanti, 1972]

Goleman, D. (1999). *Intelligenza emotiva.* BUR - Biblioteca Universale Rizzoli.

Gottman, J., & Declaire, J. (2001). *Intelligenza emotiva per un figlio.* BUR - Biblioteca Universale Rizzoli.

Le sacre responsabilità dei padri

Al giorno d'oggi, numerose culture e società in ogni parte del mondo si stanno concentrando in modo sempre più intenso sul ruolo e sulle responsabilità dei padri. Molti uomini desiderano essere padri più coinvolti di quanto non lo siano stati i loro stessi padri. *La famiglia: Un proclama al mondo* afferma che: «Per disegno divino, i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri» (¶ 7) (vedere l'articolo *Le sacre responsabilità delle madri*).

Sebbene sia sempre stata responsabilità del padre provvedere alle necessità materiali e alla protezione fisica, oggi ci si aspetta sempre più – e questo viene riconosciuto come un aspetto positivo -- che essi offrano anche una protezione e un sostegno emotivo, sociale e spirituale. Queste responsabilità morali sono sacre.

La paternità non è facile. Così come la maternità, è un lavoro duro, complesso e impegnativo e che richiede sforzi costanti (Dollahite and Hawkins, p. 111). Ogni padre può aspettarsi di dover affrontare dei problemi mentre cerca di adempiere con onore alle proprie responsabilità. Agendo in questo modo, i figli che si trovano sotto le sue cure ne trarranno enormi benefici, sia che essi siano figli biologici o adottivi.

Anche il padre stesso otterrà grandi soddisfazioni: «La paternità è potenzialmente il più soddisfacente, e probabilmente il più impegnativo dei compiti che il ciclo della vita offre agli uomini; essi si rendono conto che l'esperienza di allevare dei figli è l'incarico più bello e più difficile che la vita possa offrire» (Snary, 1993, p. 311).

I figli hanno bisogno di padri coinvolti

I ricercatori hanno studiato i benefici che nascono dall'interazione padre-figlio quando i padri sono maggiormente presenti nella vita dei propri figli. Studi recenti hanno dimostrato come i figli, i cui padri sono coinvolti nella loro vita, ne traggano diversi benefici. Questi figli –

- possiedono una maggiore capacità di creare rapporti sociali (Gottfried, Bathurst, & Gottfried, 1994, p. 59),
- hanno maggiori probabilità di avere un rapporto sicuro e di fiducia con i propri genitori (Cox, Owen, Henderson, & Margand, 1992).;
- tendono ad essere meno incerti o timorosi quando devono affrontare situazioni nuove o insolite,
- hanno una maggiore inclinazione ad esplorare il mondo attorno a sé (Pruett, 2001, p. 5),
- hanno meno problemi in generale (Amato e Rivera, 1999, pp. 381, 382) e
- hanno maggiori probabilità di provare empatia o compassione da adulti (Koestner, Franz, & Weinberger, 1990, p. 713).

I neonati prematuri, con cui i padri interagiscono urante la permanenza in ospedale, hanno maggiori probabilità di guadagnare peso, di lasciare l'incubatrice più rapidamente e di adattarsi al proprio ambiente (Levy-Shift, Hoffman, Mogilner, Levinger, & Mogilner, 1990, p. 292).

I figli hanno bisogno di padri che provvedano alle loro necessità

Provvedere economicamente alla famiglia è un modo importante in cui i padri sono coinvolti nella vita dei propri figli. Senza cibo in tavola, un letto in cui dormire e abiti da indossare, i figli non possono andare al di là della mera sopravvivenza (Christiansen & Palkovitz, 2001, pp. 86-87).

Ove possibile, i padri dovrebbero far sì che i propri figli frequentino della buone scuole e abbiano tutti gli strumenti che permettano loro di migliorarsi, come libri, computer e corsi vari (Amato, 1998, pp. 243–244).

La ricercatrice Valarie King (1994) ha scoperto che i figli i cui padri (biologici o tutori legali) offrono un sostegno finanziario vanno meglio a scuola nella lettura, in matematica e in altri aspetti della vita scolastica (p. 89). I padri possono essere maggiormente coinvolti nelle attività quotidiane dei propri figli, quali i pasti, i compiti, i lavori in giardino e i bagnetti (per i figli più piccoli).

Paternità produttiva

I ricercatori utilizzano a volte il termine «paternità produttiva» per descrivere i padri che considerano sia un privilegio che un dovere l'offire alla generazione nascente il miglior inizio possibile nella vita. Secondo i ricercatori David Dollahite e Alan J. Hawkins (1998), i padri produttivi rifiutano gli stereotipi che affermano il loro ruolo esclusivo come responsabili del provvedere materialmente e della disciplina. Essi vanno molto oltre le idee ristrette relative al loro ruolo e affrontano piuttosto le diverse e mutevoli necessità dei propri figli, a prescindere dal fatto che il farlo rientri nelle tradizionali aspettative legate al ruolo (p. 111).

Altri principi dell'approccio produttivo sono:

- I padri hanno l'obbligo di rispondere alla chiamata etica, proveniente dai propri figli e dalla comunità, di soddisfare le esigenze dei figli.
- Le necessità della generazione nascente hanno la precedenza su quelle degli adulti. I figli non hanno *sempre* la precedenza sulle necessità degli adulti, ma *spesso* sì.
- Quando i padri hanno delle decisioni importanti da prendere, essi considerano con la massima attenzione l'impatto che queste avranno sulla generazione nascente.
- I padri possono e devono legarsi e prendersi cura dei propri figli in modi significativi, a prescindere dalle aspettative legate al ruolo (Dollahite & Hawkins, p. 11).

La religione può aiutare gli uomini a diventare dei padri migliori

Uno studio condotto nel 1998 mostra che la forza attiva che sta alla base del coinvolgimento dei padri nella vita dei propri figli è la loro fede (Latshaw, 1998). Il ricercatore David Dollahite (1998) afferma: «Se un padre crede che Dio abbia chiamato i padri a prendersi cura dei figli, a proteggere e provvedere per loro, a insegnare e benedire i propri figli, allora la paternità diviene un sacro servizio verso Dio, non soltanto un ruolo sociale» (p. 7). Egli afferma inoltre:

«La fede religiosa può offrire ai padri ...un senso di identità e di scopo, una struttura con un significato, un corredo di linee guida morali, un sostegno sociale in tempi di difficoltà nei rapporti e risorse spirituali per la trasformazione personale e relazionale» (p. 8).

Il semplice professare una fede o appartenere a una religione non è sufficiente. È il coinvolgimento religioso attivo che dà ai padri un maggior desiderio di essere presenti per i propri figli. I ricercatori Loren D. Marks e David C. Dollahite hanno scoperto, in uno studio del 2001, che il recarsi alle riunioni di chiesa ricorda agli uomini le proprie responsabilità verso i figli (pp. 633-634), incoraggiandoli ad essere padri migliori. I padri che frequentano la chiesa hanno anche maggiori probabilità di prendere parte ad attività dei giovani, sia a carattere religioso che non (Wilcox, 2002, p. 790).

I padri religiosi tendono ad essere più coinvolti emotivamente nei confronti dei figli, mostrando maggior calore emotivo verso di loro rispetto ai padri non religiosi (Bartkowski & Xu, 2000, p. 475). Bradford W. Wilcox (2002) della University of Virginia ha studiato i padri di religione Protestante e conservatori, attivi dal punto di vista religioso, scoprendo che essi hanno maggiori inclinazioni ad interagire con i propri figli e tendono ad essere più presenti durante i pasti con la famiglia (pp. 786–787).

I padri traggono beneficio dall'essere coinvolti nelle attività dei figli

Essere presenti è una cosa positiva non soltanto per i figli, ma anche per i padri. Glen Palm (1993), professore nel campo degli studi sull'infanzia e sulla famiglia, ritiene che la paternità aiuti gli uomini ad ottenere capacità sociali che, a loro volta, li aiutano a comprendere il valore dell'intimità nei rapporti e nelle emozioni. Nella cultura americana, si insegna agli uomini ad essere forti, indipendenti e ad avere il controllo delle cose, afferma Palm.

Trascorrendo del tempo con i propri figli, i padri possono riesaminare queste aspettative e sviluppare delle capacità relazionali che, altrimenti, probabilmente non apprenderebbero (p. 139).

Palm (1993) descrive diverse cose importanti che i padri possono imparare dai propri figli:

- **I figli aiutano i padri a regolare, esprimere e apprendere la sensibilità legata alle emozioni.** I padri coinvolti imparano presto che i figli li vedono quali esempi di come dimostrare rabbia, delusione, tristezza, felicità ed entusiasmo. Questo tende a far sì che i padri prestino maggiore attenzione al modo in cui essi stessi mostrano - o non mostrano - le loro emozioni (p. 143). «Le emozioni sono più profonde quando gli uomini creano dei legami con i propri figli e condividono i propri sentimenti ... Le emozioni dirette e intense dei figli insegnano agli uomini che le loro stesse emozioni sono spesso state troppo controllate e negate» (pp. 145-146).
- **I figli aiutano i padri a divenire più altruisti e più coinvolti nella loro educazione.** Quando un padre è presente, apprende constantemente modi in cui curare, educare, ascoltare ed esprimere affetto (p. 140).
- **I figli aiutano i padri a provare empatia.** Ogni padre che trascorre del tempo con i propri figli piccoli scopre di dover affrontare le loro intense e mutevoli emozioni. Imparando a decifrare i sentimenti dei figli, egli sviluppa l'empatia (pp. 143-144). In un paragone tra il Giappone e gli Stati Uniti, Masako Ishii-Kuntz (1994) della University of California ha scoperto che i padri, i cui figli riferiscono di avere frequenti interazioni padre-figlio, hanno maggiori probabilità di considerarsi dei genitori comprensivi ed emotivamente vicini ai propri figli (p. 43).
- **I figli aiutano i padri a posporre le gratificazioni.** Quando gli uomini devono assumersi la responsabilità delle necessità dei figli, essi imparano a posporre le proprie necessità per concentrarsi su quelle dei figli. Ad esempio, un padre dà da mangiare prima al figlio affamato che a se stesso, insegnandogli così l'importante principio del posporre le gratificazioni (Palm, p. 144).
- **I figli aiutano i padri ad ottenere una maggiore auto-consapevolezza.** Un ricercatore ha scoperto che gli uomini riportano un senso di auto-stima che proviene dal proprio ruolo di padri. Quando nasce il primo figlio, essi scoprono un nuovo senso di sé che nasce dal semplice fatto di aver prodotto una nuova vita (Palm, p. 144). Quando sono presenti nella vita dei loro figli mentre crescono, l'immagine positiva di sé continua a rafforzarsi (Ishii-Kuntz, 1994, p. 43).
- **I figli possono portare i padri ad esaminare se stessi più da vicino.** I figli riflettono costantemente i valori e i comportamenti dei genitori. Essi copiano ogni genere di comportamento adulto -- buono e cattivo. Molti padri, ad esempio, vengono bruscamente risvegliati alla realtà del proprio linguaggio volgare quando i figli cominciano a ripetere le stesse cose. Questo riflesso innocente del loro sé più rozzo porta la maggioranza degli uomini a riesaminare se stessi e a vedere cosa devono cambiare per il bene dei propri figli. I figli possono inoltre spingere i padri a considerare attentamente i propri valori e credenze. I padri possono modificare alcuni comportamenti, quali la frequenza in Chiesa, per assicurarsi di trasmettere dei buoni valori ai figli. «I figli spingono i padri ad essere tanto bravi quanto desiderano che i loro figli siano» (Palm, pp. 144-145).

Superare le barriere all'essere dei buoni padri

Tutti i padri si trovano ad affrontare delle barriere che ostacolano il loro coinvolgimento paterno. Gadsden, Pitt, e Tift (2001) hanno identificato alcune di queste barriere e i modi per superarle:

- **Istruzione limitata.** Questo pone dei limiti alle scelte lavorative dei padri e rende più arduo il compito di provvedere alle famiglie (p. 274). Gli uomini possono superare questa barriera frequentando una scuola professionale, un'università o una scuola serale, rendendosi più qualificati sul mercato.

- **Isolamento, povertà e mancanza di speranza.** I padri dal reddito basso e in aree estremamente povere tendono a provare un senso di isolamento e di mancanza di speranza riguardo al futuro. Essi potrebbero non sapere in che modo pianificare per il futuro o non avere informazioni sufficienti su come essere un buon padre (p. 275). Questa barriera può essere superata facendo tutto il possibile per trovare lavoro e istruzione in una comunità più stabile dal punto di vista economico. Cambiamenti di grande portata come questi non sono semplici, ma possono essere realizzati con costanza e determinazione.

- **Mancanza di preparazione per la paternità e la vita in famiglia.** I giovani uomini devono essere educati riguardo all'essere genitori e alle responsabilità che ne conseguono (p. 275). Essi devono essere preparati al duro lavoro e al sacrificio che la paternità richiede quotidianamente. Frequentare classi alla scuola media e alla scuola superiore sul ruolo degli adulti, nelle quali si insegnano agli studenti le responsabilità del matrimonio, della gestione delle finanze e della crescita dei figli, può essere di aiuto.

- **Credenze relative ai ruoli degli uomini e delle donne.** A volte i luoghi comuni sulla mascolinità e la femminilità sminuiscono le qualità personali necessarie per essere dei padri coinvolti. Il luogo comune che vede gli uomini controllare e sopprimere le proprie emozioni interferisce con la creazione di una vita familiare serena e di un ambiente stimolante per la crescita dei figli. I messaggi trasmessi dalla società che affermano che gli uomini devono controllare mentre le donne devono curare la casa impediscono agli uomini di svolgere un ruolo attivo nella vita familiare (p. 275).

  Gli uomini possono resistere a queste credenze rigettando l'idea che partecipare ad attività tradizionalmente femminili comporti una minore virilità. Gli uomini possono essere pienamente virili interessandosi allo stesso tempo della cura e dello sviluppo dei figli, condividendo i propri sentimenti con i figli e la moglie, preparando i pasti, facendo il bucato e pulendo la casa.

- **Sottovalutazione della fatica necessaria per essere un buon padre.** Essere dei buoni padri, così come essere delle buone madri, non è una cosa che avviene automaticamente. È una capacità che si sviluppa col tempo e con uno sforzo costante (pp. 276-277). Quando un padre ritorna a casa da lavoro, il suo lavoro non è terminato. Questo è il momento di assumere il suo ruolo di padre, un ruolo che comporta sia duro lavoro che molto divertimento.

Alcune idee pratiche per essere maggiormente presenti per i vostri figli

I padri possono fare molte cose per essere più presenti per i figli. Le idee seguenti sono adattate dal sito *http://fatherwork.byu.edu*.

- Esprimete spesso amore, interesse, apprezzamento e perdono. Mostrate affetto verbalmente, attraverso lodi, ringraziamenti ed espressioni di affetto.
- Mostrate sincero interesse verso le esperienze quotidiane dei vostri figli. Chiedete loro che cosa hanno fatto durante il giorno. Ponete domande a risposta aperta («Che cosa ti è piaciuto di più della tua gita?»), lasciate più possibilità di discussione invece che porre domande a risposta chiusa (sì o no; «Hai imparato qualcosa a scuola oggi?»).
- Prendete parte alle riunioni insegnanti-genitori della scuola di vostro figlio/a. Riorganizzate la vostra agenda se necessario.
- Passate del tempo ad ascoltare e a parlare della giornata di vostro figlio/a.
- Scegliete un interesse comune e programmate delle attività che lo/a riguardino.
- Prendete parte agli avvenimenti in cui è presente vostro figlio/a, quali attività sportive, musicali, teatrali e scolastiche.
- Raccontate a vostro figlio/a le vostre esperienze quando avevate la sua età.
- Includete vostro figlio/a quando programmate le vacanze e le gite, così da recarvi in luoghi e fare cose che lo/a interessino.

Idee per padri di neonati:

- Parlate al bambino con una voce dolce e gentile e un linguaggio semplice.
- Ascoltate e reagite ai suoni che vostro figlio/a emette e imitateli.
- Impegnate frequentemente vostro figlio/a in interazioni faccia a faccia, individuali, che includono abbracci, solletico, sorrisi, carezze, bacini e contatto visivo.
- Giocate con il vostro bambino.
- Date da mangiare al vostro bambino, cambiategli il pannolino, siate parte delle abitudini legate al sonno e accompagnatelo agli appuntamenti dal medico.

Idee per padri con figli in età di asilo e prescolare:

- Quando il bambino fa il bagnetto, giocate con le barchette, le paperette, le tazze e i bicchieri, le ruote idrauliche ecc... Non preoccupatevi di essere troppo teatrali.
- Portate vostro figlio in un parco con collinette, altalene e altri giochi. Stategli accanto mentre gioca.
- Giocate utilizzando strumenti diversi, come la sabbia, l'acqua, il riso, i fagioli. Usate imbuti, misurini, ruote idrauliche, secchielli ecc... Siate creativi e provate nuove cose.
- Andate a far volare un aquilone o a un picnic.

- Mostrate amore e affetto con abbracci, bacini, giocando, facendo il solletico e portandolo sulle spalle.
- Quando aiutate il bambino a vestirsi, insegnategli come allacciarsi le scarpe, aprire e chiudere le fibbie, i bottoni o la cerniera lampo.
- Entrate in scena nei momenti in cui vostro figlio è spontaneamente incline all'avventura, come quando decide di costruire un fortino con le coperte e le lenzuola, e siate pronti a lasciare quello che state facendo per unirvi a lui.
- Mettete a sua disposizione un buon numero di libri con molte ripetizioni. Questo incoraggia le prime capacità di lettura, perché il bambino può così memorizzare o anticipare ciò che le parole diranno.

Idee per padri con figli tra i sei e gli otto anni:

- Lavorate insieme su un progetto che comporti l'unione di discipline diverse, quali scienze, matematica, arte, sviluppo sociale e linguaggio. Ad esempio, costruite un negozio di giocattoli, comprate un acquario, scrivete un notiziario di famiglia, fate una collezione, create un libro, costruite qualcosa con il legno.
- Insegnate a vostro figlio capacità specifiche quali la pesca, il lancio della pallina nel baseball, fare un salto dal trampolino, fare dei trucchi di magia, nuotare.
- Siate informati dei compiti di scuola assegnati a vostro figlio. Siate disponibili ad aiutare e assicuratevi che li finisca.
- Lavorate insieme nel tagliare l'erba, potare le siepi, piantare fiori o frutti, aggiustare l'auto.

Idee per padri con figli di età tra gli otto e i dodici anni:

- Allenate vostro figlio ad affrontare situazioni sociali difficili proponendogli degli ipotetici scenari. Ad esempio, chiedetegli: «Se qualcuno fa il bullo con te, che cosa puoi fare?», quindi discutete le diverse opzioni per gestire la situazione.
- Lavorate insieme nel piantare e curare un giardino, aggiustare una bicicletta, costruire un modellino di aereo, mettere in ordine il garage.
- Divertitevi insieme andando allo zoo, in un parco divertimenti, a una fiera, in una riserva naturale, al lago.

Idee per padri con adolescenti:

- Mettete da parte un momento in cui voi e il vostro coniuge potete discutere con vostro figlio i suoi programmi e obiettivi per il futuro, inclusi il diploma, il corteggiamento, l'università, il matrimonio e la carriera.
- Incontrate gli amici di vostro figlio. Rendendo la vostra casa disponibile per le feste, per guardare film o per incontri informali, sarete meglio in grado di incontrare e di divertirvi con il gruppo sociale di vostro figlio.
- Andate insieme a vostro figlio a fare le commissioni. Questo è un modo naturale per stare insieme a lui/lei e per comunicare senza che vi sia bisogno di un momento di discussione formale.

Articolo redatto da Jeremy S. Boyle, Assistente Ricercatore e curato da David C. Dollahite e Stephen F. Duncan, professori presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Amato, P. R. (1998). More than money? Men's contributions to their children's lives. In A. Booth & A. Crouter (Eds.), *Men in families* (pp. 241–278). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Amato, P. R., & Rivera F. (1999). Paternal involvement and children's behavior problems. *Journal of Marriage & Family*, *61*, 375–384.

Bartkowski, J. P., & Xu, X. (2000). Distant patriarchs or expressive dads? The discourse and practice of fathering in conservative protestant families. *Sociological Quarterly*, *41*(3), 465–485.

Christiansen, S. L., & Palkovitz, R. (2001). Why the "good provider" role still matters: Providing as a form of Paternal Involvement. *Journal of Family Issues, 22(1)* 94–106.

Cox, M. J., Owen, M. T., Henderson, V. K., & Margand, N. A. (1992). Prediction of infant-father and infant-mother attachment. *Developmental Psychology*, *28*(3), 474–483.

Dollahite, David C. (1998). Fathering, faith, and spirituality. *The Journal of Men's Studies*, 7(1), 3-15

Dollahite, David C. & Hawkins, A. J. (1998). A conceptual ethic of generative fathering. *The Journal of Men's Studies*, 7(1), 109–132.

Gadsden, V. L., Pitt, E. W., & Tift, N. (2001). Research can practice on fathers in high-risk families: exploring the need and potential areas for collaboration. In J. Fagan & A. Hawkins (Eds.), *Clinical and educational interventions with fathers* (pp. 257–283). New York: The Haworth Clinical Practice Press.

Gottfried, A. E., Bathurst, K., & Gottfried, A. W. (1994). Role of maternal and dual-earner employment status in children's development. In A. E. Gottfried & A. W. Gottfried (Eds.), *Redefining families, Implications for children's development* (pp. 55–97). New York: Plenum Press.

Ishii-Kuntz, M. (1994). Paternal involvement and perception toward fathers' roles: A comparison Between Japan and the United States. *Journal of Family Issues, 15*(1), 30–48.

King, V. (1994). Non-resident father involvement and child well being: Can dads make a difference. *Journal of Family Issues,15(1), 78–96.*

Koestner, R., Franz, C., & Weinberger, J. (1990). The family origins of empathic concern: A 26-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 709–717.

Latshaw, Jason S. (1998). The centrality of faith in fathers' role construction: the faithful father and the axis mundi paradigm. *The Journal of Men's studies, 7(1),* 53–70.

Levine, J. A., & Pitt, E. W. (1995). *New Expectations: Community strategies for responsible fatherhood.* New York: Families and Work institute.

Levy-Shift, R., Hoffman, M. A., Mogilner, S., Levinger, S., & Mogilner, M. B. (1990). Father's hospital visits to their infants as a predictor of father-infant relationship and infant development. *Pediatrics, 86*, 289–293.

Marks, L. D. & Dollahite, D. C. (2001). Religion, relationships, and responsible fathering in latter-day saint families of children with special needs. Journal of Social and Personal Relationships, 18(5), 625–650.

Palm, G. F. (1993). Involved fatherhood: A second chance. *Journal of Men's Studies*, *2*(2) 139- 155.

Pruett, K. D. (2001). What a difference a dad makes. *Work & Family Life, 15*(9), 1-5

Single-Rushton, W., & Garfinkel, I. (2002). The effects of welfare, child support and labor markets on father involvement. In C. S. Tamis-Lemonda & N. Cabrera (Eds.), *Handbook of father involvement: multidisciplinary perspectives* (pp. 409–427). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Snarey, J. (1993). *How fathers care for the next generation: A four-decade study*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wilcox, Bradford W. (2002). Religion, convention, and paternal involvement. *Journal of Marriage and Family, 64*, 780–792.

Approfondimento

Quando un uomo sceglie di diventare padre, sceglie anche di assumersi delle sacre responsabilità legate a questo ruolo. I dirigenti della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni hanno ricordato ai padri le loro responsabilità di provvedere alle necessità spirituali, temporali ed emotive della loro famiglia, di proteggere la moglie e i figli, di presiedere con amore nella casa e di essere un dirigente spirituale per la famiglia.

Il presidente Gordon B. Hinckley (1993) spiegò le responsabilità di un padre nel provvedere alle necessità della propria famiglia nel modo seguente:

«Queste necessità non consistono semplicemente in cibo, indumenti e in un'abitazione. Esse includono una guida retta e l'insegnamento, mediante l'esempio e il precetto, dei principi fondamentali dell'onestà, dell'integrità, del servizio, del rispetto per i diritti altrui e la comprensione del fatto che siamo responsabili di ciò che facciamo in questa vita, non soltanto l'uno nei confronti dell'altro, ma anche verso il Dio dei cieli, che è il nostro Padre eterno».

Provvedere alle necessità temporali

La famiglia: Un proclama al mondo afferma che i padri «hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita...delle loro famiglie» (¶ 7).

Il presidente Howard W. Hunter (1994) spiegò che i padri «hanno la responsabilità, a meno che impossibilitati a farlo, di provvedere al sostegno materiale della [moglie] e dei figli. Nessun uomo può trasferire il fardello della responsabilità a un altro, neppure alla moglie» (¶ 25).

1 Timoteo 5, versetto 8, dice: «Che se uno non provvede ai suoi, e principalmente a quelli di casa sua, ha rinnegato la fede, ed è peggiore dell'incredulo».

In alcuni casi i padri non sono in grado di adempiere questa responsabilità. Riguardo a queste circostanze, il Proclama afferma: «Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario» (¶ 7).

Provvedere alla protezione della famiglia

Il Proclama afferma inoltre che i padri «hanno il dovere di provvedere...alla protezione delle loro famiglie» (¶ 7). I figli hanno bisogno di un senso di sicurezza e Howard W. Hunter (1994) descrisse in che modo i padri possono offrire questa sicurezza: «Un padre retto protegge i suoi figli con il suo tempo e la sua presenza nelle loro attività sociali, educative e spirituali. Le tenere espressioni di amore e affetto nei confronti dei figli sono responsabilità tanto del padre quanto della madre» (¶ 24).

Fornire una guida all'interno della famiglia

Il Proclama afferma che «Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine» (¶ 7).

Il presidente Spencer W. Kimball (1976) disse che i padri dovrebbero compiere questo dovere «così come Gesù Cristo presiede alla Sua Chiesa -- con amore, con servizio e in gentilezza» (¶ 33).

Il presidente Hinckley (1993) insegnò ai padri che «[loro] è la fondamentale e inevitabile responsabilità di stare a capo della famiglia» (p. 60).

Alcuni uomini ritengono che presiedere significhi esercitare potere sulla moglie e sui figli, ma il presidente Hinckley spiegò che «la responsabilità di un padre non comporta alcuna implicazione di tirannia o dominio ingiusto» (¶ 33). Il presidente Boyd K. Packer (1998) del Quorum dei Dodici Apostoli mise in evidenza il fatto che mariti e mogli debbano lavorare insieme come eguali:

«Nella casa vi è un'unione tra marito e moglie, egualmente aggiogati insieme, i quali prendono insieme le decisioni e insieme lavorano, sempre. Sebbene il marito, il padre, abbia la responsabilità di fornire una guida ispirata e degna, sua moglie non sta né dietro di lui né davanti a lui, bensì al suo fianco» (¶ 30).

In alcune culture si insegna agli uomini che i padri e i mariti dovrebbero dominare ed essere autoritari, e che essi debbano prendere tutte le decisioni più importanti. Tuttavia, il Vangelo insegna diversamente. L'Anziano Richard G. Scott (1998) del Quorum dei Dodici Apostoli disse:

«Questo modello deve essere smussato in modo tale che marito e moglie agiscano come soci eguali, prendendo di comune accordo le decisioni per se stessi e per la propria famiglia. Nessuna famiglia può durare a lungo sotto la paura e la forza; queste portano alla contesa e alla ribellione. L'amore è il fondamento di una famiglia felice» (¶ 13).

Dottrina e Alleanze insegna che «Nessun potere, o influenza, può o dovrebbe essere mantenuto..., se non per persuasione, per longanimità, per gentilezza e mitezza, e con amore non finto; Con benevolenza e conoscenza pura, che allargheranno grandemente l'anima senza ipocrisia e senza frode» (121:41, 42). Quando i padri seguono questo consiglio, essi guadagneranno il rispetto della moglie e dei figli, aiutandoli ad essere più efficaci nei loro ruoli.

Fornire una guida spirituale

Probabilmente la parte più importante del ruolo di un padre nella casa è fornire una guida spirituale. L'Anziano F. Melvin Hammond (2002) dei Settanta disse:

«Ogni padre nella Chiesa dovrebbe operare quale patriarca della propria casa. Egli dovrebbe assumere la guida spirituale della famiglia. Non deve delegare né abdicare alle proprie reponsabilità in favore della madre. Deve essere lui a radunare la famiglia per la preghiera familiare, la serata familiare, la lettura delle Scritture e le occasionali interviste paterne. Egli è il protettore, il difensore e l'amorevole fonte della disciplina. È il padre che deve guidare, unire e rafforzare la famiglia» (¶ 10).

Il presidente Ezra Taft Benson (1987) suggerì dieci modi in cui i padri possono diventare dei leader spirituali migliori:

- Mantenete la vostra dignità così da poter impartire benedizioni paterne ai vostri figli. Battezzate e confermate i vostri figli. Ordinate i vostri figli maschi al sacerdozio. Questi saranno dei momenti spirituali da ricordare nella vita dei vostri figli.
- Guidate personalmente le preghiere familiari, la lettura quotidiana delle Scritture e le serate familiari settimanali. Il vostro coinvolgimento personale mostrerà ai figli quanto queste attività sono importanti per voi.
- Ogniqualvolta è possibile, frequentate insieme come famiglia le riunioni di Chiesa. Il culto reso in famiglia sotto la vostra guida è vitale per il benessere spirituale dei figli.
- Assicuratevi che la famiglia si diverta insieme. Andate a fare delle scampagnate e dei picnic, partecipate a eventi sportivi e recite, assistete a programmi scolastici o riunioni insegnanti-genitori. Fate delle uscite individuali papà-figlia e papà-figlio. La presenza del papà in queste occasioni fa la differenza.
- Create delle tradizioni di famiglia, come le vacanze trascorse insieme, le attività dei giorni di festa e le feste di compleanno. I vostri figli non dimenticheranno mai i ricordi che create insieme in queste occasioni.
- Tenete regolarmente degli incontri individuali con i vostri figli. Questi momenti personali fanno loro sapere di essere una priorità per il papà. Quando vi incontrate, offrite ai vostri figli la possibilità di condurre la conversazione. Insegnate loro i principi del Vangelo e altri buoni valori. Dite loro che li amate.
- Insegnate ai vostri figli a lavorare. Mostrate loro il valore di adoperarsi verso il raggiungimento di obiettivi degni. Se create dei fondi per la missione e per l'istruzione, mostrerete ai vostri figli quali sono le cose che papà considera importanti.
- Incoraggiate la presenza di buona musica, arte e letteratura nella vostra casa. Le case che possiedono uno spirito di finezza e bellezza sono una benedizione per i figli.
- Secondo quanto permettono le circostanze e le distanze, frequentate regolarmente il tempio con vostra moglie. Attraverso il vostro esempio, i vostri figli giungeranno a comprendere l'importanza del matrimonio nel tempio, delle alleanze del tempio e dell'eternità della famiglia.
- Fate sì che i vostri figli vedano la gioia e la soddisfazione che provate nel servizio alla Chiesa. La vostra gioia può contagiarli in modo tale che anch'essi vorranno servire (¶ 38).

Comprendere la vostra sacra chiamata

Quando gli uomini diventano padri, è importante che si rendano conto della sacralità di questa chiamata. Il presidente Ezra Taft Benson ricordò agli uomini la sacra ed eterna natura della paternità durante la sessione del sacerdozio alla Conferenza Generale di ottobre 1987: «Ricordate la vostra sacra chiamata come padri in Israele—la vostra chiamata più importante nel tempo e nell'eternità — una chiamata dalla quale non verrete mai rilasciati» (¶ 38).

Articolo redatto da Jeremy Boyle, Assistente Ricercatore e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Benson, Ezra Taft (1988, gennaio), «*Ai padri di Israele*», *La Stella*, 44.

Prima Presidenza e Consiglio dei Dodici Apostoli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, *La famiglia: Un proclama al mondo, La Stella,* gennaio 1996, 116.

Hammond, F. Melvin (2002, novembre), «*Papà, sei sveglio?*», *Liahona,* 97-99.

Hinckley, Gordon B. (1994, gennaio), «*Inculca al fanciullo la condotta che deve tenere*», *La Stella*, 67.

Kimball, Spencer W. (1976, ottobre), «*I ragazzi hanno bisogno di avere eroi al loro fianco*»,. *La Stella*. 41.

Packer Boyd K. (1998, luglio), «*La Società di Soccorso*», *La Stella*, 76.

Perry, L. Tom (1978, aprile), «*Padre: Il tuo ruolo, la tua responsabilità*», *La Stella,* 99.

Scott, Richard G. (1998, luglio), «*Rimuoviamo le barriere che ci separano dalla felicità*», *La Stella,* 89.

Le sacre responsabilità delle madri

Il ruolo fondamentale di una madre

Le madri e i padri rivestono probabilmente il ruolo più difficile, più sfaccettato e più complesso di tutti all'interno della famiglia umana. Il contributo unico di entrambi è vitale per il buon sviluppo dei figli (Hart, 2000). Questo articolo si incentra sulle responsabilità delle madri.

La madre quale prima custode

In tutte le culture conosciute, in tutto il mondo, le madri sono le prime custodi dei figli che portano in grembo. Molte altre persone possono assisterla, inclusi il padre, i nonni, le zie, gli zii, gli insegnanti e i vicini. Tuttavia, quasi sempre, è la madre ad assumersi la responsabilità principale dei propri figli e, nella maggioranza dei casi, ella sceglie liberamente e felicemente questo ruolo. Dio ha creato il corpo femminile in modo tale che le donne abbiano l'onore di portare in grembo e di nutrire i figli, e la maggior parte di loro, potendo, desidera assumersi questa sacra responsabilità.

Mohammadreza Hojat (1999), ricercatore presso la Thomas Jefferson University, ha riportato di recente una scoperta che suggerisce il fatto che questo desiderio sia innato. La natura ha donato alle madri biologiche un'innata tendenza ad allevare e a crescere i figli che portano in grembo, rendendole così, nella maggioranza dei casi, le migliori custodi possibili per i figli stessi. Le donne in generale, in effetti, a prescindere dal fatto che siano le madri biologiche o meno, possiedono apparentemente un desiderio innato di crescere e prendersi cura dei bambini. Inoltre, la maggioranza delle donne prova un sentimento di protezione e di cura nei confronti dei bambini, a prescindere dal fatto che essi siano o meno figli biologici.

Educare: Il compito delle madri

Gli studiosi definiscono la maternità in molti modi, ma quasi tutti concordano sul fatto che allevare i figli ne costituisca il compito centrale. Crescere i figli include il soddisfacimento delle necessità fisiche, quali cibo, indumenti e protezione. Include inoltre amarli, coccolarli e educarli.

Poiché i figli sono completamente dipendenti quando nascono, la maternità è «completamente incentrata sui figli, emotivamente coinvolgente e dispendiosa in termini di tempo» (Arendell, p. 1194). Uno degli obiettivi più importanti di quest'opera è allevare i figli affinché divengano membri onorevoli e responsabili della propria comunità (Dictionary, 2003; Ruddick, 1989).

È essenzialmente attraverso le esperienze vissute a contatto con la propria madre che i figli sviluppano la propria identità e imparano qual è il loro posto nella società (Arendell, 2000, p. 1192). Il sociologo Amitai Etzioni (1996) spiega: «I neonati nascono soltanto con un potenziale umano, un potenziale che non si realizza da solo: essi devono essere resi delle persone» (p. 167).

Un articolo del *Wall Street Journal* descrisse il ruolo multi-dimensionale di una madre come «il lavoro più creativo del mondo». Al fine di essere efficace, la madre ha bisogno di possedere conoscenza in molte aree, incluse «buon gusto, moda, decorazioni, attività ricreative, istruzione, trasporti, psicologia, romanticismo, cucina, design, letteratura, medicina, artigianato, orticoltura, economia, politica, relazioni pubbliche, pediatria, geriatria, divertimento, manutenzioni, acquisti, servizi postali, giurisprudenza, contabilità, religione, energia e management. Chiunque sia in grado di gestire tutto questo deve essere una persona speciale». (Citato in Hinckley, 1983, ¶ 26).

La svalutazione della maternità nella società

Per quanto importante sia la maternità, molte donne trovano sempre più difficile adempiere questo ruolo poiché la società non lo valorizza tanto quanto faceva nel passato. La maternità offre poche ricompense immediate, nessuna delle quali materiale. In una società ove la gratificazione immediata e i possedimenti materiali sono la cosa più importante, molte madri giungono a credere che il loro lavoro non sia altrettanto importante del lavoro retribuito.

Il lavoro delle madri non offre «promozioni, aumenti di stipendio o qualsiasi altro beneficio tangibile per l'ego, disponibili invece in altre professioni» (Tannenhauser, 1996, p. 119).

Sebbene molte donne non abbiano altra scelta se non lavorare, alcune scelgono volontariamente di farlo, spesso perché prestano attenzione al messaggio della società, cioè che quello che conta davvero sono i possedimenti materiali, il potere e una posizione elevata. Come risultato di tutto questo, il numero di madri che lavorano è triplicato negli ultimi 30 anni in tutti i gruppi razziali ed etnici principali (Arendell, 2000). Un numero via via minore di madri trascorre la maggior parte del proprio tempo diurno con i figli.

Durante un recente Congresso Mondiale sulle famiglie, il giurista Bruce Hafen (*nonché Membro del Primo Quorum dei Settanta, N.d.T.;* 1999) ha commentato l'atteggiamento sempre più negativo nei confronti della maternità: «Sminuire la maternità significa sminuire tutte le altre cose svolte dalle donne. Quando la società sminuisce il lavoro principale svolto dalla maggioranza delle donne nel corso della storia, diciamo alle donne che, in realtà, proprio *le donne* non meritano alcuna seria considerazione» (¶ 24).

Anche la commentatrice di economia Ann Crittenden ha parlato contro la sottovalutazione della maternità. Nel suo libro *The Price of Motherhood [Il prezzo della maternità; N.d.T.]*, la Crittenden mostra come circa i due terzi del PIL degli Stati Uniti vengano creati dal cosiddetto «capitale umano» - cioè da persone curiose, capaci e abili che possono essere tali solo se vengono educate bene da bambini. Il potenziale umano viene stimolato o impedito nel corso dei primi anni di vita; così, le madri e le altre persone primariamente responsabili dei bambini sono i più grandi produttori di ricchezza della società. Quando sminuiamo loro e il loro lavoro, danneggiamo la capacità delle future generazioni di funzionare al massimo del loro potenziale dal punto di vista economico.

Un altro modo di sminuire la meternità consiste nel fatto che la società accusa le madri, in modo sproporzionato, dei problemi sociali esistenti. Chieko Okazaki (1993), una rispettata leader religiosa, offre alle madri il seguente suggerimento riguardo a questo argomento:

«Ho avuto l'impressione che molte madri stiano vagando ...in un deserto, appesantite da un fardello di colpa che esse hanno accettato ma del quale non sono colpevoli. È vero che si aspetta molto dalle ...donne. Le donne hanno una grande responsabilità.

Tuttavia, il senso di colpa è un fardello che esse non devono assumersi. Esse non devono ritenersi responsabili per le mancanze della società. Non sta a loro portare una colpa immeritata per i divorzi, la delinquenza giovanile, l'abuso di stupefacenti, i rapporti sessuali pre-matrimoniali, i furti e la violenza». (p. 130)

Lo sviluppo individuale dei figli

Ogni madre possiede la propria personalità, le proprie inclinazioni, punti di forza e debolezze. Lo stesso vale per ogni figlio. «Le madri non educano, proteggono o inseriscono nella società i propri figli in maniere o circostanze uguali» (Arendell, 2000, p. 1195). La maternità diviene così un processo di apprendimento che si evolve nel corso del tempo per ciascun rapporto madre-figlio (Arendell; Barnard & Martell, 1995). I ricercatori esortano le madri a studiare la disposizione e il temperamento dei figli e a adattare il loro stile di genitori di conseguenza (Arendell; Widtsoe, 1983).

Le ricerche mostrano come le madri influenzino lo sviluppo dei propri figli in diversi aspetti importanti:

Gioco. Quando le madri giocano con i propri figli, esse tendono a incentrare l'attività sulla comunicazione. I padri, invece, tendono ad essere più attivi fisicamente. Ad esempio, le madri potrebbero far usare la plastilina come gioco, chiedendo nel frattempo al figlio o alla figlia che cosa ne pensano dei loro amici (Pettit, 1998) mentre i padri preferiscono fare sport, lotta oppure fare il solletico ai figli.

Quando le madri si concentrano sull'espressione verbale, esse hanno un'influenza maggiore nell'aiutare i figli a sviluppare delle capacità di socializzazione che li aiuteranno ad avere successo nelle loro amicizie.

Guida nella capacità sociali. Le madri hanno, inoltre, un'influenza maggiore rispetto ai padri per ciò che riguarda l'insegnamento ai figli del comportamento sociale, in modo particolare il comportamento che influenza la capacità dei figli di venire accettati dai coetanei (Hart, DeWolf, Wozniak, & Burts, 1992). Le madri aiutano i figli a discernere i comportamenti corretti, essenzialmente parlando faccia a faccia con il figlio riguardo al comportamento appropriato.

Queste discussioni madre-figlio hanno una particolare influenza sulla vita sociale delle figlie femmine. Gli studi condotti mostrano come i padri abbiano un'influenza di gran lunga minore in questo campo, sia con i figli maschi che con le figlie femmine (Hart et al., 1992).

I figli sviluppano inoltre intimità, empatia e un senso di uguaglianza con gli altri a partire dal rapporto che hanno con le loro madri. I ricercatori definiscono questo genere di sviluppo «conoscenza connessa».

I padri, apparententemente, non hanno una grande influenza su questo genere di apprendimento (Belenky, Clinchy, Glodberger, & Taurule, 1986; Knight, Elfenbein, Capozzi, Eason, Bernardo, & Ferus, 2000). I figli che hanno madri che li guidano con amicizia e offrono loro un riscontro relativo alle loro idee e sforzi hanno ottenuto dei punteggi di molto superiori nei test sulle capacità sociali. In particolare, questo si è rivelato essere vero per le figlie femmine che tengono colloqui di qualità con le proprie madri (Pettit, 1998).

Esaurimento materno

Sebbene la maternità costituisca un'esperienza significativa, essa può rivelarsi anche stressante e frustrante. Le richieste dei figli sono costanti e continue per molti anni di seguito (Hawkins et al., 2000; Kraehmer, 1994). Il risultato per alcune madri è l'esaurimento materno. Esso non è solitamente causato da una crisi di grande portata, ma piuttosto dalle incessanti richieste della vita di ogni giorno.

Il ricercatore S. T. Kraehmer (1994) afferma che l'esaurimento «si manifesta come una malattia, un sovraccarico di stress, una necessità di svolgere un'attività preferita, un desiderio di stare con altri adulti e, in modo particolare, come desiderio di stare lontano dai bambini» (p. 118).

Quando le madri si sacrificano quotidianamente per i loro figli, esse possono trovare conforto nella conoscenza che le loro scelte sono sostenute da Dio. Ciò non significa che la maternità sarà sempre facile—essa rappresenta un impegno sempre difficile e spesso schiacciante. Ci vuole una grande fede per le madri per continuare a nutrire quando si sentono sotto assedio. I seguenti suggerimenti, adattati dall'articolo di Tannenhauser (1996), possono aiutare le madri a prevenire l'esaurimento materno:

- **Allineate le aspettative alla realtà.** Molte donne sentono un'enorme pressione a svolgere ogni compito in maniera perfetta. Quando esse, inevitabilmente, non soddisfano queste aspettative irrealistiche si sentono frustrate, inadeguate, risentite e colpevoli. Inizia quindi il ciclo auto-distruttivo dell'esaurimento. Quando le madri lasciano perdere le immagini idealizzate di maternità che possiedono, allora sono in grado di ridurre lo stress.

- **Fate ciò che è giusto per voi e per vostro figlio.** A dispetto di quello che la televisione, gli esperti dell'infanzia, i parenti e gli amici dicono riguardo a ciò che le madri *dovrebbero* fare, fate ciò che ritenete giusto. Prendetevi tempo per definire ciò che secondo voi significa essere genitori. È utile riflettere sui consigli degli altri, ma non dovete accettare alcun suggerimento che non vi faccia sentire a vostro agio.

- **Rinnovatevi.** Le madri tendono a trovare centinaia di motivi per cui non possono prendersi un'ora o due per fare qualcosa che le distragga.

  Se non lo fanno, tuttavia, rischiano di subire le gravi conseguenze dell'esaurimento. Pertanto, è vitale che le madri trovino dei momenti ogni giorno per le piccole cose che piace loro fare, come ad esempio esercizio fisico, leggere, meditare, rilassarsi nella vasca ecc... (Kraehmer, 1994; Tannenhauser).

  Anche i programmi più ampi di rinnovamento personale sono importanti, come ad esempio prendere parte a corsi che sviluppano i vostri interessi o talenti, lavorare o migliorare la vostra istruzione. Sviluppare le vostre capacità vi mette in grado di condividerle con la famiglia e con la comunità. Hawkins, et al. (2000) commentano:

  «Le responsabilità educative nella casa non devono sopraffare le necessità di rinnovamento e di sviluppo personale. Non si può servire nulla da un piatto vuoto. Una madre che faccia uso regolarmente di un po' di tempo per rinnovarsi e distrarsi non necessariamente toglie qualcosa alla propria capacità di educare i figli... Piuttosto, ella accresce la propria riserva di energia per prendersi cura dei figli» (p. 73).

- **Mantenete un sistema di sostegno.** Le madri con un forte sostegno hanno meno probabilità di esaurirsi. I parenti stretti e gli amici possono offrire conforto, consigli e prendersi cura dei figli in momenti di necessità. Una psichiatra di Dartmouth, la professoressa Kathleen Kovner-Kline (citato in Moore, 2002) afferma che le persone tendono a «sottovalutare il livello di sostegno richiesto da una madre» (p. 1). Un matrimonio in salute costituisce un importante elemento di sostegno, in quanto sostiene sia la madre sia il rapporto madre-figlio. Un ambiente sano e stabile aiuta inoltre lo sviluppo del cervello del neonato. Se sentite che si avvicinano i sintomi di un esaurimento, non allontanatevi dagli amici o dalla famiglia, ma condividete piuttosto le vostre preoccupazioni con loro, e con dei medici se necessario (Kraehmer, 1994).

Gli effetti della maternità sulle madri

Sebbene una maternità di qualità porti benefici ai figli e alla società, anche le madri stesse ne traggono giovamento.

Studi recenti hanno scoperto che le donne con figli trovano un significato più grande nella propria vita, rispetto alle donne senza figli (Arendell, 2000; Ross & Van Willigen, 1996). Questo significato è dato probabilmente dalle abbondanti opportunità di crescita personale che la maternità offre.

Prendersi cura di una persona nata da poco, dipendente e che ha bisogno di crescere è un'esperienza che trasforma, poiché... essa espone sia le nostre vulnerabilità sia la nostra nobiltà. Perdiamo il senso di noi stessi, solo per ritrovarlo poi e quindi vederlo cambiare di volta in volta.... Scopriamo in che modo vogliamo interpretare i mondi intorno a noi e impariamo a interagire con tutti coloro i quali influenzano i nostri figli.... Alla fine, abbiamo appreso di più riguardo a noi stessi, ai cicli della vita e all'umanità stessa (Galinsky, 1987, p. 317)

Articolo redatto da Jennifer Crockett e Wendy Woodfield, Assistenti Ricercatrici e curato da Stephen F. Duncan, Professore e da Shirley Klein, Professoressa Associata presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. *Journal of Marriage and the Family, 62,* 1192-1207.

Belenky, M. F., Clinchy, V.M., Glodberger, N. R., & Taurule, J. M. (1986). *Women's ways of knowing: The development of self voice, and mind.* New York: Basic Books.

Barnard, K. E., & Martell, L. K. (1995). Mothering. In M. H., Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting. Status and social conditions of parenting* (Vol. 3, pp. 3-26). Maywah, NJ: Erlbaum.

Crittenden, A. (2001). *The price of motherhood: Why the most important job in the world is still the least valued.* New York: Metropolitan Books, Henry Holt.

Etzioni, A. (1996). *The new golden rule: Community and morality in a democratic society.* New York: Basic Books.

Furman, E. (1993). *Toddlers & their mothers: Abridged version for parents and educators*. Madison, CT: International Universities Press.

Galinsky, E. (1987). *The six stages of parenthood.* Reading, MA: Addison-Wesley.

Gutmann, D. (1998, Winter). The paternal imperative. *The American Scholar,* 118-124.

Hafen, Bruce C. (1999, November 16). *Motherhood and the moral influence of women.* Presentation to World Congress of Families, Geneva, Switzerland. Consultato il 18 luglio 2003, sul sito *http://www.worldcongress.org/gen99_speakers/gen99_hafen.htm.*

Hart, Craig H. (2000, August). Parents do matter: Combating the myth that parents don't matter. *Marriage and Families,* 2-8. Consultato il 17 luglio 2003, sul sito *http://as3.lib.byu.edu/%7Eimaging/marriageandfamilies/pdf/august2000/parents.pdf.*

Hart, Craig H., DeWolf, D. M., Wozniak, P., Burts, D. C.(1992). Maternal and Paternal Disciplinary Styles: Relations with Preschoolers' Playground Behavioral Orientations and Peer Status. Child Development, 63, 879-892.

Hawkins, A. J., Spangler, D. L., Hudson, V., Dollahite, David C., Klein, S. R., Rugh, S. S., et al. (2000). Equal partnership and the sacred responsibilities of mothers and fathers. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 63-82). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Hinckley, Gordon B. (1983, November). Live up to your inheritance. *Ensign,* 81-84.

Holland, Jeffrey R. (1997, luglio), «*Perché è una madre*», *La Stella,* 39-41.

Hojat, M. (1999, November 16). *Theoretical perspectives and empirical findings on the role of the biological mother in human survival and development.* Presentazione al World Congress of Families, Ginevra, Svizzera. Consultato il 18 luglio 2003, dal sito: *http://www.worldcongress.org/gen99_speakers/gen99_hojat.htm*

Knight, K. H., Elfenbein, M. H., Capozzi, L., Eason, H. A., Bernardo, M. F., & Ferus, K. S. (2000). Relationship of connected and separate knowing to parental style and birth order. *Sex Roles, 43(3-4),* 229-240.

Kraehmer, S. T. (1994). *Quantity time: Moving beyond the quality time myth.* Minneapolis: Deaconess Press.

Manning, W. D. (1995). Cohabitation, marriage, and entry into motherhood. *Journal of Marriage and the Family, 57*, 191-200.

Moore, A. (2002). Never hug and kiss your children! *Family Times, 14,* 1-3.

Okazaki, Chieko N. (1993), *Lighten up!* Salt Lake City, UT: Deseret Book.

Pettit, G. S., Brown, E. G., Mize, J., Lindsey, E. (1998).Mothers' and fathers' socializing behaviors in three contexts: Links with peer competence. *Merrill-Palmer Quarterly, 44,* 173-193.

Ross, C. E., & Van Willigen, M. (1996). Gender, parenthood, and anger. *Journal of Marriage and the Family, 58,* 572-584.

Ruddick, S. (1989). *Maternal thinking.* Boston: Beacon Press.

Tannenhauser, C. (1996). Motherhood stress. In K. S. Bahr, A. Hawkins, & S. Klein (Eds.), *Readings in Family Science 371* (pp. 116-120). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Widtsoe, John A. (1983). *Discourses of Brigham Young: Second president of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints.* Salt Lake City, UT: Deseret Book.

Approfondimento

La responsabilità delle madri

La famiglia: Un proclama al mondo afferma in maniera chiara e semplice la responsabilità delle madri: «Per disegno divino... la principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli» (¶ 7). Il presidente Boyd K. Packer (1993) ha affermato inoltre: «La donna, per sua vera natura, è... la prima educatrice dei figli. Le virtù e gli attributi da cui dipende l'esaltazione sono naturalmente parte di una donna e vengono raffinati attraverso il matrimonio e la maternità» (¶ 19).

Le madri vengono benedette quando insegnano e educano diligentemente i loro figli. Esse imparano riguardo al piano di salvezza e al loro futuro potenziale quali madri eterne. Nel 1942 la Prima Presidenza dichiarò: «La maternità viene subito dopo la divinità. È il compito più nobile e più santo che gli essere umani possono svolgere. Pone colei che fa onore alla sua santa chiamata e compito accanto agli angeli» (citato in Packer, 1993, ¶ 41).

Questa sacra opera delle madri è cruciale a causa della sua possente influenza nella vita dei figli. La Prima Presidenza ha definito la maternità nel modo seguente:

«La maternità pertanto diventa una santa chiamata, una sacra dedizione a realizzare i piani del Signore, la consacrazione degli sforzi ad allevare e a curare, a nutrire il corpo, la mente e lo spirito di questi esseri che mantennero il loro primo stato e che vengono su questa terra per il loro secondo stato 'per vedere se essi faranno tutte le cose che il Signore loro Dio comanderà loro' (Abrahamo 3:25). Guidarli in modo che mantengano il loro secondo stato è compito della madre, e 'a coloro che mantengono il loro secondo stato sarà aggiunta gloria sul loro capo per sempre e in eterno'» (Hawkins et al., 2000, p. 70).

La presenza della madri

La maternità è molto complessa e lo diventa sempre più in un mondo che continua a cambiare rapidamente. I figli sono sempre più esposti a situazioni difficili, più complesse di quanto le loro giovani menti possano comprendere.

Ora più che mai, essi hanno bisogno di consigli appropriati da parte di madri e padri interessati, offerti in un modo che non forzi il loro libero arbitrio ma che li aiuti a sviluppare le loro capacità di prendere decisioni da soli.

Con questi tempi difficili sopraggiunge la crescente necessità che le madri stiano a casa con i propri figli, non solo con la mente o lo spirito, ma di persona. Quando i figli ritornano da scuola, dal lavoro o dalle uscite con gli amici essi traboccano di nuove informazioni e di nuove esperienze. La madre, spesso la prima persona che un figlio incontra quando arriva a casa, dev'essere pronta ad ascoltare, a sostenere e ad insegnare. Studiando la personalità dei figli e reagendo di conseguenza, essendo consapevole delle loro sfide, consigliandosi con suo marito, digiunando e pregando e quindi facendo affidamento sulla guida e sull'ispirazione che riceve dallo Spirito Santo, ella può essere una grande benedizione per i propri figli.

I dirigenti della Chiesa comprendono l'importanza del ruolo delle madri e hanno sempre incoraggiato le madri a restare a casa ogniqualvolta sia possibile. H. Burke Peterson, quando serviva come primo consigliere nel Vescovato Presiedente (1974), disse:

«Il nostro Padre nei cieli desidera che voi siate in casa per guidare questi spiriti come nessun altro può fare, a dispetto dei sacrifici materiali che ne possono conseguire. Egli vi ha create affinché imparaste ad essere delle buone madri—delle madri eterne. Questa è la vostra prima e più importante chiamata. Nessuna baby-sitter, nessuna nonna, nessun vicino, nessuna sorella della Società di Soccorso, nessun fratello o sorella maggiore, neppure un padre amorevole può prendere il vostro posto» (¶ 19).

Egli continuò:

«Fratelli e sorelle, fatene a meno se potete, ma non fate a meno della madre.... Satana vorrebbe farci credere che il denaro, o le cose che il denaro può comprare, siano più importanti nella casa della madre.... È molto meglio per un ragazzo o una ragazza andare a scuola con le magliette dell'anno prima o con abiti smessi da altri... decenti, sebbene non all'ultima

moda, arrivare a casa e trovarvi la mamma, piuttosto che andare a scuola con abiti nuovi e raffinati, arrivare a casa e trovare una nuova televisione o una baby-sitter perché la mamma è fuori al lavoro» (¶ 6, 8, 19).

Idealmente, ogni madre dovrebbe rimanere a casa per educare e crescere i figli, e molte donne considerano con gioia questa opportunità. Molte altre madri, tuttavia, devono entrare nel mondo del lavoro per contribuire a provvedere le necessità della vita. Il presidente Hinckley (1996) commenta:

«Mi rendo conto... che vi sono alcune donne, e in effetti sono diventate molte, che devono lavorare per provvedere alle necessità della loro famiglia. A voi dico: fate del vostro meglio. Spero che se lavorate a tempo pieno lo facciate per provvedere alle cose necessarie per vivere, non semplicemente perché desiderate una casa più lussuosa, automobili più costose e altri beni superflui. Il lavoro più importante che una donna sarà mai chiamata a fare è quello di nutrire, istruire, edificare, incoraggiare e allevare i figli nella rettitudine e nella verità. Nessuno può prendere adeguatamente il suo posto» (¶ 32).

Benedizioni per le madri

Quando le madri si sacrificano quotidianamente per i loro figli, possono trovare conforto nel sapere che le loro scelte sono sostenute dal Signore. Ciò non significa che la maternità sarà sempre facile - essa è sempre difficile e spesso ne veniamo quasi sopraffatte. Ci vuole una grande fede per le madri al fine di continuare ad educare i figli quando si sentono circondate dai problemi. Tuttavia, quando le madri si rivolgono al Signore, ai parenti e agli amici per ricevere un aiuto, il Signore preparerà «loro una via affinché possano compiere quello che egli comanda loro» (vedere 1 Nefi 3:7).

L'Anziano Jeffrey R. Holland (1997) offre queste parole di conforto:

«Madri, noi riconosciamo e apprezziamo la vostra fede in ogni passo. Sappiate che ne valeva la pena allora, ne vale la pena ora e ne varrà per sempre...

Voi avete da svolgere il lavoro che porta alla salvezza; pertanto sarete lodate, compensate, rese migliori di quanto siete attualmente e migliori di quanto siete mai state, se vi sforzate di fare del vostro meglio, per quanto poco questo a volte possa sembrarvi» (¶ 20).

Il presidente Hinckley (1996) commenta: «Man mano che passeranno gli anni vi sentirete sempre più felici di ciò che avete fatto per plasmare la vita dei vostri figli, per indirizzarli sulla via che porta alla rettitudine, alla bontà, all'integrità e alla fede» (¶ 34).

E in tutto questo, l'Anziano Holland (1997) implora:

«Ricordate, ricordate ogni giorno trascorso come madri... [per] confida[r]e in Lui. Confidate totalmente in Lui. Confidate per sempre in Lui... Egli vi benedice e vi benedirà, anche—o meglio *specialmente*—quando i vostri giorni e le vostre notti possono sembrarvi più difficili... Cristo dirà alle donne che si preoccupano, si interrogano e qualche volta piangono nello svolgere il loro ruolo di madri: «Stà di buon animo, figliuola; la tua fede t'ha guarita» (Matteo 9:22). E guarirà anche i vostri figli» (¶ 21-22).

Letture aggiuntive

Prontuario per i genitori

Guida per i genitori e i dirigenti dei giovani

Articolo redatto da Jennifer Crockett, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Prima Presidenza e Consiglio dei Dodici Apostoli, *La famiglia: Un proclama al mondo, La Stella,* gennaio 1996, 116.

Hawkins, A. J., Spangler, D. L., Hudson, V., Dollahite, D. C., Klein, S. R., Rugh, et al. (2000). Equal partnership and the sacred responsibilities of mothers and fathers. In D. C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 63-82). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Hinckley, Gordon B. (1997, gennaio), «*Le donne della Chiesa*», *La Stella,* 75-78.

Holland, Jeffrey R. (1997, luglio), «*Perché è una madre*», *La Stella,* 39-41.

Packer, Boyd K. (1994, gennaio), «*Per questa vita e per tutta l'eternità*», *La Stella,* 24-26.

Peterson, H. Burke (1974, maggio), «*Mother, catch the vision of your call*», *Ensign,* 31-32.

I benefici della castità prima del matrimonio

Gli anni '60 e '70 furono decenni di cambiamenti rivoluzionari, negli Stati Uniti e nel mondo in generale. Molti di questi cambiamenti furono per il meglio, quali i progressi compiuti nel campo dei diritti civili delle minoranze e delle donne. Alcuni cambiamenti furono, tuttavia, negativi. Una delle eredità più dannose di quell'epoca è stata la rivoluzione sessuale, la quale considerava la castità fuori moda e l'attività sessuale al di fuori del matrimonio come normale e benefica.

I sostenitori di questo punto di vista, oramai prevalente, ritengono che le esperienze sessuali pre-matrimoniali siano un aspetto ordinario della vita. Un sondaggio ha mostrato come molte coppie sposate ritengano che le esperienze sessuali pre-matrimoniali abbiano rafforzato il loro matrimonio (Rubin, 1985). Un altro studio ha scoperto che molte persone considerano la convivenza come una buona preparazione per il matrimonio, poiché le coppie possono «provare» la loro compatibilità come se fossero sposate (Waite, 2000).

Le ricerche condotte nel campo delle scienze sociali, tuttavia, contraddicono queste affermazioni. Infatti, gli studi mostrano come sia le coppie che hanno esperienze sessuali pre-matrimoniali, sia quelle che convivono, abbiano maggiori probabilità di divorziare. La convivenza, in modo particolare, è legata ad un minor impegno coniugale e a un più alto tasso di divorzio (Stanley, in corso di stampa). I ricercatori non hanno rilevato neppure un beneficio della convivenza (Popenoe & Whitehead, 1999). Alcuni ritengono che la convivenza abbia effetti negativi poiché insegna alla coppia che può avere i benefici del matrimonio senza un impegno totale, il che a sua volta favorisce un tipo di indipendenza incompatibile con un buon matrimonio. Quando la coppia si sposa, è difficile abbandonare questa indipendenza e creare un forte legame di inter-dipendenza.

La castità, d'altro canto, possiede numerosi benefici sia per la salute che per i rapporti interpersonali. Questi benefici includono: minori probabilità di danni psicologici derivanti dall'esprimere intimità senza un impegno, libertà dalle malattie sessualmente trasmissibili (MST), libertà da gravidanze indesiderate e un aumento della stabilità e della soddisfazione coniugale.

La castità per motivi psicologici

Probabilmente, alcune delle conseguenze più spesso trascurate dell'attività sessuale pre-matrimoniale sono di carattere psicologico. Il bisogno umano fondamentale di affetto fisico è una realtà, ma ancora più importante è il bisogno umano fondamentale di avere un legame d'amore con gli altri. Molti confondono il bisogno di espressione sessuale con il bisogno di amore. Se essi cercano di legarsi ad un'altra persona principalmente attraverso il sesso, è molto probabile che il rapporto alla fine di deteriori e lasci danni psicologici dietro di sé. La Dr.ssa Susan Johnson ha detto: «Molti usano il sesso come un modo per creare o sostituire il senso di legame di cui hanno bisogno. Credo personalmente che molti uomini e donne abbiano avuto rapporti sessuali soltanto per soddisfare il bisogno di essere abbracciati» (citato in Poulson, 1999, p. 6).

Il bisogno di amore, di contatto fisico e di attaccamento può portare alcune persone a offrire se stesse a un rapporto sessuale con lo scopo preciso di salvare un rapporto. Poulson (1999) scoprì che le ragazze adolescenti affermano spesso di accettare di avere un rapporto sessuale con un ragazzo per non perderlo, una strategia che di rado funziona. Sfortunatamente, sostiene Poulson, coloro che confondono il sesso con l'amore e basano il loro rapporto sul piacere fisico troveranno questo rapporto insoddisfacente; esso alla fine si deteriorerà giungendo ad un'inevitabile conclusione (Poulson, 1999).

In effetti, le ricerche mostrano che i rapporti sessuali pre-matrimoniali possono persino allontanare due persone. Lasciare campo libero agli impulsi sessuali prima del matrimonio spesso spinge le altre componenti di un rapporto dietro le quinte, a volte persino eliminandole (Poulson, 1999). Quando viene espresso in maniera appopriata nel matrimonio, invece, il sesso migliora gli altri aspetti del rapporto di coppia (Poulson, 1999).

Un'altra conseguenza, psicologicamente distruttiva, del sesso pre-matrimoniale è la distorsione del legame emotivo che ne consegue. Secondo Poulson (1999), a cominciare dalla nascita il legame che segue un contatto fisico (abbracci, baci, coccole) offre sicurezza e un sentimento di benessere. Non sorprende, dunque, il fatto che il legame più forte tra due adulti coinvolga il contatto fisico. Quando l'affetto si estende fino al rapporto sessuale, una coppia non impegnata rischia sofferenze enormi e persino danni psicologici permanenti.

La Dr.ssa Jess Lair spiega il fenomeno in questo modo (citato in Poulson, 1999): «Il legame sessuale include emozioni possenti, legami psicologici, fisici e spirituali così forti che le due persone diventano una, almeno per un momento. Il rapporto sessuale è un legame fisico intenso, seppur breve, che lascia tracce indelebili sui partecipanti... Credere che si possa uscire da un'esperienza sessuale senza venirne toccati è pericolosamente ingenuo» (Poulson, 1999, p. 79).

Recenti ricerche potrebbero aver scoperto la base fisiologica di questo profondo legame--un ormone chiamato ossitocina. Questo ormone viene rilasciato sia dagli uomini che dalle donne durante l'orgasmo sessuale (Turner, Altemus, Enos, Cooper, & McGuinness, 1999). Esso favorisce un attaccamento tra i due individui che tende a crescere ad ogni rapporto e che può avere un'influenza a lungo termine. Questa traccia può durare così a lungo che la la maggior parte delle persone sono in grado di ripetere le immagini di un'esperienza sessuale condivisa anche a distanza di anni (Poulson, 1999).

Le coppie non sposate che hanno rapporti sessuali non possiedono alcuna sicurezza associata al legame che formano. La maggioranza di queste coppie alla fine si separa, ditruggendo il legame che hanno creato ed essendo per sempre diversi rispetto a prima. A questo possono seguirne depressione e perdita di auto-stima. Pertanto, l'attività sessuale tra due persone non pienamente impegnate è un fatto psicologicamente insicuro. Forse questo è uno dei motivi per cui Dio ha amorevolmente comandato «che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie» (La famiglia: Un proclama al mondo, ¶ 4).

L'unico momento in cui è psicologicamente sicuro legarsi in modo così profondo è all'interno del matrimonio. I mariti e le mogli pienamente impegnati l'uno verso l'altro possono esprimere in sicurezza l'intimità fisica per significare la vicinanza emotiva che provano e, in tal modo, rafforzare il proprio matrimonio.

In breve, soltanto le persone sposate che hanno rapporti sessuali appropriati sono in grado di trarre un reale beneficio dall'intimità sessuale.

La castità per la libertà dalle malattie sessualmente trasmesse

Secondo il Centro Americano per il Controllo e la Prevenzione della Malattie (2001), circa 65 milioni di americani vivono attualmente con una malattia sessualmente trasmessa (MTS) che risulta incurabile. Il numero aumenta di circa 15 milioni di unità ogni anno. Gli effetti di queste malattie possono essere devastanti e includono sofferenze, disabilità e, in alcuni casi, la morte. Le seguenti sono alcune delle MTS più comuni, prendendo come caso specifico gli Stati Uniti:

La sifilide è una malattia devastante e si verifica prevalentemente intorno ai quarant'anni (Bluth, 1998).

Questa malattia distrugge i tessuti. Dopo che una persona sviluppa la sifilide, può infettare i propri partner sessuali per i quattro anni successivi. Le donne in gravidanza rischiano di trasmettere la malattia al feto. La sifilide si evolve in tre stadi. Nel primo stadio appare una lesione che guarisce senza alcun trattamento particolare. Le donne possono anche non mostrare alcun sintomo durante questo stadio. Nel secondo stadio, può svilupparsi un rash cutaneo (che non dà prurito) e cominciano i danni ai tessuti interni. Segue quindi un periodo di latenza in cui la persona infetta non è più contagiosa. Nel terzo stadio, che potrebbe non iniziare per trent'anni o più, la sifilide può attaccare il cervello, il sistema nervoso, il sistema cardiovascolare o la pelle, causando disabilità, sfiguramento e/o morte. Un trattamento precoce è essenziale.

La gonorrea è un'infezione batterica che può causare l'impotenza negli uomini. Nelle donne, che possono esserne portatrici asintomatiche, la gonorrea può causare una malattia infiammatoria delle pelvi, peritonite e sterilità. Negli Stati Uniti, la gonorrea causa la sterilità di circa 100,000 donne ogni anno.

Se la gonorrea non viene curata, può diffondersi nella circolazione sanguigna e attaccare il cuore, il cervello, le giunture, gli occhi e altre parti del corpo.

L'Infiammazione cronica delle pelvi (PID) è normalmente causata da una MTS non curata, ma anche altri batteri possono causare questa malattia. Essa costituisce un problema specialmente per le adolescenti, le quali sono particolarmente vulnerabili a tutte le MTS, ma soprattutto alla PID. I sintomi possono variare a seconda di quale batterio ha causato l'infezione, ma la PID causa quasi sempre danni permanenti. Si verificano lesioni cicatriziali alle Tube di Falloppio, le quali possono portare all'infertilità o alla sterilità permanente. Aumenta anche il rischio di una gravidanza ectopica.

Le verruche genitali sono causate dal Virus del Papilloma Umano (HPV), la MTS più diffusa del mondo. Sia negli uomini che nelle donne, le verruche genitali possono variare in dimensioni, forma e colore. Possono essere interne, esterne o entrambe le cose. Nelle donne, possono essere trasmesse al neonato durante il parto. L'HPV può causare il cancro della cervice nelle donne. Quasi tutti i casi di cancro della cervice sono causati da questa MTS.

L'herpes genitale porta all'apparizione di pustole dolorose e piene di siero sui genitali. Negli uomini i casi sono inizialmente limitati agli organi esterni. Nelle donne, le pustole possono essere sia interne che esterne. Un terzo delle persone infettate dall'herpes mostrano pochi o nessun sintomo, ma possono comunque trasmettere la malattia. La maggioranza delle persone con l'herpes ha a che fare con le conseguenze per il resto della vita. L'herpes può diffondersi a qualunque parte del corpo che venga a contatto con le ferite aperte. Può verificarsi una cecità parziale o totale se vengono infettati gli occhi. L'herpes può causare altresì aborti spontanei o nascite di neonati morti. I neonati infettati dalla madre possono sviluppare danni cerebrali o morire.

La clamidia viene chiamata a volta la «MTS silenziosa» poiché spesso i sintomi sono leggeri e simili a quelli di altre malattie. A dispetto della sua diffusione, la maggioranza dei medici non ne controlla normalmente l'esistenza. I sintomi nelle donne includono dolori addominali, perdite vaginali, difficoltà ad urinare e dolore nel corso dei rapporti sessuali. Gli uomini possono mostrare sintomi di un'infezione al tratto urinario. Il 70% delle donne e il 30% degli uomini con la clamidia non mostrano alcun sintomo. Se non curata, questa malattia può causare infertilità e sterilità. Essa costituisce una delle cause maggiori di infertilità tra le donne, che spesso non sono consapevoli di avere la malattia fin quando non provano a concepire.

L'AIDS è probabilmente la MTS più conosciuta. È causata dall'HIV, che entra nella circolazione sanguigna e attacca i globuli bianchi, il midollo osseo, il fegato, la milza e le ghiandole linfatiche, rendendo una persona suscettibile ad altre gravi malattie.

Una persona può essere portatrice dell'HIV per molti anni prima di mostrarne i sintomi e che la malattia venga diagnosticata. Durante questo periodo di latenza, è possibile infettare altre persone. Gli scienziati sono pressoché certi che l'HIV si trasmetta solo attraverso uno scambio di fluidi corporei, di solito tramite rapporti sessuali o l'uso condiviso di siringhe per endovena. Una volta che l'HIV progredisce e diviene AIDS, la morte è inevitabile.

Alcune *infezioni vaginali* sono considerate MTS (Bluth, 1998). Sebbene queste infezioni non abbiano normalmente conseguenze a lungo termine, esse possono causare seri disagi.

Numerose malattie sessualmente trasmissibili (incluso l'AIDS) possono essere trasmesse quando la persona infetta non ha sintomi e/o prima che si sviluppi un numero sufficiente di anticorpi tale da risultare negli esami del sangue. Pertanto, la consapevolezza reciproca e/o gli esami non offrono garanzie che l'attività sessuale non causerà l'infezione con una o più delle MTS. L'astinenza prima del matrimonio e la scelta di un coniuge che si è anch'esso astenuto è l'unico modo per assicurarsi la libertà dalle malattie sessualmente trasmissibili.

La castità per la libertà dalle gravidanze indesiderate e dall'aborto

Una delle conseguenze più ovvie dell'attività sessuale è la gravidanza. Le gravidanze al di fuori del matrimonio hanno conseguenze a lungo termine sia per la madre che per il figlio. Alcuni effetti negativi iniziano prima della o poco dopo la nascita.

Ad esempio, i figli nati da madri non sposate hanno maggiori probabilità di avere un peso ridotto alla nascita e di essere ricoverati nel reparto di neonatologia (Bai, Wong, & Stewart, 1999). Le loro madri hanno maggiori probabilità di avere complicazioni al parto (Remez, 1992). Questi bambini hanno inoltre maggiori probabilità di esposizione all'alcool mentre sono nel grembo materno (Hollander, 1998).

Gli effetti di una gravidanza al di fuori del matrimonio non si esauriscono alla nascita. Successivamente, la madre e il figlio hanno maggiori probabilità di vivere in povertà. Tra il 1960 (circa l'anno in cui ebbe inizio la rivoluzione sessuale) e il 1997, il tasso di figli illegittimi nati in America è salito dal 5.3% del totale delle nascite al 32.4% (Kalb, 2001). A causa di questo aumento nelle nascite di figli illegittimi, unito all'aumento nel numero dei divorzi, la povertà infantile è aumentata di circa un terzo nello stesso periodo di tempo (Kalb, 2001). I bambini che vivono in povertà hanno maggiori probabilità di essere malnutriti e di morire nell'infanzia (Henslin, 1996).

Gli effetti delle nascite fuori dal vincolo matrimoniale sono particolarmente drammatici se la madre è adolescente. Coley & Chase-Lansdale (1998) riferiscono che le madri adolescenti non sposate tendono a possedere una minore istruzione rispetto alle madri sposate. Sebbene questa differenza nell'istruzione sia ridotta rispetto al passato, essa rimane significativa. Questi studiosi riferiscono inoltre che le madri giovani si sposano meno spesso delle loro coetanee; se si sposano, allora hanno maggiori probabilità di divorziare. Col tempo, le ragazze adolescenti che hanno figli «funzionano in maniera meno efficace in diversi campi, rispetto alle coetanee che pospongono la gravidanza» (p. 155).

Il numero di gravidanze extra-matrimoniali che portano al matrimonio è grandemente diminuito negli ultimi anni (Zavodny, 1999), causando un aumento nel numero di figli nati a madri sole. Le ricerche hanno collegato le famiglie con genitori soli a problemi cognitivi, emotivi e comportamentali nei figli. In età prescolare, i figli di madri adolescenti mostrano tassi superiori di ritardi cognitivi che si protraggono anche negli anni successivi.

Questi bambini hanno inoltre tassi più elevati di aggressività e un minor controllo degli impulsi. Da adolescenti, questi figli hanno maggiori probabilità di avere voti bassi, di finire in carcere, e le ragazze corrono il rischio di rimanere loro stesse incinte (Coley & Chase-Landsdale,1998). I figli all'interno di famiglie mono-parentali hanno persino una maggiore inclinazione al suicidio (Kalb, 2001).

La società nel suo complesso subisce le conseguenze dei rapporti sessuali pre-matrimoniali. Ad esempio, il 53% delle spese del welfare è diretto alle famiglie create da gravidanze adolescenziali *[negli USA; N.d.T.]*. Inoltre, la società ha a che fare con l'aggressività dei figli provenienti da queste famiglie, i quali hanno maggiori probabilità di finire in carcere rispetto ai figli delle altre famiglie (Coley& Chase-Landsdale, 1998).

In parallelo all'aumento delle gravidanze extra-coniugali, anche gli aborti sono aumentati. Ogni anno si verificano circa 1.5 milioni di aborti negli Stati Uniti, sebbene negli ultimi anni il numero sia diminuito (Alan Guttmacher Institute, 2000). I ricercatori hanno scoperto il verificarsi di danni sia fisici sia psicologici come risultati di un aborto. Di tutte le ragazze adolescenti che abortiscono, il 43.7% subisce un qualche danno agli organi riproduttivi (White, 1996).

Questi danni possono rendere più difficile avere figli successivamente. Ad esempio, l'aborto è collegato all'indebolimento della cervice, che a sua volta aumenta in maniera drammatica la probabilità di aborti spontanei successivi (Eisenberg, Murkoff, & Hathaway, 1996).

Le conseguenze psicologiche dell'aborto possono includere dolore e senso di colpa, a volte anche per molti anni a seguire (Kitzinger, 1984; White, 1996). Alcuni dottori e infermiere che prendono parte ad aborti descrivono il dolore che provano quando osservano i movimenti fetali o odono un battito cardiaco prima dell'aborto, per poi veder scomparire questi segni di vita (Henslin, 1996; White, 1996).

Effetti dei rapporti sessuali prematrimoniali sulle relazioni successive

Le ricerche mostrano come astenersi dall'attività sessuale prima del matrimonio rafforzi il matrimonio stesso, laddove non astenersi lo indebolisca. In effetti, le gravidanze al di fuori del matrimonio, quali risultato diretto dell'attività sessuale, sono collegate al divorzio (White, 1990; Kahn & London, 1991).

Il coinvolgimento sessuale pre-matrimoniale è anche precursore di una minore soddisfazione coniugale (Kelly & Conley, 1998 Larson, 2000; Popenoe & Whitehead, 1999; Waite & Gallagher, 2001). LaHaye & LaHaye (1994) citano il senso di colpa come uno dei motivi per cui le coppie che hanno avuto rapporti sessuali pre-matrimoniali sono meno soddisfatti del loro matrimonio. Negli uomini, i rapporti pre-matrimoniali possono persino predire successivi rapporti extra-coniugali (O'Connor, 2001). Le coppie che non prendono parte ad attività sessuali prima del matrimonio riferiscono di provare una maggiore soddisfazione sessuale dopo il matrimonio stesso (LaHaye & LaHaye, 1994; Waite & Gallagher, 2000).

Effetti della convivenza

Sebbene molte persone ritengano che la convivenza sia un fatto positivo in quanto, esse credono, permette a una coppia di provare la propria compatibilità sessuale prima di sposarsi, le ricerche affermano altrimenti. La convivenza non è legata al successo del matrimonio, bensì ad un alto tasso di divorzio (Stanley, Whitton & Markman, in corso di stampa; Waite & Gallagher, 2000; White, 1990). Le coppie che convivono prima del matrimonio hanno il 46% delle probabilità in più di divorziare rispetto alle coppie che non convivono (Popenoe & Whitehead, 1999).

Inoltre, le donne che convivono hanno maggiori probabilità di subire abusi rispetto alle donne sposate e i loro figli corrono rischi ancora maggiori di subire violenze (persino mortali) e abusi sessuali (Popenoe & Whitehead, 1999). I figli nati da coppie non sposate e conviventi hanno maggiori probabilità di far parte, alla fine, di famiglie mono-parentali rispetto ai figli nati da coppie sposate, poiché i rapporti di convivenza tendono più facilmente a dissolversi. Prima dei sedici anni di età, tre quarti dei figli nati da coppie non sposate e conviventi vedranno la separazione dei genitori. Soltanto un terzo dei figli nati da genitori sposati vedrà la dissoluzione del rapporto dei propri genitori entro i sedici anni di età (Popenoe & Whitehead, 1999).

Influenze diverse sono probabilmente all'opera nel creare gli effetti negativi della convivenza.

Ad esempio, le coppie che scelgono di convivere tendono ad avere una mentalità meno rivolta all'impegnarsi (Popenoe & Whitehead, 2001; Stanley, Whitton, & Markman, in corso di stampa). Molte persone che convivono giungono a ritenere il divorzio più accettabile di quanto non lo ritenessero prima di iniziare a convivere (Popenoe & Whitehead, 1999).

Alcuni ricercatori sostengono che la convivenza abbia effetti negativi poiché insegna a una coppia che può avere i benefici del matrimonio senza un impegno totale, il che a sua volta favorisce un tipo di indipendenza incompatibile con un buon matrimonio. Quando la coppia si sposa, è difficile abbandonare questa indipendenza e creare un forte legame di inter-dipendenza (Popenoe & Whitehead, 1999).

Insegnare ai figli il principio della castità

Senza delle contromisure deliberate, i figli tenderanno ad assorbire i messaggi che ricevono da ogni dove, cioè che il sesso prima del matrimonio è cosa normale e accettabile. Pertanto, i genitori devono compiere uno sforzo congiunto per insegnare ai figli che c'è una via migliore. Di seguito sono indicate alcune idee pratiche per aiutarvi in questo sforzo:

- **Siate aperti, onesti e non imbarazzatevi riguardo al sesso**. Rispondete alle domande sul sesso -- non importa quanto schiette -- in modo razionale, tranquillo e accurato. Cercate di conoscere bene gli elementi fisiologici della sessualità umana e insegnate ai figli i nomi corretti delle diverse parti del corpo. Se i vostri figli si sentono sicuri del fatto che parlerete con loro apertamente degli aspetti fisici del sesso, allora avranno una maggiore propensione a parlare con voi dei suoi aspetti emotivi.

- **Comunicate l'idea che il sesso è un rapporto sacro tra marito e moglie**. I valori relativi al sesso accettati dei genitori saranno probabilmente gli stessi che saranno poi accettati dai figli, in modo particolare se i genitori *parlano* dei loro valori. Ciò che voi avete da dire su questo argomento avrà un significato molto più grande, per i vostri figli, di qualunque cosa sentiranno dire da altri.

- **Siate consapevoli dei miti relativi al sesso e insegnateli ai vostri figli**. Gli adolescenti devono sapere che sesso non equivale ad intimità. La vera intimità si ha soltanto all'interno di un rapporto duraturo e impegnato e comporta un legame emotivo, mentale, fisico e spirituale con un'altra persona. Gli adolescenti devono sapere che il sesso non terrà mai insieme un rapporto travagliato. Esso non può curare la solitudine, non rende nessuno popolare e non farà sentire meglio nessuno con se stesso o se stessa.

- **Insegnate la castità ai vostri figli quando sono giovani**. Insegnate presto ai figli riguardo alla sessualità e all'intimità. Quale sia esattamente l'età appropriata dipende dalla maturità individuale del figlio e da quali domande lui o lei ponga. Tuttavia, non aspettate che siano i mezzi di comunicazione, i compagni di scuola e altri a iniziare a lasciare la loro impronta. Insegnate ai vostri figli prima che vengano a una troppo stretta conoscenza dei punti di vista del mondo. I valori che vengono instillati con cura a un'età precoce avranno probabilmente un potere protettivo successivamente, specialmente quando gli ormoni dell'adolescenza iniziano a farsi sentire.

- **Siate calorosi e amorevoli**. I figli hanno bisogno di un'accettazione amorevole e calorosa da parte dei genitori. Alcuni giovani ricercano l'intimità sessuale come un modo per sentirsi amati, se non ricevono questo amore in famiglia. Il bisogno di amore e di contatto fisico varia a seconda dell'età e attraversa diversi stadi. Ad esempio, i neonati hanno bisogno di un contatto affettivo continuo. I bambini più grandi apprezzano gli abbracci, i bacini, le carezze, le conversazioni amorevoli e che venga detto loro «Ti voglio bene». Un rapporto amorevole tra padre e figlia è particolarmente importante per le bambine. Quando i figli sentono l'amore dei genitori, hanno meno probabilità di ricercarne dei sostituti altrove.

- **Stabilite delle regole chiare**. Come famiglia discutete i vostri valori relativi alla castità, stabilite degli standard per il corteggiamento e trovate delle strategie per mantenere la castità. Molte famiglie trovano due regole particolarmente efficaci nell'aiutare i loro figli a rimanere casti: (1) nessun corteggiamento prima dei 16 anni e (2) solo uscite a quattro o in gruppo prima dei 18 anni.

- **Nelle famiglie con entrambi i genitori, siate amorevoli verso il coniuge**. Se i vostri figli osservano che vi comportate in modo cortese e amorevole verso il vostro coniuge, allora impareranno il valore dell'affetto quando è espresso entro i limiti di un impegno reciproco inteso a durare tutta la vita.

- **Rendete la vostra casa un luogo piacevole per gli adolescenti**. Gli adolescenti spesso si lamentano per la noia, e questo è un campo in cui potete riempire il vuoto con soluzioni positive. Rendete la vostra casa un luogo piacevole per altri adolescenti, cosicché i vostri figli si sentano a proprio agio a stare con gli amici entro il controllo sicuro e confortevole dei vostri occhi vigili. Questo semplice gesto di aprire la vostra casa può fare una grande differenza nella vita di vostro figlio/a, aiutandolo/a a sfuggire al comportamento immorale nel quale indulgono molti adolescenti soltanto perché «non c'è niente di meglio da fare».

- **Cercate di conoscere gli amici dei vostri figli adolescenti, i genitori degli amici e chi i vostri figli stanno corteggiando**. Al fine di monitorare in modo efficace le attività dei vostri adolescenti, dovete coscienziosamente e coraggiosamente porre le quattro domande-base: *Con chi* è vostro figlio/a? *Dove* stanno andando? *Che cosa* faranno? *Quando* saranno di ritorno a casa? Dovete sapere che cosa succede nella vita di vostro figlio.

- **Incoraggiate l'indipendenza e l'auto-sufficienza**. Gli adolescenti devono fare esercizio di indipendenza e imparare a prendere le decisioni, così da poter essere preparati a giudicare in maniera corretta quando saranno per conto loro. Se il vostro figlio adolescente commette un errore, perdonatelo e aiutatelo a creare una strategia al fine di fare meglio in futuro.

- **Trascorrete del tempo con i vostri figli**. Gli adolescenti (quando non sono annoiati) tendono ad essere costantemente in movimento. Trovare il tempo per nutrire il vostro rapporto con loro può rivelarsi una sfida molto ardua.

  Una madre che stava avendo questo problema con la sua figlia diciassettenne decise che, ogniqualvolta sua figlia fosse uscita per un appuntamento, lei avrebbe dormito proprio nel suo letto. Quando la figlia ritornava a casa, madre e figlia parlavano dell'appuntamento. Di solito era tardi e le loro conversazioni erano brevi, ma a volte finivano per parlare e ridere per ore. Non solo il loro rapporto ne fu rafforzato, ma la madre fu anche in grado di assicurarsi che la figlia fosse a casa sana e salva e in orario.

Idee pratiche per gli adolescenti e i giovani adulti

Gli adolescenti e i giovani adulti dovrebbero riflettere attentamente su come intendono comportarsi con i membri del sesso opposto. Essi dovrebbero prevedere quali situazioni potrebbero rivelarsi difficili per loro e mettere in pratica delle strategie per resistere alle tentazioni. Qui di seguito indichiamo alcune idee pratiche per aiutare i giovani a rimanere casti:

- Stabilite i vostri standard di comportamento con le persone del sesso opposto e scriveteli.

- Condividete i vostri standard con la famiglia e gli amici. Chiedete il loro sostegno.

- Scegliete amici che condividano le vostre credenze riguardo alla castità. Rompete i legami con gli amici che hanno un atteggiamento più permissivo verso i rapporti sessuali pre-matrimoniali.

- Corteggiate soltanto persone che condividono il vostro punto di vista riguardo alla castità.

- Evitate l'alcool e la droga. Fare uso di una qualsiasi di queste sostanze rende molto più difficile mantenere i vostri standard.

- Evitate musica, spettacoli televisivi, film, videoclip e riviste che includono contenuti a sfondo sessuale o che promuovono i rapporti pre-matrimoniali.

- Non rimanete da soli, in una casa o in una camera vuota, con una persona del sesso opposto.

- Rendete l'amicizia, non l'affetto fisico, il fondamento di tutti i vostri rapporti con le persone del sesso opposto.
- Quando uscite con qualcuno, scegliete delle attività che siano pubbliche ed edificanti, come passeggiare insieme, cucinare, giocare a bowling, fare amicizia con altre persone ecc.... Trascorrendo il tempo insieme in questo modo, vi conoscerete meglio l'un l'altro ed eviterete situazioni pericolose.
- Non partecipate ad alcuna attività che ritenete sessualmente stimolante, come massaggiare la schiena, abbracciarsi troppo affettuosamente e baciarsi.

Articolo redatto da Jill Cox, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Alan Guttmacher Institute. (2000). Induced abortion: Revised 2/2000. The Alan Guttmacher Institute. *www.agi-usa.org*

Bai, J., Wong, F., & Stewart, H. (1999). The obstetric and neonatal performance of teenage mothers in an Australian community. *Journal of Obstetrics & Gynecology, 19,* 345-346.

Bluth, L. (1998). *How to talk confidently with your child about sex.* St. Louis: Concordia.

Center for Disease Control (2001). *Tracking the hidden epidemics: Trends in STDs in the United States 2000.* Consultato il 9 settembre 2001, sul sito: *http://www.cdc.gov/nchstp/dstd/Stats_Trends/Trends2000.pdf*

Broderick, C. B. (1985). Both males and females should be virgins at the time of marriage. In H. Feldman and M. Feldman (Eds.), *Current Controversies in Marriage and Family* (pp. 37-44). Beverly Hills: Sage.

Coley, R. L. & Chase-Landsdale, L. (1998). Adolescent pregnancy and parenthood: Recent evidence and future directions. *American Psychologist, 53,* 152-166.

Eisenberg, A., Murkoff, H. E., & Hathaway, S. E. (1996). *What to expect when you're expecting.* New York: Workman.

Henslin, J. M. (1996). *Social Problems* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Hollander, D. (1998). Pregnant women belly up to the bar. *Family Planning Perspectives, 30*, 255-260.

Johnson, G. & Shellenberger, S. (1994). *What Hollywood won't tell you about sex, love, and dating.* Ventura, CA: Regal Books.

Kahn, J. R. & *London*, K. A. (1991). Premarital sex and the risk of divorce. *Journal of Marriage and the Family, 53*, 845-856.

Kalb, J. (2001). *Sexual Morality FAQ*. Consultato il 21 giugno 2001, sul sito *http://free.freespeech.org/antitechnocrat/sex.html*

Kelly, E. L. & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A perspective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 27-40.

Larson, J. H. (2000). *Should we stay together?* San Francisco: Jossey-Bass.

O'Connor, M. L. (2001). Men who have many sexual partners before marriage are more likely to engage in extramarital intercourse. *Family Planning Perspectives, 27*(1), 48-50.

Popenoe, D., & Whitehead, B. (1999). *Should We Live Together? What Young Adults Need to Know about Cohabitation Before Marriage*. New Brunswick, NJ: Rutgers University.

Poulson, L. H. (1999). *All things in their season: A revealing look at premarital sex, for teenagers and their parents.* Bloomington, IN: 1st Books Library.

Remez, L. (1992). Abruptio placentae rates increased significantly in U.S. from 1979 to1987. *Family Planning Perspectives, 92*, 143-145.

Stanley, S.M., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (In press). Maybe I Do: Interpersonal Commitment and Premarital or Non-Marital Cohabitation. *Journal of Family Issues*.

Turner, R. A., Altemus, M., Enos, T., Cooper, B., & McGuinness, T. (1999). Preliminary research on plasma oxytocin in normal cycling women. Investigating emotion and interpersonal distress. *Psychiatry, 62*(2), 97-113.

Waite, L. J. (2000). *5 marriage myths, 6 marriage benefits.* Speech given November 14, 2000 at Brigham Young University.

White, J. (1996). *Pure excitement*. Wheaton, IL: Tyndale.

White, L.K. (1990). Determinants of divorce: A review of research in the eighties. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 904-912.

Zavodny, M. Do men's characteristics affect whether a nonmarital pregnancy results in marriage? *Journal of Marriage and the Family, 61*, 764-773.

Approfondimento

Il potere di procreare è un dono del nostro Padre celeste. Esso permette a due coniugi di condividere una profondità di amore e di affetto in un modo altrimenti non possibile al di fuori del matrimonio, offrendo loro il sacro privilegio di portare i figli di spirito del Padre celeste nel mondo terreno.

Molti sono confusi riguardo a quando, dove e con chi l'intimità sessuale dovrebbe essere espressa. Alcuni condividono questa sacra espressione troppo liberamente, sperando di legarsi agli altri senza capire che un legame vero e pieno richiede un impegno totale. Altri usano il sesso per motivi puramente egoistici, sfruttando gli altri per la loro gratificazione personale e, alla fine, danneggiando spiritualmente sia gli altri che se stessi. Alcuni film, programmi televisivi e musica tendono a considerare la libera espressione sessuale come una parte essenziale della vita, sbarazzandosi della castità come se fosse un abito fuori moda e d'altri tempi.

Tuttavia, il Signore non ci lascia alla mercé delle nostre opinioni personali riguardo a un argomento tanto importante quanto la moralità sessuale. Egli guida continuamente i Suoi dirigenti a istruirci sul fatto che una vita casta è importante. Il presidente Hinckley (1988) consiglia: «A dispetto della cosiddetta nuova moralità, a dispetto dei tanto discussi cambiamenti negli standard morali, non c'è alcun sostituto adeguato per la virtù. Gli standard di Dio possono essere criticati ovunque nel mondo, tuttavia Dio non ha abrogato i Suoi comandamenti» (p. 4).

La famiglia: Un proclama al mondo insegna in modo chiaro la legge di castità: «Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie....Noi proclamiamo che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stabiliti divinamente» (¶ 4, 5).

Anche il presidente Spencer W. Kimball (1975) fu molto chiaro a riguardo dello standard SUG della castità:

«Noi siamo per una vita di purezza. Sin dall'infanzia, attraverso la giovinezza e fino alla tomba, noi proclamiamo la malvagità dei rapporti sessuali di qualsiasi genere al di fuori del matrimonio e proclamiamo altresì che ciascuno, all'interno del matrimonio, dovrebbe attenersi alle alleanze che ha contratto.... In altre parole, come abbiamo detto spesso, dovrebbe esserci un'assoluta castità da parte degli uomini e delle donne prima del matrimonio e un'assoluta fedeltà all'interno del matrimonio» (p. 7).

Perché una vita casta è importante

L'intimità sessuale è un meraviglioso dono di Dio che può portare grande gioia e soddisfazione a coloro che ne fanno uso entro i limiti prescritti dal Signore. Essa è uno degli impulsi umani più forti, simile ai fondamentali istinti di sopravvivenza quali sono il nutrirsi e il dormire.

Poiché è una parte così essenziale della nostra natura di esseri umani, è facile vederla come una necessità di base da soddisfare a prescindere dalle circostanze individuali.

Tuttavia, il potere di dare la vita è una seria responsabilità. Esso dovrebbe essere utilizzato soltanto entro un contesto di impegno totale, specialmente quando potrebbero risultarne dei figli. Tutti i figli hanno il diritto di essere accolti nel mondo da due genitori amorevoli, impegnati l'uno verso l'altra. Al di fuori del pieno impegno coniugale, afferma l'Anziano Jeffrey R. Holland (1998), il sesso mette le persone a rischio di serie conseguenze: «Il sesso è un fiume di fuoco che deve essere controllato e raffreddato da cento freni, se non si vuole che consumi nel caos sia l'individuo che il suo gruppo» (p. 75).

Perché l'espressione sessuale dell'amore è riservata al matrimonio

L'Anziano Jeffrey R. Holland (1998) offre tre motivi per cui i sacri poteri della procreazione dovrebbero essere espressi soltanto tra marito e moglie. In primo luogo, egli afferma che, quando gli uomini e le donne mancano di tenere i propri appetiti sessuali entro i limiti appropriati, essi abusano non soltanto del proprio corpo, ma anche della loro anima e dell'anima del proprio compagno/a. Egli afferma:

«Questa dottrina particolare e molto importante dei Santi degli Ultimi Giorni sottolinea il motivo per cui il peccato sessuale è tanto grave. Noi dichiariamo che colui che usa il corpo di un'altra persona che Dio gli ha donato, senza la sanzione divina, viola l'anima di quella persona, viola il suo scopo principale e i suoi processi vitali, «la vera chiave» della vita, come ebbe una volta a chiamarla il presidente Boyd K. Packer. Quando si sfrutta il corpo di un'altra persona - che poi significa sfruttare anche la sua anima - si profana l'espiazione di Cristo che ha salvato quell'anima e che rende possibile il dono della vita eterna. Quando una persona si fa beffe del Figlio della Giustizia, entra nel regno delle fiamme più calde del sole di mezzogiorno. Non si può fare così senza essere bruciati» (p. 75).

In secondo luogo, l'Anziano Holland insegna che l'intimità sessuale è riservata alle coppie sposate, poiché è il simbolo supremo dell'unione totale. Il sesso non è soltanto un'unione fisica tra coniugi, ma anche un simbolo di unione totale in tutte le aree della loro vita. «I loro cuori, speranze, vite, amore, famiglia, futuro, sogni» sono simboleggiati in questo stesso atto:

«Dal Giardino di Eden in poi, il matrimonio fu inteso come la completa fusione di un uomo e di una donna... Ma tale unione totale, tale assoluto impegno tra un uomo e una donna, può esistere soltanto con la vicinanza e la stabilità presenti nell'alleanza matrimoniale, con solenni promesse e con il dono di tutto ciò che si possiede: anche il cuore e la mente, tutti i loro giorni e tutti i loro sogni» (p. 75).

Infine, l'Anziano Holland conclude affermando che l'intimità fisica rappresenta anche il simbolo di un rapporto in comune tra i coniugi e il loro Padre in cielo (p. 75).

L'amore co-creativo tra marito e moglie simboleggia l'unione e un tipo speciale di 'sacramento' con il Signore (Olson, 2000, p. 57). Secondo l'Anziano Holland, quando esiste un rapporto di tipo sessuale in una coppia sposata, «acquisiamo un certo diritto sia alla grazia che alla maestà del Suo potere.... Questi sono momenti in cui uniamo letteralmente la nostra volontà alla volontà di Dio, il nostro spirito al Suo Spirito, in cui la comunione attraverso il velo diventa un fatto reale. In questi momenti non soltanto riconosciamo la Sua divinità, ma letteralmente prendiamo per noi qualcosa di quella divinità» (p. 75). In questo modo le coppie possono essere unite con il Signore ed Egli può riversare su di loro le benedizioni promesse, quando essi vivono in accordo con i Suoi comandamenti.

Le benedizioni di una vita casta

Benedizioni meravigliose attendono coloro che osservano la legge di castità. In primo luogo, diveniamo più simili al Padre celeste e siamo più in grado di ricevere benedizioni da Lui (*Principi evangelici*). Alcune di queste benedizioni includono il rispetto reciproco e il rispetto di se stessi (Holland, 1998), e «la benedizione di un più grande amore e di una più vera pace, di maggiore fiducia e rispetto per il nostro coniuge, di un più profondo impegno l'uno per l'altro e pertanto di un più grande e proficuo senso di gioia e di felicità» (Benson, 1988, p. 36).

L'Anziano Russell M. Nelson (1985) notò: «Quando vi sposate, voi e il vostro compagno eterno potete dunque invocare il potere della procreazione, affinché possiate avere gioia nella vostra posterità. Questa dotazione divina è protetta dalla legge di castità del vostro Creatore» (p. 31).

Resistere alle tentazioni

La decisione di rimanere casti può non essere facile, ma è semplice. Conducendo una vita di castità e di virtù, possiamo edificare delle forte fondamenta spirituali che ci proteggeranno dai mali del mondo. Vivere in modo virtuoso ci aiuta a qualificarci per la forza e le benedizioni del Signore. Il presidente Thomas S. Monson disse:

«Non è difficile resistere alle beffe e ai commenti sarcastici di quegli stolti che vogliono mettere in ridicolo la castità, l'onestà e l'obbedienza ai comandamenti di Dio. Il mondo ha sempre sminuito l'aderenza ai principi.... Quando a Noè fu detto di costruire un'arca, la stolta popolazione guardò il cielo terso, quindi si fece beffe e schernì, fin quando non giunse la pioggia» (citato in *Ensign*, October 1998, p. 38-39)

L'avversario non vuole che osserviamo la legge di castità e ci tenta a disobbedire. Egli può tentarci in modo particolare quando siamo indeboliti a causa di solitudine, confusione o infelicità. Quando proviamo questi sentimenti, può diventare molto più difficile rendersi conto delle conseguenze del disobbedire alla legge di castità (*Principi evangelici)*. Sebbene possa essere arduo resistere ai colpi dell'avversario, il Padre celeste ci ha dato il potere di rimanere saldi.

In 1 Corinzi 10:13 ci viene detto che il Padre celeste non permetterà che noi siamo tentati al di là della nostra capacità di resistere. Rivolgendoci a Lui in preghiera, seguendo i suggerimenti dello Spirito Santo e ricordandoci le conseguenze del trasgredire la legge di castità, possiamo vincere le tentazioni.

Condurre una vita casta è qualcosa che tutti dovremmo decidere adesso di fare. Il presidente Benson (1988) consigliò: «Decidete ora di essere casti. La decisione di essere casti e virtuosi deve essere presa una volta soltanto. Prendete questa decisione oggi e fate sì che essa sia ferma e solenne, accompagnata da un impegno talmente profondo che non possa mai essere scosso» (p. 36). «Quando il diavolo manderà i suoi venti potenti», i nostri standard non saranno negoziati né trascurati, come accadde con Nefi e Lehi.

In Helaman 5:12, Nefi e Lehi, i figli di Helaman, sono preoccupati per la malvagità che dominava il popolo a quel tempo. Nel mezzo delle afflizioni, essi si ricordano e vengono rafforzati dalle parole del padre, il quale disse loro che il Salvatore e i Suoi insegnamenti sono l'unico fondamento sicuro per una vita retta:

«Ed ora, figli miei, ricordate, ricordate che è sulla roccia del nostro Redentore, che è Cristo, il Figlio di Dio, che dovete costruire le vostre fondamenta; affinché, quando il diavolo manderà i suoi venti potenti, sì, e i suoi strali nel turbine, sì, quando tutta la sua grandine e la sua potente tempesta si abbatteranno su di voi, non abbia su di voi alcun potere di trascinarvi nell'abisso di infelicità e di guai senza fine, a motivo della roccia sulla quale siete edificati, che è un fondamento sicuro, un fondamento sul quale se gli uomini edificano, non possono cadere».

Suggerimenti per vivere una vita casta

Il presidente Benson (1988) offre sei suggerimenti per condurre una vita virtuosa:

- Decidete ora di essere casti.
- Dominate i vostri pensieri.
- Pregate sempre per avere il potere di resistere alla tentazione.
- Se siete sposati, evitate i «flirt» di qualsiasi genere.
- Se siete sposati, evitate il più possibile di trovarvi da soli con persone del sesso opposto.
- Se siete single e state frequentando persone del sesso opposto, programmate attentamente delle attività comuni positive e costruttive, in modo che non vi troviate nella situazione di non aver altro da fare se non esprimere affetto fisicamente. (p. 36)

Pentimento e perdono

Sebbene sia meglio non aver mai commesso alcun peccato sessuale, il Signore ama i Suoi figli abbastanza da fornire loro un modo per ritornare indietro quando errano. Il pentimento richiede sforzo, un desiderio sincero e un impegno pieno al fine di non ripetere il peccato. L'Anziano Holland (1998) afferma:

«A quelli di voi che portano tali ferite, e so che ve ne sono, vi viene offerta la pace e il rinnovamento del pentimento disponibile tramite il sacrificio espiatorio del Signore Gesù Cristo. In tali gravi questioni la via del pentimento non si inizia facilmente, né si percorre senza dolore. Ma il Salvatore del mondo compirà questo viaggio indispensabile accanto a voi. Egli vi rafforzerà quando vacillate, Egli sarà la vostra luce quando tutto sembrerà più scuro. Egli vi prenderà per mano e sarà la vostra speranza quando la speranza sembra tutto ciò che vi rimane. La Sua compassione e la Sua misericordia, con il loro potere di purificare e di guarire, vengono liberalmente date a tutti coloro che desiderano veramente il completo perdono e compiranno i passi che portano ad esso. Porto testimonianza del grande piano della vita, dei poteri della santità, della misericordia, del perdono e dell'espiazione del Signore Gesù Cristo - elementi che hanno tutti un profondo significato nella questione della purezza morale» (p. 12).

Il presidente Benson (1988) offre cinque suggerimenti a coloro che stanno attraversando il processo del pentimento:

- Allontanatevi immediatamente da ogni situazione che vi induca o che vi possa indurre a peccare.

- Implorate il Signore affinché vi dia il potere di vincere le difficoltà.
- Permettete che i vostri dirigenti del sacerdozio vi aiutino a risolvere la trasgressione e a ritornare alla piena comunione con il Signore.
- Abbeveratevi alla fontana divina e riempite la vostra vita di fonti positive di potere.
- Ricordate che, attraverso il completo pentimento, potete diventare nuovamente puri (p. 36).

Articolo redatto da Janell Langlois e Jill Cox, Assistenti ricercatrici e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Benson, Ezra Taft (1988, ottobre), «*La legge della castità*», *La Stella*, 36-40.

Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni (1992), La legge di castità. *Principi evangelici*. Salt Lake City, UT.

The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (1998, ottobre), «*What prophets and apostles teach about chastity and fidelity*», *Ensign*, 38-39.

Prima Presidenza e Consiglio dei Dodici Apostoli, *La famiglia: Un proclama al mondo, La Stella,* gennaio 1996, 116.

Hinckley, Gordon B. (1988, agosto), «*With all thy getting get understanding*», *Ensign*, 4.

Holland, Jeffrey R. (1999, gennaio), «*La purezza personale*», *La Stella,* 89.

Kimball, Spencer W. (1977, febbraio), «*Oggi è il giorno*», *La Stella*, 1.

Nelson, Russell M. (1986, gennaio), «*L'autocontrollo», La Stella,* 25.

Olson, Terrance D. (2000). Chastity and fidelity in marriage and family relationships. In David C. Dollahite (Ed.), *Strengthening our families: An in-depth look at the proclamation on the family* (pp. 50-59). Salt Lake City, UT: Bookcraft.

Gestire i conflitti nel matrimonio

Dissensi e litigi sorgono anche nei migliori matrimoni. È il modo in cui viene gestito il conflitto a costituire una parte importante del successo o del fallimento coniugale.

Le ricerche attuali confermano che i conflitti mal gestiti nelle coppie sposate possono influenzare negativamente la salute mentale, fisica e della famiglia in generale. Ne risultano spesso sentimenti di rabbia, amarezza e infelicità - i quali a volte portano alla separazione e al divorzio.

E' evidente che le coppie debbano cercare di evitare questo tipo di esperienze. I coniugi possono rendersi conto, così come viene detto in *La famiglia: Un proclama al mondo*, che «il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio» (¶ 1) e che i matrimoni felici e di successo «sono fondat[i] e mantenut[i] sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative» (¶ 7). Tali principi, uniti ad una comprensione della natura dei conflitti, di come riconoscerli e di come gestirli al meglio, possono aiutare i coniugi a usare le sfide del matrimonio per edificare, piuttosto che per indebolire il loro rapporto.

Quando le persone sentono la parola 'conflitto', spesso immaginano qualcosa di estremamente negativo, che implica lotte, litigi, amarezza e rabbia. Tuttavia, le ricerche attuali suggeriscono che il conflitto, per sua natura, non è per nulla un elemento negativo. Esso è semplicemente l'esperienza della differenza all'interno di una coppia sposata.

Ad esempio, le calamite operano secondo forze che si respingono. Un polo è positivo, l'altro polo è negativo. In questo caso, i termini 'positivo' e 'negativo' non sono sinonimi di 'buono' e 'cattivo'. Essi definiscono semplicemente due forze diverse - eppure complementari. Allo stesso modo, le coppie traggono beneficio dall'imparare a vedere il conflitto come una differenza. Il solo fatto che le coppie vadano incontro a un conflitto non significa che non si amino. Affrontare le differenze di opinione, di obiettivi, di interessi, di desideri e così via, è una normale parte di un qualunque rapporto di coppia. Ciò che conta è come le coppie affrontano queste differenze. In un rapporto di successo, la coppia lavora insieme per affrontare le proprie differenze, piuttosto che girarsi dall'altra parte o andare alla ricerca di «erbe più verdi dal vicino».

Una delle cose migliori che potete fare per il vostro matrimonio è imparare a gestire i conflitti e i dissensi in maniera costruttiva. Qui di seguito sono indicate alcune idee per aiutarvi a farlo:

- **Controllate gli schemi di interazione distruttivi.** Secondo gli esperti del campo, vi sono numerosi schemi di interazione in grado di danneggiare un matrimonio e di rendere estremamente difficile affrontare le differenze e i dissensi. Osservate il seguente elenco e chiedete a voi stessi quanto spesso si verificano questi schemi quando siete coinvolti in una discussione. Fate da soli la vostra valutazione, confrontando quindi le vostre osservazioni con il vostro coniuge. Decidete insieme di eliminare quel determinato schema dal vostro rapporto.

  Iniziare in modo aspro (Iniziare spesso con il piede sbagliato);

  Criticare (Lamentarsi con l'intento di attaccare il carattere dell'altro);

  Disprezzare (Critica che trasmette un senso di disprezzo);

  Invalidare (Essere portati a sentirsi - o portare un'altra persona a sentirsi - non considerata, non apprezzata o messa da parte);

  Mettere sulla difensiva (Contrattaccare riguardo al carattere del coniuge, accusando);

  Escalation (Combattere l'uno contro l'altro in un circolo vizioso che va fuori controllo);

  Lapidare (Allontanarsi o «tirarsi fuori» senza alcuna intenzione di ritornare, disimpegnarsi);

  Alluvione (Essere sopraffatti dalla critica, dal disprezzo ecc...);

Interpretazioni negative (Considerare le motivazioni del coniuge come dettate da interessi personali oppure come dannose);

Linguaggio del corpo (Reazioni fisiche esagerate a interazioni stressanti; ad esempio aumento della frequenza del battito cardiaco, tremori, ansia ecc...);

Falliti tentativi di riparazione (Tentativi falliti di porre un freno o di deviare su altri argomenti una conversazione dannosa)

Ricordi negativi (Guardare indietro al passato e vedere «le cose buone che ora vanno male» oppure le cose buone che ora semplicemente non ci sono più).

- **Tenete regolari consigli di coppia.** Poche coppie parlano regolarmente dei problemi del proprio rapporto, e così quelli che cominciano come piccoli problemi arrivano a diventare problemi enormi che minacciano di distruggere un rapporto. Le coppie possono fare uso dei consigli per soffocare i problemi sul nascere. Ecco come:

  - In primo luogo, **programmate un momento specifico** ogni settimana in cui voi e il vostro coniuge potete parlare da soli per almeno 30-60 minuti, senza distrazioni o interruzioni. Niente TV. Niente telefono. Niente figli. Per una coppia, ad esempio, il momento migliore sono le 20:30 la sera della domenica, dopo che i figli sono andati a dormire (o almeno sono andati in camera loro per il resto della serata!). Per voi potrebbe essere più adatto un altro momento. Ritagliarvi un momento fisso per il mantenimento del vostro rapporto è un modo tangibile per dare la massima priorità al vostro matrimonio. Usate la riunione per fare un inventario di come sta andando il rapporto e per discutere i problemi.

  - Discutete un problema nella sua interezza prima di cercare di risolverlo. Quando si concentrano su un problema, le coppie dovrebbero prima di tutto tenere un'aperta e completa discussione al riguardo e comprendere il punto di vista dell'altro, prima di cercare di risolvere un problema.

  Durante questo tempo, definite insieme qual è il problema, la vostra parte in esso e in che modo i tentativi precedenti di risolverlo si sono rivelati infruttuosi. Usate frasi in prima persona [«frasi-Io«] per esprimere le vostre preoccupazioni («Ci sono rimasta male la settimana scorsa quando hai dimenticato il nostro anniversario»). Quando ascoltate, concentratevi sul messaggio di chi parla e parafrasate ciò che gli avete sentito dire, senza confutarlo («Ti ha dato fastidio il fatto che mi sia dimenticato il nostro appuntamento»). Assicuratevi di essere entrambi soddisfatti di aver sia ben udito che ben capito.

  - Adoperatevi per risolvere il problema, se necessario. Gli esperti affermano che circa il settanta per cento dei problemi di coppia non hanno bisogno di essere risolti, ma soltanto ben discussi. Potreste scoprire che il semplice esprimere una preoccupazione si rivela sufficiente. Tuttavia, se il vostro problema ha bisogno di una soluzione, ecco un approccio da seguire:

    - Stabilite l'agenda. Identificate il problema, o la parte di esso, che deve essere risolto.

    - Confrontate diverse idee. Pensate a tante strategie quante riuscite a trovarne (ad esempio, dieci) per risolvere il problema. Scrivetele così da poterle rivedere insieme.

    - **Discutete e valutate.** Considerate le strategie e discutete i pro e i contro di ciascuna.

    - Scegliete una strategia. Scegliete una delle strategie da provare, una su cui entrambi concordate e che vi sembra efficace.

    - Accordo. Accordatevi su ciò che ciascuno di voi farà per contribuire a portare a compimento la soluzione.

    - **Controllo.** Stabilite un momento per controllare come stanno andando le cose.

Una coppia decise di trovare un modo per accrescere le entrate della famiglia. Durante il brainstorming, essi elencarono tante idee quante furono in grado di pensare per affrontare questa necessità, da quella per cui uno o entrambi i coniugi dovevano trovarsi un lavoro part-time, a quella di frequentare un corso di contabilità. Si discussero e valutarono queste possibili soluzioni. Decisero dunque che uno di loro avrebbe svolto un lavoro part-time e scelsero una data, durante un consiglio di coppia, in cui discutere come stesse procedendo la soluzione.

Quando le coppie usano questo genere di tecniche, unendovi un profondo desiderio di amare e di prendersi cura del proprio coniuge, esse hanno meno probabilità di cadere in schemi comunicativi distruttivi che possono danneggiare il matrimonio. I problemi importanti vengono discussi e affrontati.

Per maggiori informazioni su come gestire i conflitti nel matrimonio, consultate Fighting for Your Marriage *[Lottare per il vostro matrimonio]* di Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg, e The Seven Principles for Making Marriage Work *[I sette principi per far funzionare il matrimonio]* di John Gottman.

Articolo redatto da Trampas J. Rowden, Assistente specializzando e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University

Approfondimento

In un discorso alla conferenza generale di ottobre 1996, l'Anziano Bruce C. Hafen riferì la storia di una giovane donna, nel giorno del suo matrimonio, tirando un sospiro di sollievo, disse: «Mamma, sono alla fine di tutti i miei problemi!» «Sì», replicò la madre, «ma a quale fine?».

Come questa giovane donna, alcuni sposini immaginano il matrimonio come una condizione da Giardino di Eden dove proveranno solo gioia, senza prove. D'altro canto, a volte udiamo coppie di lunga data affermare di non aver mai avuto differenze di opinione.

«Se le cose stanno realmente in questo modo», secondo l'Anziano Joe J. Christiansen dei Settanta (1995), «allora o uno dei coniugi è del tutto dominato dall'altro oppure, come ha detto qualcuno, è estraneo alla verità. Qualsiasi coppia intelligente avrà delle divergenze di opinioni. La nostra sfida è assicurarci di sapere in che modo risolverle. Questo è parte del processo di rendere un buon matrimonio migliore».

Differenze e sfide sono un aspetto normale, persino essenziale della vita coniugale e possono far parte del processo che arricchisce e benedice il nostro matrimonio con il passare degli anni. Padre Lehi insegna nel Libro di Mormon: «Poiché è necessario che ci sia un'opposizione in tutte le cose» (2 Nefi 2:11). Questa opposizione, fondamentale per il nostro libero arbitrio, rende possibile una maggiore crescita, intimità e comprensione nel matrimonio.

Sebbene i dissensi siano una parte normale, inevitabile di un buon matrimonio, il modo in cui affrontiamo tali sfide è un problema di scelte personali. Tutto considerato, siamo noi a scegliere se reagire con amore e pazienza oppure con frustrazione, intolleranza e rabbia. *La famiglia: Un proclama al mondo* enuncia obblighi e responsabilità personali per queste scelte, quando dichiara che: «Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente» e «saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi» (¶ 6).

I coniugi che considerano il proprio matrimonio come una sacra alleanza tra loro e Dio hanno minori probabilità di fuggire alla prima avvisaglia di difficoltà. Essi non uccidono il carattere del proprio coniuge quando sorgono divergenze e conflitti. Si ricordano del valore del proprio coniuge in quanto figlio o figlia di Dio e si adoperano per risolvere questi problemi.

Essi si affidano ai principi della fede, preghiera, pentimento, perdono, rispetto, amore e compassione. Non si incontrano semplicemente «a metà strada» dando ciascuno il suo 50 per cento. Piuttosto, essi offrono tutto il loro cuore.

Secondo il presidente Gordon B. Hinckley (1997): «Il matrimonio richiede un alto grado di tolleranza e alcuni di noi hanno bisogno di coltivare questo attributo. Ho apprezzato queste parole di Jenkins Lloyd Jones, che ho tratte da un quotidiano alcuni anni fa. Egli disse:

«Sembra esservi una superstizione tra molte migliaia dei nostri giovani [uomini e donne] che si tengono per mano e si baciano nei drive-in, e cioè che il matrimonio sia una casetta di campagna circondata da fiori in boccio, nella quale un marito perpetuamente giovane e aitante arriva a casa da una moglie perpetuamente giovane e [bella]. Quando i fiori appassiscono e appaiono le bollette, i tribunali si riempiono...

Chiunque immagini che un tale idillio [nel matrimonio] sia normale, sprecherà parecchio tempo a correre qua e là, gridando di essere stato derubato.

'[Il fatto è] che la maggior parte dei colpi non entra in buca. La maggior parte delle bistecche sono dure da masticare. La maggior parte dei figli cresce per diventare semplicemente gente normale. La maggior parte dei matrimoni di successo richiede un alto grado di tolleranza reciproca. La maggior parte dei lavori sono più spesso monotoni che altro...

La vita è come le deviazioni in un viaggio su un treno d'altri tempi: binari morti, fumo, polvere, ceneri e sobbalzi, interrotti solo occasionalmente da viste meravigliose e emozionanti scatti di velocità.

'Il trucco è ringraziare il Signore per avervi permesso di fare il viaggio'».

Riferimenti

Christiansen, Joe J. (1995, luglio), «*Il matrimonio e il grande piano di felicità*», *La Stella,* 76.

Prima Presidenza e Consiglio dei Dodici Apostoli, *La famiglia: Un proclama al mondo, La Stella,* gennaio 1996, 116.

Hafen, Bruce C. (1997, gennaio), «*Il matrimonio nell'alleanza*», *La Stella,* 27.

Hinckley, Gordon B. (1997, novembre), «*Una conversazione con gli adulti non sposati*», *La Stella,* 26.

Immunizzati contro l'infedeltà: Rendere il vostro matrimonio «impermeabile» alle relazioni extra-coniugali

La famiglia: Un proclama al mondo pone l'enfasi sulla santità del matrimonio e dichiara che uomini e donne dovrebbero «rispetta[re] i voti nuziali con assoluta fedeltà» (¶ 7). L'importanza della fedeltà e la disapprovazione da parte di Dio dell'adulterio sono stati enfatizzati attraverso tutta la tradizione scritturale giudaico-cristiana.

Per molti anni, ricercatori e terapisti familiari hanno fatto da eco all'insegnamento religioso che *la fedeltà conta*. Al giorno d'oggi, le scoperte continuano ad accumularsi a conferma di questo insegnamento.

Non molto tempo fa, il diffuso sostegno della società alla libertà sessuale rendeva i terapisti riluttanti ad affrontare l'argomento dell'infedeltà. Quando provavano a farlo, essi tendevano a trattarlo come il sintomo terminale di un matrimonio ormai segnato. Tuttavia, durante l'ultimo decennio, un flusso continuo di studi, libri e pubblicazioni ha mostrato gli effetti dannosi dell'infedeltà e dei matrimoni usa-e-getta. Sempre più terapisti insegnano alle coppie come salvaguardare il loro matrimonio dai flirt. Essi insegnano inoltre alle coppie che hanno già avuto relazioni extra-coniugali come superare il danno fatto e edificare un matrimonio migliore.

Molte coppie insistono, in modo ingenuo, nel dire che non devono preoccuparsi dell'infedeltà. «A noi non capiterà mai». Sfortunatamente, succede più spesso di quanto non si pensi. Stime al ribasso suggeriscono che tra il 20 e il 25 per cento di tutti gli americani avranno rapporti sessuali extra-coniugali in un qualche momento della loro vita da sposati (Atkins, Baucom, & Jacobson, 2001). Questo significa uno su quattro, ed alcuni studi riportano stime ancora più elevate.

Contrariamente al credo comune, l'infedeltà non capita soltanto alle persone «malvagie» con matrimoni allo sfascio. L'infedeltà può verificarsi anche in matrimoni sani e felici. Come indica la ricercatrice Shirley Glass, molte persone «sono abbastanza soddisfatte dei loro buoni rapporti. Amano il coniuge e quindi scivolano in un flirt perché non sono coscienti dei propri limiti» (citato in Barnes, 1999, p. 31).

Quando ciò accade, l'infedeltà si rivela uno dei problemi più difficili e dannosi che una coppia possa trovarsi ad affrontare (Atkins et al., 2001). I terapisti coniugali riferiscono che fino al 65 per cento delle coppie che si affidano al counseling lo fanno dopo che il matrimonio è stato ferito dall'infedeltà (Atkins et al., 2001).

I maggiori esperti di oggi in campo matrimoniale hanno trovato numerose strategie per prevenire l'infiltrazione dell'infedeltà nel vostro matrimonio. Mentre scorrete le sei misure preventive riportate qui di seguito, tenete in mente le sagge parole di Peggy Vaughn: «Prevenire i flirt non è come fare una vaccinazione una tantum - e neppure come ricevere dei richiami occasionalmente. È più come prendere una pillola al giorno per il resto della vostra vita» (citato da Barnes, 1999, p. 18).

Sei modi per prevenire l'infiltrarsi dell'infedeltà nel vostro matrimonio

1. Date la priorità al vostro matrimonio

Le coppie che desiderano salvaguardare il proprio rapporto devono rendersi conto che, tra le molte richieste della vita, devono mettere il loro matrimonio al primo posto.

«La causa numero uno di rottura dei matrimoni, al giorno d'oggi, è la stessa che porta all'infedeltà. Le coppie non stanno dando la priorità al loro matrimonio», afferma Michele Weiner-Davis, terapista matrimoniale e familiare e autrice (citato da Barnes, 1999, p. 32).

«Le persone dedicano il proprio tempo alla carriera, ai figli, alla comunità, agli hobby, agli sport, ma danno per scontato il proprio coniuge. Non funziona così» (citato da Barnes, 1999, p. 33).

Il primo passo verso un matrimonio a prova di flirt è un pieno impegno verso la fedeltà (Broderick, 1979). Gli studi mostrano che coloro che danno grande valore alla fedeltà hanno minori probabilità di avere dei flirt (Treas & Giesen, 2000).

Gli esperti incoraggiano inoltre le coppie a stabilire standard elevati per il proprio rapporto. Aspettatevi molto dal vostro matrimonio. Aspettatevi che il matrimonio sia divertente, impegnativo, confortante, amorevole e soddisfacente. Quindi, adoperatevi per rendere questi standard una realtà (Atkins et al., 2001). Uno studio ha mostrato che le coppie in cui vi è in assoluto più soddisfazione verso il proprio coniuge sono quelle che hanno stabilito standard molto elevati per il proprio matrimonio (Atkins et al., 2001).

A volte le persone infedeli sostengono che il flirt sia stato un «incidente» o che è semplicemente «successo». Il più delle volte, però, i flirt sono proprio l'opposto - il triste ma prevedibile risultato di una serie di decisioni sbagliate e della mancanza di attenzione verso i valori personali (Treas & Giesen, 2000). Scegliere i propri valori consapevolmente, stabilire le priorità e rispettare gli impegni presi sono chiavi essenziali per mantenere la fedeltà.

Altre chiavi utili al fine di mantenere il matrimonio come vostra prima priorità includono:

- Mettete da parte dei momenti da trascorrere da soli con il vostro coniuge.
- Impegnatevi consapevolmente a mettere al primo posto il vostro matrimonio. Ciò significa che il vostro coniuge viene prima di tutto e tutti - anche dei vostri figli.
- Dite quotidianamente al vostro coniuge quanto lui/lei è importante per voi.
- Parlate del vostro impegno l'uno verso l'altro. Che cosa vi piace dell'essere sposati? Perché volete stare insieme? Quanto avete avuto momenti difficili, come li avete superati?
- Scrivete una «dichiarazione d'intenti» per il vostro matrimonio. Incorniciatela e appendetela nella vostra camera da letto, dove sarà un memento visivo del vostro impegno reciproco. Potreste anche incorniciarla con il vostro certificato di matrimonio.
- Stabilite insieme degli obiettivi su come volete migliorare il vostro matrimonio. Fate in modo che siano obiettivi ridotti, facilmente gestibili. Ad esempio, stabilite l'obiettivo di fare qualcosa in più ogni giorno della settimana successiva per mostrare il vostro interesse al vostro coniuge. Fatene un obiettivo di iniziare una nuova attività o hobby insieme, come andare a ballare una volta al mese o leggere un libro insieme.

2. Evitate le tentazioni

Numerosi studi mostrano un collegamento tra l'opportunità e l'infedeltà (Greeley, 1994; Traeen & Stigum, 1998; Treas & Giesen, 2000). Se avete molte opportunità di imbrogliare, è più facile che lo facciate, specialmente se è probabile che il vostro coniuge non lo scopra. È importante essere consapevoli della tentazione e evitarla.

Gli esperti identificano due zone di pericolo per l'infedeltà: il luogo di lavoro e Internet.

Il luogo di lavoro

Uno studio recente ha mostrato come il 73 per cento degli uomini e il 42 per cento delle donne che hanno rapporti extra-coniugali incontrino il proprio partner al lavoro (Barnes, 1999).

Le situazioni a maggior rischio di tentazione sono «quelle che portano un uomo e una donna con interessi simili insieme per periodi prolungati di tempo» (Broderick, 1979). Le situazioni in ufficio rientrano bene in questa definizione. Siate sempre molto attenti con i rapporti sul luogo di lavoro. Uno studio ha mostrato come le persone che lavorano fuori casa, i cui coniugi invece non lavorano, sono quelle a maggior probabilità di avere dei flirt.

Questa scoperta riflette in parte le accresciute opportunità di infedeltà offerte dai luoghi di lavoro. Inoltre, un matrimonio in cui uno dei coniugi lavora e l'altro no può risultare in uno squilibrio, ove il coniuge impiegato gode di maggior potere, condizione e auto-stima, mentre l'altro si sente in disparte (Atkins et al. 2001). Se le coppie lasciano che questo squilibrio esista, il coniuge che rimane a casa potrebbe sentirsi estraniato.

Con l'aumento del senso di estraniamento, il coniuge impiegato potrebbe trarre vantaggio delle sue maggiori opportunità di infedeltà. A prescindere dalle circostanze lavorative, dunque, è importante che le coppie mantengano un senso di uguaglianza e di influenza condivisa nel loro matrimonio (Atkins et al. 2001).

Gli esperti incoraggiano inoltre le coppie a edificare delle reti sociali di comunicazione condivise. Avere lo stesso circolo di amici aiuta a mantenere un'auto-stima sociale equilibrata per entrambi i partner e si è rivelato un fattore importante per ridurre le probabilità di infedeltà. Ad esempio, uno studio ha mostrato come il diventare amici della famiglia del coniuge comporti una diminuzione del 26% nelle probabilità che si verifichi l'infedeltà (Treas & Giesen, 2000).

Altre misure preventive per diminuire le tentazioni sul luogo di lavoro includono:

- Non andate a pranzo o in pausa con la stessa persona ogni volta.
- Quando viaggiate con colleghi di lavoro, incontratevi in spazi comuni, non in camere con un letto.
- Incontratevi in gruppo ogniqualvolta è possibile.
- Non bevete e ballate con colleghi di lavoro duranze conferenze o feste dell'ufficio.
- Evitate i baci e gli abbracci di cortesia con i colleghi di lavoro.
- Evitate conversazioni frequenti riguardo alla vostra vita personale e ai problemi familiari.
- Nel vostro matrimonio, edificate un'unione di uguaglianza condividendo poteri e influenza. Consultatevi l'uno con l'altro. Prendete insieme le decisioni.
- Portate il vostro coniuge e la vostra famiglia agli eventi (feste ecc...) legati al lavoro, il più spesso possibile.

Internet

I rapporti online costituiscono una preoccupazione sempre maggiore. I flirt via Internet sono più comuni per i coniugi che rimangono a casa mentre l'altro coniuge va al lavoro. Essi possono sentirsi isolati dal contatto sociale e dalle amicizie con altri adulti. Potrebbero non sentirsi importanti nel matrimonio o potrebbero dover lottare con una mancanza di auto-stima. Questi fattori sono tutti collegati ad un maggiore rischio di infedeltà (Atkins et al., 2001; Wiggins & Lederer, 1984).

Internet può apparire come un luogo sicuro per socializzare, ma le ricerche mostrano che «persino un uso moderato di Internet interferisce con i rapporti familiari, in modo particolare quando una persona trascorre sempre più tempo collegata in rete e comincia a ignorare il lavoro, gli amici e le persone care» (Glass, 1999, p. 2). Anche quando il tempo trascorso in rete non porta a una relazione, Internet può diventare un «amante» elettronico che ruba il nostro tempo e la nostra attenzione al nostro coniuge.

Visite innocenti alle chat room possono mettere in pericolo un matrimonio, quando si scopre «un'anima gemella del cyberspazio» (Barnes, 1999). Mentre l'attaccamento emotivo cresce, i rapporti online possono rapidamente trasformarsi da amicizie in legami romantici e minacciosi per il matrimonio.

Le misure preventive per gli utenti di Internet includono:

- Lasciate aperte le finestre di dialogo del computer quando ci sono altre persone in giro. Il bisogno di chiudere in fretta le finestre per la privacy e la segretezza dovrebbe essere un segnale di allarme; il bisogno di nascondere gli interessi legati a Internet alla famiglia può essere l'inizio di un tradimento.
- Condividete gli interessi legati a Internet con il vostro coniuge e la vostra famiglia. Usate Internet per attività produttive e sane, come fare acquisti con il vostro coniuge, giocare con i figli, creare un sito della famiglia.
- Evitate di discutere argomenti delicati o personali su Internet.
- Evitate le chat room e i siti Internet diretti a far incontrare la gente e a socializzare.
- Non condividete sentimenti o esperienze a carattere sessuale online.

- Non fornite mai informazioni personali su Internet.

- Se una relazione online inizia a sembrare attraente, ponetevi fine e prendetelo come un avvertimento a esaminare voi stessi e il vostro matrimonio. Chiedetevi che cosa manca nella vostra vita e che cosa desiderate nel vostro matrimonio che non viene soddisfatto. Adoperatevi a migliorare voi stessi e il vostro matrimonio affinché queste necessità possano venire soddisfatte, piuttosto che rivolgere lo sguardo altrove.

- Parlate al vostro coniuge riguardo a come migliorare il vostro rapporto. Condividete i vostri desideri, necessità e sogni con il vostro coniuge invece che con un'entità elettronica senza volto.

- Se necessario, limitate il tempo che trascorrete online.

Ricordate che l'infedeltà non sempre include il sesso. L'infedeltà emotiva può ferire la fiducia coniugale e può rivelarsi tanto dannosa quando un effettivo adulterio fisico. Se state condividendo una vicinanza emotiva intima con qualcuno del sesso opposto che non sia il vostro coniuge, in qualsiasi luogo, incluso Internet, fermatevi!

3. Siate consapevoli dei vostri limiti

Evitare l'intimità emotiva non significa dover essere freddi con chiunque appartenga al sesso opposto. Gli esperti affermano che l'amicizia con le persone del sesso opposto è possibile e salutare, se entrambe le parti conoscono i propri limiti.

Ciò significa conoscere le vostre debolezze e riconoscere le tentazioni. Secondo la descrizione del Dr. Kevin Leman, dovete guardare voi stessi con onestà e ammettere che forse non sempre siete in grado di «gestire la situazione».

Per imparare quali sono i vostri limiti, siate estremamente onesti con voi stessi. Riconoscete quando dire di no al restare al lavoro fino a tardi, no a inviti casuali a prendere un aperitivo, no ad abbracci di congratulazioni o a favori speciali. Non ingannatevi credendo di poter gestire la situazione quando forse non siete in grado di farlo (Leman, 1998).

Evitate di razionalizzare situazioni incerte. Quando razionalizzate, giustificate voi stessi a superare i limiti. Se siete in grado di giustificare situazioni al limite, come un ballo lento con un collega durante una festa della società, è probabile che la cosa abbia un seguito (Glass & Wright, 1992). Ricordate, potete razionalizzare il superamento dei limiti solo fino a quando dovrete infine ammettere che non è «una cosa da niente» e che non siete soltanto «amici»

Il Dr. Carlfred Broderick afferma che è importante mettere onestamente in dubbio le vostre intenzioni riguardo alle vostre amicizie e relazioni al di fuori del matrimonio.

«Un'amicizia intima che diventa sessuale o si evolve in amore romantico ha superato una soglia critica che separa le amicizie dai rapporti extra-coniugali» (Glass & Wright, 1992, p. 377).

Inoltre, siate consapevoli del fatto che uomini e donne tendono a razionalizzare il superamento dei limiti della fiducia coniugale per motivi diversi. Gli uomini tendono a giustificare l'infedeltà più per il piacere sessuale. Le donne tendono a giustificare l'infedeltà più per amore o per ragioni emotive (Glass & Wright, 1992).

Se vi state chiedendo se avete superato o meno un qualche limite, la Dr. Shirley Glass, che ha studiato l'infedeltà per più di due decenni, afferma che vi sono tre segnali che indicano che un'amicizia tra persone del sesso opposto ha attraversato la soglia dell'infedeltà: (1) intimità emotiva, (2) tensione sessuale e (3) segretezza. Inoltre, domandate a voi stessi: «Dico o faccio cose con questa persona che non vorrei che mia moglie/marito vedesse o sentisse?» Se è così, è il momento di fare un passo indietro e di ridefinire i vostri confini (Jensen, 2002).

Altri suggerimenti per mantenere le vostre amicizie con persone del sesso opposto entro limiti appropriati includono:

- Cercate di capire i vostri punti deboli. Siete particolarmente curiosi riguardo alle persone? Siete estremamenti empatici? Invitate le altre persone a condividere i loro problemi con voi? Che cosa potrebbe portarvi a coinvolgervi emotivamente con qualcun'altro, involontariamente o con buone intenzioni?

- Non abbiate timore di innalzare delle «mura» emotive intorno a voi e al vostro matrimonio. Nessun matrimonio è invulnerabile. Tutti i matrimoni hanno bisogno di protezione. Non potete avere relazioni intime con colleghi di lavoro e amici del sesso opposto e avere allo stesso tempo un buon rapporto con il vostro coniuge.

- Insieme al vostro coniuge, stabilite delle linee guida riguardo a come ciascuno di voi si comporterà in presenza di persone del sesso opposto. Ad esempio, potreste decidere che nessuno di voi ballerà con qualcuno del sesso opposto. Rendete queste linee guida un accordo verso il quale entrambi vi ritenete responsabili.

- Rendete un'abitudine il rimanere a stretto contatto con il vostro coniuge. Chiamate spesso per farvi sentire. Fatele/gli sapere quando sarete assenti più a lungo, quando ritornate tardi a casa dal lavoro, quando state provando qualcosa che desiderate condividere. Tenetela/o informata/o delle vostre abitudini quotidiane.

- Invece di trascorrere del tempo da soli con amici del sesso opposto, fate amicizia con delle coppie. Fate in modo che il vostro amico/a porti un'altra/o e fate un'uscita a quattro con voi e il vostro coniuge, ad esempio, invece di stare voi due soli.

- Trascorrete del tempo a socializzare con la famiglia. Fate amicizia con i fratelli, sorelle e genitori del vostro coniuge.

- Adoperatevi per fare amicizia in quanto coppia. Invitate un'altra coppia da voi per il pranzo della domenica, al cinema ecc.... Create amicizie di cui sia voi sia il vostro coniuge potete godere assieme.

- Includete un'influenza spirituale nel vostro matrimonio. Considerate la possibilità di frequentare servizi religiosi insieme. Lasciate che i valori spirituali vi guidino nel resistere alle tentazioni e nel decidere dove stabilire i vostri confini.

4. Apprendete le capacità di risoluzione dei conflitti

Secondo il Dr. Broderick (1979): «Probabilmente, la prevenzione più importante in assoluto dell'adulterio è possedere un meccanismo sviluppato e ben funzionante per affrontare le difficoltà nel matrimonio» (p. 162). È essenziale che parliate insieme riguardo ai conflitti. Serbare rancore verso il coniuge potrebbe portarvi a ricercare comprensione da altre persone, il che apre la via ad attaccamenti emotivi al di fuori del matrimonio. I coniugi fedeli discutono le loro frustrazioni apertamente e onestamente e cercano di raggiungere dei compromessi equi.

Come la soddisfazione personale può proteggere un matrimonio, l'insoddisfazione può metterlo in pericolo. Il Dr. Anthony Thompson (1983) prese in considerazione diversi studi condotti sull'infedeltà e scoprì che, in nove casi su dieci, sentimenti di insoddisfazione - cioè sentire che al proprio matrimonio mancava qualcosa - costituiva uno dei fattori principali nel portare all'infedeltà. Altri studi hanno mostrato come l'insoddisfazione verso un rapporto può aumentare il desiderio di avere un flirt (Prins, Buunk, & Van Yperen, 1993).

Uno studio condotto da Wiggins & Lederer (1984) collegò l'accresciuto numero di flirt al minore livello di felicità coniugale. È essenziale affrontare i conflitti e i dissensi nel nostro rapporto, al fine di preservare la qualità del matrimonio. Le coppie che gestiscono le tensioni nel loro matrimonio sono più in grado di edificare rapporti forti e felici e sono più resistenti dinanzi a situazioni di tentazione.

Le strategie per prevenire i conflitti coniugali e gestirli quando sorgono includono:

- Siate chiari. Non aspettatevi che il vostro coniuge sappia ciò che state pensando. Se vi preoccupa qualcosa, non aspettate che lo noti il vostro coniuge, ditelielo.

- Quando volete discutere un problema, non incolpate nessuno. Questa frase, ad esempio, accusa l'altra persona e probabilmente non finirà con una buona soluzione: «La cucina è un caos ed è tutta colpa tua!!» Provate piuttosto in questo modo: «I piatti sono sporchi e oggi è il tuo turno».

- Non conservate le frustrazioni. Parlate di quello che avete in mente. È più difficile gestire il rancore in modo produttivo quando lo avete fatto ribollire dentro di voi e siete diventati sempre più nervosi, finché non siete pronti a scoppiare.

- Scendete a compromessi. Quando avete un conflitto, sedetevi e parlate di ciò di cui avete realmente bisogno, invece che di quello che desiderate o di quello a cui siete disposti a rinunciare. Lavorate su una soluzione che unisca entrambe le vostre necessità individuali.

- Se provate un forte rancore verso dei conflitti irrisolti, considerate la possibilità di rivolgervi ad un consulente matrimoniale qualificato.

5. Riaccendete il romanticismo

È importante offrirsi l'un l'altro l'attenzione, l'affetto e le opportunità di intimità che riducono le probabilità che i coniugi si rivolgano altrove, emotivamente e/o fisicamente. Ricevere questo tipo di cure affettuose è particolarmente importante per le donne, le quali hanno maggiori probabilità di avere una storia perché si sentono infelici o non realizzate nel loro matrimonio, più che per qualsiasi altro motivo.

Tuttavia, come indica Shirley Glass, quando qualcuno ha una storia, non significa necessariamente che lui o lei non stia «ricevendo abbastanza» in casa. Potrebbe significare che lui o lei non stanno dando abbastanza in casa. In ogni modo, aggiungere un po' di romanticismo nel vostro matrimonio contribuirà a proteggerlo dalla tentazione di guardare altrove.

Gli studi mostrano che, al momento del loro matrimonio, dal 90% al 99% degli americani disapprovano i rapporti sessuali extra-coniugali e intendono rimanere fedeli al proprio coniuge (Glass & Wright, 1992; Smith, 1994; Treas & Giesen, 2000). Questi studi mostrano inoltre che, più a lungo le persone sono sposate, più tolleranti diventano verso i rapporti extra-coniugali. Questa variazione può essere spiegata, in parte, dalla perdita di idealismo romantico e dalle necessità non soddisfatte che tendono a emergere nel matrimonio nel corso degli anni (Glass & Wright, 1992).

Pertanto, mantenere il romanticismo è vitale per un matrimonio in salute. Siate sensibili verso le necessità del vostro coniuge, ivi incluso chiederle/gli che cosa desidera e di che cosa ha bisogno da voi. Sforzatevi di donare al vostro coniuge ciò che lui/lei spera di trovare in un compagno/a, in un amore, in un amico/a.

Qui di seguito riportiamo alcune linee guida per raggiungere il successo nel romanticismo, suggerite dagli esperti Howard Markman, Scott Stanley e Susan Bloomberg, nel loro libro *Fighting for Your Marriage [Lottare per il vostro matrimonio; N.d.T.]*. Osservate questi consigli e create il vostro programma personale per creare romanticismo nel vostro rapporto:

- Concentratevi sull'essere romantici. Inviate fiori, E-mail e messaggi romantici ecc.... Parlare semplicemente come amici e condividere dei bei momenti costituiscono degli afrodisiaci naturali.

- Concentratevi sul sorprendere il vostro coniuge, invece di dare il suo amore per scontato. Conquistate il suo amore su base quotidiana.

- Siate sensibili verso ritmi, necessità e desideri del vostro coniuge. Forse il vostro coniuge è una persona mattiniera e voi invece preferite la notte, quando si tratta del momento ideale per l'intimità. E così, sforzatevi di essere romanticamente interessati durante i momenti preferiti dal vostro coniuge.

- Siate fantasiosi e creativi. Fatele/gli sapere che siete interessati e che siete attratti da lui/lei, ma in diversi modi. Ad esempio, potreste suggerire di andare al lavoro un'ora più tardi oppure scegliere un incontro romantico in un altro momento non previsto.

6. Il legame di coppia

Infine, per rendere «impermeabile» il vostro matrimonio, rafforzate e approfondite il legame esistente tra voi e il vostro coniuge. «Più una coppia si conosce, meglio è per loro. Se rafforzate quindi il legame esistente, non c'è una gran tentazione a guardare altrove», afferma la psicologa Susan Townsend (Jensen, 2002, p. 36). Atkins e altri (2001) concordano: «Non c'è sostituto allo sviluppo di un forte rapporto tra i due coniugi» (p. 747).

Molti esperti ritengono che, quando si verifica una storia extra-coniugale, spesso è il legame emotivo tra le due persone coinvolte a distruggere il matrimonio, non il fatto che uno dei coniugi abbia avuto rapporti sessuali con qualcun'altro. Edificare un forte legame emotivo nel vostro matrimonio rende meno probabile che voi o il vostro coniuge ricerchiate l'intimità emotiva altrove.

Diversi studi hanno mostrato l'esistenza di un forte legame tra la felicirà coniugale e la fedeltà (Atkins et al., 2001; Prins et al., 1993; Thompson, 1983). Atkins et al. (2001) hanno scoperto un rapporto direttamente proporzionale tra la felicità coniugale e le probabilità di infedeltà. Ad esempio, le persone che hanno riferito di essere «non troppo felici» del proprio matrimonio avevano una probabilità quattro volte maggiore di tradire il coniuge, rispetto a quelle che avevano riferito di essere «molto felici». Tuttavia, anche le persone che hanno affermato di essere «piuttosto felici» avevano il doppio delle probabilità di essere infedeli, rispetto al gruppo dei «molto felici». In un altro studio, coloro che hanno riferito di essere «molto felici» del proprio rapporto avevano il 28% in più di probabilità di essere infedeli, rispetto a coloro che hanno detto di essere «estremamente felici» (Treas & Giesen, 2000).

Apparentemente, mirare a un matrimonio mediocre non è sufficiente. Le coppie che desiderano restare fedeli dovrebbero compiere uno sforzo supplementare per edificare dei forti legami e per avere un rapporto il più felice possibile.

Ulteriori idee per rafforzare il legame tra voi e il vostro coniuge includono:

- Passate del tempo insieme in conversazioni significative. Mettete da parte qualche minuto ogni giorno per parlare con il vostro coniuge. Parlate di ciò che avete fatto durante il giorno, di cosa avete pensato, di che cosa provate. Evitate di discutere i conflitti in questi momenti.
- Se queste conversazioni non vi vengono naturali, cercate di sedervi l'uno di fronte all'altro e di fare qualcosa di rilassante allo stesso momento, come bere qualcosa o ascoltare musica che piace a entrambi.
- Uscite con il vostro coniuge, una volta alla settimana, per un appuntamento e scegliete un'attività che vi piace fare insieme, come andare al cinema, al ristorante, a ballare o al bowling. Considerate la spesa per una babysitter come un investimento nel vostro matrimonio e nella vostra famiglia.
- Condividete i vostri sogni più profonfi con il vostro coniuge, non importa quanto impossibili o bizzarri possano sembrare.
- Siate onesti con il vostro coniuge. Non tenetegli/le dei segreti.
- Frequentate regolarmente la vostra chiesa con il vostro coniuge. Nutrire la vostra spiritualità insieme può essere una maniera possente per rafforzare il vostro legame.

Nessun avvenimento o promessa unici renderà immune il vostro matrimonio. La fedeltà completa richiede uno sforzo costante e consapevole. Se sia voi che il vostro coniuge compirete questo sforzo, la gioia e la soddisfazione di avere un matrimonio fedele e forte saranno vostre.

Articolo redatto da Megan Northrup, Assistente Ricercatrice e curato da Robert F. Stahman e Stephen F. Duncan, Professori presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Atkins, D. C., Baucom, D. H. & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735-749.

Barnes, S. (1999, August 8). Immunized against infidelity. Want to avoid divorce? Then learn how to be faithful. *Special to the Tribune*, [reprinted online]. Consultato il February 23, 2002. www.smartmarriages.com

Broderick, C. (1979). *Couples: How to confront problems and maintain loving relationships*. New York: Simon and Schuster.

Glass, S.P. (1999). Over the Line - Online Attractions. Reflections by Glass. [AOL column, reprinted online]. Consultato il February 23, 2002. www.smartmarriages.com

Glass, S. P, & Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *The Journal of Sex Research, 29*, 361-387.

Glass, S. P., & Wright, T. L. (1985). Sex differences in types of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles, 12*, (9/10), 1101-1119.

Greeley, A. (1994) Marital infidelity. *Society 31*(4), 9–13

Jensen, P. (2002, February 24). Emotional Infidelity. Cheating isn't just sneaking out to a hotel room with the office hottie. *The Baltimore Sun*, pp. 1N. http://www.baltimoresun.com

Leman, K. (1998). The union fidelity bank is always open. In L. Crabb (Ed.), *Bring Home the Joy* (pp. 139-160). Grand Rapids, MI: Zondervan.

Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage*. San Francisco: Jossey-Bass.

Prins, K. S., Buunk, B. P., & VanYperen, N. W. (1993). Equity, normative disapproval and extramarital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 39-53.

Smith, T. W. (1994). Attitudes toward sexual permissiveness: Trends, correlates, and behavioral connections. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality across the life course* (pp. 63-97). Chicago: University of Chicago Press.

Thompson, A. P. (1983). Extramarital sex: A review of the research literature. *Journal of Sex Research*, 19, 1-22.

Treas, J. & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage and the Family, 62*(1), 48-60.

Traeen, B., & Stigum, H. (1998). Parallel sexual relationships in the Norwegian context. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 8,* 41-56.

Wiggins, J. D. & Lederer, D. A. (1984). Differential antecedents of infidelity in marriage. *American Mental Health Counselors Association Journal, 6*(4), 152-161

Approfondimento

La famiglia: Un proclama al mondo pone l'enfasi sul fatto che gli uomini e le donne dovrebbero «rispetta[re] i voti nuziali con assoluta fedeltà» (¶ 7). Il matrimonio è un impegno sacro e la fedeltà è un componente basilare nel rispettare questo impegno. L'importanza della fedeltà viene enfatizzata in tutta la tradizione scritturale giudaico-cristiana. In uno dei dieci versetti scritturali più conosciuti, il Signore comanda: «Non commettere adulterio» (Esodo 20:14, Luca 18:20, Romani 13:9).

Un esempio tratto dall'Antico Testamento

Sia l'Antico che il Nuovo Testamento condannano l'infedeltà come un peccato grave. Quando il Signore parlò al profeta Geremia, Egli promise che avrebbe mandato una maledizione e la schiavitù sul popolo di Israele, poiché erano divenuti menzogneri e adulteri. Il Signore parla dell'infedeltà come del segno supremo della loro malvagità, affermando che persino i profeti di Gerusalemme «commettono adulteri, procedono con falsità». A causa del loro comportamento adultero, il Signore paragona i figli di Israele alle città di Sodoma e Gomorra (Geremia 23:14; 29:22-23).

Un esempio tratto dal Nuovo Testamento

Nell'Epistola ai Galati, Paolo ammonì contro i gravi peccati che egli chiamò «opere della carne». Tali opere includono adulterio, fornicazione, idolatria, stregoneria, divisioni, gelosia, omicidi. Riguardo a questi peccati, Paolo scrisse: «quelli che fanno tali cose non erederanno il regno di Dio» (Galati 5:19-21).

Le parole di Gesù Cristo

Gesù Cristo portò gli insegnamenti scritturali riguardo all'adulterio un gradino più in alto. Egli insegnò che l'infedeltà con il pensiero e il desiderio costituisce adulterio emotivo - un peccato grave di per sé. Egli disse: «Voi avete udito che fu detto: *Non commettere adulterio.* Ma io vi dico che chiunque guarda una donna per appetirla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore» (Matteo 5:27-28).

Prevenire l'infedeltà

Potete salvaguardare il vostro matrimonio dall'infedeltà amando il vostro coniuge, assegnando al vostro matrimonio la massima priorità e prendendo una decisione deliberata di onorare i vostri voti nuziali a prescindere dalle difficoltà che possano insorgere. In Genesi e in Marco si dice che l'uomo «lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua moglie, e saranno una stessa carne» (Genesi 2:24, Marco 10:7-8).

Nelle Scritture della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, ai mariti e alle mogli viene comandato di amarsi l'un l'altro. Dottrina e Alleanze 42 afferma: «Ama tua moglie con tutto il cuore, e attaccati a lei a nessun'altra» (DeA 42:22). Edificare legami di amore all'interno del matrimonio aiuterà i mariti e le mogli a essere fedeli l'uno all'altra.

Dopo l'infedeltà

Per quanto sia grave, l'infedeltà non è un peccato imperdonabile, e non sempre significa che un matrimonio debba avere fine. Cristo insegnò che possiamo pentirci e ricostruire la nostra vita. In Giovanni, capitolo 8, una donna colta in adulterio viene portata da Cristo. I suoi accusatori vogliono lapidarla, in accordo con la legge di Mosè. Tuttavia, Cristo mostra misericordia, dicendo alla folla accusatrice: «Chi di voi è senza peccato, scagli il primo la pietra contro di lei».

Gli accusatori della donna si allontanano senza gettare alcuna pietra, e Gesù le dice: «Neppure io ti condanno; và e non peccar più» (Giovanni 8:3-11). Cristo era disposto a perdonare l'infedeltà e ad offrire una seconda possibilità.

Accrescere l'intimità nel matrimonio

Che cos'è l'intimità coniugale?

Intimità significa vicinanza nel rapporto con il coniuge: vicinanza emotiva, spirituale, intellettuale, sessuale e molto altro ancora. L'intimità non è un obiettivo finale, ma piuttosto un percorso che dura per tutto il matrimonio. Gli studiosi del matrimonio e della famiglia Schaefer e Olson (1981) descrivono il raggiungimento dell'intimità come «un processo che si realizza nel corso del tempo e che non viene mai completato o portato a termine del tutto» (p. 50). Mentre entrambi i coniugi crescono e si sviluppano, in essi avvengono dei cambiamenti. Se l'importanza dell'intimità nel matrimonio viene trascurata, essi si allontaneranno. Il momento per lavorare sull'intimità è adesso.

Benefici dell'intimità nel matrimonio

Gli studi dimostrano come il matrimonio offra numerosi benefici. Secondo Olson e Olson (2000): «Le persone sposate tendono ad essere più sane, a vivere più a lungo, a possedere maggiori ricchezze e proprietà economiche e ad avere una relazione sessuale più soddisfacente delle persone single o conviventi. Inoltre, in generale, i figli riescono meglio nello studio e nella gestione delle emozioni, quando crescono in famiglie formate da entrambi i genitori» (p. 3).

I benefici fisici del matrimonio sono ampiamente sostenuti dalla ricerca scientifica. Diversi studi recenti, ad esempio, hanno rilevato l'esistenza di benefici per il cuore particolarmente significativi per gli uomini. Presso la Case Western Reserve University a Cleveland, Ohio, i ricercatori hanno preso in esame l'intimità coniugale di 10.000 coppie sposate e hanno chiesto ai mariti: «Sua moglie le dimostra il proprio amore?» I mariti che hanno risposto positivamente hanno riportato un'incidenza molto minore di dolori al petto, nei cinque anni successivi, rispetto agli uomini che hanno risposto di no (Ornish, 1998). In un altro studio condotto su 119 uomini e 40 donne, alcuni scienziati dell'Università di Yale hanno scoperto che i mariti che riferiscono di sentirsi amati e sostenuti dalle mogli hanno una minore incidenza di ostruzioni alle arterie, rispetto agli uomini che non percepiscono questo sostegno (Ornish).

Anche la salute mentale è migliore per le coppie in cui si vive una sana intimità. I ricercatori Firestone e Catlett (1999) affermano: «Riteniamo che l'amore sia l'unica forza capace di alleviare [la depressione]» (p. 13).

Forme di intimità

L'intimità può assumere diverse forme, tra le quali:

- **L'intimità emotiva** è la vicinanza creata dalla condivisione dei sentimenti. Poiché le bambine vengono incoraggiate a riconoscere e ad esprimere i propri sentimenti sin dalla più tenera età, le donne generalmente comprendono le emozioni meglio degli uomini. Sfortunatamente, la società tende a scoraggiare gli uomini dal provare o dal mostrare emozioni.

  Gli uomini che non imparano come essere emotivamente intimi durante la crescita possono impararlo da adulti. Se lo fanno, il loro matrimonio sarà più forte e sano.

  Il primo passo verso la consapevolezza emotiva è quello di prestare attenzione ai vostri sentimenti, identificarli e pensare alle possibili motivazioni celate dietro di essi. Sforzatevi di notare la differenza esistente tra le emozioni forti, come il terrore e l'ira, e le differenze più sottili esistenti tra emozioni quali ansia, insicurezza e irritazione.

  L'intimità emotiva può esserci una volta che le persone sanno ciò che provano, trasmettono questi sentimenti l'una all'altra e esprimono un interesse e una comprensione reciproci dei propri sentimenti.

- **L'intimità mentale o intellettuale** coinvolge una comune comprensione di tutti gli aspetti importanti del vostro matrimonio. Stabilire insieme degli obiettivi è uno dei modi per favorire l'intimità intellettuale. Ad esempio, potreste stabilire degli obiettivi per migliorare la vostra intimità, risparmiare una certa somma di denaro o fare passeggiate quotidiane insieme.

- **L'intimità spirituale** comporta la condivisione di credenze religiose e l'osservanza congiunta di pratiche religiose, quali la preghiera e la frequentazione di una chiesa. Condividendo esperienze spirituali, diventerete uniti nei vostri atteggiamenti e obiettivi comuni. Il Dr. Ed Wheat (1980) suggerisce che le coppie diventino attive in una chiesa dove possano imparare, crescere e servire Dio insieme ad altre persone.

- **L'intimità ricreativa** significa svolgere insieme delle attività, come correre, giocare a golf o leggere. Cose tanto semplici quanto preparare il popcorn, guardare un film o cucinare insieme un pasto possono essere un buon modo per creare l'intimità ricreativa.

- **L'intimità finanziaria o economica** giunge con la discussione e la condivisione delle vostre finanze. Se avete dei conti correnti e delle entrate separate, è probabile che manchi un'intimità finanziaria nel vostro rapporto (Schaefer & Olson, 1981; Stanley, Trathen, McCain, & Bryan, 1998; Wheat, 1980).

- **L'intimità sessuale** è una delle dimensioni più importanti di una sana intimità coniugale. Una sana intimità sessuale include una frequenza di rapporti che soddisfi entrambi i coniugi, attività sessuali apprezzate da entrambi e un dialogo aperto riguardo al sesso. Olson e Olson (2000) affermano: «Uno dei maggiori punti di forza per le coppie felicimente sposate è la qualità del loro rapporto in campo sessuale» (p. 126). Essi hanno scoperto nella loro ricerca che il problema sessuale più comune è il diverso livello di interesse nel sesso. Le coppie più felici tendono ad essere d'accordo sulla definizione di soddisfazione sessuale e hanno meno preoccupazioni riguardo al sesso, rispetto alle coppie meno felici. Più della metà delle coppie sposate, notano questi studi, ha dei problemi nel discutere argomenti legati al sesso.

Caratteristiche dell'intimità

I rapporti con un'intimità sana hanno diversi fattori in comune, inclusi i seguenti:

- **La fiducia reciproca** crea un senso di sicurezza per entrambi i coniugi. Potete mostrarla non avendo alcun desiderio di ferire il vostro coniuge, in alcun modo. Sebbene possiate ferirlo involontariamente, non lo farete apposta.

- **La tenerezza** include gentili espressioni di interesse. Attraverso il contatto fisico, potete esprimere amore al vostro coniuge. Questo contatto affettuoso «è assolutamente essenziale nel creare l'emozione dell'amore» (Wheat, 1980, p. 184).

- **L'accettazione** è l'approvazione incondizionata all'interno di un rapporto. Nessuno è perfetto, ma accettazione significa non usare i punti deboli dell'uno contro l'altro. Se vi accorgete di additare spesso le colpe del vostro coniuge, sforzatevi di concentrarvi sulle sue qualità, delle quali vi siete innamorati.

- **La comunicazione aperta** è la capacità di discutere di qualsiasi argomento con il vostro coniuge. Essa include sia la sincera espressione dei propri pensieri e sentimenti, sia l'ascolto attento. I segnali di una scarsa comunicazione includono il sentirsi riluttanti a parlare al vostro coniuge degli avvenimenti del giorno, oppure il non essere disposti ad ascoltare quando lui/lei vi spiega come si sente.

- **Interesse** significa sincera preoccupazione per il benessere del vostro coniuge. Se fate delle cose che sapete ferirlo/a, non potete avere un'intimità sana. Potete sviluppare un cuore e una mente più interessati imparando a pensare ai sentimenti del vostro coniuge, prima che ai vostri. Chiedetevi sempre, prima di agire o di parlare: «Se faccio o dico questo, lo/a ferirò?».

- **Le scuse** sono il rimedio agli errori che i coniugi inevitabilmente compiono. Riconoscere gli errori, assumersene la responsabilità, esprimere rimorso per qualsiasi dolore sia stato causato e impegnarsi a modificare il comportamento dannoso, sono tutti aspetti essenziali nel riparare un rapporto dopo un errore.

  Per i coniugi che hanno creato una voragine di offese che li separa, offrire delle scuse sincere e umili costituisce il primo passo nell'edificazione di un ponte sopra questa voragine. Anche se ritenete che sia stato il vostro coniuge a compiere l'errore, potete dare inizio alla guarigione trovando qualcosa che voi avete fatto che richieda delle scuse.

- **Il perdono** è il processo di abbandono della rabbia, del desiderio di vendetta e del pensiero ossessivo di tutte le volte in cui il vostro coniuge vi ha offeso. Esso include il permettere al vostro coniuge di mostrare debolezze, di commettere degli errori e di cambiare.

Notare ciò che fa di buono e i suoi punti di forza, insieme alle debolezze, può creare uno spazio emotivo sufficiente affinché la buona volontà vi faccia riavvicinare. Il perdono non crea automaticamente fiducia o riconciliazione, né significa che voi approviate un cattivo comportamento. Esso rappresenta, tuttavia, un passo iniziale importante verso la ricostruzione di un rapporto danneggiato.

- **I confini appropriati** sono i limiti che voi ponete a un rapporto. I limiti possono essere creati individualmente oppure come coppia. Questi limiti includono dire di «no» quando il vostro coniuge vi chiede di fare qualcosa che va contro i vostri valori, oppure che è più di quanto possiate sopportare. Stabilendo dei confini rigidi e chiari per voi stessi e rispettando quelli del vostro coniuge, create dei sentimenti di sicurezza e di fiducia.

  Se il vostro rapporto è nei guai, uno di voi o entrambi potreste decidere di scrivere una «Carta dei diritti» che definisca chiaramente le condizioni necessarie per rimanere all'interno del rapporto. Ad esempio, una donna disse a suo marito che avrebbe continuato il matrimonio soltanto se vi fossero stati (1) rispetto reciproco, (2) niente alcool/droga, (3) niente violenza o abuso emotivo, (4) niente offese e (5) niente inganni/tradimenti.

Può esservi un'unità eccessiva?

Quando pensiamo all'intimità, potremmo ritenere di non poter avere mai abbastanza di una cosa buona. A volte, tuttavia, i coniugi dimenticano la necessità di avere del tempo per sé e cercano di trascorrere troppo tempo insieme. Se un coniuge si sente in colpa perché passa un minimo di tempo libero da solo o con gli amici, potrebbe iniziare a sentirsi soffocato dal rapporto. Di solito, questo sentimento non significa che l'amore è diminuito, ma solo che si sta smarrendo un salutare senso di sé.

La maggior parte delle nostre necessità di intimità possono essere soddisfatte da un coniuge o da un'altra persona importante, ma nessuna persona, da sola, può soddisfarle tutte. Un marito, ad esempio, potrebbe trovare la moglie una magnifica confidente per le proprie insicurezze e i propri sogni, ma non una buona compagna per eventi sportivi. Per una serata al palazzetto del ghiaccio, avrà bisogno di un fratello o di amici. Una moglie potrebbe aver bisogno di passare regolarmente una serata con le amiche per fare cose che non interessano a suo marito, come fare shopping o découpage.

Una sana intimità include il dedicarsi ad alcuni dei vostri interessi personali, indipendentemente dal vostro coniuge, e l'incoraggiarlo a fare lo stesso. Questi interessi non dovrebbero ostacolare l'edificazione dell'intimità o comportare rapporti inappropriati con persone del sesso opposto. Tuttavia, trascorrere una quantità ragionevole di tempo per interessi personali aiuta ciascun coniuge ad essere un compagno più interessante, equilibrato e felice.

Interdipendenza

Immaginate per un momento che voi e il vostro coniuge abbiate i palmi delle mani gli uni contro gli altri e che stiate spingendo con tutto il vostro peso l'uno contro l'altro. Insieme, somigliate ad una «V» rovesciata, o ad una «A» senza il segmento orizzontale in mezzo. Se uno dei due si stanca e smette di spingere, l'altro cade all'indietro. In maniera simile, un coniuge che dipende totalmente dall'altro corre il rischio di esaurirlo/a e di farlo/a cadere. Senza il sostegno dell'altro, il coniuge dipendente cadrebbe al suolo. Ora, immaginate che voi e il vostro coniuge siate in piedi diritti e vi teniate le mani. Vi appoggiate un poco, ma solo quel poco necessario per sostenere una parte del peso dell'altro. Se uno di voi due si muove, non cadrete. Siete responsabili per la maggior parte del vostro peso, ma rimanete comunque legati al vostro coniuge e vi appoggiate per ricevere un sostegno supplementare ogni tanto.

Come mostra questa analogia, un'eccessiva dipendenza nel matrimonio può portare i coniugi a stancarsi e a risentirsi di dover portare il peso della felicità dell'altro. L'eccessiva dipendenza crea sentimenti di impotenza e di debolezza, poiché la vostra felicità si trova nelle mani di qualcun altro.

Anche una completa indipendenza non è salutare, poiché porta i coniugi a sentirsi inutili e soli. *L'interdipendenza* è un equilibrio tra l'eccessiva dipendenza e l'indipendenza. In un matrimonio *interdipendente*, i coniugi si sentono necessari senza portare pesi eccessivi. Essi provano un sentimento di libertà e di potere, con la comprensione che la propria felicità si trova sotto il loro controllo e non nelle mani di un'altra persona.

Suggerimenti per sviluppare l'intimità

Sviluppare l'intimità è simile allo sviluppare i muscoli. Come un culturista si reca regolarmente in palestra e lavora su muscoli specifici, così voi dovete lavorare regolarmente sui diversi tipi di intimità nel vostro rapporto.

Olson e Olson (2000) affermano: «Dovete prendervi cura del vostro matrimonio così come fareste con un qualsiasi essere vivente, se volete che viva» (p. 33).

Il primo passo per aumentare l'intimità è valutare a che punto vi trovate. Dopo che voi e il vostro coniuge avrete letto questo articolo, parlate di quanto siete vicini nelle diverse forme di intimità e di quanto efficacemente comunicate. Se scoprite di essere mancanti in qualche area, discutete le idee per migliorare, guidati dalle informazioni riportate qui di seguito.

Siate consapevoli dei diversi linguaggi dell'amore

Chapman (1995) suggerisce l'esistenza di cinque diversi linguaggi dell'amore: (1) Parole o affermazioni come complimenti e apprezzamenti; (2) tempo di qualità trascorso insieme; (3) ricevere doni; (4) atti di servizio e (5) contatto fisico. Egli afferma che ciò che viene considerato un atto di amore varia da persona e persona, quindi «dobbiamo essere disposti ad apprendere il linguaggio primario dell'amore del nostro coniuge, se vogliamo comunicare efficacemente il nostro amore» (p. 14).

Quando donate amore in un linguaggio diverso da quello parlato dal vostro coniuge, lui o lei potrebbe non riconoscere il messaggio come un atto di amore. Ad esempio, un marito potrebbe fare i complimenti alla moglie per come la vede bella e lei potrebbe rispondere: «Se mi amassi davvero, mi aiuteresti di più con i bambini e le faccende domestiche». Lei gli sta dicendo che, nel suo «linguaggio dell'amore», si sentirebbe più amata se lui alleviasse il suo fardello domestico, piuttosto che facendole i complimenti. Per comunicare efficacemente il proprio amore, lui deve parlare «la sua lingua», cioè aiutarla di più con i figli e i lavori domestici.

Se non siete disposti ad apprendere il linguaggio dell'amore del vostro coniuge, è probabile che creerete distanza nel vostro matrimonio. Il marito nella storia precedente, ad esempio, potrebbe aprire una voragine se rispondesse alla replica di lei: «Non so se mi ami o se hai più bisogno di me. Da quando abbiamo figli, dai tutta la tua attenzione a loro. Se ti importasse veramente, presteresti più attenzione a me». Sia il marito che la moglie iniziano quindi a rimuginare sul perché l'altro non noti quanto lui/lei sta dando al rapporto. Infine, entrambi si sentono scoraggiati e poco apprezzati, e creano involontariamente distanza nel loro rapporto.

La buona notizia è che potete imparare a «parlare» e a capire linguaggi dell'amore diversi. Non dovete leggere nel pensiero del vostro coniuge per scoprire il suo linguaggio dell'amore principale.

Potete imparare qual è chiedendogli direttamente quali espressioni di amore significano di più per lui/lei. Ad esempio, lei preferisce ricevere dei fiori, un massaggio o che laviate i piatti? Lui preferirebbe fare un'escursione insieme, un abbraccio e un bacio, o ricevere i complimenti per quanto lavora duramente?

Fate ciò edifica l'intimità

Qui di seguito riportiamo un elenco di azioni che creano intimità, adattati da un altro elenco fornito dal Relationship Institute *[Istituto per le relazioni; N.d.T.].* Discutete queste idee con il vostro coniuge e cercate di imparare di più riguardo al suo linguaggio dell'amore. Parlate degli ostacoli che potrebbero frammettersi nel vostro rapporto. Trovate delle idee su come potete lavorare insieme per migliorare la vostra intimità coniugale.

- **Esprimete regolarmente attenzione e tenerezza, così come vengono intesi dal vostro coniuge.** Sorprendetelo/a con dei gesti spontanei di gentilezza. Compratele/gli un regalo senza alcun motivo apparente. Create dei momenti per stare insieme da soli, regolarmente, come dei fine settimana senza i bambini, un appuntamento serale settimanale o frequenti passeggiate insieme. Assicuratevi di prestare costante attenzione l'uno all'altro e al rapporto. Lasciate il tempo necessario alla passione, all'entusiasmo e al divertimento comune.

- **Siate affettuosi.** Compiete frequenti gesti di affetto, quali una carezza sulle spalle, una stretta di mano o un bacio sulla guancia. Prendetevi del tempo per coccolarvi, abbracciarvi e baciarvi, senza necessariamente avere rapporti sessuali.

- **Rispettatevi sinceramente l'un l'altro e rispettate il vostro rapporto.** Accettate la personalità e le caratteristiche del vostro partner. Quando vi infastidisce qualcosa, non lasciate che il comportamento fastidioso diventi un'etichetta negativa affibbiata a tutto il suo carattere. Concentratevi piuttosto sulle sue buone qualità.

  Ad esempio, non pensate: «Lascia sempre le sue scarpe in sala. È così pigro!» a «Potrà dimenticarsi di riordinare a volte, ma è davvero un marito amorevole e tenero».

- **Comunicate.** Esprimete regolarmente i vostri sentimenti, risolvete la rabbia o il rancore invece che lasciarli macerare e comunicate delle aspettative realistiche. Prendetevi del tempo per ascoltare ciò che il vostro coniuge pensa e prova. Evitate di leggere nel pensiero, cioè di fare delle supposizioni, controllando invece la vostra comprensione direttamente con il coniuge. Chiedete quello che desiderate, siate positivi e trovate delle soluzioni ai problemi invece di lasciarli accumulare.

- **Vivete nel presente mentre immaginate un futuro positivo insieme.** Evitate di concentrarvi sugli errori passati che non sono più rilevanti. Concentratevi su come volete che sia il vostro rapporto e lavorate insieme per realizzare quella visione. Ad alcune coppie piace esporre opere d'arte o fotografie in casa che rappresentino la visione che hanno del proprio matrimonio.

- **Favorite la crescita individuale del vostro coniuge.** Sostenete i desideri e i sogni del vostro coniuge e aiutatelo/a a realizzarli. Incoraggiatene la crescita attraverso l'istruzione, l'apprendimento e le esperienze della vita.

- **Dite e fate ciò che per voi è vero e onesto.** Siate onesti e sinceri con il vostro coniuge.

- **Favorite la sicurezza fisica ed emotiva.** Quando il vostro coniuge si sente fisicamente ed emotivamente sicuro, si sentirà al sicuro vicino a voi e potrà esprimere tranquillamente i propri pensieri e sentimenti sinceri. L'aggressione fisica e l'abuso verbale distruggono questo sentimento di sicurezza e non sono accettabili in nessun caso. L'abuso include offendere, sminuire, disprezzare, costringere il coniuge a fare qualcosa, intimidire e abusare fisicamente.

- **Assumetevi la responsabilità del vostro rapporto e dei vostri problemi.** Invece di incolpare il vostro coniuge per i problemi del vostro rapporto, concentratevi su quello che *voi* potete fare per migliorare il matrimonio.

  Ogni persona possiede un enorme potere inutilizzato dentro di sé, e qualcosa di magico avviene quando pensate a ciò che potete fare, a ciò che avete e a ciò che provate, invece che a ciò che non potete fare, a ciò che non avete e a ciò che non provate.

Accrescete le capacità comunicative

Una buona comunicazione è vitale per sviluppare e mantenere l'intimità. Secondo Olson e Olson (2000): «La comunicazione è l'ingrediente più cruciale nel definire un rapporto... [e] resta la capacità-chiave per mantenere l'intimità» (pp. 23-25)

Una buona comunicazione è chiara, aperta, onesta, diretta e appropriata. Quando la comunicazione coniugale è buona, i buoni sentimenti tra i coniugi aumentano e i problemi si risolvono più facilmente. La comunicazione rende possibile al vostro coniuge conoscervi meglio. Essa è lo strumento per esprimere amore e sostegno e per risolvere i problemi.

I modelli comunicativi di base vengono stabiliti durante i primi anni del corteggiamento e del matrimonio, e spesso rimangono pressoché stabili durante tutta la vita coniugale. Potreste scoprire, dopo alcuni anni di matrimonio, di essere in grado di predire in che modo il vostro coniuge reagirà ai vostri commenti. Voi sapete che cosa gli fa piacere e che cosa lo farà arrabbiare, frustrare o infastidire.

I ricercatori coniugali Gottman e Levenson (1999) hanno scoperto che i sentimenti positivi o negativi che provano i coniugi quando parlano insieme hanno un effetto molto maggiore, sulla stabilità coniugale, di quanto non venga effettivamente detto.

Essi hanno scoperto che le coppie che hanno cinque volte più esperienze piacevoli con il coniuge che non esperienze spiacevoli hanno matrimoni significativamente più stabili. Gottman e Levenson (1999) la definiscono «il rapporto tra positività e negatività». Questo rapporto ci insegna che (1) è importante prestare attenzione ai sentimenti del nostro coniuge quando stiamo parlando e che (2) dovremmo regolarmente esprimere molto più amore e accettazione che critica al nostro coniuge: almeno cinque volte tanto.

Ponetevi la seguente domanda: «Parlo mai a mia moglie/marito in modo tale che lei/lui si sente sminuita/o, accusata/o o rifiutata/o?» Se la vostra risposta è «sì», fate seguire questa domanda: «Come posso parlare in modo tale da aiutare mia moglie/marito a sentirsi più compresa/o, amata/o e rispettata/o, anche quando ho una rimostranza?»

Fate complimenti ed esprimete apprezzamento

Offrire complimenti e apprezzamento è un modo molto efficace per accrescere i buoni sentimenti all'interno del vostro matrimonio. Olson e Olson (2000) affermano: «Esprimere al vostro coniuge almeno un complimento ogni giorno può apparire semplicistico, ma può avere un effetto notevole sul vostro rapporto» (p. 36). Lodare il vostro coniuge lo aiuta a sentirsi amato e ammirato.

Rivelate voi stessi

Rivelarsi significa «rendersi conosciuti al [coniuge], rivelando verbalmente informazioni personali» (Prager, 1995, p. 45). Discutere informazioni profondamente personali l'uno con l'altro è un'esperienza che lega, ma può anche rivelarsi minacciosa poiché vi espone al giudizio e alla critica. In un buon matrimonio, tuttavia, potete fidarvi completamente del fatto che il vostro coniuge non userà mai alcuna informazione che rivelate per ferirvi. Rivelando chi siete, condividendo i vostri pensieri e sentimenti più profondi, giungerete davvero a conoscervi l'un l'altro.

Poiché sia voi che il vostro coniuge sperimentate sempre cose nuove, entrambi cambiate costantemente e lo stesso fa il vostro rapporto. Quando non condividete i vostri sentimenti con il coniuge, questi non può condividere la vostra vita. Se volete essere capiti, dovete aiutare il vostro coniuge a capirvi. Non sempre è facile parlare di esperienze e sentimenti profondi, o persino sapere che cosa condividere.

Il Family Center suggerisce gli inizi di conversazione per rivelare se stessi elencati qui di seguito. Lasciate che questi punti di partenza aumentino il vostro auto-svelamento nel matrimonio.

- Il tipo di rapporto che abbiamo è...
- Uno dei modi in cui siamo simili è...
- Uno dei modi in cui siamo diversi è...
- Se il nostro rapporto fosse un film si chiamerebbe...
- Le mie necessità che tu soddisfi sono...
- Mi sento più affettuoso verso di te quando...
- Quello che mi piace di più nel nostro rapporto è...
- Nel futuro, vorrei che il nostro rapporto diventasse più come...
- Tra cinque anni, vedo noi...
- Alcune delle mie necessità che non vengono del tutto soddisfatte sono...
- Una cosa che mi hai aiutato a imparare su di me è...
- Uno dei sentimenti con cui ho più problemi è...
- Mi diverto di più con te quando.... (p. 1)

Provate i «50 minuti magici alla settimana»

Olson e Olson (2000) suggeriscono che le coppie mettano da parte cinque minuti al giorno e quindici durante il fine settimana, al fine di discutere tre domande:

- Che cosa ti è piaciuto di più del nostro rapporto oggi?
- Che cosa non ti ha soddisfatto del nostro rapporto oggi?
- In che modo le cose possono essere migliorate? (p. 35)

Affrontate la rabbia irrisolta

Uno dei fattori principali che contribuiscono alla lontananza coniugale è la rabbia irrisolta. Scoppiare lanciando accuse, attaccando etichette negative (pigro, stupido, egoista ecc...) e pronunciare parole intese a ferire, come «Non ti ho mai amato», possono causare grandi dolori all'interno matrimonio. L'ira, per quanto dannosa, sembra funzionare in quanto ci offre un presunto senso di potere, maschera sentimenti di impotenza e addormenta temporaneamente il nostro dolore. A lungo andare, tuttavia, adirarsi crea solo ulteriore distanza e conflitto.

In effetti, Gottman e Levenson (1999) hanno scoperto come frequenti espressioni di rabbia rappresentino una forte predizione del divorzio, anche nelle espressioni che possono sembrare più leggere, come il disgusto, il disprezzo e la lapidazione (trattamento silenzioso) (p. 146).

Tuttavia, neppure la completa repressione della rabbia è salutare. I dissensi possono essere nascosti temporaneamente, ma, col tempo, la rabbia repressa può trasformarsi in rancore, in espressioni indirette di rabbia come incolpare sempre l'altro o ignorarlo, oppure in esplosioni d'ira. «Quando sopprimiamo, neghiamo e mascheriamo l'ira, non ce ne liberiamo. Piuttosto, l'ira permane come crescente ostilità» (Cox, 2002, p. 40).

La soluzione è che non bisogna né inveire, né sopprimere, ma piuttosto «imbrigliare» le proprie passioni, il che significa esprimere i sentimenti d'ira con calma e in modo non scontroso. Se fatto in modo appropriato, questo può portare ad una maggiore comprensione, a nuove soluzioni e ad una più stretta intimità.

Se siete troppo arrabbiati, tuttavia, potreste non essere in grado di discutere il problema in modo costruttivo. Le ricerche di Gottman (1999) indicano che quando le persone diventano molto arrabbiate o stressate a causa di un litigio, la frequenza del loro battito cardiaco aumenta e il loro corpo entra in uno stadio di *lotta* o di *fuga*. Avreste la stessa reazione di lotta o fuga se stessero per spararvi o se un orso stesse per divorarvi. Il vostro corpo si prepara a lottare o a fuggire per la vita. Quando vi trovate in questo stato, non siete nella situazione mentale adatta per discutere argomenti delicati. Invece di parlare, prendetevi un momento per calmarvi. Usate il vecchio adagio «fate un bel respiro e contate fino a dieci».

Quando l'ira è particolarmente intensa, avrete bisogno di più di 10 secondi per raffreddarvi. Per queste situazioni, seguite i suggerimenti indicati di seguito, adattati da Gottman (1999):

- Dite al vostro coniuge che avete bisogno di tempo per calmarvi. Se ritenete che sia il vostro coniuge ad aver bisogno di calmarsi, non chiamate un time-out per lui/lei. Dite che vi sentite a disagio nel parlare in quel momento e che avete bisogno di tempo per riflettere.
- Stabilite un momento per discutere nuovamente l'argomento.
- Separatevi fisicamente dal vostro coniuge andando in un'altra camera o sedendo dall'altro lato della stessa stanza.
- Mentre siete separati, calmatevi con pensieri tranquilli o con attività rilassanti. Non ripetete nella mente tutti i motivi per cui siete nervosi con il vostro coniuge.
- Ritornate, al momento stabilito, per discutere il problema. Se siete ancora troppo arrabbiati per parlare, stabilite un altro momento per ricominciare da capo il procedimento.

Dopo esservi calmati, sarete pronti a discutere il problema. Iniziate sempre con una «frase-io», una frase in prima persona, che aiuti a esprimere i vostri sentimenti, piuttosto che addossare la colpa sul vostro coniuge. Ad esempio, se il vostro coniuge ha detto qualcosa che vi ha infastidito, dite «Mi sento ferito da...»

Una volta che state discutendo, ascoltate attentamente, ripetete quello che sentite per assicurarvi di aver capito e controllate la vostra comprensione, ponendo domande quali «È questo quello che intendi?» Quando esprimete delle lamentele, è particolarmente importante far risaltare comunque il valore del vostro coniuge.

Non tutti i problemi possono essere risolti. Anche con una comunicazione perfetta, alcuni problemi rimarranno irrisolvibili (vedere l'articolo *Dallo stallo al dialogo*). La cosa importante è essere in grado di mantenere dei sentimenti positivi l'uno verso l'altro, anche se non siete d'accordo.

Scusatevi e perdonate (rivisto)

Le scuse e il perdono sono due degli strumenti più potenti per guarire il dolore presente nel vostro matrimonio. Essi permettono sia ai mariti che alle mogli di imparare dai propri errori e di ricominciare da capo. Spesso, le persone sono riluttanti a chiedere scusa perché pensano che, così facendo, saranno etichettate come deboli. Sentirsi deboli porta a sentimenti di vergogna, una cosa che le persone cercano sempre di evitare. Capire la differenza tra colpa e vergogna può aiutare, sostengono i ricercatori Harper e Hoopes (1990). Ci sentiamo in colpa quando riconosciamo un *comportamento* sbagliato, e proviamo vergogna quando vediamo un *io* sbagliato (p. 3). La colpa ci aiuta a sentirci dispiaciuti per aver commesso un errore, ma non diminuisce i nostri sentimenti di auto-stima. La vergogna generalizza un errore a tutto il nostro io, facendoci sentire indegni, poco amabili, dei fallimenti.

Molte persone che provano vergogna hanno paura di chiedere scusa per timore che, ammettendo la propria debolezza, il coniuge li rispetterà di meno. Ciò di cui essi non si rendono conto è che esprimere rimorso per errori passati di solito unisce di più le persone, piuttosto che allontanarle. Poiché tutti abbiamo debolezze, siamo confortati quando vediamo che anche gli altri ne hanno.

Se avete offeso il vostro coniuge e volete riparare il danno, considerate l'idea di scrivere una lettera di scuse. Potreste includere cose quali: (1) In che modo ritenete di aver offeso il vostro coniuge; (2) il dolore che provate per aver causato l'offesa (lasciate da parte le scuse per il vostro comportamento); (3) che cosa fareste di diverso se vi fosse offerta una seconda opportunità; (4) una *richiesta* di perdono quando la persona è pronta, ma non una *domanda* o pretesa di perdono; (5) un impegno a comportarvi in modo diverso in futuro. Se date un seguito al vostro impegno di cambiare, la fiducia si ricostruirà col tempo.

Il perdono non richiede delle scuse e le scuse non richiedono il perdono. Tuttavia, se il rapporto è stato danneggiato e desiderate restaurare l'intimità, sia le scuse che il perdono devono esserci. Pensate a ognuno di voi come a una metà del ponte del vostro rapporto. Alcuni giorni dovrete dire «Mi dispiace» per ricostruire il ponte, e altri giorni dovrete dire «Ti perdono». Bishop e Grunte (1993) affermano:

«Il perdono rimane una sfida per chiunque, tranne forse per le termiti. Nonostante periodi di buona volontà verso tutti, nessuno ne rimane un esperto per sempre. Non appena ci congratuliamo con noi stessi per l'alto grado di illuminazione che abbiamo raggiunto, ci troviamo bloccati in qualche atteggiamento gretto che insiste nel farsi vedere per ore o mesi davanti al nostro naso». (p. 107)

Bishop e Grunte (1993) aggiungono che le ferite emotive profonde impiegano molto più tempo a guarire dei battibecchi di tutti i giorni. Lasciar andare la rabbia e il rancore da queste ferite richiede passaggi lenti e, a volte, soltanto l'intervento di un potere superiore vi riesce. Quando sono presenti ferite significative in un rapporto, come l'infedeltà, potrebbero essere necessari la terapia coniugale e un aiuto dei dirigenti ecclesiastici.

Migliorate la salute sessuale del vostro matrimonio

Le ricerche mostrano costantemente un legame tra la soddisfazione sessuale e la qualità del rapporto coniugale. Quando la felicità nel rapporto coniugale è maggiore, lo stesso vale per la soddisfazione sessuale, specialmente per le donne (Brecher, 1984; Blumstein & Schwartz, 1983; Edwards & Booth, 1994). Hawton (1994) ha scoperto che il rapporto coniugale è il fattore più importante per la soddisfazione sessuale della donna.

Nessuna di queste scoperte significa che dovreste comportarvi, fuori o dentro la camera da letto, in modo tale da manipolare il vostro coniuge affinché faccia ciò che volete. Usate piuttosto questi principi per accrescere l'intimità all'interno del vostro matrimonio.

Sia per gli uomini che per le donne, le esperienze sessuali significative e soddisfacenti richiedono un ambiente emotivo sicuro e stimolante. Nei rapporti ove esistono fiducia, tenerezza, accettazione, comunicazione aperta, cura e perdono reciproci, i coniugi si sentono liberi di provare nuove cose, di essere vulnerabili, di imparare dagli errori, di esprimere e ricevere gesti di amore. I problemi sessuali sono maggiori nei rapporti dove si trovano lotte di potere, rancori, conflitto, timore di commettere errori e sentimenti di sentirsi rifiutati, usati o non abbastanza bravi (Wincze & Carey, 2001). Non tutti i problemi sessuali sono dovuti a un rapporto deludente, ma molti, se non tutti, sì. In parole semplici, migliorate il vostro rapporto e migliorerete la vostra vita sessuale.

Conclusione

Creare e mantenere l'intimità è difficile, ma ne vale la pena. Il poeta Rainer Maria Rilke disse:

«È altresì bene amare, poiché l'amore è difficile. Che un essere umano ami un altro essere umano; questo è forse il compito più arduo che ci sia stato affidato, il supremo incarico, l'esame e la prova finale, l'opera per la quale tutte le altre opere non sono che una mera preparazione» (citato in Firestone & Catlett, 1999, p. 68).

Dopo aver letto questo articolo insieme, discutete riguardo al livello di intimità nel vostro rapporto. Una volta stabilito dove avete bisogno di migliorare, recatevi presso una biblioteca, una libreria o un sito Internet per trovare informazioni utili al fine di aiutarvi a risolvere il vostro problema. Leggete le informazioni *come coppia* e pensate a dei modi per adattare quelle idee al vostro matrimonio.

Programmi di miglioramento del matrimonio, libri e consulenti potrebbero non avere tutte le risposte, ma possono offrire nuove idee e una guida mentre cercate di rafforzare il vostro rapporto. Nel farlo, assicuratevi di impegnarvi con determinazione assoluta verso l'edificazione di un rapporto più forte.

Questa determinazione vi aiuterà ad ottenere l'umiltà necessaria per imparare dagli errori passati, curare le ferite relazionali, adoperarsi per risolvere i problemi, esprimere sentimenti di tenerezza e compiere i sacrifici necessari per creare un rapporto significativo, soddisfacente e intimo.

Articolo redatto da Derek Willis Hagey, Assistente Ricercatore e da Amber L. Brewer, Assistente Ricercatrice specializzanda, curato da Rachel V. Jamieson, Assistente Ricercatrice specializzanda, Robert F. Stahmann e Stephen F. Duncan, Professori presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Riferimenti

Bishop, J., & Grunte, M. (1993). *How to forgive when you don't know how.* New York: Station Hill Press.

Brecher, E. L. (1984). *Sex and aging: A consumers' union report*. Boston: Little, Brown.

Blumstein, P., & Schwartz, P. (1983). *American couples.* New York: Morrow.

Chapman, G. D. (1995). *The Five Love Languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Chicago: Northfield Publishing.

Cox, F. D. (2002). *Human intimacy: Marriage, the family, and its meaning*. Belmont, CA: Wadworth/Thomson Learning.

Dunn, K. M., Croft, P. R., Hackett, G. I. (2000). Satisfaction in the sex life of a general population sample. *Journal of Sex & Marital Therapy, 26*, 141-151.

Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality across the life course* (pp. 233-259). Chicago: University of Chicago Press.

Frank, E., Anderson, C., & Rubenstein, D. (1978). Frequency of sexual dysfunction in "normal" couples. *New England Journal of Medicine, 299,* 111-115.

The Family Centre. *Intimacy in relationships*. Firestone, R. W., & Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gottman, J. M. (1999). *The Marriage Clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York: W. W. Norton & Co.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *Seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert.* New York: Crown Publishers.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family Process, 38 (2),* 143-158.

Harper, J. M., & Hoopes, M. H. (1990). *Uncovering shame: An approach integrating individuals and their family systems.* New York: W. W. Norton & Co.

Hawton, K., Gath, D., & Day, A. (1994). Sexual function in a community sample of middle-aged women with partners: Effects of age, marital, socioeconomic, psychiatric, gynecological, and menopausal factors. *Archives of Sexual Behavior, 232,* 375-395.

LaHaye, T., & LaHaye, B. (1998). *The act of marriage: The beauty of sexual love*. Colorado Springs, CO: Alive Communications, Inc.

Lauer, R. H., & Lauer, J. C. (1994). *The quest for intimacy*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.

Laumann, E., Paik, A., & Rosen, R. C. (1999). Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and predictors. *Journal of the American Medical Association, 281,* 537-544.

Masters, W. H. & Johnson, V. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little, Brown.

Masters, W. H., Johnson, V., & Kolodny, R. C. (1988). *Masters & Johnson on sex and human loving.* Boston: Little Brown.

Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). *Empowering couples: Building on your strengths*. Minneapolis: Life Innovations Inc.

Ornish, D. (1998). *Love and survival: The scientific basis for the healing power of intimacy* . New York: HarperCollins.

Prager, K. J. (1995). *The Psychology of intimacy*. New York: The Guilford Press.

The Relationship Institute. *Creating intimacy, creating distance*.

Rosenau, D. E. (2002). *A celebration of sex for newlyweds*. Nashville: Thomas Nelson, Inc.

Sarwer, D. B. & Durlack, J. A. (1997). A field trial of the effectiveness of behavioral treatment of sexual dysfunctions. *Journal of Sex and Marital Therapy, 23*, 87-97.

Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy, 7*, 47-60.

Spring, J. A. (1996). *After the affair: Healing the pain and rebuilding the trust when a partner has been unfaithful.* New York: Harper-Collins Publishers.

Stahmann, R. F., Young, W. R., & Grover, J. G. (2004). *Becoming one: Intimacy in marriage.* American Fork, UT: Covenant Communications.

Stanley, S., Trathen, D., McCain, S., & Bryan, M. (1998). *A lasting promise: A Christian guide to fighting for your marriage*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Sternberg, R. (1987). Liking versus loving: a comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin,102*, 331-45.

Walster, E. & Walster, W. (1978). *A new look at love*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Wheat, E. (1980). *Love life: For every married couple*. Grand Rapids, MI: Pyranee Books.

Wincze, J. P. & Carey, M. P. (2001). *Sexual dysfunction: A guide for assessment and treatment*. New York: Guilford Press.

Weiner-Davis, M. (2003). *The sex-starved marriage: A couple's guide to boosting their marriage libido.* New York: Simon and Schuster.

Approfondimento

Unità totale

Spesso le discussioni relative all'intimità nel matrimonio si concentrano sullo scopo divino della procreazione. Nel suo noto discorso, «Of Souls, Symbols and Sacraments» *[Anime, simboli e sacramenti]*, l'Anziano Jeffrey R. Holland (1988) evidenzia un altro aspetto dell'intimità coniugale, egualmente importante:

«...Vorrei suggerire che l'intimità, quell'unione fisica, sacra, ordinata da Dio per le coppie sposate, ha a che fare con un *simbolo* che richiede una speciale santità. Un tale atto di amore tra un uomo e una donna è - o certamente fu ordinato che fosse - un simbolo di unione totale: unione dei loro cuori, delle loro speranze, delle loro vite, della loro famiglia, del loro futuro, del loro tutto».

Dio diede all'uomo e alla donna la sacra capacità di unirsi completamente come un solo corpo e un solo spirito. I profeti e i dirigenti della Chiesa hanno affermato in modo esplicito che il sesso al di fuori del matrimonio, così come il sesso inappropriato nel matrimonio, sono distruttivi per l'anima e pertanto sono proibiti da Dio.

Nel suo libro intitolato *Purity and Passion [Purezza e passione; N.d.T.]*, la Dr.ssa Wendy Watson (2001) discute l'unità nell'intimità coniugale. Ella afferma: «La vera intimità coniugale richiede che il vostro corpo *e* il vostro spirito siano pienamente presenti» (p. 110). Ella procede a discutere il potere che si può ottenere attraverso un'unità totale, citando Joseph Smith: «Mediante l'unione del sentimento otteniamo potere presso Dio» (*Discourses of the Prophet Joseph Smith*, 88). «Immaginate quale potere è disponibile quando i mariti e le mogli diventano più uniti - uniti in ogni senso: potere di benedire la loro vita e la loro famiglia!» (p. 118).

Amore vs. Lussuria

In una società dove il sesso illecito e libero viene ostentato così sfacciatamente, può essere difficile discernere la differenza tra ciò che è appropriato e ciò che non lo è. Forse i media vorrebbero farci credere che gli incontri sessuali hanno puramente lo scopo del comune piacere fisico oppure, ancora peggio, del piacere fisico del singolo individuo. I rapporti basati sull'attrazione fisica sono destinati a fallire. Victor L. Brown, Jr. (1981) afferma che: «Due persone possono sposarsi per la gratificazione fisica e quindi scoprire che l'illusione dell'unione crolla sotto il peso delle incompatibilità intellettuali, sociali e spirituali» (p. 56).

L'intimità è privata

Sebbene l'intimità sia un affare privato, ciò non significa che non debba essere discussa tra marito e moglie. Il presidente Spencer W. Kimball (1977) insegnò:

«Talvolta nel matrimonio vi sono altri legami, a dispetto del fatto che il Signore abbia detto: 'Ama tua moglie con tutto il tuo cuore, e attaccati a lei e a nessun'altra.' (DeA 42:22). Ovviamente questo significa anche 'ama tuo *marito* con tutto il tuo cuore, e attaccati a *lui* e a nessun altro'. Spesso, tuttavia, i giovani continuano a rimanere attaccati alle loro madri, ai loro padri, ai loro amici e amiche. Qualche volta le madri non vogliono rinunciare alla presa che hanno sui loro figli; mariti e mogli si rivolgono ai loro genitori per avere opinioni e consigli, per confidarsi con loro, mentre dovrebbero invece attaccarsi maggiormente al proprio coniuge in tutte le cose e mantenere integra la propria intimità, escludendo ogni altra persona».

I coniugi non dovrebbero discutere di fatti intimi al di fuori del loro rapporto, a meno che non sia necessario, ecomunque sempre mettendone a conoscenza l'altro.

Un appropriato argomento di discussione

Sebbene l'intimità non costituisca un argomento per il pubblico in generale, il Dr. Brent Barlow (1987) offre il seguente spunto riguardo al discutere dell'intimità tra marito e moglie:

«Parlare insieme della dimensione fisica del rapporto può aiutare i coniugi a conoscersi meglio fisicamente. Anche i partner che discutono liberamente di finanze, disciplina dei figli, attività ricreative e così via, spesso si sentono a disagio nel discutere questo argomento intimo, supponendo, a volte, che il loro rapporto intimo debba funzionare soltanto «naturalmente» e che discuterne significa che qualcosa è andato storto. Ciò non è affatto vero. Sebbene questa intimità, per la sua natura sacra, non vada discussa con amici o altri parenti, è del tutto appropriato discuterne con un coniuge»..

In merito a questo, l'Anziano Hugh B. Brown, componente del Quorum dei Dodici Apostoli e della Prima Presidenza, notò: «Molti matrimoni sono andati distrutti sulle pericolose rocce del comportamento sessuale ignorante e degradato, sia prima che dopo il matrimonio. Una forte ignoranza da parte dei neo-sposi sul ruolo e sul funzionamento appropriato del sesso è risultato in grande infelicità e in molte case distrutte. Migliaia di giovani giungono all'altare del matrimonio praticamente analfabeti, per quanto riguarda questa funzione fondamentale... Se coloro che contemplano questo, che è il più glorificante e intimo di tutti i rapporti umani [il matrimonio], cercassero di qualificarsi per le sue responsabilità, ... se essi discutessero in modo franco gli aspetti delicati e santificanti di una armoniosa vita sessuale che sono coinvolti nella vita coniugale, ... molto dolore, tanti cuori spezzati e molte tragedie potrebbero essere evitati» (*You and Your Marriage,* Salt Lake City: Bookcraft, 1960, pp. 22-23, 73.)

Le conversazioni riguardo all'intimità possono essere delicate e forse difficili. Alcune coppie potrebbero essere timide o timorose nell'affrontare l'argomento dell'intimità. Un coniuge preoccupato potrebbe temere che l'affrontare questo argomento possa ferire i sentimenti dell'altro. Tuttavia, trattandolo in modo aperto e con amore, i coniugi hanno maggiori probabilità di superarlo con successo. Come indica Barlow, affrontare l'intimità non significa che qualcosa va male. Le coppie che sono in grado di mantenere tutti gli aspetti del proprio rapporto godono di un'unione più piena e forte.

Riferimenti

Barlow, Brent A. (1987, June). 'They twain shall be one': Thoughts on intimacy in marriage *['E saranno una stessa carne': Riflessioni sull'intimità nel matrimonio]. Tambuli (Liahona),* 27.

Brown Jr., Victor L. (1981). *Human intimacy: Illusion and reality [L'intimità: illusione e realtà].* Salt Lake City, Utah: Parliament Publishers.

Holland , Jeffrey R. (1988). *Of souls, symbols, and sacraments [Anime, simboli e sacramenti].* Provo, Utah: Devozionale della BYU, 12 gennaio 1988.

Kimball, Spencer W. (1978, giugno). Messaggio della Prima Presidenza: L'unità nel matrimonio. *La Stella,* p. 1.

Kimball, Spencer W. (1972). *Faith precedes the miracle [La fede precede il miracolo].* Salt Lake City: Deseret Book.

Watson, Wendy L. (2001). *Purity and passion: Spiritual truths about intimacy that will strengthen your marriage [Purezza e passione: Verità spirituali riguardo l'intimità che rafforzeranno il vostro matrimonio].* Salt Lake City : Deseret Book.

Dallo stallo al dialogo

Vi sentite ancorati senza speranza a un problema che voi e il vostro coniuge non riuscite a risolvere in nessun modo? Se è così, imparare a gestire il conflitto sembra impossibile e potreste temere che il destino del vostro rapporto sia ormai segnato. Non disperate: molte coppie imparano ad affrontare i propri problemi 'duri a morire' e a edificare rapporti felici e di successo.

Una chiave per affrontare questo genere di problemi è ricordarsi che non dovete per forza risolvere quel problema: potrebbe non svanire mai del tutto. Il vostro obiettivo, a detta del ricercatore John Gottman, è di muovervi «dallo stallo al dialogo». Egli afferma che le coppie devono «scardinare» un problema molto complicato, al fine di eliminare il dolore dal problema e discuterne, senza ferirsi l'un l'altro. Una volta che sarete in grado di fare questo, potrete imparare a vivere con pressoché qualsiasi problema cronico.

Sogni e speranze: La causa prima dei problemi di stallo

Il primo passo per superare l'intoppo è trovare la causa originaria del vostro conflitto. In generale, i conflitti bloccati sono un segno che uno di voi ha un sogno profondo che non viene rispettato o realizzato. I sogni, secondo la definizione di Gottman, sono «le speranze, le aspirazioni e i desideri che fanno parte della vostra identità e che danno scopo e significato alla vostra vita». I sogni possono essere pratici o profondi, o una combinazione delle due cose. Ad esempio, sotto il sogno pratico di possedere una casa di proprietà potrebbe celarsi il sogno profondo dell'indipendenza personale.

Le coppie felici si rendono conto che è importante sostenere ed essere partecipi dei sogni dell'altro. Non ci si dovrebbe aspettare che nessuno dei due coniugi seppellisca i propri sogni o pretenda che l'altro rinunci ai suoi. Al contrario, entrambi condividono i propri desideri e obiettivi, quindi si adoperano insieme per realizzarli. La sfida è quando i sogni entrano in conflitto l'uno con l'altro: lei vuole che i figli crescano vicino ai nonni, ma lui vuole lavorare per una multinazionale e viaggiare per il mondo. Lei vuole frequentare un college costoso, ma lui vuole lasciare il suo posto di manager ben pagato e aprirsi un ristorante.

Qui di seguito riportiamo quattro esempi dettagliati di conflitti coniugali perpetui. In tre dei quattro esempi, vi viene richiesto di identificare il sogno più profondo che sta alla base del conflitto della coppia. Questo esercizio vi aiuterà a imparare a guardare i sogni che stanno dietro i vostri stessi problemi apparentemente irrisolvibili.

Caso N° 1

Conflitto: Rita ama i bambini e ha sempre atteso il momento in cui avere una famiglia numerosa. Dave, tuttavia, non si sente pronto per avere dei figli e non sa se mai lo sarà. Questa differenza è fonte di grande tensione e di litigi.

Sogni: Rita sente che i figli rappresentano la gioia. Lei è cresciuta in una famiglia numerosa e i suoi fratelli e sorelle sono i suoi migliori amici. Il suo sogno è quello di avere molti figli e di offrire loro la stessa meravigliosa esperienza di crescita che ha avuto lei.

Dave sente che i figli rappresentano la responsabilità. I suoi genitori faticavano sempre per arrivare a fine mese. Il suo sogno è quello di sentirsi sicuro e teme che le spese e lo stress di avere dei figli sarebbero una minaccia per il comfort e la sicurezza di cui lui e Rita godono ora.

Caso N° 2

Conflitto: Cheri ama restare a casa. Non si sente a suo agio ad andare alle feste e pensa che socializzare sia spesso una cosa superficiale e vuota. Preferirebbe rilassarsi nel comfort di casa sua. A Jared piace andare fuori in città. Gli piace incontrare nuova gente e si sente soffocato e in trappola quando Cheri vuole rimanere a casa tutti i fine settimana.

Sogni: Identificate i sogni di Cheri e di Jared celati dietro il loro conflitto.

Caso N° 3

Conflitto: Lisa ha bisogno che la casa sia pulita e ordinata, ma si stanca di fare lei tutti i lavori di casa e sente che nessuno la aiuta o apprezza ciò che fa. A Greg non da fastidio un po' di confusione e non vede il motivo per cui Lisa lo costringa sempre a pulire.

Sogni: Identificate i sogni di Lisa e di Greg celati dietro il loro conflitto.

Caso N° 4

Conflitto: Amy ritiene che il marito sia troppo tirchio con il loro denaro. Lei pensa che la famiglia abbia più che a sufficienza per le loro necessità e desidera che si divertano di più. John crede che Amy sia imprudente e poco pratica nello spendere i soldi. Pensa che dovrebbero risparmiare e investire, non sprecare il loro denaro per cose frivole.

Sogni: Identificate i sogni di Amy e di John celati dietro il loro conflitto.

Il dialogo: La chiave per sbloccare la situazione

Ora che vi siete esercitati a cercare i sogni celati dietro i conflitti, ecco qui di seguito alcuni passi per aiutarvi a superare lo stallo:

1. Insieme, scegliete un problema bloccato da risolvere.

2. Scrivete separatamente una spiegazione della vostra posizione sull'argomento. Scrivete cosa provate, cosa desiderate e di cosa avete bisogno. Non criticate il vostro coniuge e non accusatelo/a del problema.

3. Scrivete riguardo ai sogni nascosti celati dietro la vostra posizione. Perché questo argomento è tanto importante per voi? C'è qualcosa nel vostro passato o nella vostra infanzia che spieghi perché sentite tanto fortemente questo problema? Qual è il significato più profondo di questo argomento per voi?

4. Ora è il momento di dialogare insieme. Ciascuno di voi dovrebbe parlare per quindici minuti di quello che ha scritto. Quando è il vostro turno di parlare, non cercate di risolvere il problema. Non parlate neppure del conflitto, se possibile. Parlate soltanto dei vostri sentimenti e dei sogni che si celano dietro il conflitto. Aiutate il vostro coniuge a capire il motivo per cui l'argomento in questione è tanto importante per voi e che cosa esso sta a significare. Siate chiari e onesti. Parlate con calma e gentilezza; nessun insulto o attacco personale.

5. Quando è il vostro turno di ascoltare, non interrompete, non giudicate e non pensate a come confutare la posizione del vostro coniuge. Ascoltate come si ascolta un amico. Il vostro coniuge vi sta riferendo uno dei suoi sogni. Ascoltatelo/a e aiutatelo/a a esplorarlo più in profondità.

6. Esprimete comprensione e sostegno nei confronti del sogno del vostro coniuge, anche se non lo condividete o se non ritenete che possa realizzarsi. La cosa importante è sostenersi l'un l'altro e onorare reciprocamente i vostri sogni.

7. Ora che ciascuno di voi ha compreso l'importanza della questione per l'altra persona, c'è qualcosa che potete fare, individualmente, per affrontarla in modo più efficace? In che modo potete entrambi modificare il vostro comportamento per migliorare la situazione, per essere flessibili?

   In che modo potete mostrare sostegno nei confronti del sogno del vostro coniuge, anche se diverso dal vostro? Se possibile, raggiungete un compromesso che potete provare e modificare se necessario.

Gottman offre l'esempio di una coppia che ha a che fare con un problema di lunga data relativo alla pulizia della casa. La questione in stallo è: lei vuole una casa immacolata e lui vuole che lei si rilassi e si goda di più la confusione. I due hanno sogni in conflitto l'uno con l'altro riguardo al proprio ambiente domestico: per lei, ordine e sicurezza; per lui, libertà di essere se stesso a casa.

Mentre discutono i loro sogni, emergono aree non negoziabili: lei non è disposta a tollerare piatti sporchi o bagni in disordine, e lui non può sopportare di dover mettere in ordine le sue cose subito dopo aver terminato un lavoro a casa. Il passo successivo è identificare le aree di flessibilità. Lei è disposta a tollerare il disordine fin quando non c'è sporcizia, e lui è disposto ad aiutare a mantenere i bagni e la cucina puliti fin quando non viene tormentato a motivo del suo disordine. Alla fine, i due raggiungono un compromesso da sperimentare: entrambi accettano di assumersi la responsabilità di prendersi cura della cucina e dei bagni. Lei accetta di lasciarlo in pace con il suo disordine, tranne un giorno alla settimana. Se in questo giorno lui non pulisce, lei prenderà le sue cose, le ammucchierà e le metterà nel suo studio.

Articolo redatto da Megan Northrup, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.

Rafforzare il vostro rapporto attraverso le «riunioni di coppia»

Nel nostro paese *[gli Stati Uniti, paese dell'autore; N.d.T.]* c'è una sempre maggiore consapevolezza nei confronti della nostra salute personale. Milioni di persone vanno alla ricerca di una varietà di prestazioni mediche, da semplici controlli della pressione ad analisi complete del sangue. Il risultato: la salute negli Stati Uniti non è mai stata migliore.

Non è così per i matrimoni. Sebbene il numero dei divorzi sia diminuito negli ultimi anni, le coppie che si sposano oggi hanno ancora il 40% o più delle probabilità di divorziare. Il matrimonio è più rischioso delle scalate in montagna, più rischioso del paracadutismo e più rischioso anche del bungee jumping!

«Noi riteniamo che il matrimonio sia l'impresa più rischiosa intrapresa in maniera abitudinaria dal maggior numero di persone nella nostra società», scrivono Howard Markman, Scott Stanley, e Susan Blumberg nel loro libro «Fighting FOR Your Marriage» *[«Lottare PER il vostro matrimonio»; N.d.T.].*

Molti di coloro che fanno attività fisica regolarmente controllano il proprio battito cardiaco durante gli esercizi, per controllare che esso rimanga all'interno di determinati valori di sicurezza. Esiste un modo per misurare in maniera abitudinaria il «battito» del vostro matrimonio, per controllare la salute del vostro rapporto e ridurre così il rischio di divorzio? Markman e i suoi colleghi sono convinti che questo metodo esista: essi raccomandano delle «riunioni di coppia» settimanali.

Quali sono le premesse delle riunioni di coppia?

Poche coppie discutono regolarmente dei problemi legati al loro rapporto. Di conseguenza, quelli che all'inizio sono problemi piccoli tendono a crescere e minacciano di distruggere il rapporto stesso. Le riunioni di coppia possono stroncare questi problemi sul nascere.

Che cos'è una riunione di coppia?

Una riunione di coppia è un momento che la coppia trascorre regolarmente assieme, ogni settimana, per discutere dei propri problemi, per risolverli e per programmare dei modi in cui nutrire il proprio rapporto. Funziona in questo modo:

1. Programmate. In primo luogo, programmate un momento specifico ogni settimana in cui voi e il vostro coniuge potete parlare da soli per almeno venti minuti senza distrazioni o interruzioni. Spegnete la TV, non rispondete al telefono e assicuratevi che i bambini siano occupati. Per una coppia, ad esempio, l'orario migliore sono le 20:30 della domenica sera, dopo che i bambini sono andati a dormire (o almeno sono nella loro cameretta per tutta la sera). Per voi potrebbe andare meglio un altro orario. Creare un momento fisso, non modificabile, per proteggere il vostro rapporto è un modo tangibile per dare la massima priorità al vostro matrimonio.
2. Discutete i problemi per primi. Usate la riunione per valutare come sta andando il rapporto e per discutere dei problemi. Quando vi concentrate su un problema, adoperatevi alla «discussione del problema» prima e alla «soluzione del problema» poi. Nella discussione del problema, ciascuna parte ha l'opportunità di essere sia l'oratore che l'ascoltatore. Chi parla fa uso delle frasi in prima persona [«frasi-io»] per esprimere le proprie preoccupazioni («Ci sono rimasto male la settimana scorsa quando hai dimenticato il nostro anniversario»).

   L'ascoltatore si concentra sul messaggio dell'oratore e, ogni tanto, parafrasa ciò che ha sentito dire all'altro, senza confutarlo («E così ti ha dato fastidio quando ho dimenticato il nostro anniversario»). Quando colui che parla è soddisfatto perché l'ascoltatore ha capito i suoi sentimenti, allora le parti si scambiano di ruolo e ripetono il procedimento.

   Circa il 70% dei problemi di coppia non hanno bisogno di essere risolti, ma soltanto ben discussi, affermano Markman e i suoi colleghi. Scoprirete che la semplice espressione di una preoccupazione, arrivando al punto in cui entrambe le parti la comprendono appieno, risolverà il problema. Se questo non accade, passate alla fase di risoluzione del problema, ma solamente quando entrambi ritenete di aver discusso pienamente l'argomento.

3. Risolvete il problema, utilizzando un procedimento in quattro fasi. Il primo passaggio nella risoluzione di un problema è *stabilire un'agenda*. Durante questa fase, decidete su quale problema, o parte di esso, lavorerete nel corso di una determinata riunione di coppia. Un esempio di problema potrebbe essere trovare un modo per aumentare le entrate della famiglia.

   Il secondo passaggio è il *brainstorming*. Durante il brainstorming entrambi i coniugi elencano il maggior numero possibile di soluzioni. Per quanto riguarda il problema delle entrate familiari, l'elenco potrebbe includere il fatto che uno o entrambi i coniugi trovino un lavoro part-time, che il padre cerchi una posizione meglio retribuita e che i figli più grandi contribuiscano alle entrate consegnando giornali, facendo da baby-sitter o tagliando l'erba dei prati ecc....

   Nella terza fase, *accordo e compromesso*, la coppia decide di adottare una delle soluzioni. Per il problema delle entrate familiari, la coppia potrebbe decidere che uno dei due trovi un lavoro part-time. Essi sceglieranno quindi una determinata successiva riunione di coppia per affrontare la quarta fase, *controllo*, nella quale discuteranno se la soluzione sta funzionando o meno oppure se esista necessità di ulteriori sessioni per risolvere il problema.

Programmate il nutrimento del vostro rapporto nel corso delle vostre riunioni di coppia

Le riunioni di coppia incentrate esclusivamente sui problemi possono diventare una noia. Assicuratevi di includere dei momenti per programmare delle attività dirette a nutrire il vostro rapporto. Programmate eventi come quelli che vi hanno fatto avvicinare la prima volta, ad esempio divertirvi insieme (un «appuntamento serale» tenuto regolarmente è fondamentale per mantenere un rapporto in salute), parlare come amici, lavorare insieme su un progetto o soltanto stare insieme. Proteggete questi momenti evitando qualunque discussione di problemi.

Per maggiori informazioni sulle riunioni di coppia e per altre idee che possono rafforzare il vostro rapporto, consultate *Fighting FOR Your Marriage [Lottare PER il vostro matrimonio],* di Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg.

Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University

Approfondimento

Molti ricercatori in campo coniugale raccomandano «riunioni di coppia» regolari alle coppie sposate. Anche i dirigenti della Chiesa hanno raccomandato per lungo tempo un approccio «consiliare» alla risoluzione dei problemi in famiglia, al chiarimento delle aspettative e delle responsabilità e alla gestione delle divergenze. L'approccio consiliare ha un'applicazione speciale nel matrimonio. L'Anziano Robert L. Simpson (1982) raccomandò:

«Ogni coppia, che si trovi nel primo o nel ventunesimo anno di matrimonio, deve scoprire il valore di uno scambio di opinioni alla fine della giornata, il momento perfetto per fare un bilancio e per formulare i piani per il futuro. Soprattutto, questo è un momento in cui l'amore e la gratitudine reciproci possono essere rafforzati. La fine di un altro giorno è anche il momento perfetto per dire: «Amore, mi dispiace per ciò che è accaduto oggi. Ti prego di perdonarmi. Vedete, siamo ancora tutti imperfetti e queste differenze di opinioni, se non vengono risolte, se si lasciano accumulare giorno per giorno, si trasformano in una barriera insormontabile al progresso del matrimonio. Tutto questo per la mancanza di una migliore comunicazione e, troppo spesso, a causa di uno sciocco orgoglio. (p. 39-40)

Sia che una coppia scelga di consultarsi al termine di una giornata o in altri momenti, si dovrebbe essere saggi abbastanza da seguire l'istruzione del Signore a «ragion[are] insieme» (DeA 50:10) apertamente e con calma, affrontando le preoccupazioni relative al proprio rapporto. L'Anziano Simpson afferma che «nel matrimonio non devono esserci dispute, litigi, rimbrotti, ma piuttosto un ragionare insieme con voce calma» (p.39).

Riferimenti

Simpson, Robert L. (1982, ottobre). «*Un matrimonio duraturo: la speranza della razza umana*». *La Stella*, 38-43.

La fede e le famiglie

Anziano Russell M. Nelson

Fratelli e sorelle sono felice di trovarmi qui con voi in questa occasione speciale. Mi dispiace che sorella Nelson sia costretta dal raffreddore e dalla tosse a restare a casa. Sono rincuorato da questa grande congregazione di giovani adulti. Molti altri si sono riuniti in tutto il Nord America, America Centrale, Sud America, Europa, Asia, Africa e nelle isole del mare. Prego che lo spirito del Signore sia con noi. Poiché questa riunione viene tradotta in 28 lingue, preghiamo anche per i nostri traduttori.

Porto ad ogni giovane adulto i saluti e l'affetto del presidente Gordon B. Hinckley, del presidente Thomas S. Monson, del presidente James E. Faust e dei miei fratelli del Quorum dei Dodici Apostoli. Vi ringraziamo per la vostra fede, devozione e desiderio di servire il Signore. Vogliamo bene a ognuno di voi.

Vorrei che smetteste di prendere appunti per un momento, e faceste un po' di introspezione. Stasera siete giovani e pieni di vita. Per la maggior parte siete studenti con grandi ambizioni per il futuro. Adesso vorrei che voi pensaste. Vorrei che pensaste a voi stessi, non a quello che siete, ma a quello che potrete diventare tra cinquant'anni. Mediante il vostro tunnel del tempo immaginario, guardatevi come sarete allora. La vostra mente aperta e il vostro sottile giro vita hanno preso il posto l'uno dell'altra. La vostra carriera è terminata. I giorni di lavoro sono finiti: finiti i cartellini da timbrare o lo stipendio da incassare. Mi seguite?

Adesso, ecco le mie domande: Che cosa *vedete* in voi, tra 50 anni? Che cosa volete *essere* tra 50 anni? Che cosa *desiderate veramente avere*, più di ogni altra cosa, tra 50 anni?

Mi sembra di sentire le vostre menti che lavorano. Alcuni di voi dicono: «Voglio soltanto essere vivo, tra 50 anni». Buona idea! Gli incidenti e le malattie fanno parte della vita terrena, il che significa che alcuni di voi non ci saranno, tra 50 anni. Ma la maggior parte di voi saranno qui. E dunque programmate la vostra vita in base alla regola, e non l'eccezione. Alcuni di voi vedono la fama o la fortuna nel proprio futuro. E quasi tutti volete una famiglia.

Se sorella Nelson fosse stata qui le avrei chiesto di venire accanto a me. Come sapete l'uomo non può essere senza la donna nel Signore.[1] Forse il vederci insieme vi avrebbe potuto aiutare a programmare e a realizzare quello che volete diventare. Il titolo del mio discorso stasera è «La fede e le famiglie». Di proposito ho indicato prima la fede. È sempre stata la guida della nostra vita matrimoniale: avere la fede per cercare *prima* il regno di Dio. Abbiamo imparato che la fede incrollabile nel Signore arricchisce l'amore e il matrimonio. La fede in Lui accresce in ognuno la capacità di amare, sia quantitativamente che qualitativamente.



Più di 50 anni fa, eravamo giovani adulti come siete voi oggi. Questa fotografia fu scattata a quel tempo. Eravamo entrambi studenti universitari. Io ero al secondo anno di medicina; lei era una matricola con borsa di studio. Eravamo molto innamorati. Credo che si veda dalla fotografia. Fratelli, mi potete capire se mi sono innamorato di lei, non è vero?

Grazie per aver mostrato la foto. Non siamo più così. Ma per me la sorella Nelson oggi è ancora più bella!

La mia carriera di dottore in medicina si è conclusa. Ho compiuto molti interventi chirurgici. Allo stesso modo, la sorella Nelson è stata molto impegnata nel suo ruolo di madre di dieci figli. Ho dimenticato di menzionare che i nostri primi nove figli erano tutte femminucce. La nostra casa sembrava un dormitorio femminile, finché non è arrivato il nostro unico figlio maschio. Povero ragazzo! Per i primi due anni non sapeva chi fosse la sua vera mamma.

Adesso la vita della sorella Nelson è una vita matura. Ha rivestito un ruolo meno rigoroso come nonna dei nostri nipotini, molti dei quali sono presenti questa sera. Possono tutti i membri della nostra famiglia alzarsi un momento, per favore? Vorrei che le telecamere vi inquadrassero affinché anche gli altri possano vedervi.

Siamo stati benedetti con 56 nipoti e 14 pronipoti. Anche il nostro nipote più piccolo è qui: ha solo due settimane. Questi numeri sono destinati a crescere. Avevo pensato di mostrarvi la foto di ognuno dei 106 membri della nostra famiglia. Poi ho ricordato un episodio in cui la nonna viaggiava in aereo accanto a uno sconosciuto. Ella parlava animatamente della sua famiglia e chiese al suo interlocutore: «Le ho mostrato una foto dei miei nipoti?»

Il suo vicino rispose «No! Grazie tante!»

Dunque non vi mostrerò altre fotografie. Non sarebbe di alcun aiuto. La bellezza della nostra famiglia va ben oltre l'aspetto fisico. È una bellezza spirituale. Non vi sono due componenti uguali. Ognuno è unico e speciale.

Qual è la cosa più importante oggi per me e la sorella Nelson? Che siamo marito e moglie, sposati per questo tempo e per tutta l'eternità. I nostri figli sono nati nell'alleanza e sono suggellati a noi per sempre. Quale gioia è per noi questa consapevolezza!

Quando ci siamo sposati nel tempio, non conoscevamo molte Scritture. Ma conoscevamo Matteo 6:33: «Ma cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte». Come ho indicato prima, queste parole diventarono la nostra guida per ogni decisione che prendevamo insieme. Soltanto anni dopo imparammo che la Traduzione di Joseph Smith di quel versetto era ancora più forte e chiara: «Pertanto, non cercate le cose di questo mondo, ma cercate prima di edificare il regno di Dio, e di stabilire la sua giustizia; e tutte queste cose vi saranno sopraggiunte» (Matteo 6:38, TJS). Quel versetto è stato davvero una magnifica guida! Sono stato ispirato da questa donna di fede che mi è stata accanto per tutti questi anni. Le mie più grandi benedizioni le ho ricevute grazie a lei.

I tempi sono cambiati in mezzo secolo. Il mondo è spiritualmente sofferente. Questa malattia diventa rapidamente dilagante. Le tentazioni a peccare vanno ben oltre quello che noi, alla vostra età, dovevamo affrontare. State entrando in una cultura consumistica ossessionata da fini materialistici. Un'infinità di persone adorano l'egoismo. Si difende a spada tratta la fuorviante dottrina che sostiene che tutti gli stili di vita siano di ugual valore. Le persone vogliono più diritti che doveri. Sembrano più sensibili a titoli e diritti piuttosto che a istruzioni e spiegazioni. La paternità responsabile viene determinata oggi da una visita settimanale e dal sostegno economico. In breve, siamo davanti a un'inversione dei valori morali che confonde la mente.

Nella lotta contro questo decadimento spirituale, entrate in scena voi, giovani adulti della Chiesa. Avete una solida base di fede. Siete dei modelli di comportamento, sia nel corteggiamento che nel matrimonio. Voi sapete ciò che è giusto e ciò che è sbagliato! Rimanete saldi nella fede! Conoscete gli insegnamenti del Signore. Li insegnerete ai vostri propri figli e nipoti. Voi siete la «speranza d'Israele, figli del promesso dì».[2] Voi avete molto più potere spirituale di quanto ne avessimo noi alla vostra età. A mano a mano che avanzate sul campo di battaglia della vita, venite contati tra il «popolo dell'alleanza del Signore,... disperso su tutta... la terra;... armato di rettitudine e del potere di Dio, in grande gloria» (1 Nefi 14:14). Noi siamo molto, molto orgogliosi di voi!

Nel guardare indietro negli anni, io e la sorella Nelson possiamo onestamente dire che la nostra famiglia e la nostra appartenenza alla Chiesa sono stati e sono oggi della massima importanza per noi. Quanto siamo grati di aver ascoltato il consiglio dei dirigenti della Chiesa di sposarci nel tempio, di accogliere i figli nella nostra famiglia e di servire il Signore! Se avessimo messo la nostra istruzione *davanti* alla nostra famiglia, oggi non avremmo tante benedizioni. L'istruzione è stata una conquista lenta per noi. Mi ci è voluto molto tempo per conseguire le mie due lauree in medicina. Poi siamo stati impegnati in tanti anni di specializzazione in chirurgia. Prima di percepire un onorario per le mie prestazioni chirurgiche ho dovuto aspettare oltre dodici anni dal momento della laurea! Allora avevamo già cinque figli. Ma in qualche modo ce l'abbiamo fatta.

Rendo onore alla sorella Nelson che non ha mai mormorato per il fatto di dover andare avanti con molto poco. Rammento un'esperienza vissuta una sera nel centro di Boston. Stavamo camminando in Boylston Street. Passammo davanti a un negozio di arredamenti. La sorella Nelson schiacciò il naso sulla vetrina e disse: «Pensi che saremo mai in grado di comprare una lampada?»

Fratelli, vi consiglio di cercare una compagna capace di vedere lontano, come la sorella Nelson. Ad ogni sorella consiglio di motivare il proprio marito a diventare tutto quello che ha il potenziale di diventare, anche se ci vorrà molto tempo.

Noi abbiamo assaporato i successi della vita e le sue tristezze. Abbiamo conosciuto la delusione, la malattia e la morte tra i nostri figli. Ma la morte non può dividere le famiglie suggellate nel tempio. Quel periodo di separazione è soltanto temporaneo. Grazie al grande piano di felicità del Signore, tutti noi possiamo affrontare il futuro con grande fede e ottimismo.

Io e la sorella Nelson abbiamo imparato che la vita non è un'opera teatrale di un atto. Esiste veramente un periodo preterreno. E c'è veramente la vita dopo la morte. I periodi preterreno e terreno sono il preludio alla nostra vita dopo la morte. La conoscenza dei tre gradi di gloria, come rivelata dai profeti, ci dà un'idea del nostro potenziale dopo la morte.[3] La vita eterna è gloriosa e degna di ogni sforzo per ottenerla.

Il periodo preterreno stabilisce le importanti fondamenta dottrinali che fortificano la nostra fede. In quel periodo fu istituito il vangelo eterno. Il piano di salvezza fu preparato prima della fondazione della terra.[4] Esso prevedeva la gloriosa possibilità di un'eredità divina per noi nel regno di Dio.[5]

Al centro di questo piano c'è l'espiazione di Gesù Cristo. Nei consigli pre-terreni, Egli fu preordinato da suo Padre per espiare i nostri peccati e rompere i legami della morte fisica e di quella spirituale.[6] Gesù dichiarò: «Io sono Colui che fu preparato fin dalla fondazione del mondo per redimere il mio popolo... In me tutta l'umanità avrà vita, e ciò

eternamente, ossia, coloro che crederanno nel mio nome» (Ether 3:14). In seguito Paolo aggiunse che la Chiesa è «edificat[a] sul fondamento degli apostoli e de' profeti, essendo Cristo Gesù stesso la pietra angolare» (Efesini 2:20).

Di vitale importanza per il piano di Dio è anche la famiglia. In effetti, uno degli scopi del piano è di esaltare la famiglia. La terra fu creata in modo che noi, come figli di spirito preterreni del nostro Padre celeste, potessimo venire sulla terra e ricevere un corpo fisico. Siamo qui per essere messi alla prova.[7] Siamo qui per «scegliere la libertà e la vita eterna,... o di scegliere la schiavitù e la morte» (2 Nefi 2:27). E la cosa più bella è che ci è permesso di innamorarci, di sposarci e di accogliere i figli nelle nostre famiglie.

Certe benedizioni erano riservate agli ultimi giorni. Il Signore da tempo aveva programmato di rivelare «cose occulte fin dalla fondazione del mondo» (Matteo 13:35). Tali cose comprendevano le rivelazioni contenute nel Libro di Mormon,[8] come pure le ordinanze e le alleanze del sacro tempio.[9] Al profeta Joseph Smith il Signore dichiarò: «intendo rivelare alla mia chiesa delle cose che sono state tenute celate fin da prima della fondazione del mondo, cose che riguardano la dispensazione della pienezza dei tempi» (DeA 124:41).

«L'ordinanza del battesimo per i morti... fu istituita fin da prima della fondazione del mondo» (DeA 124:33). La salvezza, quindi, fu resa disponibile per quelli «che sarebbero morti senza avere conoscenza del Vangelo» (DeA 128:5). Venne fornito un anello di collegamento tra le generazioni, in modo che ci fosse un'intera, completa e perfetta unione di dispensazioni, chiavi, poteri e glorie.[10] Questo collegamento tra le generazioni è di tale importanza che i fini della terra e i fini della Chiesa sarebbero sconfitti se le famiglie non venissero suggellate nei sacri templi.[11]

La nostra preparazione per la vita terrena ebbe inizio nel regno preterreno. Prima della fondazione del mondo, ognuno di noi esisteva come figlio spirituale alla presenza dei nostri genitori celesti. Tra di noi vi erano i nobili e i grandi.[12] Abrahamo,[13] Geremia,[14] Joseph Smith,[15] e altri[16] erano destinati a diventare profeti di Dio, alcuni dei quali sarebbero diventati martiri nella Sua sacra causa.[17] Il modo di conferire il sacerdozio doveva avvenire «dai padri dal principio del tempo,... prima della fondazione della terra» (Abrahamo 1:3).

Il Signore insegna che «allo scopo di ottenere il più alto [grado di gloria], un uomo deve entrare in quest'ordine del sacerdozio (cioè la nuova ed eterna alleanza del matrimonio);

E se non lo fa, non può ottenerlo» (DeA 131:2–3).

Alle donne fu fatto un dono speciale. A loro è stata data la capacità, secondo il Signore, di «moltiplicare e riempire la terra,...e per adempiere la promessa che fu data da mio Padre prima della fondazione del mondo... per la loro esaltazione nei mondi eterni affinché possano generare le anime degli uomini... in questo continua l'opera di mio Padre, affinché ne riceva gloria» (DeA 132:63). Pensate alla maestà di quel decreto. Quando una madre partorisce degnamente e ha cura di un bambino, non soltanto aiuta la terra a rispondere al fine per cui è stata creata,[18] ma glorifica Dio!

Noi, come figli dell'alleanza, fummo scelti per servire il Salvatore. L'apostolo Paolo insegnò che il Signore «in lui ci ha eletti, prima della fondazione del mondo» (Efesini 1:4).[19] Come parte di quella preordinazione, Dio stabilì delle condizioni che ci permisero di ricevere le Sue benedizioni. Quelle benedizioni venivano elargite in base all'obbedienza alle leggi sulle quali le Sue benedizioni sono basate.[20]

Una di quelle condizioni riguarda la nostra esigenza di superare le tentazioni del mondo.[21] Prima che il mondo fosse formato, si permise che l'opposizione si manifestasse tramite Satana.[22] Ha sempre combattuto contro la sacra opera del Salvatore e continuerà a farlo. Egli ha contrastato il Profeta e le Scritture della Restaurazione. Ai nostri giorni, Satana ha scelto di dichiarare guerra direttamente all'essenza stessa del piano di Dio, che è la famiglia. I segni dei suoi attacchi sono tutto intorno a noi. Il numero degli adulti sposati è in via di declino,[23] così come lo sono le nascite.[24] L'età in cui ci si sposa aumenta,[25] così come il numero delle coppie non sposate.[26] L'immoralità e la pornografia sono molto diffuse e portano alla distruzione.[27]

Con tanto malessere spirituale intorno a noi, serve vera fede nel Signore e nel Suo vangelo per contrastare gli attacchi dell'avversario. Vi imploro di rifuggire da ogni empietà, sia fisica che spirituale.[28] Tenetevi stretti alla verga di ferro del Vangelo!

Fratelli e sorelle, prima che il mondo fosse, il Vangelo era al centro del piano eterno di Dio. È un vangelo eterno, oggi restaurato nella sua pienezza.[29] Con tali fondamenta, questa chiesa non sarà mai distrutta,[30] neanche durante il Millennio.[31] Il vangelo di Gesù Cristo è il fondamento sicuro sul quale edificare la nostra fede individuale. Alcuni di noi sono deboli, altri sono forti. Possiamo farfugliare in maniera «simile a un'onda di mare, agitata dal vento e spinta qua e là» (Giacomo 1:6), o possiamo ergerci su solide fondamenta e ancorarci con cinghie d'acciaio spirituali, radicate e messe a terra sui pilastri senza tempo del Vangelo.[32]

Una tale fede non impedisce i problemi della vita, ma sarà di aiuto quando le cose saranno difficili. Le cose negative accadono alle brave persone. Accadono degli incidenti. Alcune coppie sposate possono non essere benedette con figli. Altre persone possono non sposarsi in questa vita, o possono ritrovarsi sposate a una persona che manca di osservare i

comandamenti. Il Signore è consapevole di queste circostanze. Egli riverserà tutte le benedizioni che ha in serbo per i Suoi figli fedeli: a modo Suo e a Suo tempo.[33] Siate retti, pazienti, mantenete una prospettiva eterna, e sarete protetti.[34]

Col passare degli anni noterete che gli apostoli e i profeti insegnano la regola. Non insegnamo le eccezioni alla regola. Le eccezioni sono lasciate alla libertà e responsabilità dell'individuo. Il Signore sa che viviamo in un mondo imperfetto. Egli sa che sta «maturando nell'iniquità» (DeA 18:6). I suoi giudizi saranno giusti e misericordiosi.

Dieci anni fa, la Prima Presidenza e il Consiglio dei Dodici Apostoli, prevedendo il decadimento spirituale, hanno rilasciato un proclama al mondo riguardante la famiglia. Oggi assume ancora maggiore significato. Noi proclamiamo «che il matrimonio tra le la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli.

Tutti gli esseri umani—maschi e femmine—sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterreni, terreni ed eterni dell'individuo...

Il primo comandamento che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie. Noi proclamiamo che il comandamento dato da Dio ai Suoi figli di moltiplicarsi e riempire la terra è sempre valido. Dichiariamo inoltre che Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie.

Noi proclamiamo che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente. Noi affermiamo la santità della vita e la sua importanza nel piano eterno di Dio».

Ora cari amici, notate questo ammonimento: «Noi avvertiamo le persone che… mancano di assolvere i loro doveri familiari, che un giorno saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio. Inoltre ammoniamo che la disintegrazione della famiglia richiamerà sugli individui, sulle comunità e sulle nazioni le calamità predette dai profeti antichi e moderni» («La famiglia: un proclama al mondo», *La Stella*, gennaio 1996, 116).

Fratelli e sorelle, se darete ascolto a quel proclama, sarete benedetti. Dio vive e ci ama.[35] Con il Suo aiuto possiamo proteggere la nostra fede e la nostra famiglia. Possiamo qualificarci a ricevere la promessa fatta dal Signore: «Se un uomo sposa una donna mediante la mia parola,... e mediante la nuova ed eterna alleanza, ed essa è suggellata su di loro dal Santo Spirito di promessa,... [essi] erediter[anno] troni, regni, principati,... potestà, e domini» (DeA 132:19).

Porto testimonianza che la vostra fede e le vostre famiglie vi porteranno grande gioia, qui e nel mondo a venire. Dio vive. Gesù è il Cristo. La Sua chiesa è stata restaurata. Siamo guidati dal Suo profeta, il presidente Gordon B. Hinckley. Cari giovani adulti della Chiesa, lascio la mia benedizione esprimendo il mio affetto a ognuno di voi, nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. Vedere 1 Corinzi 11:11.

2. Vedere «O speranza d'Israele», *Inni*, 164.

3. Vedere 1 Corinzi 15:40–41; DeA 76:50–113; 88:17–32; TJS, 1 Corinzi 15:40.

4. Vedere 1 Nefi 10:18; Mosia 15:19; Alma 12:25, 30; 18:39; 22:13–14; 42:26; DeA 76:12–13.

5. Alle genti del Vecchio Mondo il Signore disse: «Venite, voi, i benedetti del Padre mio; eredate il regno che v'è stato preparato sin dalla fondazione del mondo» (Matteo 25:34). Alle persone dell'antica America venne anche insegnato che «coloro che hanno creduto nel Santo d'Israele… erediteranno il regno di Dio, che fu preparato per loro fin dalla fondazione del mondo» (2 Nefi 9:18; vedere anche Ether 4:19).

6. Vedere Giovanni 17:5, 24; 1 Pietro 1:19–20; Mosia 4:6–7; 18:13; 3 Nefi 26:3–5; DeA 93:7–9; Mosè 5:57; TJS, Genesi 5:43; 14:30–31.

7. Vedere Abrahamo 3:24–25.

8. Vedere 2 Nefi 27:10.

9. Vedere DeA 124:40–41.

10. Vedere DeA 128:18.

11. Vedere DeA 138:47–48; vedere anche DeA 2:1–3; 110:14–16; Joseph Smith—Storia 1:39.

12. Vedere Alma 13:3, 5, 7; DeA 132:28; 138:55–56; Abrahamo 3:22–23.

13. Vedere Abrahamo 3:23.

14. Vedere Geremia 1:4–5.

15. Vedere 2 Nefi 3:5–15; DeA 127: 2; 138:53–55.

16. Vedere DeA 138:53.

17. Vedere Luca 11:49–51.

18. Vedere DeA 49:16–17.

19. Vedere anche Efesini 1:5. Paolo insegnò anche che Dio «ci ha salvati e ci ha rivolto una santa chiamata… secondo il proprio proponimento e la grazia che ci è stata fatta in Cristo Gesù avanti i secoli» (2 Timoteo 1:9; vedere anche DeA 38:1–4; Abrahamo 3:22–26). È importante notare che il Libro di Mormon serve «per mostrare al rimanente del casato d'Israele quali grandi cose il Signore ha fatto per i loro padri, e perché possano conoscere le alleanze del Signore» (Libro di Mormon, pagina del titolo).

20. Vedere DeA 130:20–21; 132:5, 11–12.

21. Vedere 2 Nefi 2:11–13.

22. Vedere TJS Apocalisse 12:6–8.

23. Vedere David Popenoe e Barbara Dafoe Whitehead, *The State of Our Unions: The Social Health of Marriage in America, 2004* (Rutgers University: The National Marriage Project, giugno 2004), 16–18 (http://marriage.rutgers.edu/).

24. Vedere Popenoe e Whitehead, *The State of Our Unions*, 21–23.

25. Jason Fields, «America's Families and Living Arrangements: 2003», U.S. Census Bureau, Nov. 2004, 12–13 (www.census.gov/prod/2004pubs/p20-553.pdf).

26. Vedere Popenoe e Whitehead, *The State of Our Unions*, 20–21.

27. B. J. Sigesmund, «XXX-ceptable», *Newsweek Web Exclusive*, 2 luglio 2003

(www.keepmedia.com/pubs/Newsweek/2003/07/02/309790). La pornografia negli Stati Uniti rappresenta un giro di affari annuo di 12 miliardi di dollari USA (vedere www.internetfilterreview.com/internet-pornography-statistics.html).

28. Vedere Moroni 10:32; TJS, Matteo 16:26.

29. Vedere Atti 3:20–21.

30. Vedere Daniele 2:28, 31–44; DeA 65:2–6; 124:45.

31. Vedere Bruce R. McConkie, *The Millennial Messiah* (1982), 672.

32. Vedere Efesini 3:17–19; Colossesi 2:6–7; Helaman 5:12. Ricordate anche che un uomo saggio edifica la sua casa sulla roccia e non sulla sabbia (vedere Matteo 7:24–27).

33. Vedere DeA 130:20–21.

34. I limiti della prospettiva di una persona devono avere fini eterni. Paolo insegnò: «Se abbiamo sperato in Cristo per questa vita soltanto, noi siamo i più miserabili di tutti gli uomini» (1 Corinzi 15:19).

35. Vedere 1 Nefi 11:16–17.

I bambini e la famiglia

Anziano W. Eugene Hansen

Quando leggiamo le Scritture è evidente l'amore del Signore per i bambini. E questo è comprensibile poiché «i figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3).

Nel Nuovo Testamento il Signore indica chiaramente la gravità del peccato commesso da chi offende i piccoli. Come è scritto in Matteo: «Meglio per lui sarebbe che gli fosse appesa al collo una macina da mulino e fosse sommerso nel fondo del mare» (Matteo 18:6).

Uno degli episodi più commoventi riferiti dal Libro di Mormon che è un altro testamento di Gesù Cristo avvenne quando il Signore risorto apparve ai Nefiti che abitavano nell'emisfero occidentale al tempo del Salvatore. Durante quell'apparizione Egli dimostrò un'immensa tenerezza per i bambini.

Leggiamo che Egli comandò alla moltitudine di portare a Lui i loro figli. Si inginocchiò in mezzo a loro e pregò il Padre per loro. Le parole che Egli disse erano talmente sacre che non poterono essere scritte. Ed Egli pianse e prese i bambini ad uno ad uno e li benedisse.

E quando la moltitudine guardò verso il cielo, vide i cieli aprirsi e gli angeli scendere verso di loro. I bambini furono circondati dal fuoco e gli angeli li ammaestrarono.

Quando ci rendiamo conto dell'amore che il Signore nutre per i bambini, non deve sorprenderci che coloro che rappresentano il Signore sulla terra oggi parlino con tanta chiarezza e convinzione della responsabilità che i genitori hanno nei confronti dei loro figli.

Mi riferisco al documento pubblicato dalla Prima Presidenza e dal Consiglio dei Dodici Apostoli intitolato: «La famiglia: un proclama al mondo». In questo documento leggiamo:

«Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli . . . I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli madri e padri saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi» (*La Stella*, gennaio 1996, 116117).

Queste sono parole molto importanti sulle quali dobbiamo riflettere, particolarmente alla luce degli attacchi che vengono mossi ai valori tradizionali e all'effetto che questi attacchi hanno sulla famiglia. È ovvio che molto si deve fare per invertire le tendenze che continuano a mettere a rischio la famiglia.

In preda alla disperazione, la società ricorre a strumenti secolari. Si elaborano programmi sociali. Si invita il governo a fornire i fondi necessari per gestire questi programmi nel vano tentativo di cambiare queste tendenze distruttive. Si nota qualche progresso, tuttavia la tendenza generale rimane allarmante. Sono convinto che se vogliamo operare un cambiamento reale e duraturo potremo farlo soltanto ritornando alle nostre ancore spirituali. Dobbiamo ascoltare i consigli dei profeti.

Richiamo di nuovo la vostra attenzione sul proclama sulla famiglia, su questa rivelazione moderna: «La famiglia è ordinata da Dio . . . I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà. La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative. Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità della vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri. Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario».

Quando medito su queste parole ispirate, riconosco la fortuna che ho avuto di crescere in una buona famiglia, in una casa dove i genitori si preoccupavano più dei figli che Dio aveva dato loro che dei beni terreni.

Ero il secondogenito di otto figli. Vivevamo in una piccola fattoria nell'Utah settentrionale. Il denaro era scarso, così ebbi la fortuna di dover imparare a lavorare quand'ero ancora molto giovane. Infatti le entrate limitate della famiglia richiedevano a tutti i figli di essere frugali e di contribuire al bilancio della famiglia non appena erano abbastanza grandi

per farlo. Sull'argomento dell'ozio mio padre soleva citare un famoso detto: «Non c'è nulla di più noioso dell'ozio perché non ci consente di fermarci a riposare».

Anche se i tempi sono cambiati, i principi sono sempre gli stessi. I genitori oggi devono dare a ognuno dei loro figli l'occasione di contribuire al bene della famiglia. In questa famiglia i figli sono più felici e nella casa regna un'atmosfera di amore e di unità.

In quella piccola fattoria imparai che il denaro e i beni materiali non sono il mezzo per raggiungere la felicità e il successo. Naturalmente deve esserci quanto basta per provvedere alle necessità fondamentali della famiglia, ma il denaro in sé raramente, o mai, porta alla felicità.

La nostra piccola fattoria ci dava anche la possibilità di imparare l'umiltà. Mi sembra che se c'era un buon raccolto e i prezzi erano alti, una gelata tardiva o una grandinata di solito riducevano le nostre entrate al livello che ci consentiva appena di che vivere.

Sentii mio padre osservare in più di un'occasione: «Non mi dispiace essere stato educato alla scuola dei rovesci e delle delusioni. La cosa più difficile da superare è il ripetersi di questi avvenimenti».

Ma nonostante le continue difficoltà economiche conducevamo lo stesso una vita serena. Nella nostra casa regnava l'amore. La casa era il luogo in cui ognuno di noi desiderava stare. Fu bello per noi fare delle esperienze in cui rinunciammo alla realizzazione di alcuni nostri desideri onde consentire agli altri familiari di poter soddisfare i loro.

L'arredamento del nostro soggiorno non sarebbe mai comparso sulla copertina della rivista *Case e giardini*, ma avevamo due oggetti molto importanti: un piano e una libreria. Quale ruolo importante svolsero questi due oggetti nello sviluppo dei nostri talenti e interessi durante gli anni della nostra adolescenza!

L'influenza della buona musica e dei buoni libri si è fatta sentire anche sulla generazione successiva. Neppure l'arrivo della televisione allontanò il piano e la libreria dalla vita della nostra famiglia.

Eravamo fortunati di avere una madre e un padre che lavoravano come soci a pari diritti per assolvere il compito tanto serio e importante di crescere una famiglia. Imparai molto mentre li osservavo insegnare ai figli nella maniera più efficace: mediante l'esempio.

Mio padre mi insegnò:

- Il dovere e la carità, quando in molte occasioni lo vedevo interrompere il suo lavoro per andare ad aiutare i membri del rione.
- La fede, quando lo osservavo impartire le benedizioni del sacerdozio ai suoi familiari e ad altre persone.
- L'amore, quando lo vedevo prendersi affettuosamente cura dei suoi anziani genitori.
- Le norme di comportamento, quando lo vedevo usare l'esperienza e gli avvenimenti di attualità per indicarmi la via che dovevo seguire.
- Il senso di responsabilità, quando mi regalò una bella sveglia tutta per me; e scoprii che insieme alla sveglia mi aveva fatto dono anche di cinque mucche che dovevano esser munte mattina e sera durante gli anni in cui frequentavo le medie.

Egli mi insegnava l'integrità, poiché posso dire sinceramente che non lo vidi mai fare una cosa disonesta.

Anche mia madre mi insegnò molte cose. Mi insegnò:

- La parsimonia, quando la vedevo mettere in pratica lo spirito dei pionieri rispecchiato nel vecchio adagio: «Usatelo, indossatelo, servitevene o fatene a meno».
- Il sacrificio, quando la vedevo rinunciare molte volte a qualcosa perché i suoi figli potessero goderne.
- La castità, quando indicava chiaramente ai suoi figli, sin dai primi anni, che si aspettava che essi fossero moralmente puri.
- L'amore, quando vedevo e sentivo il suo affetto materno nella nostra casa.
- La bontà, poiché posso dire con sincerità che non la vidi mai fare una cosa cattiva.

Ringrazio il Signore di avermi dato dei genitori che predicavano le cose di valore, sia spirituali che morali, i quali indicavano chiaramente che vi erano certe cose sulle quali non si poteva scendere a compromessi. Tra queste c'era la partecipazione alle riunioni della Chiesa, il pagamento della decima, la lettura delle Scritture e il rispetto per i genitori e i dirigenti della Chiesa. E, cosa più importante, ci ammaestravano mediante quello che facevano, non soltanto mediante quello che dicevano.

Se vogliamo rafforzare la famiglia è indispensabile rendersi conto che i forti legami familiari non sono frutto del caso. Richiedono impegno, richiedono preghiera, richiedono lavoro. I genitori devono sapere quali sono le loro responsabilità e assumerle volentieri. La gioia e la felicità che ne derivano sono indescrivibili.

Il nostro amato profeta, il presidente Gordon B. Hinckley, ci ha dato questo consiglio: «Continuate a educare e ad amare i vostri figli . . . Tra tutti i beni che possedete, nulla è tanto prezioso quanto i vostri figli» (citato da *Church News*, 3 febbraio 1996, 2).

Vi porto la mia testimonianza che il proclama sulla famiglia al quale ho fatto riferimento è una rivelazione moderna dataci dal Signore tramite i suoi profeti degli ultimi giorni.

Dio vive; Gesù è il Cristo; questa è la Sua chiesa, guidata da un profeta vivente. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Volgiamo il cuore alla famiglia

Sorella Margaret D. Nadauld

In tutto il mondo, dall'Asia all'Africa, dalla Nuova Zelanda alla Norvegia, le meravigliose giovani donne della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, volgono il cuore alla loro famiglia. Durante tutto questo anno vi sarà una celebrazione mondiale della famiglia. Sappiamo che la famiglia è un elemento indispensabile del piano del Padre celeste per i Suoi figli. Questo concetto è spiegato nel documento *La famiglia: un proclama al mondo*.

Ricordo bene quando fu emanato questo proclama. Mi colpì molto. Il 23 settembre 1995 le donne della Chiesa si erano radunate per tenere una grande riunione generale della Società di Soccorso. Il nostro profeta, presidente Hinckley, si alzò per parlarci. Durante il suo discorso lesse per la prima volta un documento chiamato «La famiglia: un proclama al mondo». In questo proclama la Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli spiegano nuovamente che il Padre celeste ha un piano per tutti i Suoi figli e che le famiglie sono l'elemento portante di questo piano! È quindi indispensabile che rafforziamo la famiglia, che è tanto importante al cospetto di Dio.

Voi giovani avete un ruolo importante da svolgere in almeno tre famiglie. La prima è la famiglia di cui fate parte ora, la seconda è la vostra futura famiglia, la terza è la famiglia celeste di cui tutti facciamo parte. Esaminiamo il nostro lavoro in ognuna di queste tre famiglie.

Esaminiamo prima la famiglia in cui state crescendo. Quando penso alla famiglia in cui sono cresciuta, ricordo che io e mia sorella più piccola avevamo in comune la stanza, il piano e il compito di rigovernare. Ricordo le risate che facevo con mio fratello all'ora di pranzo. A volte ridevamo tanto che gli altri ci chiedevano di uscire dalla cucina fino a quando ci fossimo calmati.

In famiglia si imparano cose importanti. Siete d'accordo? Cose come pregare, condividere, ridere, amare, lavorare e andare d'accordo. Quanto sono grata per le lezioni importanti che imparai in famiglia. Molte di voi giovani hanno scritto per raccontarci le esperienze che fanno in famiglia e alcune delle cose che imparano volgendo il loro cuore ai loro familiari. Katie Quinn, di quindici anni, scrive:

«Mia madre aspettava un bambino . . . Doveva rimanere quasi sempre a letto, perciò, dato che sono la figlia maggiore, dalla sera alla mattina fui costretta ad assumermi tante responsabilità. Avevo appena cominciato a frequentare le medie e avevo tanti compiti da fare.

Sapevo di aver bisogno di aiuto e pregavo per sapere cosa fare. Seppi che le mie preghiere erano state esaudite quando la nonna, che si trovava in visita da noi per alcune settimane, mi raccontò la storia di uno dei miei antenati il quale, a undici anni, aveva guidato un carro coperto attraverso le praterie per raggiungere la Valle del Lago Salato. I suoi genitori erano morti lungo il cammino ed egli era stato costretto a provvedere a quattro sorelle minori, una di esse ancora neonata, e portarle a Sion. Quella storia mi fece capire che potevo essere come il mio antenato e procedere innanzi. Decisi che avrei reso le cose più facili alla mia famiglia preparando la colazione al sacco per le mie sorelle e svolgendo le altre faccende, come ripiegare il bucato, stirare, ecc.

Ogni mattina, prima di andare a scuola, riunivo attorno a me le mie sorelline e mio fratello per continuare lo studio delle Scritture in famiglia, anche se mio padre era andato al lavoro un po' prima e mia madre stava troppo male per guidarci in questo studio.

La mia famiglia diventò più unita perché dovevamo aiutarci l'un l'altro. Ricevemmo il più grande dono l'1 maggio 1997, quando nacque Hannah Ada Quinn» (Lettera in possesso dell'autrice).

Grazie per la tua lettera, Katie!

Katie imparò grazie all'esempio del suo antenato vissuto tanto tempo prima cos'è la determinazione, il coraggio e la lealtà verso la famiglia, e quindi emulò le virtù di quell'uomo aiutando la sua famiglia che aveva tanto bisogno di aiuto. Molte di voi fanno cose simili per sostenere e rafforzare le loro famiglie.

Vi rendete conto che, come Katie, voi vi state preparando per la vostra futura famiglia, imparando e facendo esperienza con i vostri genitori, fratelli e sorelle?

Consentitemi ora di chiedervi di pensare per un momento alla *vostra* futura famiglia. Vi immaginate nel ruolo di madri? Chiudete gli occhi. Immaginatevi come sarete tra dieci anni. Cosa farete? Acquisirete una maggiore istruzione, una professione utile? Quale aspetto avrete? Aprite gli occhi.

Con gli occhi della mente, riuscite a vedervi come nutrici di preziosi figli e figlie del Padre celeste? Potete fare esperienza sin da ora dimostrandovi affettuose e gentili verso i bambini piccoli e dicendo cose gentili in famiglia usando modi gentili. Vi immaginate le madri che possono aiutare i loro figli a imparare l'aritmetica, le scienze naturali o la storia? Pensate a indovinare in che cosa andreste meglio a scuola! Nella vostra casa vi è bellezza, musica, buone maniere? Oggi potete cominciare a sviluppare i vostri talenti artistici e musicali da utilizzare nella vostra futura casa e famiglia. Volete aver pace e ordine nella vostra casa? Allora, mie care giovani sorelle, adoperatevi per la pace, contribuite a mantenere la vostra casa pulita e ordinata. Date una mano a lavare e stirare. Riuscite a immaginare la vostra futura famiglia seduta attorno al tavolo, ridere, scambiarsi idee, apprezzare il cibo nutriente e delizioso che voi avete preparato con affetto? Allora dovrete imparare a cucinare! Date una mano a preparare i pasti. Collezionate le ricette di vostra madre e di vostra nonna. Imparate a fare strudel, o poi, o tortilla, ossia i piatti preferiti dei vostri familiari, quali che essi siano.

Consentitemi di dire quello che vedo in voi. Vedo in voi delle giovani che stanno acquisendo un'istruzione, che si preparano ad aiutare il prossimo, grazie all'istruzione che acquisiscono. Vi prego, per voi stesse e per la vostra futura famiglia, di acquisire una buona istruzione. Qualificatevi. Diventate esperte. Lavorate duramente. In voi giovani io vedo delle ragazze che hanno desiderio di creare una casa piena di amore, una casa d'ordine, una casa di fede.

Vedo delle giovani che quanto fanno oggi farà di loro donne forti e fedeli di cui il Signore ha bisogno per aiutare i Suoi figli. Vorrete insegnare alla vostra famiglia a conoscere il Padre celeste e le Sue vie e saprete come e dove acquisire tale preparazione: studio delle Scritture, riunioni della Chiesa, preghiera, Seminario, serata familiare.

Consentitemi di farvi un suggerimento riguardo a cosa fare per prepararvi per il vostro futuro. Questa sera, quando tornate a casa, aprite il diario e scrivetevi tutto sul genere di donne che volete diventare. Quindi adoperatevi diligentemente per far diventare questo sogno del vostro futuro una realtà. In questo modo volgerete il vostro cuore alla famiglia che avrete un giorno.

Ora parliamo del vostro ruolo nella famiglia del Padre celeste. Voi siete straordinarie, preziose figlie di un Padre celeste che vi ama. Voi foste scelte, prima che questo mondo fosse, perché veniste quaggiù a compiere cose insolite e meravigliose. Ascoltate questo passo da Dottrina e Alleanze 138:56: «Ancor prima di nascere, essi, con molti altri, avevano ricevuto le loro prime lezioni nel mondo degli spiriti e si erano preparati per venire, nel tempo stabilito dal Signore, a lavorare nella sua vigna per la salvezza delle anime degli uomini». Lo sapevate? Il nostro Padre celeste ci ha mandato sulla terra per uno scopo.

Nascere donna è una benedizione divina, insuperabile. Il vostro Padre in cielo ha conferito a voi, figlie Sue, in grande abbondanza attributi molto preziosi, virtù come sensibilità, spiritualità, propensione ad amare, desiderio di nutrire. Approfittate di ogni occasione per sviluppare questi doni divini e usarli per aiutare gli altri. Siate felici. Diffondete un po' di luce. Potete osservare le donne fedeli che ammirate e quindi acquisire le virtù che fanno di queste donne, figlie felici e capaci di Dio. Egli vi aiuterà a fare questo perché vuole che voi siate e facciate del vostro meglio.

Poiché foste mandate qui sulla terra per essere messe alla prova, per dare prova di voi stesse, possono esserci alcune cose che non avvengono esattamente come avete programmato. Questa è la vita terrena. Ma ricordate questo: quando lavorate duramente e vi preparate a dare il vostro contributo, a osservare le alleanze che avete fatto al battesimo e nel tempio, potete affrontare ognuno di questi impegni con fede, speranza e coraggio! Quale parte del Suo piano, il Padre celeste mandò un Salvatore che ci aiuterà a ritornare a Lui. Egli disse: «Questa è la mia opera e la mia gloria fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo» (Mosè 1:39). Egli vi ama. Egli vuole che abbiate successo. Ed Egli vi aiuterà ad avere successo nella missione che vi è stata affidata in questa vita.

Quando ho cominciato a parlarvi questa sera ho ricordato la famiglia in cui sono cresciuta. Per concludere, consentitemi di dirvi un'altra cosa che ricordo di quella famiglia. Quando avevo appena nove anni il nostro fratellino di appena un giorno morì. Eravamo molto tristi e delusi e piangevamo a dirotto. Sapete cosa fece nostro padre? Ci radunò attorno a sé e ci chiese di inginocchiarci per dire la preghiera familiare.

Egli ringraziò il Padre celeste per quel bambino che avevamo avuto tra noi per un tempo così breve, poi chiese al Signore di benedire quel piccolo essere, David, che ora stava in cielo. Papà chiese al Padre celeste di benedire la mamma che stava molto male. La mamma si riprese e tutti oggi ci sforziamo di vivere in modo che un giorno potremo essere riuniti come famiglia, insieme a David. Prego sempre per David. Egli sarà sempre mio fratello. Siamo una famiglia eterna perché i nostri genitori si sono sposati nel tempio. Potete dare ai vostri figli questo stesso dono: la benedizione di appartenere a una famiglia eterna. È il dono più prezioso che potreste fare loro. Programmate di farlo. Preparatevi a farlo. Vivete in modo degno di poterlo fare. Possa Egli aiutarvi a farlo. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Le mani dei genitori

Anziano Jeffrey R. Holland

In questo fine settimana di Pasqua desidero ringraziare non soltanto il Signore Gesù Cristo ma anche il Suo vero Padre, Padre dei nostri spiriti e nostro Dio il Quale, accettando il sacrificio del Suo perfetto Figliolo Primogenito, beneficò tutti i Suoi figli in quelle ore in cui furono compiute l'espiazione e la redenzione. Mai come a Pasqua troviamo tanto significato nella dichiarazione dell'apostolo Giovanni il quale loda il Padre oltre che il Figlio: «Poiché Iddio ha tanto amato il mondo che ha dato il Suo Unigenito Figliuolo, affinché chiunque crede in Lui non perisca, ma abbia vita eterna».[1]

Sono un padre, sicuramente non all'altezza del mio compito, ma non sono in grado di capire la sofferenza di Dio nel Suo cielo mentre assisteva alla grande sofferenza e crocifissione del Suo amato Figliolo in maniera tanto crudele. Sicuramente ogni Suo impulso e istinto doveva spingerLo a fermare tale sacrificio, a richiedere l'intervento degli angeli. Ma Egli non intervenne; Egli sopportò quello che vedeva poiché era l'unico modo in cui si poteva effettuare un pagamento salvifico per procura per i peccati di tutti i Suoi altri figli, da Adamo ed Eva alla fine del mondo. Sarò eternamente grato al nostro Padre perfetto e al Suo Figlio perfetto i Quali, né l'uno né l'altro, si ritrassero dal bere la coppa amara né abbandonarono noi che siamo imperfetti, che non ci mostriamo all'altezza della nostra statura e inciampiamo, e troppo spesso non raggiungiamo i nostri obiettivi.

Riflettendo sulla grande Espiazione compiuta in quella prima Pasqua, ricordiamo che il rapporto tra Cristo e Suo Padre è uno dei temi più dolci e più commoventi del ministero del Salvatore. Tutto l'essere, lo scopo e l'obiettivo di Gesù erano rivolti a compiacere Suo Padre e obbedire alla Sua volontà. Cristo sembrava sempre pensare a Suo Padre e sembrava sempre pregare Suo Padre. Diversamente da noi Egli non aveva bisogno di una crisi, di un momento di scoraggiamento, di un'avversità per rivolgere le Sue speranze al cielo. Già istintivamente guardava in quella direzione.

Durante tutto il Suo ministero terreno Cristo non sembra abbia mai avuto un momento di vanità o di egoismo. Quando un giovane Lo chiamò «buono», Egli distolse da Sé il complimento dicendo che soltanto Uno meritava tale lode: Suo Padre.

Nei primi giorni del Suo ministero Egli disse francamente: «Io non posso far nulla da me stesso . . . Cerco non la mia propria volontà, ma la volontà di Colui che mi ha mandato».[2]

Dopo aver impartito i Suoi insegnamenti che stupivano gli ascoltatori per il loro potere e autorità, Egli diceva: «La mia dottrina non è mia, ma di Colui che mi ha mandato. Io non son venuto da me, ma Colui che mi ha mandato è verità».[3] Egli diceva ancora: «Io non ho parlato di mio; ma il Padre che m'ha mandato, m'ha comandato Lui quel che debbo dire».[4]

A coloro che volevano vedere il Padre per udire direttamente da Dio che Gesù era Quello che asseriva di essere, rispose: «Se m'aveste conosciuto, avreste conosciuto anche mio Padre . . . Chi ha veduto me, ha veduto il Padre».[5] Quando Gesù voleva mantenere l'unità tra i Suoi discepoli pregò citando ad esempio il Suo rapporto con Dio. «Padre Santo, conservali nel tuo nome, essi che tu m'hai dati, affinché siano uno, come noi».[6]

Anche quando stava per essere portato sulla croce trattenne gli Apostoli che volevano intervenire dicendo: «Non berrò Io il calice che il Padre mi ha dato?»[7] Quando quella indicibile Espiazione fu compiuta, Egli pronunciò quelle che sono state le parole più serene e meritate del Suo ministero terreno. Alla fine della Sua agonia Egli sussurrò: «È compiuto! . . . Padre, nelle tue mani rimetto lo spirito mio».[8] Finalmente l'Espiazione era compiuta. Finalmente Egli poteva tornare a casa.

Confesso di aver riflettuto a lungo su quel momento. Mi sono chiesto come deve essere stata quella riunione: il Padre che amava tanto Suo figlio, il Figlio che aveva tanto onorato e riverito Suo Padre in ogni parola e azione. Tra due esseri che erano uniti come questi, come dovette essere l'abbraccio? Come deve essere il loro rapporto ora? Possiamo soltanto interrogarci e stupirci. E possiamo, in questo fine settimana di Pasqua, desiderare di vivere in un modo degno, di avere in qualche misura, anche noi, un tale rapporto.

Come padre mi chiedo se io e tutti gli altri padri potremmo fare di più per creare un rapporto più dolce, più forte con i nostri figli e figlie qui sulla terra. Padri, è troppo sperare che i nostri figli possano provare per noi anche in piccola parte i sentimenti che il Divino Figliolo aveva per Suo Padre? Potremmo noi meritarci una porzione maggiore di tale amore sforzandoci di essere più simili a quello che Dio era per Suo Figlio? In ogni caso sappiamo che un giovane sviluppa il suo concetto di Dio in base alle caratteristiche che osserva nei suoi genitori terreni.[9]

Per questo e per molti altri motivi sono convinto che nessun libro che ho letto in questi ultimi mesi mi ha allarmato più del volume intitolato *America senza padri*. In questo studio l'autore parla della «mancanza del padre» come della «tendenza demografica più dannosa di questa generazione», la causa principale dei danni subiti dai bambini. Egli è convinto che questa sia la causa principale dei nostri più pressanti problemi sociali, dalla povertà al crimine, alla gravidanza di tante adolescenti, al maltrattamento dei bambini, alla violenza domestica. Tra le questioni sociali più preoccupanti del nostro tempo c'è la fuga dei padri dalla vita dei loro figli.[10]

Ancora più preoccupante dell'assenteismo fisico di alcuni padri è la loro assenza spirituale o emotiva. I peccati di omissione di un padre sono più diffusi, e a lungo andare probabilmente più distruttivi, dei peccati attivamente commessi. Non ci sorprende sapere che quando a duemila bambini di ogni età e estrazione sociale è stato chiesto che cosa apprezzavano di più nel loro padre, la risposta unanime è stata: «Trascorre tanto tempo con me».[11]

Una giovane Lauretta che incontrai a una conferenza non molto tempo fa mi scrisse dopo il nostro incontro dicendo: «Vorrei soltanto che mio padre sapesse quanto ho bisogno di lui, spiritualmente ed emotivamente. Muoio dal desiderio di ricevere una parola gentile, un gesto affettuoso. Non credo che egli sappia quanta importanza avrebbe per me vederlo interessato sinceramente a quello che mi accade, sentirgli fare delle domande e darmi consigli, sentirlo offrirsi di impartirmi una benedizione o semplicemente di passare un po' di tempo insieme a me. So che ha timore di non fare le cose giuste, di non esprimere bene i suoi sentimenti. Ma anche soltanto vederlo cercare di farlo sarebbe una cosa che mi fa più piacere di quanto egli possa mai immaginare. Non voglio sembrare ingrata perché so che mi vuol bene. Una volta mi mandò un biglietto firmato: ÐCon affetto, papàð. Ho fatto tesoro di quel biglietto. Lo conservo tra le cose più care».[12]

Come quella giovane, non voglio che questo discorso mi faccia sembrare poco riconoscente, né esso ha lo scopo di far sentire ai padri che non sono all'altezza del loro compito. La maggior parte dei padri sono persone meravigliose. La maggior parte di loro sono persone fantastiche. Non so chi scrisse questi versi che ricordo da quand'ero bambino, che dicono più o meno così:

È soltanto un padre con il volto stanco,
che torna a casa dopo le fatiche del giorno,
lavorando e sforzandosi di giorno in giorno,
per affrontare ogni cosa sul suo cammino--
felice in cuor suo perché i suoi cari gioiscono
nel vederlo tornare a casa e udire la sua voce.

È soltanto un padre, ma dà tutto ciò che ha,
rende la vita più facile ai suoi piccoli figli;
facendo con coraggio e tenacia le cose che suo padre fece per lui.
Questi sono i versi che scrivo per lui:
è soltanto un padre--ma è il migliore degli uomini.

Fratelli, anche quando *non* siamo «il migliore degli uomini», anche con i nostri limiti e inadeguatezze, possiamo continuare a procedere nella direzione giusta grazie agli insegnamenti incoraggianti impartiti da un Padre Divino e dimostrati da un Divino Figliolo. Con l'aiuto del Padre celeste possiamo lasciare ai nostri figli un retaggio più ricco di quanto possiamo immaginare.

Un uomo diventato padre da poco scrisse: «Spesso, quando vedo mio figlio che mi osserva, torno ai momenti trascorsi con mio padre, ricordandomi vivamente quanto desideravo essere simile a lui. Ricordo che mi avevano dato un rasoio di plastica e una ciotola di sapone da barba, e ogni mattina mi radevo mentre egli si radeva. Ricordo che seguivo i suoi passi avanti e indietro sul prato mentre egli lo tosava in estate.

Ora desidero che mio figlio segua me, e tuttavia mi spaventa sapere che probabilmente lo farà. Mentre tengo questo piccino tra le braccia, sento nostalgia della mia dimora celeste, il desiderio di amare nel modo in cui Dio ama, di confortare nel modo in cui Egli conforta, di proteggere nel modo in cui Egli protegge. La risposta a tutti i timori della mia giovinezza era sempre: ÐChe cosa farebbe papà?ð Ora che ho un figlio da allevare, confido che il Padre celeste mi dica esattamente ciò che devo fare».[13]

Un mio amico dei tempi dell'università recentemente mi ha scritto dicendo: «Tanti aspetti della mia fanciullezza furono caratterizzati dalla confusione e dall'incertezza, ma sapevo per certo una cosa: che mio padre mi amava. Questa certezza fu un'ancora durante la mia giovane vita. Imparai a conoscere e ad amare il Signore perché mio padre Lo amava. Non ho mai chiamato nessuno sciocco né ho usato il nome di Dio in vano perché egli mi ricordava che la Bibbia diceva che non dovevo farlo. Ho sempre pagato la decima perché egli mi insegnava che farlo era un privilegio.

Ho sempre cercato di assumermi la responsabilità dei miei errori e delle mie mancanze perché mio padre lo faceva. Anche se per qualche tempo egli rimase lontano dalla Chiesa, alla fine della sua vita andò in missione e lavorò fedelmente nel tempio. Nel suo testamento lasciò detto che tutto il denaro che avanzava dopo aver provveduto alla sua famiglia doveva andare alla Chiesa. Egli amava la Chiesa con tutto il cuore. E poiché egli lo faceva, lo facevo anch'io».[14]

Sicuramente questa deve essere l'applicazione spirituale dei versi di Byron: «Tuttavia, nei miei lineamenti, essi vedono alcuni aspetti del volto di mio padre».[15]

In un momento difficile della sua giovane vita, il futuro di Nefi come profeta fu deciso quando disse: «Credetti a tutte le parole che erano state dette da mio padre».[16] In un momento altrettanto critico della sua vita il profeta Enos disse che furono le parole che aveva spesso sentito pronunciare da suo padre[17] che portarono a una delle più grandi rivelazioni descritte nel Libro di Mormon. E Alma il Giovane, davanti al ricordo doloroso dei suoi peccati, «ricordò pure di avere udito suo padre profetizzare . . . riguardo alla venuta di . . . Gesù Cristo, un Figlio di Dio, per espiare per i peccati del mondo».[18] Questo breve ricordo, questa personale testimonianza resa da suo padre in un momento in cui quel padre forse non pensava che le sue parole avrebbero avuto effetto, non soltanto salvarono la vita spirituale di quel suo figlio, ma cambiarono per sempre la storia dei popoli del Libro di Mormon.

Dio disse di Abrahamo, il grande patriarca: «*Io l'ho prescelto* affinché ordini ai suoi figliuoli, e dopo di sé alla sua casa, che s'attengano alla via dell'Eterno».[19]

In questo fine settimana di Pasqua porto testimonianza che «grandi cose [possono] venire richieste dalla mano dei . . . padri», come il Signore dichiarò al profeta Joseph Smith.[20] Sicuramente la più grande tra le cose richieste ai padri è fare tutto il possibile per assicurare la felicità e la sicurezza spirituale dei figli che sono chiamati a educare.

Nel momento più critico di tutta la storia umana, con il sangue che sgorgava da ogni poro e un grido angoscioso sulle labbra, Cristo cercò Colui che Egli aveva sempre cercato: Suo Padre. «Padre», Egli gridò, o, come direbbe un bambino: «Papà».[21]

Quello fu un momento talmente commovente che sembra quasi un sacrilegio parlarne. Un Figlio nel dolore più profondo, un Padre che era la Sua unica fonte di forza, entrambi decisi ad andare fino in fondo, insieme superarono la prova.

Padri, questo fine settimana di Pasqua rinnoviamo il nostro impegno di genitori, sostenuti dalla visione di questo Padre e di questo Figlio mentre abbracciamo i nostri figli e stiamo accanto a loro per sempre. Così prego, nel nome di Gesù Cristo. Amen.

NOTE

1. Giovanni 3:16.
2. Giovanni 5:30.
3. Giovanni 7:16, 28.
4. Giovanni 12:49.
5. Giovanni 14:7, 9.
6. Giovanni 17:11.
7. Giovanni 18:11.
8. Giovanni 19:30; Luca 23:46.
9. Vedere «ParentChild Relationships and Children's Images of God», *Journal for the Scientific Study of Religion*, marzo 1997, 25-43.
10. David Blankenhorn, *Fatherless America*: Confronting Our Most Urgent Social Problem (1995), 1.
11. Vedere «Becoming a Better Father», *Ensign*, gennaio 1983, 27.
12. Corrispondenza personale.
13. Corrispondenza personale.
14. Corrispondenza personale da Robert A. Rees.
15. Byron, «Parisina».
16. 1 Nefi 2:16.
17. Enos 1:3.
18. Alma 36:17.
19. Genesi 18:19; corsivo dell'autore.
20. DeA 29:48.
21. Marco 14:36.

Il nostro sacro dovere di rafforzare la famiglia

Anziano Robert D. Hales

Rafforzare la famiglia è il nostro sacro dovere di genitori, figli, parenti, dirigenti, insegnanti e singoli membri della Chiesa.

L'importanza di rafforzare spiritualmente la famiglia è chiaramente insegnata nelle Scritture. Padre Adamo e madre Eva insegnarono il Vangelo ai loro figli e figlie. I sacrifici di Abele furono accettati dal Signore che egli amava. Caino, al contrario, «amava Satana più che Dio» e commise gravi peccati. Adamo ed Eva «si afflissero dinanzi al Signore per via di Caino e dei suoi fratelli», ma non cessarono mai di insegnare ai loro figli il Vangelo (vedere Mosè 5:12, 18, 20, 27; 6:1, 58).

Dobbiamo capire che ognuno dei nostri figli ha ricevuto doni e talenti diversi. Ad alcuni, come ad Abele, sembra siano dati alla nascita i doni della fede. Altri lottano davanti a ogni decisione che devono prendere. Noi genitori non dobbiamo mai consentire alle incertezze e alle lotte dei nostri figli di farci tentennare o farci perdere la fede nel Signore.

Alma il Giovane, quando era «angosciato dal tormento . . . straziato dal ricordo dei [suoi] molti peccati», ricordò di aver udito suo padre che gli parlava della venuta di «Gesù Cristo, un Figlio di Dio, per espiare i peccati del mondo» (Alma 36:17). Le parole di suo padre lo portarono alla conversione. In maniera simile i nostri insegnamenti e la nostra testimonianza saranno ricordati dai nostri figli.

I duemila giovani guerrieri dell'esercito di Helaman portarono testimonianza che le loro rette madri avevano insegnato loro con potenza i principi del Vangelo (vedere Alma 56:4748).

Durante un profondo esame di coscienza, Enos disse che le parole che aveva spesso sentito pronunciare da suo padre riguardo alla vita eterna penetrarono profondamente nel suo cuore (vedere Enos 1:3).

In Dottrina e Alleanze il Signore dice che i genitori devono insegnare ai loro figli a «comprendere la dottrina del pentimento, della fede in Cristo, il Figliuolo del Dio vivente, del battesimo e del dono dello Spirito Santo per imposizione delle mani all'età di otto anni . . .

Ed essi insegneranno pure ai loro figli a pregare e a camminare rettamente al cospetto del Signore» (DeA 68:25, 28).

Se insegnamo ai nostri figli il Vangelo con il precetto e con l'esempio, la nostra famiglia sarà spiritualmente rafforzata.

Le parole dei profeti viventi sono altrettanto chiare riguardo al nostro sacro dovere di rafforzare spiritualmente la nostra famiglia. Nel 1995 la Prima Presidenza e il Consiglio dei Dodici Apostoli emanarono un proclama al mondo nel quale dichiaravano che «la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli . . . I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio» («La famiglia: un proclama al mondo», *La Stella*, gennaio 1996, 116117; *La Stella*, giugno 1996, 1011).

Nel febbraio di quest'anno la Prima Presidenza ha emanato a tutti i genitori una chiamata a «dedicare tutti i loro sforzi a istruire e allevare i loro figli nei principi del Vangelo che li terranno vicini alla Chiesa. La famiglia è la base del retto vivere, e nessun altro strumento può prendere il suo posto né assolvere le funzioni indispensabili per svolgere questo compito che Dio le ha affidato».

In questa lettera di febbraio la Prima Presidenza spiegava che, istruendo e allevando i figli nei principi del Vangelo, i genitori possono proteggere la loro famiglia dai fattori distruttivi. Essi inoltre consigliano a genitori e figli di «dare la massima priorità alla preghiera familiare, alla serata familiare, allo studio e all'insegnamento del Vangelo e a tutte le sane attività familiari.

Per quanto degni e necessari siano gli altri compiti e le altre attività, non si deve consentire loro di impedire lo svolgimento dei doveri che, per divino mandato, soltanto i genitori e gli altri familiari possono compiere adeguatamente» (Lettera della Prima Presidenza, 11 febbraio 1999; vedi *Church News*, 27 febbraio 1999, 3).

Con l'aiuto del Signore e della Sua dottrina tutti gli effetti dannosi delle difficoltà che una famiglia incontra possono essere capiti e superati. Quali che siano le necessità dei componenti della famiglia, possiamo rafforzarli se seguiamo i consigli impartiti dai profeti.

Il segreto per rafforzare la famiglia consiste nel far venire lo Spirito del Signore nella nostra casa. L'obiettivo della nostra famiglia è quello di rimanere sulla via stretta e angusta del Vangelo.

Innumerevoli sono le cose che si possono fare entro le pareti della casa per rafforzare la famiglia. Consentitemi di esporvi alcune idee che possono aiutarvi a individuare gli aspetti in cui la vostra famiglia ha necessità di essere rafforzata. Ve le propongo per darvi un incoraggiamento, essendo consapevole che ogni famiglia--e ogni suo componente--sono diversi dagli altri.

- Fare delle nostre case un luogo sicuro in cui ogni componente della famiglia si senta amato e sappia di appartenere alla famiglia stessa. È necessario capire che ogni figlio ha doni e capacità diversi; che ognuno è un individuo che ha bisogno di affetto e cure speciali.

- Ricordare che «la risposta dolce calma il furore» (Proverbi 15:1). Quando io e mia moglie fummo suggellati nel Tempio di Salt Lake il presidente Harold B. Lee ci impartì un saggio consiglio: «Quando levate la voce in preda all'ira, lo Spirito si allontana dalla vostra casa». Non dobbiamo mai, spinti dall'ira, chiudere la porta di casa o il cuore ai nostri figli. Come il figliol prodigo, i nostri figli hanno bisogno di sapere che quando tornano in sé possono rivolgersi a noi per trovare affetto e consiglio.

- Passare un po' di tempo a tu per tu con ciascuno dei nostri figli, consentendo loro di scegliere l'attività e l'argomento della conversazione. Eliminare ogni distrazione.

- Incoraggiare il comportamento religioso dei nostri figli--come la preghiera personale, lo studio personale delle Scritture e il digiuno per motivi precisi. Misurare il loro progresso spirituale osservando il loro comportamento, linguaggio e condotta verso gli altri.

- Pregare ogni giorno coi nostri figli.

- Leggere insieme le Scritture. Ricordo mia madre e mio padre che leggevano le Scritture a noi figli seduti sul pavimento. Qualche volta chiedevano: «Che cosa dice secondo voi questo passo delle Scritture?» oppure «Che cosa ne pensate?» Poi ascoltavano le risposte che davamo con parole nostre.

- Leggere le parole dei profeti viventi e altri articoli ispirati scritti per i bambini, i giovani e gli adulti nelle riviste della Chiesa.

- Riempire la nostra casa di musica edificante cantando insieme gli inni dell'innario e dell'*Innario dei bambini*.

- Tenere la serata familiare ogni settimana. Noi genitori qualche volta siamo troppo timorosi di insegnare o portare testimonianza ai nostri figli. Io stesso mi sono reso colpevole di questo peccato. I nostri figli hanno bisogno che esprimiamo loro i nostri sentimenti sulle cose spirituali, che li istruiamo e che portiamo loro testimonianza.

- Tenere consigli di famiglia per parlare dei progetti e delle preoccupazioni dei figli (alcuni dei consigli di famiglia più efficaci sono quelli tenuti separatamente con ogni figlio). Aiutare i nostri figli a convincersi che le loro idee sono importanti. Ascoltare e imparare da loro.

- Invitare i missionari a insegnare nella nostra casa ai nostri amici meno attivi o non appartenenti alla Chiesa.

- Dimostrare che sosteniamo e appoggiamo i dirigenti della Chiesa.

- Mangiare insieme quando è possibile e tenere proficue conversazioni attorno al tavolo da pranzo.

- Lavorare insieme come famiglia, anche se può essere più veloce e più facile fare da soli tale lavoro. Parlare con i nostri figli e figlie mentre lavoriamo insieme. Avevo occasione di farlo ogni sabato con mio padre.

- Insegnare ai nostri figli a farsi dei buoni amici e far sentire i loro amici bene accolti in casa nostra. Conoscere i genitori dei loro amici.

- Insegnare ai nostri figli mediante l'esempio a usare saggiamente il tempo e le risorse a disposizione. Incoraggiarli a diventare autosufficienti e a prepararsi per il futuro.

- Insegnare ai nostri figli la storia dei nostri antenati e della nostra famiglia.

- Creare delle tradizioni di famiglia. Programmare e fare delle vacanze piacevoli insieme, tenendo conto delle necessità, talenti e capacità dei nostri figli. Aiutarli a conservare dei bei ricordi, a migliorare i loro talenti e a rafforzare i sentimenti di autostima.

- Con la parola e con l'esempio insegnare i valori morali e la necessità di obbedire ai comandamenti.

- Dopo il mio battesimo e confermazione mia madre mi prese da parte e mi chiese: «Che cosa provi?» Le descrissi al meglio delle mie capacità i sentimenti di calore, pace, conforto e felicità che provavo. Mia madre mi spiegò che quello che provavo era il dono che avevo appena ricevuto: il dono dello Spirito Santo. Mi disse che se fossi vissuto in modo degno, avrei posseduto per sempre tale dono. Quello fu un insegnamento che non ho mai dimenticato.

Insegnare ai nostri figli l'importanza del battesimo e della confermazione, del ricevimento del dono dello Spirito Santo, del sacramento, della necessità di onorare il sacerdozio e di fare e osservare le alleanze del tempio. Essi devono conoscere l'importanza di essere degni di una raccomandazione per il tempio e di prepararsi per il matrimonio nel tempio.

- Se non siete stati ancora suggellati nel tempio a vostra moglie o ai vostri figli, lavorate come famiglia per ricevere le benedizioni del tempio. Scegliere il tempio come obiettivo di tutta la famiglia.

- Essere degni del sacerdozio che deteniamo e usarlo per migliorare la vita della famiglia.

- Dedicare la nostra casa mediante il potere del Sacerdozio di Melchisedec.

Anche fuori della casa sono disponibili varie risorse il cui saggio uso rafforzerà la nostra famiglia.

- Incoraggiare i nostri figli a servire nella Chiesa e nella comunità.

- Parlare con gli insegnanti, allenatori, consiglieri, consulenti e dirigenti della Chiesa dei nostri figli riguardo alle loro preoccupazioni e necessità.

- Sapere quello che i nostri figli fanno nel tempo libero. Aiutarli a scegliere film, programmi televisivi e videocassette. Se sono collegati con Internet, sapere che cosa stanno facendo. Aiutarli a capire l'importanza dei divertimenti sani.

- Incoraggiare le attività scolastiche meritevoli. Informarsi su quello che i nostri figli studiano. Aiutarli a fare i compiti. Aiutarli a rendersi conto dell'importanza di ricevere un'istruzione e di prepararsi per un lavoro qualificato.

- Giovani donne: partecipate alla Società di Soccorso quando compite diciotto anni. Alcune di voi forse sono riluttanti a fare questo passaggio. Forse temete di non trovarvi a vostro agio. Mie giovani sorelle, non è così. La Società di Soccorso ha molto da offrirvi. Può essere per voi un grande aiuto per tutta la vita.

- Giovani uomini: onorate il Sacerdozio di Aaronne. È il sacerdozio preparatorio che vi prepara per il Sacerdozio di Melchisedec. Diventate pienamente attivi nel vostro quorum degli anziani quando siete ordinati al Sacerdozio di Melchisedec. La fratellanza, gli insegnamenti impartiti nel quorum, le occasioni di servire gli altri saranno una grande benedizione per voi e per la vostra famiglia per tutta la vita.

Ogni famiglia può essere rafforzata in una maniera o nell'altra se lo Spirito del Signore viene portato nella nostra casa e noi insegnamo seguendo l'esempio del Signore.

- Agire con fede; non reagire con timore. Quando i nostri figli adolescenti esercitano il libero arbitrio e cominciano a mettere alla prova i principi appresi in famiglia, possiamo provare la tentazione di rendere più severe le regole e di esercitare un maggior controllo, mentre questo è il momento di amarli e sostenerli di più e di insegnare di nuovo come fare le scelte giuste. È pericoloso lasciare che i figli imparino dai loro errori; ma il desiderio di seguire le vie del Signore e i principi della famiglia cresce in loro quando le scelte sono fatte spontaneamente, piuttosto che quando cerchiamo di imporre loro tali principi. La via del Signore è quella dell'amore e dell'accettazione, ed è migliore di quella di Satana che usa la forza e la coercizione, specialmente con gli adolescenti.

- Ricordare le parole del profeta Joseph Smith: «Niente induce le persone ad abbandonare il peccato come il prenderle per mano e vigilare su di loro con affetto. Quando le persone mi manifestano anche il minimo segno di gentilezza e d'amore, oh, quale potere ha ciò sulla mia mente! Invece il comportamento opposto tende a risvegliare tutti i sentimenti più duri e a deprimere la mente umana» (*Insegnamenti del profeta Joseph Smith*, a cura di Joseph Fielding Smith, 188).

- Ci disperiamo quando dopo, aver fatto tutto il possibile, alcuni nostri figli si allontanano dalla rettitudine, tuttavia possiamo trovare conforto nelle parole di Orson F. Whitney: «Anche se alcune pecorelle possono allontanarsi, l'occhio del Pastore è su di loro, e prima o poi essi sentiranno la mano della Divina Provvidenza che li raggiunge e li riporta nel gregge. O in questa vita o in quella a venire, essi torneranno. Dovranno pagare il loro debito alla giustizia; dovranno soffrire per i loro peccati, dovranno forse percorrere un sentiero cosparso di spine; ma se questo li condurrà alla fine, come il figliol prodigo pentito, a casa, da un padre e da una madre affettuosi e pronti a perdonare, allora questa dolorosa esperienza non sarà stata inutile. Pregate per i vostri figli negligenti e disobbedienti, teneteli vicini a voi con la vostra fede. Continuate a sperare, ad aver fiducia, finché vedrete la salvezza di Dio» (Orson F. Whitney, Conference Report, aprile 1929, 110).

- E se non siete sposati o non avete figli? Dovete tener conto dei consigli che riguardano la famiglia? Sì. Sono cose che tutti noi dobbiamo imparare in questa vita terrena. Gli adulti non sposati spesso possono dare un genere particolare di forza alla famiglia, diventando una potente fonte di sostegno, accettazione e amore per i loro parenti e amici.

Molti degli altri parenti adulti assolvono compiti simili a quelli dei genitori. I nonni, i zii, le zie, i fratelli e le sorelle, i nipoti e le nipoti, i cugini e gli altri parenti possono esercitare un grande impatto sulla famiglia. Voglio esprimere la mia gratitudine ai miei parenti che mi hanno guidato con il loro esempio e la loro testimonianza. Qualche volta i parenti possono dire delle cose che i genitori non possono dire senza far nascere una discussione. Dopo una lunga conversazione a tu per tu con sua madre, una giovane disse: «Sarebbe terribile dover dire a te e a papà che ho fatto qualcosa di male, ma sarebbe peggio dirlo a zia Susan. Non potrei mai deluderla».

Sapendo che ci troviamo qui sulla terra per imparare e per sviluppare la fede, dobbiamo capire che deve esserci un'opposizione in tutte le cose. Durante un consiglio di famiglia mia moglie disse: «Se pensi che qualcuno abbia una famiglia perfetta, non lo conosci abbastanza».

Fratelli e sorelle, come genitori diamo ascolto all'ammonimento, che poi è anche un rimprovero, rivolto dal Signore a Joseph Smith e ai dirigenti della Chiesa nel 1833: «Metterai in ordine la tua casa» (DeA 93:43). «Vi ho comandato di allevare i vostri figli nella luce e nella verità» (DeA 93:40). Dovete «mettere ordine nella [vostra] famiglia; e [badate] ch'essi siano più diligenti ed assidui in casa, e preghino continuamente, o saranno cacciati dal loro posto» (DeA 93:50).

I profeti del nostro tempo hanno rivolto un ammonimento simile ai genitori perché mettano ordine nella loro famiglia. Prego che possiamo godere dell'ispirazione e dell'amore necessari per affrontare con fede l'opposizione in famiglia. Sapremo allora che le nostre prove ci avvicinano maggiormente al Signore e l'uno all'altro. Prego che possiamo ascoltare la voce di un profeta e mettere in ordine la nostra casa (vedere DeA 93:4149). La famiglia riceve nuova forza quando ci avviciniamo al Signore e ogni suo componente viene rafforzato quando ci sosteniamo, ci appoggiamo, ci amiamo e ci curiamo l'uno dell'altro. «Solleva me e io solleverò te, e saliremo insieme» (proverbio quacquero).

Diamo quindi il benvenuto allo Spirito del Signore e conserviamo nella nostra casa la Sua presenza per rafforzare la nostra famiglia. Prego che ogni componente della nostra famiglia possa rimanere sul «sentiero stretto e angusto che conduce alla vita eterna» (2 Nefi 31:18). Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Il tuo nome è al sicuro nella nostra casa

Anziano CreeL Kofford

Mi chiedo se avete idea di quanto sia facile volervi bene, e di quanto bene vi voglio. Proprio prima dell'inizio di questa sessione alcuni nostri nipoti sono venuti a trovarci in albergo. Era evidente che avevano parlato del discorso fatto dall'anziano Marlin Jensen questa mattina. Uno di loro ha chiesto: «Hai paura, nonno?» Ho mentito e ho risposto: «Non molta». Un altro ha detto: «Non preoccuparti, nonno, se combinerai un pasticcio. Continueremo lo stesso a volerti bene». Poi qualcuno, con maggiore realismo, ha aggiunto: «Ma, nonno, sarebbe molto imbarazzante». Mi sforzerò dunque di non combinare un pasticcio.

Il 26 giugno 1858 quello che ritengo che a quel tempo fosse il più grande esercito della storia degli Stati Uniti entrò secondo i piani stabiliti nella Valle del Lago Salato. Quell'esercito era venuto a reprimere una ribellione inesistente. Quasi tutti coloro che conoscono anche poco la storia della Chiesa possono dirvi che i soldati marciarono nel silenzio a pochi metri di distanza da dove si erge ora questo edificio, attraverso una città dipinta da un cronista come «deserta», e si accamparono un po' più a ovest di dove ci troviamo. I fatti che seguirono sono molto meno conosciuti. Dopo qualche tempo l'esercitò si spostò circa sessanta chilometri a sud di Salt Lake City, nel villaggio di Fairfield, piccolo centro rurale nella zona di Cedar Valley, dove si ritiene vivessero meno di duecento persone. Il capo spirituale di quella piccola comunità era John Carson, il mio bisnonno.

Immaginate i sentimenti degli abitanti di quel piccolo centro. Dopo tutto vi piacerebbe svegliarvi un mattino e trovare un migliaio di soldati con più di trecento carri, diecimila buoi e diecimila muli davanti a casa vostra? Le difficoltà iniziarono subito. Dalla storia tramandata nella nostra famiglia, naturalmente soggetta a tutte le inesattezze ed esagerazioni proprie di tali storie, sappiamo che il vescovo Carson era molto preoccupato per il piccolo gregge al quale presiedeva. Tutti gli aspetti negativi che a quel tempo esistevano negli accampamenti dell'esercito scesero su Fairfield quasi dalla sera alla mattina.

Per proteggere il più possibile i componenti della congregazione il vescovo Carson si incontrò con il comandante del forte, il quale spesso pranzava al suo albergo e con il quale riuscì a stabilire un rapporto positivo basato sul rispetto reciproco. I due dirigenti esaminarono la situazione e quindi concordarono di tracciare una linea di confine. Nessun militare poteva attraversare la linea per andare nella comunità dei civili senza l'esplicita approvazione dei suoi superiori. Nessun membro della congregazione avrebbe attraversato la linea per andare al forte senza l'esplicita approvazione del vescovo Carson. Quella linea tracciata sul terreno proclamava un comandamento silenzioso: «Non puoi passare oltre».

Quando eravamo bambini una linea tracciata sul terreno aveva un particolare significato. Ogni volta che tra due di noi nasceva un litigio, si ricorreva alla tradizione della linea tracciata sul terreno. I protagonisti si mettevano l'uno da una parte della linea e l'altro dall'altra e stavano faccia a faccia, ciascuno cercando di intimidire l'altro il più possibile. «Oltrepassa la linea e vedrai cosa ti accade» era la solita sfida lanciata spesso con parole assai meno gentili. In quei momenti imparai il grande valore di una linea tracciata sul terreno. Durante gli anni che seguirono imparai a capire che alcune linee immaginarie sono tracciate sul terreno da un affettuoso Padre celeste che cerca di proteggerci dall'esercito di Lucifero.

Ognuno di noi ha decine di linee tracciate sul terreno della sua vita quotidiana. Oggi vorrei parlare di alcune di esse. C'è la linea che dice: «Tieni al sicuro il nome di ogni persona nella tua casa».

Durante i miei primi anni di servizio come Autorità generale ebbi il privilegio di trovarmi in compagnia dell'anziano Marion D. Hanks quando narrò la seguente storia, che io vi racconto con il suo permesso: Oscar Kirkham fu uno dei grandi membri della Chiesa e uno dei dirigenti degli Scout più rispettati. Faceva parte del Primo Consiglio dei Settanta e la sua presenza era notata ovunque si recava. Spesso nelle riunioni chiedeva il permesso di parlare a titolo personale, e quando questo permesso gli veniva concesso diceva una cosa buona di qualcuno. Verso la fine della sua vita parlò brevemente all'Università Brigham Young sul tema: «Dite una buona parola». Il mattino in cui morì, l'anziano Hanks fu invitato a casa sua. Gli fu consegnato un piccolo quaderno nel quale l'anziano Kirkham aveva scritto le sue osservazioni. Le ultime due annotazioni erano:

«Di' una buona parola» e «Il tuo nome sarà al sicuro nella nostra casa» (vedere Marion D. Hanks, prefazione al libro *Say the Good Word*, di Oscar A. Kirkham [1958], 4).

Quale benedizione sarebbe se tutti noi potessimo mettere in pratica questo consiglio! Se il nome di ognuno di noi fosse veramente al sicuro nella casa degli altri! Avete notato quanto è facile attraversare la linea e trovare dei difetti negli altri?

Troppo spesso cerchiamo di scusare in noi il comportamento che condanniamo negli altri. Pretendere misericordia per noi, giustizia per tutti gli altri è un vizio da cui troppo spesso siamo afflitti. Quando abbiamo a che fare con il nome e la reputazione di un'altra persona abbiamo a che fare con una cosa che è sacra al cospetto del Signore.

Tra noi vi sono persone che inorridiscono al pensiero di rubare il denaro o i beni di un'altra persona, ma non hanno nessuna esitazione a rubare il suo buon nome e la sua reputazione.

Il vecchio adagio: «Non giudicare mai un'altra persona sino a quando non hai percorso un chilometro seguendo le sue orme» è un buon consiglio oggi quanto lo era la prima volta che fu dato. È stato detto giustamente:

C'è tanto bene nel peggiore di noi
e tanto male nel migliore di noi,
che il peggior male che possiamo fare
è criticare gli altri.

(Hazel Felleman, *The Best Loved Poems of the American People* [1936], 615).

Questo principio non è nuovo e non è un'invenzione dei nostri giorni. Il libro dei Salmi nell'Antico Testamento contiene questa pressante esortazione del Signore: «Io sterminerò chi parla in segreto del suo prossimo» (Salmi 101:5).

Giacomo, servitore del Signore nel meriggio del tempo, ripeté questo principio eterno quando disse: «Non parlate gli uni contro gli altri, fratelli. Chi parla contro un fratello, o giudica il suo fratello, parla contro la legge e giudica la legge . . .

Tu chi sei che giudichi il tuo prossimo?» (Giacomo 4:1112).

E negli ultimi giorni il Signore rinnovò questo comandamento di sempre in una rivelazione data tramite il profeta Brigham Young: «Smettete di parlar male gli uni degli altri» (DeA 136:23).

Per me è molto importante che questo semplice comandamento sia espresso in pochi versetti con le parole del Signore riguardo al castigo per chi disobbedisce: «Siate diligenti nell'osservare tutti i miei comandamenti, per tema che i giudizi vi colpiscano e la vostra fede venga meno, e i vostri nemici trionfino su di voi» (DeA 136:42).

A coloro che dubitano dell'importanza di questo comandamento voglio rivolgere due semplici domande: (1) Come potete dire di amare i vostri simili quando dietro le loro spalle cercate di danneggiare il loro buon nome e la loro reputazione? (2) Come potete dire di amare il vostro Dio quando non sapete neppure amare il vostro prossimo?

Anche il più debole tentativo di giustificare tale condotta serve soltanto a ribadire più fortemente queste esplosive parole del Salvatore che troviamo nel vangelo di Matteo:

«Razza di vipere, come potete dir cose buone essendo malvagi?

Or io vi dico che d'ogni parola oziosa che avranno detta, gli uomini renderanno conto nel giorno del giudizio.

Poiché dalle tue parole sarai giustificato, e dalle tue parole sarai condannato» (Matteo 12:34, 3637).

Vorrei dire alcune parole ai bambini della Primaria che sono in ascolto. Ho cercato di insegnare alle vostre madri e ai vostri padri delle cose importanti; ma ho bisogno del vostro aiuto. Vi faccio una proposta: se promettete di ascoltare molto attentamente, prometto che non parlerò a lungo.

Ricordate la storia di Bambi, il piccolo cerbiatto, e dei suoi amici della foresta? In questo caso ricorderete anche che uno dei buoni amici di Bambi era il coniglietto Tippete. Tippete aveva circa la vostra età. Era un bel coniglietto, ma era afflitto da un problema: continuava a dire cose cattive delle altre persone. Un giorno Bambi, che stava imparando a camminare, cadde a terra. Tippete non riuscì a resistere alla tentazione: «Non cammina molto bene, vero?» sbottò senza esitare. Sua madre si sentì molto triste e disse: «Che cosa ti ha detto tuo padre questa mattina?» Tippete esitò, poi abbassò lo sguardo e rispose: «Se non riesci a dire nulla di buono, non dire nulla».

Questo è un buon consiglio che tutti noi dovremmo seguire. D'ora in avanti, quando sentite che qualcuno in famiglia comincia a dire delle cose cattive di un'altra persona, vorrei che batteste sul terreno con un piede e diceste a voce alta: «Se non riesci a dire nulla di buono, non dire nulla». Tutti capiranno il significato delle vostre parole. Ebbene, madri e padri, queste parole dovrebbero rendere più facile l'osservanza di questo comandamento.

Prego che il Signore benedica ognuno di noi affinché riusciamo a non attraversare mai la linea tracciata sul terreno e affinché possiamo vivere in modo che si dica di noi: «Il tuo nome è al sicuro nella nostra casa».

In questo bel giorno di Pasqua chiudo con la mia solenne dichiarazione, che scaturisce dallo Spirito, che Gesù Cristo è davvero il nostro Salvatore e Redentore e che la salvezza ci perviene da e tramite il suo sacrificio espiatorio e in nessun altra maniera. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

La vostra casa eterna

Presidente Thomas S. Monson

Un giorno, durante il Suo ministero terreno, il Salvatore prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte

«E fu trasfigurato dinanzi a loro: la sua faccia risplendé come il sole e i Suoi vestiti divennero candidi come la luce.

Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che stavan conversando con Lui.

E Pietro prese a dire a Gesù: Signore, egli è bene che stiamo qui».[1]

Oggi, per questa storica occasione, ci siamo riuniti in questo magnifico Centro delle conferenze e negli altri edifici della Piazza del Tempio e di tutto il mondo.

Abbiamo gli occhi pieni di lacrime e il cuore pieno di gratitudine mentre ripetiamo il titolo di un bellissimo inno: «Siano rese grazie a Dio».[2] La costruzione di questo edificio rimase per lungo tempo allo stadio di progetto. Avevamo bisogno di un edificio molto più grande per accogliere coloro che partecipano alle conferenze e alle attività svolte durante l'anno. Operai altamente qualificati hanno lavorato con il cuore e con le mani per creare una struttura degna della Sua divina approvazione: «Va bene, buono e fedel servitore».[3]

Quando Gesù svolgeva il Suo ministero tra gli uomini tanto tempo fa, in un luogo tanto lontano, spesso spiegava con parabole, usando un linguaggio che le persone capivano facilmente. Spesse volte menzionava la costruzione di una casa, paragonandola alla vita di coloro che Lo ascoltavano. Non era Egli stesso conosciuto come il «Figliuolo del falegname»?. Egli diceva: «Ogni casa . . . divisa in parti contrarie non potrà reggere».[4] In seguito Egli dette questo ammonimento: «Ecco, la mia casa è una casa d'ordine, dice il Signore Iddio, e non una casa di confusione».[5]

In una rivelazione data al profeta Joseph Smith a Kirtland, nell'Ohio, il 27 dicembre 1832 il Maestro impartì questo consiglio: «Organizzatevi: preparate tutto ciò che è necessario ed istituite una casa, sì, una casa di preghiera, una casa di digiuno, una casa di fede, una casa d'istruzione, una casa di gloria, una casa d'ordine, una casa di Dio».[6]

Dove potremmo trovare un progetto più idoneo per costruire saggiamente e edificare correttamente una casa da occupare personalmente durante l'eternità?

Nel vero senso dell'espressione siamo costruttori di case eterne. Siamo apprendisti in questo mestiere, non abili artigiani. Se vogliamo costruire con successo abbiamo bisogno dell'aiuto divino. Le parole di istruzione impartite dall'apostolo Paolo ci danno la rassicurazione di cui abbiamo bisogno: «Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi?»[7]

Se ci ricordiamo che ognuno di noi è letteralmente un figlio o una figlia di spirito di Dio, non ci è difficile rivolgerci al nostro Padre celeste in preghiera. Egli apprezza il valore di questa materia prima che chiamiamo vita. «Ricordate che il valore delle anime è grande agli occhi di Dio».[8] Questa dichiarazione trova posto nella nostra anima e dà proposito alla nostra vita.

C'è un Insegnante che guiderà i nostri sforzi, se riponiamo la nostra fede in Lui: il Signore Gesù Cristo. Egli ci ha rivolto questo invito: «Venite a me, voi tutti che siete travagliati ed aggravati, ed io vi darò riposo.

Prendete su voi il mio giogo ed imparate da me, perch'io son mansueto ed umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre;

Poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero».[9]

Fu detto di Gesù che Egli «cresceva in sapienza e in statura, e in grazia dinanzi a Dio e agli uomini».[10] Siamo decisi a fare altrettanto? Una riga delle sacre Scritture contiene un omaggio al nostro Signore e Salvatore, di Cui fu detto: «È andato attorno facendo del bene».[11]

Paolo, in un'epistola al caro Timoteo, indica la via per la quale possiamo diventare persone migliori, e al tempo stesso aiutare gli altri che in silenzio meditano e poi fanno ad alta voce questa domanda: «E come posso [trovare la via] se alcuno non mi guida?»[12]

La risposta a questa domanda, fornita da Paolo a Timoteo, contiene un ammonimento ispirato per ognuno di noi. Ascoltiamo il suo consiglio ispirato: «Sii d'esempio ai credenti nel parlare, nella condotta, nell'amore, nella fede, nella castità».[13]

Esaminiamo queste solenni istruzioni che svolgono in realtà anche per noi.

Primo, siamo d'esempio nel **parlare**. «Le vostre parole tendano ad edificarvi l'un l'altro»,[14] dice il Signore.

Ricordiamo il consiglio contenuto in un famoso inno della Scuola Domenicale?

Le parole gentili che pronuncerem
nessuno potrà mai scordar.
Chi ci ascolta udrà dolci note;
che giungono liete dal cuor.[15]

Pensate alle parole di Mary Boyson Wall, che celebrò il suo 105mo compleanno alcuni anni fa. Ella aveva sposato Don Harvey Wall nel Tempio di Salt Lake nel 1913. Avevano celebrato il loro 81mo anniversario di matrimonio poco prima che Don morisse a 103 anni. In un articolo pubblicato da *Church News* ella attribuiva la sua longevità e la felicità del suo matrimonio alle parole gentili. Ella diceva: «Penso che questo ci aiutò in ogni momento, poiché cercavamo di sostenerci l'un l'altro e non dicevano parole cattive l'uno all'altro».[16]

Secondo, siate d'esempio nella **condotta**. Nella conferenza generale di ottobre 1987 il presidente Gordon B. Hinckley dichiarò: «Le parole oscene contaminano l'uomo che le dice. Se avete questa abitudine, come ve ne liberate? Cominciate prendendo la decisione di cambiare. La prossima volta che vi sentite tentati di usare parole che sapete essere sbagliate, fermatevi, state calmi, oppure dite quello che avete da dire in maniera diversa».[17]

Francois de la Rochefoucauld dichiarò: «Uno dei motivi per cui si trovano così poche persone che appaiono piene di buon senso e simpatiche nel conversare è che quasi ognuno pensa a quello che vuole dire, invece di rispondere chiaramente a quello che gli viene detto».

Terzo, siate d'esempio nell'**amore**.

Nell'epistola 1 Corinzi troviamo un principio stupendo: «La carità non verrà mai meno».[18]

Appaga il cuore l'immediata risposta data dalla Chiesa in occasione di calamità naturali come quelle che hanno colpito il Mozambico, il Madagascar, il Venezuela e molte altre località. Spesso arriviamo per primi sul posto dopo tali calamità, e con più aiuti. Vi sono altre organizzazioni che rispondono similmente in maniera molto generosa.

Che cos'è la carità? Moroni, scrivendo alcune delle parole dette da suo padre, dichiara: «La carità è il puro amore di Cristo, e sussiste in perpetuo».[19]

Una persona che dava un esempio di carità era il presidente George Albert Smith. Subito dopo la seconda guerra mondiale la Chiesa indisse una campagna per raccogliere indumenti da inviare ai santi sofferenti dell'Europa. L'anziano Harold B. Lee e l'anziano Marion G. Romney condussero il presidente George Albert Smith alla Piazza del Benessere a Salt Lake City per vedere i risultati della campagna. Furono molto colpiti dalla generosa risposta dei membri della Chiesa. Guardavano il presidente Smith mentre osservava gli operai che preparavano per la spedizione quella grande quantità di vestiti e scarpe donati dai santi. Videro le lacrime bagnarli le guance. Dopo alcuni momenti il presidente George Albert Smith si tolse il cappotto nuovo che indossava e disse: «Vi prego, spedite anche questo».

I Fratelli gli dissero: «No, presidente, no; non lo mandi. Fa freddo, e lei ne ha bisogno».

Ma il presidente Smith non volle riprenderlo indietro. Perciò il cappotto, insieme con tutti gli altri, fu mandato in Europa dove le notti erano lunghe e buie, il cibo e gli indumenti scarsi. Le spedizioni arrivarono a destinazione. Gioia e gratitudine furono espresse ad alta voce, oltre che nelle preghiere dette in privato.

Quarto, siate d'esempio nello **spirito**. Il Salmista scrisse: «O Dio, crea in me un cuor puro e rinnova dentro di me uno spirito ben saldo».[20]

Quando avevo diciassette anni mi arruolai nella Marina degli Stati Uniti e fui mandato al Centro addestramento reclute di San Diego, in California. Durante le prime tre settimane pensavamo che la Marina cercasse di farci morire, invece di addestrarci a rimanere in vita.

Ricorderò sempre la prima domenica trascorsa a San Diego. Il nostro sottufficiale disse: «Oggi andrete tutti in chiesa». Ci mettemmo in fila sulla piazza d'armi. Il sottufficiale gridò: «Chi di voi è cattolico, vada a Camp Decatur. Avanti, march! E non tornate prima delle tre del pomeriggio!» Un gran numero di reclute si avviò. Poi il sottufficiale disse: «Tutti gli ebrei vadano a Camp Henry. Avanti, march! E non tornate prima delle tre del pomeriggio!»

Un contingente più piccolo di reclute si avviò. Quindi il sottufficiale disse: «Il resto di voi, protestanti, andate nel teatro di Camp Farragut. Avanti, march! E non tornate prima delle tre del pomeriggio!»

Nella mia mente si formò questo pensiero: *Monson, non sei cattolico. Non sei ebreo. Non sei protestante.* Scelsi di rimanere sul posto. Sembrava che centinaia di uomini marciassero di fianco a me. Poi udii le più dolci parole che mai ho sentito dire da un sottufficiale in mia presenza: «E voi, uomini, come vi dichiarate?» Usò proprio il plurale: *uomini*. Questo mi disse che dietro di me c'era qualcun altro. Rispondemmo all'unisono: «Siamo Mormoni». Il sottufficiale si grattò la testa con un'espressione di incertezza sul volto, poi disse: «Ebbene, andate a cercare un posto dove riunirvi e non tornate prima delle tre del pomeriggio!» Ci allontanammo a passo di marcia. Il rumore della cadenza della nostra marcia quasi imitava il ritmo di un inno imparato alla Primaria:

Osa essere Mormone;
osa stare solo.
Osa avere un fermo proposito,
e osa farlo sapere.

Quinto, siate esempi di **fede**.

Il presidente Stephen L. Richards parlando della fede dichiarò: «Ammettendo l'esistenza di un potere superiore al suo, in nessuna maniera si umilia l'uomo. Se nella sua fede egli ascrive beneficenza e nobili propositi al potere che è superiore a lui, egli ha la visione di un più alto destino e di più nobili attributi per il suo genere, ed è stimolato e incoraggiato nella lotta per l'esistenza. Egli deve cercare--credere e pregare--e sperare di trovare. Nessun sforzo sincero e devoto rimarrà senza ricompensa. Questa è la struttura stessa della filosofia della fede. Il favore divino si riverserà su coloro che lo chiedono con umiltà».[21]

Minnie Louise Haskins enunciò questo principio in una bella poesia: «Dissi all'uomo che stava alla porta dell'anno: ‹Dammi una luce, affinché possa camminare al sicuro nell'ignoto›. Ed egli rispose: ‹Vai nelle tenebre e metti la mano nella mano di Dio. Questo sarà per te meglio di una luce, più sicuro di una via conosciuta›».[22]

E, infine, siate esempi di **purezza**.

«Chi salirà al Monte dell'Eterno? e chi potrà stare nel luogo Suo santo?

L'uomo innocente di mani e puro di cuore, che non eleva l'anima a vanità e non giura con intenti di frode.

Egli riceverà benedizione dall'Eterno e giustizia dall'Iddio della sua salvezza».[23]

Come osservò il presidente David O. McKay: «La salvezza della nostra nazione dipende dalla purezza e dalla forza delle famiglie; ed io ringrazio Dio per gli insegnamenti della Chiesa per quanto riguarda l'edificazione della casa e le impressioni che buoni genitori hanno dato sul fatto che la casa deve essere il luogo più sacro al mondo. I nostri fedeli sono costruttori di case e ad essi è insegnato in ogni dove, dalla fanciullezza alla vecchiaia, che la casa deve essere mantenuta pura e al sicuro dai mali del mondo».[24]

Molti anni fa partecipai a una conferenza di palo a Star Valley, nel Wyoming, in occasione della riorganizzazione della presidenza del palo. Il presidente del palo che veniva rilasciato, E. Francis Winters, aveva servito fedelmente per il lungo periodo di ventitre anni. Anche se modesto per natura e per posizione sociale, egli era stato una sicura colonna di forza per tutti gli abitanti della valle. Il giorno della conferenza del palo l'edificio era affollato all'inverosimile. Ogni cuore sembrava esprimere un silenzioso *grazie* a quel nobile capo che aveva dato tanto, con tanto altruismo, per aiutare gli altri.

Quando mi alzai a parlare fui spinto a fare una cosa che non avevo mai fatto prima, né ho mai più fatto da allora. Dissi per quanto tempo Francis Winters aveva presieduto al palo; quindi chiesi a tutti coloro che erano stati da lui benedetti o confermati da bambini di alzarsi e di rimanere in piedi. Poi chiesi a tutte le persone che il presidente Winters aveva ordinato, messo a parte, consigliato personalmente o benedetto di alzarsi. Il risultato fu stupefacente. Ogni persona presente si alzò in piedi. Le lacrime scorrevano abbondanti, lacrime che trasmettevano, meglio di quanto avrebbero potuto fare le parole, la gratitudine dei loro cuori. Mi rivolsi al presidente Winters e a sua moglie e dissi: «Oggi siamo testimoni dei suggerimenti dello Spirito. Questa vasta folla rispecchia non soltanto i sentimenti individuali, ma anche la gratitudine di Dio per una vita ben vissuta». Nessuno dei presenti in quel giorno dimenticherà i sentimenti che provò quando fummo testimoni del linguaggio dello Spirito del Signore.

In Francis Winters vedemmo un «esempio ai credenti, nel parlare, nella condotta, nell'amore, nella fede, nella castità».[25]

La verità che sostiene la fede,
la forza che arma chi mai non cede,
coraggio a noi dan per lottar.
Siam certi del nostro trionfar.[26]

Prego umilmente che ognuno di noi possa fare questo, nel nome di Gesù Cristo. Amen.

NOTE

1. Matteo 17:24.
2. Felix Mendelssohn, «Siano rese grazie a Dio», dall'opera «Elia».
3. Matteo 25:21.
4. Matteo 12:25.
5. DeA 132:8.
6. DeA 88:119.
7. 1 Corinzi 3:16.
8. DeA 18:10.
9. Matteo 11:2830.
10. Luca 2:52.
11. Atti 10:38.
12. Atti 8:31.
13. 1 Timoteo 4:12.
14. DeA 136:24.
15. «Con accenti gentili parliamo» (Inni, No. 144).
16. Church News, 21 settembre 1996, 10.
17. «Non nominare il nome di Dio invano», La Stella, gennaio 1988, 41.
18. 1 Corinzi 13:8.
19. Moroni 7:47.
20. Salmi 51:10.
21. Conference Report, ottobre 1937, 35, 38.
22. «The Gate of the Year», The Oxford Dictionary of Quotations, 2a edizione (1953), 239.
23. Salmi 24:35.
24. Conference Report, aprile 1909, 66.
25. 1 Timoteo 4:12.
26. «Forza, giovani di Sion» (Inni, No. 161).

«Grande sarà la pace dei tuoi figlioli»

Presidente Gordon B. Hinckley

Questa sera i giovani uomini hanno ricevuto degli ottimi consigli. Spero che abbiano ascoltato attentamente e che come risultato si sentano spinti ad agire bene.

Ho scelto di rivolgermi ai padri. Già sapete di cosa vi parlerò. Le vostre mogli vi hanno detto che questo sarà il mio discorso oggi. Lo dissi alla riunione della Società di Soccorso due settimane fa. Vi parlerò di alcune cose di cui ho parlato a loro. Vi ricordo che la ripetizione è la legge dell'apprendimento.

Questo è un tema molto serio per me. È un argomento verso il quale sono profondamente preoccupato. Spero che non lo consideriate con leggerezza. Riguarda il vostro bene più prezioso. In termini di felicità, di questioni che vi rendono orgogliosi o tristi, niente, ripeto niente, avrà un effetto così profondo su di voi come il modo in cui i vostri figli crescono.

Potrete sia gioire che vantarvi dei loro risultati o potrete piangere, con la testa tra le mani, addolorati e col cuore spezzato, se vi deludono o vi imbarazzano. Molti di voi sono a questa riunione con i loro figli. Mi congratulo con voi vivamente. Mi congratulo anche con loro. Entrambi siete in ottima compagnia. Sono così orgoglioso di molti giovani, sia ragazzi che ragazze. Sono intelligenti. Sono disciplinati. Considerano le conseguenze a lungo termine. Pensano chiaramente e agiscono saggiamente. Oggi si trovano nel luogo in cui dovrebbero essere. Alcuni cantano nel coro. Altri sono seduti nelle congregazioni sparse nel mondo. Altri stanno svolgendo una missione. Altri studiano duramente a scuola mettendo da parte i piaceri di oggi per le opportunità di domani. Li ammiro. Li amo. Anche per voi è così. Sono i nostri figlie e le nostre figlie.

Spero, prego e supplico che essi continuino a seguire il cammino che stanno percorrendo.

Ma sfortunatamente ci sono alcuni dei nostri giovani che sono scivolati e che stanno scivolando nel pantano dell'immoralità, della droga, della pornografia e del fallimento. Spero che siano una minoranza in mezzo ai pari, ma anche la perdita di uno è tanto.

Padri, voi e le loro madri avete una responsabilità dalla quale non potete fuggire. Voi siete i padri dei vostri figli. Essi portano con sé una parte delle vostre caratteristiche genetiche.

Mentre ci troviamo a questa riunione alcuni di loro, lo so, sono in giro per la città. Essi o i loro amici possiedono delle auto. In molti casi i loro padri gliele hanno comprate. Hanno dato loro le chiavi e hanno detto loro di divertirsi.

Vogliono fare esperienze emozionanti. Essi pensano che il desiderio non si soddisfa col sano divertimento. Fremono e ricercano le esperienze che li facciano sentire dei macho.

Un mio amico della polizia recentemente mi ha raccontato di due giovani ammanettati seduti nel sedile posteriore della loro auto. Quella sera uscirono di casa innocentemente. Quattro di loro presero la macchina in cerca di guai. Li trovarono. Ci fu presto una rissa. Quindi giunse la macchina della polizia. Furono presi e ammanettati.

Erano dei bravi giovani. Non erano il genere di persone che vanno spesso in prigione. La madre di uno di loro disse al figlio prima d'uscire: «Le cose brutte succedono dopo le ventitré».

Imparò presto il significato di quella dichiarazione. Era imbarazzato. E si vergognava di farsi vedere dalla madre.

Ho parlato alla Società di Soccorso delle feste segrete, chiamate «Delirio» in cui si fa uso di droga, tenute nei sotterranei. Tra le luci psichedeliche e la musica assordante, se musica si può chiamare, i giovani ballano e oscillano. Essi vendono e comprano droga. La droga si chiama Ecstasy; deriva dell'anfetamina. I ragazzi che ballano succhiano la droga da una sorta di ciuccio perché la droga fa stridere i loro denti. La musica violenta e i balli sensuali durano tutta la notte fino alla domenica mattina. Dove porta tutto questo? Da nessuna parte. È una via senza uscita.

Nella ricerca di questo qualcosa di nuovo, diverso e rischioso è nata un'altra pratica. Si strozzano l'un l'altro. I ragazzi strozzano le ragazze fino allo svenimento. L'altro giorno una ragazza con problemi di salute è stata strozzata fino a perdere i sensi. È stata salvata solo dall'intervento tempestivo del personale medico.

I ragazzi che sono coinvolti in queste pratiche ridicole sono consapevoli del fatto che queste bravate possono portarli all'omicidio colposo? Se ciò accadesse la loro vita sarebbe rovinata per sempre.

Possono accedere alla pornografia molto facilmente se lo vogliono. Possono prendere il telefono e comporre un numero conosciuto. Possono sedersi al computer e banchettare alle oscenità della rete.

Temo che quest'abitudine si pratichi in alcune delle vostre case. È impura. È volgare e ripugnante. È attraente e dà assuefazione. Porterà i giovani alla distruzione così come è vero il mondo. È un'azione scorretta che rende i suoi sfruttatori ricchi, e povere le sue vittime.

Mi dispiace dire che a molti padri piace l'attrattiva di questi commercianti di oscenità. Ad alcuni di loro piace navigare su Internet alla ricerca di ciò che è indecente e immorale. Se c'è qualche uomo a portata della mia voce che è coinvolto in questo, o che si sta muovendo in questa direzione, lo supplico di abbandonare questa pratica. Eliminatela dalla vostra vita. Allontanatevene. Altrimenti essa diventerà un'ossessione. Essa distruggerà le vostre case. Distruggerà il vostro matrimonio. Toglierà ciò che di buono e di bello c'è nei vostri rapporti familiari per sostituirlo con la bassezza e il sospetto.

A voi giovani uomini e alle giovani donne che sono vostre amiche, vi supplico di non insudiciare le vostre menti con questa roba depravata e ripugnante. È stata studiata per farvi vacillare, per farvi cadere nella sua trappola. Toglierà dalla vostra vita tutto ciò che avete di bello. Vi condurrà nel buio e nel pericolo.

Recentemente un articolo conteneva la storia di una ragazza di dodici anni intrappolata su Internet. Incontrò un ammiratore in una chat line. Tra un discorso e l'altro la conversazione divenne sensualmente esplicita. Mentre conversava con lui pensava che si trattasse di un ragazzo della sua stessa età.

Quando lo conobbe, scoprì: «un uomo basso, grasso e coi capelli grigi». Era un predatore depravato. Era un pedofilo. Sua madre, con l'aiuto dell'FBI, la salvò da quella che avrebbe potuto essere una delle peggiori tragedie (vedere Stephanie Mansfield, «The Avengers Online,» *Readers' Digest*, gennaio 2000, 100104).

I nostri giovani incontrano queste tentazioni ovunque. Essi hanno bisogno dell'aiuto dei genitori per resistere. Hanno bisogno di un grandissimo autocontrollo. Hanno bisogno della forza di buoni amici. Hanno bisogno delle preghiere per essere fortificati contro questo fiume di sporcizia.

Il problema di essere genitori non è nuovo. Forse oggi è più intenso rispetto al passato ma ogni generazione ha fronteggiato alcuni dei suoi aspetti.

Nel 1833 il Signore stesso rimproverò Joseph Smith, i suoi consiglieri e il Vescovo Presiedente. Al profeta Joseph egli disse con parole chiare e inequivocabili, proprio come fece con gli altri:

«Non hai rispettato i comandamenti ed è necessario che tu sia rimproverato dinanzi al Signore;

È necessario che la tua famiglia si penta e abbandoni alcune cose, e che presti più seria attenzione alle tue parole, altrimenti sarà rimossa dal suo posto» (DeA 93:4748).

Dire il perché di questi rimproveri, non saprei. Ma so che la situazione era abbastanza grave e il futuro pieno di pericoli da indurre il Signore stesso a parlare chiaramente, mettendoli in guardia.

Penso che Egli si rivolga a noi con chiarezza per avvertirci. Il mio cuore si rivolge ai nostri giovani che in molti casi devono percorrere un cammino solitario. Si ritrovano nel bel mezzo di queste malvagità. Spero che essi possano condividere i loro fardelli con voi, padri e madri. Spero che li ascoltiate, che siate pazienti e comprensivi, che li avviciniate a voi per confortarli e sostenerli nella loro solitudine. Pregate per ricevere la guida. Pregate per essere pazienti. Pregate per avere la forza di amarli anche se le offese sono gravi. Pregate per ricevere comprensione e gentilezza e soprattutto per saggezza ed ispirazione.

Credo che questa sia l'era più meravigliosa di tutta la storia del mondo. Per qualche ragione mi è stato permesso di entrare in scena in questi giorni dove c'è tanta conoscenza. Quale tragedia, che desolazione e cosa terribile è vedere un figlio o una figlia su cui avete tanto contato, percorrere il sentiero tortuoso che conduce all'inferno. D'altro canto, quale meraviglia e che bello vedere i figli dei vostri sogni camminare a testa alta, fermi, coraggiosi e sicuri, che colgono le grandi opportunità che si aprono dinanzi a loro. Isaia disse: «Tutti i tuoi figlioli saran discepoli dell'Eterno, e grande sarà la pace dei tuoi figlioli» (Isaia 54:13).

Pertanto, guidate i vostri figli e figlie, teneteli per mano sin da quando sono molto piccoli, insegnate loro le vie del Signore, affinché la pace sarà loro compagna per tutta la vita.

Alle sorelle della Società di Soccorso ho citato alcune cose che dovrebbero essere insegnate ai loro figli e figlie. Le ripeto per voi oggi, perché credo siano degne di ripetizione.

Primo, incoraggiateli a sviluppare delle buone amicizie. Ogni ragazzo o ragazza cerca degli amici. Nessuno vuole stare da solo. Il calore, il conforto e il cameratismo di un amico significano tutto per un ragazzo o per una ragazza. Questo amico può essere un'influenza nel bene o nel male. Le bande di ragazzi cattivi sono un esempio di amici che hanno scelto di fare il male. Al contrario, le amicizie tra i giovani della Chiesa, l'unirsi a scuola a quelli come loro, questo li condurrà a scegliere il giusto e ad eccellere nei loro sforzi. Aprite le vostre case agli amici dei vostri figli. Se scoprite che mangiano tanto, non fateci caso e lasciateli mangiare. Fate che gli amici dei vostri figli siano i vostri amici.

Insegnate loro l'importanza dell'istruzione. Il Signore ha demandato a questo popolo la responsabilità di educare le loro menti affinché possano servire nella società della quale faranno parte. La Chiesa sarà benedetta per la loro qualifica. Inoltre, essi saranno ampiamente remunerati per i loro sforzi.

L'altro giorno ho letto da un articolo che ritagliai: «L'ultimo censimento mostra . . . che nel 1997 i dati indicavano che lo stipendio annuo di chi era senza diploma era poco più di 16.000 dollari. Per chi era diplomato l'entrata media era poco più alta: 22.895 dollari. Maggiore era il livello di istruzione, maggiore era il salario. Colui che possedeva una laurea guadagnava nella media, 40.478 dollari all'anno. Per ultimo, quelli che avevano raggiunto le specializzazioni alla laurea aumentavano le loro entrate annue per più di 20.000 dollari su una scala nazionale media di 63.229 dollari, in accordo con i dati del censimento» (Nicole A. Bonham, «Does an Advanced Degree Pay Off?» *Utah Business,* Sett. 2000, 37).

Insegnate ai vostri figli l'autorispetto. Insegnate loro che il loro corpo è la creazione dell'Altissimo. Il corpo umano è un miracolo stupefacente e meraviglioso.

Come è stato detto questa sera, Paolo, nella lettera ai Corinzi, scrisse: «Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi?

Se uno guasta il tempio di Dio, Iddio guasterà lui: poiché il tempio di Dio è santo; e questo tempio siete voi» (1 Corinzi 3:1617).

Ora c'è la mania di tatuare il corpo. Non capisco perché i giovani hanno il desiderio di passare attraverso questo processo doloroso per sfigurare la loro pelle di figure multicolori di persone, animali e vari emblemi. Con i tatuaggi l'azione è permanente a meno che non si ricorra ad un altro processo doloroso e costoso per rimuoverli. Padri, mettete in guardia i vostri figli dal farsi tatuare. Possono opporsi ai vostri consigli, ma verrà il tempo che vi ringrazieranno. I tatuaggi sono dei graffiti sul tempio del corpo.

È lo stesso per il piercing alle orecchie, al naso e perfino alla lingua. Come possono pensare che questo sia bello? È una moda che passa, ma i suoi effetti sono permanenti. Alcuni hanno dovuto ricorrere agli estremi togliendo l'anello con un intervento. La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici hanno dichiarato di scoraggiare i tatuaggi, così come il piercing nel proprio corpo se non per motivi medici. Comunque non prendiamo nessuna posizione per quanto riguarda un solo buco per ogni lobo per un paio di orecchini, per le donne--un paio.

Insegnate loro a stare lontani dalla droga. Ne ho già parlato eloquentemente. Ho già parlato dell'Ecstasi. Desiderate per i vostri figli la pace di cui parla Isaia? Non la troveranno se saranno coinvolti con la droga. Queste sostanze illecite li priveranno dell'autocontrollo, si impadroniranno di loro fino al punto in cui essi faranno qualsiasi cosa, nella o al di fuori della legge, per avere un'altra dose.

Insegnate loro la virtù dell'onestà. Non c'è niente sotto il cielo che si sostituisce all'uomo o alla donna, al ragazzo o alla ragazza onesti. La loro reputazione non può essere infangata dalle false accuse. La loro coscienza non è tentata dalla disonestà. Lui o lei camminano a testa alta, fermi tra la folla delle persone vili che indulgono sempre in bugie, chiacchiere e che si giustificano dicendo che una piccola bugia non fa male a nessuno. Fa male, perché le piccole bugie portano alle grandi e le prigioni delle nazioni sono i migliori esempi di questo fatto.

Insegnate loro ad essere virtuosi. Non c'è pace nell'impurità sessuale. Il nostro Padre celeste ha messo in noi l'attrazione per l'altro sesso, ragazzi e ragazze, uomini e donne. Le coppie con questo impulso devono essere autodisciplinate, rigide, forti e inflessibili.

Insegnate loro a guardare al giorno in cui si sposeranno nella Casa del Signore, come a coloro che vanno all'altare liberi da macchie o malvagità di qualsiasi genere. Per tutti i giorni della loro vita saranno grati di essersi sposati nel tempio, degni e con l'autorità del sacerdozio eterno.

Una parola a voi, padri.

Pensate alle vostre esperienze affinché non possiate restare intrappolati in situazioni che vi condurranno al dispiacere, al rimorso e nella peggiore delle ipotesi al divorzio. Il divorzio è diventato così comune. Ci sono così tante persone che hanno violato le solenni alleanze che hanno fatto con Dio nella Sua Santa Casa.

Una volta Brigham Young disse: «Quando vi sposate, invece di cercare di sbarazzarvi l'uno dell'altro, riflettete sul fatto che avete fatto la vostra scelto e sforzatevi di farle onore e di esserle fedeli. Non dite di aver agito incautamente, dicendo di aver fatto la scelta sbagliata e non fate sapere a nessuno che lo pensate. Avete fatto la vostra scelta; attaccatevi ad essa e sforzatevi di confortarvi e di assistervi l'un l'altro» (*Deseret News*, 29 maggio 1861, 98).

Un divorzio, dopo che tutto è stato detto e fatto, rappresenta un matrimonio fallito.

Troppi diventano critici cronici. Invece, se guardassero alle virtù delle loro mogli invece di guardare ai loro sbagli, l'amore sboccerebbe e la casa sarebbe un luogo sicuro.

Insegnate ai vostri figli a pregare. Non c'è niente di paragonabile alla preghiera. Pensare al fatto che ciascuno di noi può parlare col nostro Padre in cielo, che è anche il grande Dio dell'universo, per un aiuto e una guida personali, per ricevere forza e fede, è un miracolo in e per se stesso. Egli ci ha invitati a venire a Lui. Non rinunciamo all'opportunità che Egli ci ha offerto.

Dio vi benedica, miei cari padri. Possa Egli benedirvi con la saggezza e col giudizio, con la comprensione, con l'autodisciplina e l'autocontrollo, con la fede, la gentilezza e l'amore. E possa Egli benedire i figli e le figlie che sono nelle vostre case affinché loro possano essere un'influenza che porta forza e sostegno mentre percorrono l'infido sentiero della vita. Mentre gli anni passano, e passeranno molto velocemente, possiate voi conoscere «la pace che sopravanza ogni intelligenza» (Filippesi 4:7) mentre osservate i vostri figli e figlie che allo stesso modo avranno conosciuto questa pace santa e meravigliosa. Questa è la mia umile preghiera, nel nome del Signore Gesù Cristo. Amen.

Il matrimonio è fondamentale per il Suo piano eterno

Anziano David A. Bednar

Il matrimonio ideale secondo la dottrina

La Prima Presidenza ci ha fortemente raccomandato di dedicare i nostri migliori sforzi al rafforzamento del matrimonio e della famiglia. Tali istruzioni non sono state mai tanto necessarie quanto ora, dove nel mondo la santità del matrimonio è attaccata e l'importanza della famiglia è sottovalutata.

Benché la Chiesa e i suoi programmi sostengano il matrimonio e la famiglia, e generalmente con successo, dovremmo sempre tenere presente questo principio fondamentale: nessun mezzo od organizzazione può rimpiazzare la famiglia o assolvere le sue funzioni essenziali.[1] Di conseguenza, oggi intendo rivolgermi in primo luogo a voi come uomini e donne, mariti e mogli, madri e padri, e, solo poi, come dirigenti del sacerdozio e delle organizzazioni ausiliarie della Chiesa. Ho il compito di esaminare il ruolo vitale del matrimonio eterno nel piano di felicità del nostro Padre celeste.

Ci addentreremo nell'ideale del matrimonio secondo le dottrine. Spero che un esame delle possibilità eterne e il ricordo di chi siamo e perché siamo qui sulla terra ci fornisca guida e conforto e infonda in tutti noi speranza, a prescindere dal nostro stato civile o dalle attuali circostanze personali. Il divario tra l'ideale dottrinale del matrimonio e la realtà della vita quotidiana può apparire talvolta considerevole, tuttavia state facendo e state diventando gradualmente molto migliori di quanto vi rendiate conto.

Vi prego di tenere presenti le domande seguenti man mano che tratteremo i principi connessi con il matrimonio eterno.

Domanda 1: *Mi sto sforzando di essere un marito o una moglie migliore, o di prepararmi per diventare un marito o una moglie, attraverso la comprensione e l'applicazione di questi principi basilari?*

Domanda 2: *Come dirigente del sacerdozio o di un'organizzazione ausiliaria, sto aiutando coloro a cui rendo servizio a comprendere e a mettere in pratica questi principi fondamentali, rafforzando in tal modo il matrimonio e la famiglia?*

Vi rendo testimonianza che, quando preghiamo e meditiamo su queste domande e analizziamo il nostro rapporto matrimoniale e le nostre responsabilità ecclesiastiche, lo Spirito del Signore ci illumina la mente e ci insegna ciò che abbiamo bisogno di fare e di migliorare (vedere Giovanni 14:26).

Perché il matrimonio è fondamentale

Ne «La famiglia: un proclama al mondo», la Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli dichiarano: «che il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli».[2] Questo concetto fondamentale del proclama ci insegna molto sul significato dottrinale del matrimonio e pone l'accento sulla supremazia del matrimonio e della famiglia nel piano del Padre. Il matrimonio virtuoso è un comandamento, nonché un passo indispensabile nel processo di creazione di un rapporto familiare basato sull'amore, che può perpetuarsi oltre la tomba.

Due ragioni dottrinali convincenti ci aiutano a capire il motivo per cui il matrimonio eterno è necessario per il piano del Padre.

Ragione numero 1: *La natura degli spiriti maschili e femminili si completa e perfeziona reciprocamente e, pertanto, gli uomini e le donne sono intesi progredire insieme verso l'esaltazione.*

La natura e l'importanza eterna del matrimonio possono essere pienamente comprese solo nel contesto onnicomprensivo del piano del Padre per i Suoi figli. «Tutti gli esseri umani, maschi e femmine, sono creati a immagine di Dio. Ognuno di loro è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e... possiede una natura e un destino divini».[3] Il grande piano di felicità consente ai figli e alle figlie del Padre celeste di ottenere un corpo fisico, di fare esperienze sulla terra e di progredire verso la perfezione.

«Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita preterrena, terrena ed eterna dell'individuo»[4] e, in larga misura, determina chi siamo, perché ci troviamo qui e che cosa dobbiamo fare e diventare. Per scopi divini, lo spirito degli uomini e quello delle donne sono diversi, distinti e complementari.

Dopo che la terra fu creata, Adamo fu posto nel Giardino di Eden. Fatto importante, tuttavia, è che Dio abbia detto che non era buono che l'uomo fosse solo (vedere Genesi 2:18; Mosè 3:18) e che Eva divenne una compagna e un aiuto adatto per Adamo. La combinazione unica delle caratteristiche spirituali, fisiche, mentali ed emotive di entrambi era necessaria per implementare il piano di felicità. Né l'uomo né la donna da soli potrebbero adempiere lo scopo della loro creazione.

Per disegno divino, gli uomini e le donne sono intesi progredire insieme verso la perfezione e una pienezza di gloria. Grazie al temperamento e alle qualità diverse, gli uomini e le donne portano nel matrimonio delle prospettive e delle esperienze peculiari. Essi contribuiscono in maniera diversa, ma in parti uguali, a quell'interezza e unità che non possono essere raggiunte altrimenti. L'uomo completa e perfeziona la donna e la donna completa e perfeziona l'uomo, se apprendono l'uno dall'altro, si rafforzano e si aiutano reciprocamente. «*Nel Signore*, né la donna è senza l'uomo, né l'uomo senza la donna» (1 Corinzi 11:11; corsivo dell'autore).

Ragione numero 2: *Per disegno divino, l'uomo e la donna insieme sono necessari per avere figli sulla terra e per fornire loro l'ambiente migliore per la crescita e l'educazione.*

Il comandamento dato anticamente a Adamo ed Eva di moltiplicarsi e riempire la terra è ancora valido. «Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie... I mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente».[5] Pertanto, il matrimonio tra l'uomo e la donna è il canale autorizzato attraverso cui degli spiriti preterreni giungono sulla terra. La totale astinenza sessuale prima del matrimonio e la completa fedeltà dopo proteggono la santità di questo canale sacro.

Una famiglia con un marito e una moglie affettuosi e leali è l'ambiente migliore in cui crescere i figli in amore e rettitudine, e in cui soddisfare i loro bisogni spirituali e fisici. Proprio come le caratteristiche uniche degli uomini e delle donne contribuiscono al completamento del rapporto matrimoniale, allo stesso modo tali qualità sono essenziali per crescere, educare e istruire i figli: «I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà».[6]

Principi guida

Le due ragioni dottrinali di cui abbiamo parlato in merito alla portata del matrimonio eterno nel piano di felicità del Padre suggeriscono dei principi guida a coloro che si stanno preparando per questa unione, a chi è già sposato e a chi rende servizio nella Chiesa.

Principio 1: *L'importanza del matrimonio eterno può essere compresa solamente nel contesto del Piano di felicità del Padre.*

Spesso rimarchiamo con enfasi che il matrimonio è l'unità fondamentale della società, che costituisce le basi di una nazione forte e che è un'istituzione sociologica e culturale indispensabile. Il vangelo restaurato, però, ci aiuta a comprendere che è molto di più.

Parliamo forse del matrimonio senza spiegare adeguatamente la sua importanza nel piano del Padre? Porre l'accento sul matrimonio senza collegarlo alla dottrina semplice ma fondamentale del piano di felicità non può fornire una guida, una protezione o una speranza sufficiente in un mondo che è sempre più confuso e malvagio. Faremmo tutti bene a ricordare l'insegnamento di Alma, che «Dio dette [ai figliuoli degli uomini] dei comandamenti, *dopo* aver fatto loro conoscere il piano di redenzione» (Alma 12:32; corsivo dell'autore).

L'anziano Parley P. Pratt espresse in maniera meravigliosa i benefici che scaturiscono quando studiamo, comprendiamo e ci sforziamo di mettere in pratica l'ideale dottrinale del matrimonio:

«Fu Joseph Smith che m'insegnò a comprendere l'affettuoso rapporto che lega padre e madre, marito e moglie, fratello e sorella, figlio e figlia.

Fu da lui che seppi che la mia cara moglie poteva essere unita a me per il tempo e per tutta l'eternità e che le più dolci simpatie e affetti che ci legavano l'uno all'altra emanavano dalla fonte dell'eterno divino amore...

Avevo amato prima, ma non sapevo perché. Ma ora amavo con una purezza, un'integrità di sentimenti elevati e glorificati, che avrebbero innalzato la mia anima dalle cose transitorie di questa esistenza miserevole per espanderla come l'oceano... In breve, ora potevo amare con lo spirito e anche con l'intelletto.

A quel tempo, tuttavia, il mio amato fratello Joseph Smith… non aveva che sollevato il lembo del velo facendomi dare un'occhiata nell'eternità».[7]

Come uomini e donne, come mariti e mogli, e come dirigenti della Chiesa, riusciamo a comprendere come l'importanza del matrimonio eterno possa essere capita solo nel contesto del piano di felicità del Padre? La dottrina del piano porta gli uomini e le donne a sperare e a prepararsi per il matrimonio eterno, sconfiggendo i timori e superando le incertezze che fanno sì che alcuni lo pospongano o lo evitino. Una visione corretta del piano, inoltre, rafforza la nostra determinazione a rimanere saldamente fedeli all'alleanza del matrimonio eterno. Man mano che meditiamo e comprendiamo più approfonditamente questo principio, il nostro apprendimento cresce, gli insegnamenti che impartiamo e le testimonianze che rendiamo in famiglia e in chiesa diventano più possenti.

Principio 2: *Satana desidera che tutti gli uomini e le donne siano infelici come lui.*

Lucifero assale e distorce implacabilmente le dottrine che contano di più per noi come individui, per le famiglie e per il mondo. Dove l'avversario sta concentrando i suoi attacchi più diretti e diabolici? Satana lavora incessantemente per confondere le idee sui sessi, per promuovere un uso prematuro e indiscriminato del potere di procreazione, come pure per ostacolare il matrimonio vero e proprio, e ciò perché quest'ultimo è ordinato da Dio e la famiglia è il cardine del piano di felicità. Gli attacchi dell'avversario al matrimonio eterno saranno sempre più intensi, frequenti e sofisticati.

Dato che ai nostri giorni siamo impegnati in una guerra a sostegno del matrimonio e della famiglia, ultimamente, nel leggere il Libro di Mormon, ho prestato particolare attenzione al modo in cui i Nefiti si preparavano per combattere i Lamaniti. Ho notato che il popolo di Nefi *«era consapevole dell'intento* [dei nemici,] e perciò si preparò ad affrontarli» (Alma 2:12–13; corsivo dell'autore). Leggendo e studiando, ho imparato che *comprendere l'intento di un nemico* è un requisito indispensabile per una preparazione efficace. Noi, allo stesso modo, dovremmo tenere presente l'intento del nostro nemico in questa guerra degli ultimi giorni.

Il piano del Padre è ideato per offrire una guida ai Suoi figli, per aiutarli a raggiungere la felicità e per riportarli sani e salvi a casa da Lui. Gli assalti di Lucifero al piano hanno lo scopo di confondere i figli di Dio, di renderli infelici e di arrestare il loro progresso eterno. L'intento globale del padre di tutte le menzogne è che tutti noi diventiamo infelici proprio come lui (vedere 2 Nefi 2:27); egli si dà da fare allo scopo di pervertire gli elementi che detesta di più del piano del Padre. Satana non ha un corpo; non si può sposare; non avrà una famiglia. Egli cerca con persistenza di confondere lo scopo stabilito divinamente riguardo alla diversità dei sessi, al matrimonio e alla famiglia. In tutto il mondo vediamo la prova sempre più evidente dell'efficacia degli sforzi di Satana.

Recentemente, il diavolo ha cercato di unire e legalizzare la confusione sui sessi e il matrimonio. Spostando la nostra attenzione oltre questa vita e pensando all'eternità, è facile comprendere che le false alternative patrocinate dall'avversario non possono mai portare alla completezza resa possibile tramite il suggellamento di un uomo e di una donna, alla felicità insita in un matrimonio retto, alla gioia nella posterità, o al beneficio del progresso eterno.

Conoscendo l'intento del nemico comune, ognuno di noi dovrebbe stare particolarmente attento e cercare l'ispirazione personale su come possiamo proteggerci e salvaguardare il matrimonio, su come possiamo imparare e insegnare in famiglia e nell'incarico in chiesa i buoni principi che riguardano l'implicazione eterna dei sessi e il ruolo del matrimonio nel piano del Padre.

Principio 3: *I massimi benefici, cioè l'amore e la felicità, sono conseguibili attraverso il rapporto d'alleanza del matrimonio eterno.*

Il Signore Gesù Cristo è il punto nodale in un rapporto d'alleanza matrimoniale. Fate caso a come il Salvatore sia posto al vertice di questo triangolo, con una donna a un angolo della base e un uomo all'altro. Considerate ora ciò che accade in un rapporto tra un uomo e una donna, se come individui costantemente «vengono a Cristo» e si sforzano di essere «perfetti in Lui» (Moroni 10:32). A causa e per mezzo del Redentore, l'uomo e la donna si avvicinano.

Quando un marito e sua moglie sono attirati al Signore (vedere 3 Nefi 27:14), imparano a servirsi e a prendersi cura l'uno dell'altro, vivono insieme delle esperienze che li portano a crescere e a diventare uno, ricevono il beneficio di vedere la loro natura distinta unirsi, allora essi iniziano a rendersi conto del completamento che il nostro Padre celeste desidera per i Suoi figli. La somma felicità, che è il vero obiettivo del piano del Padre, si riceve stringendo e tenendo fede alle alleanze del matrimonio eterno.

Come uomini e donne, mariti e mogli, dirigenti della Chiesa, una delle nostre responsabilità supreme è aiutare i giovani a prepararsi grazie al nostro esempio personale per un matrimonio virtuoso. Quando i giovani sono testimoni della nostra dignità, lealtà, sacrificio nel tenere fede alle alleanze matrimoniali, allora cercheranno di emulare gli stessi principi nel corteggiamento e nel rapporto matrimoniale. Se i figli notano che diamo la precedenza su tutto al benessere e alla comodità del nostro compagno eterno, allora diventeranno meno egocentrici e più disposti a dare, a servire e a formare un rapporto di coppia equilibrato e duraturo. Se le ragazze e i ragazzi percepiscono il rispetto, l'affetto, la fiducia e l'amore reciproco tra marito e moglie, si sforzeranno di coltivare le stesse affezioni. I nostri figli e i giovani della Chiesa apprenderanno le lezioni più proficue da ciò che facciamo e siamo, anche se ricorderanno relativamente poco di ciò che diciamo.

Oggi, purtroppo, molti giovani della Chiesa temono di commettere un passo falso e, di fatto, nel loro progresso verso il matrimonio eterno incespicano a causa dei troppi divorzi nel mondo e delle alleanze rotte in famiglia e nella Chiesa.

Il matrimonio eterno non è solo un contratto legale temporaneo che può essere invalidato in qualsiasi momento per qualsivoglia ragione. Si tratta, invece, di un'alleanza sacra con Dio, che può legare per il tempo e tutta l'eternità. Lealtà e fedeltà nel matrimonio non devono essere solo delle belle espressioni pronunciate nei discorsi, ma dovrebbero essere principi evidenti nei nostri rapporti basati sulle alleanze matrimoniali.

Nell'esaminare l'importanza del nostro esempio personale, individuiamo dei punti in cui abbiamo bisogno di migliorare? Lo Spirito Santo ispira la nostra mente e intenerisce il nostro cuore, incoraggiandoci ad agire e a diventare migliori? Come dirigenti del sacerdozio e delle organizzazioni ausiliarie, stiamo dirigendo gli sforzi sul rafforzamento del matrimonio e della famiglia?

Marito e moglie necessitano di trascorrere tempo insieme per rafforzare se stessi e la propria famiglia contro gli attacchi dell'avversario. Nel cercare di svolgere al nostro meglio gli incarichi ecclesiastici, stiamo ostacolando involontariamente i coniugi e i genitori nell'adempimento delle sacre responsabilità familiari? Ad esempio, programmiamo a volte riunioni e attività non necessarie, che interferiscono con la relazione fondamentale tra marito e moglie, e il loro rapporto con i figli?

Proprio ora che stiamo meditando sinceramente su queste domande, sono sicuro che lo Spirito ci stia aiutando e continuerà a farlo, affinché ognuno di noi apprenda ciò che dovrebbe fare in famiglia e in chiesa.

Le risorse spirituali di cui abbiamo bisogno

Il dovere di studiare e comprendere la dottrina del piano, di essere dei sostenitori esemplari del matrimonio e d'insegnare i principi corretti in famiglia e in chiesa potrebbe far sì che ci venga il dubbio se siamo all'altezza del compito. Siamo persone ordinarie che devono compiere un'impresa straordinaria.

Molti anni fa, io e mia moglie eravamo indaffarati nel tentativo di stare dietro alle innumerevoli esigenze dei nostri figli giovani e pieni di energia, senza contare la Chiesa, il lavoro e le responsabilità nella comunità. Una sera, dopo che i figli si erano coricati, parlammo a lungo della nostra efficacia nel curarci di tutto ciò che era veramente importante. Ci rendemmo conto che non avremmo ricevuto le benedizioni promesse nell'eternità se non avessimo pienamente onorato le alleanze strette qui sulla terra. Decidemmo insieme di darci da fare e di migliorare come marito e moglie. Quella lezione appresa tanti anni fa ha cambiato moltissimo le cose nel nostro matrimonio.

La dolce e semplice dottrina del piano di felicità offre una preziosa prospettiva infinita e ci aiuta a comprendere l'importanza del matrimonio eterno. Abbiamo ricevuto tutte le risorse spirituali di cui necessitiamo: abbiamo la pienezza della dottrina di Gesù Cristo; abbiamo lo Spirito Santo e la rivelazione; abbiamo le ordinanze di salvezza, le alleanze e i templi; abbiamo il sacerdozio e i profeti; abbiamo le sacre Scritture e il potere della parola di Dio; e abbiamo la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Attesto che abbiamo ricevuto tutte le risorse spirituali di cui abbiamo bisogno per conoscere, insegnare, edificare e difendere il matrimonio retto, e che possiamo felicemente vivere insieme nell'eternità come marito, moglie e figli. Nel sacro nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. Vedere la lettera della Prima Presidenza dell'11 febbraio 1999; vedere *La Stella*, dicembre 1999, 1.

2. «La famiglia: un proclama al mondo», *Liahona*, ottobre 2004, 49.

3. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

4. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

5. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

6. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

7. *Autobiography of Parley P. Pratt,* ed. Parley P. Pratt Jr. (1938), 297–298.

La solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente

Anziano L. Tom Perry

Avere un equilibrio nelle nostre responsabilità

L'argomento che mi è stato assegnato è una frase tratta dal proclama sulla famiglia: «Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli».[1] Vorrei affrontare l'argomento in maniera assai diversa da quella cui potreste essere abituati nelle altre riunioni di addestramento. Non citerò molto i manuali; vorrei, invece, rivolgermi a voi col cuore in mano riguardo al servizio che rendete nel regno del nostro Padre celeste. Lo scopo è vedere se insieme riusciamo a comprendere meglio in che modo equilibrare la responsabilità di amare e sostenere i nostri familiari con gli altri incarichi speciali che il Padre celeste ci ha assegnato.

Quando il 6 aprile 1830 fu organizzata la Chiesa, il profeta Joseph Smith ricevette una rivelazione che ora è riportata come sezione 21 di Dottrina e Alleanze. In una parte di essa leggiamo:

«Ecco, ci sarà un registro tenuto fra voi; e in esso tu sarai chiamato veggente, traduttore, profeta, apostolo di Gesù Cristo, anziano della chiesa, per volontà di Dio Padre e per la grazia del tuo Signore Gesù Cristo,

Essendo ispirato dallo Spirito Santo a porne le fondamenta e ad edificarla fino alla fede più santa;...

Pertanto, e intendo la chiesa, date ascolto a tutte le sue parole e ai suoi comandamenti che egli vi darà come li riceve, camminando in tutta santità dinanzi a me;

Poiché accoglierete la sua parola come se fosse dalla mia propria bocca, in tutta pazienza e fede» (DeA 21:1–2, 4–5).

Tra le prime istruzioni date a questa Chiesa appena organizzata c'era quella di seguire l'ispirazione e la rivelazione che giunge dal Signore mediante il Suo profeta, e questo quando siamo impegnati nell'adempimento della nostra responsabilità di edificare il Suo regno. Egli ci ha promesso di guidarci lungo il corso che dovremmo percorrere nell'espletare questa grande opera.

Il consiglio del profeta

Penso che il presidente Gordon B. Hinckley, che è il nostro profeta oggi, nella riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale tenuta il 21 giugno 2003 ci abbia fornito la chiave per equilibrare gli impegni. In quella trasmissione dichiarò:

«Vostro... è il privilegio di essere l'ombra del Redentore del mondo nel portare avanti quest'opera. Vostra è la possibilità di parlare della bellezza del sangue espiatorio del Signore Gesù Cristo in favore dei Suoi figli e figlie. Potrebbe esserci maggior privilegio di questo?

Gioite dei privilegi che sono vostri. Le vostre occasioni non dureranno per sempre. Troppo presto rimarranno solo i ricordi della magnifica esperienza che state vivendo adesso.

Nessuno di noi compirà tutto ciò che desidera. Ma facciamo il meglio che possiamo. Sono convinto che il Redentore allora dirà: ‹Va bene, buono e fedel servitore› (Matteo 25:21)».[2]

Come ricorderete, in quell'occasione ci spiegò la nostra quadruplice responsabilità. La prima riguarda l'argomento che stiamo trattando oggi. Egli proferì:

«Primo, è imperativo che non trascuriate la vostra famiglia. Nulla di quanto avete è più prezioso. Vostra moglie e i vostri figli meritano l'attenzione del loro marito e padre. Alla fine, saranno i rapporti familiari quelli che porteremo con noi nell'aldilà. Per parafrasare le parole delle Scritture: ‹Che gioverà egli a un uomo se, dopo aver servito la Chiesa fedelmente, perde poi la famiglia sua?› (Vedere Marco 8:36)».[3]

Questo è stato un messaggio che i nostri profeti ci hanno ribadito continuamente, sin dagli albori della Chiesa. Il luogo più importante per insegnare il Vangelo ed essere dirigenti è la casa, in famiglia. Quando seguiamo queste istruzioni, allora assegniamo incarichi e pianifichiamo programmi, attività e corsi che sostengono e sono di complemento alle famiglie.

Stabilire le giuste priorità

Il modo in cui utilizziamo il tempo e manteniamo un equilibrio determina come riusciamo ad assolvere i compiti familiari e a svolgere il servizio ecclesiastico. Siate fermi nel seguire il consiglio del profeta sulla gestione saggia del tempo.

Il compagno eterno

Partite esaminando con il vostro compagno eterno quanto tempo avete bisogno di trascorrere insieme per rafforzare il matrimonio e dimostrarvi affetto. Questo ha precedenza su tutto.

Lo scopo della Chiesa è aiutare gli individui e le famiglie a venire a Cristo e ottenere la vita eterna. La vita eterna è il dono più grande di Dio ai Suoi figli e si può ricevere solamente mediante un legame familiare. Tale legame deve iniziare con il matrimonio di un uomo e di una donna, che per il Signore è sacra ed è una cosa su cui non bisogna scherzare. L'alleanza matrimoniale è basilare nel piano del Signore ed è lo scopo per cui Egli ha creato i cieli e la terra. In tutti i periodi storici, Egli ha dato la Sua legge divina per salvaguardare e proteggere l'unione sacra dei coniugi.

I figli

Secondo, considerate i bisogni spirituali dei vostri figli. Quanto tempo è necessario per essere certi che siate loro vicini? È vostra responsabilità di genitori dedicare loro abbastanza tempo, in modo da istruirli, poiché gli insegnamenti più importanti che i figli riceveranno devono giungere dai genitori. Abbiamo bisogno di conoscere gli insegnamenti che la Chiesa impartisce ai figli, in modo che, quando noi li istruiamo individualmente, ci sia un'armonia didattica. Ad esempio, il libretto *Per la forza della gioventù*, citando il proclama sulla famiglia, dà ai giovani il consiglio seguente:

«La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative».[4]

In seguito leggiamo:

«Far parte di una famiglia è una grande benedizione. La tua famiglia può farti compagnia e darti felicità, ti può aiutare ad apprendere i principi corretti in un'atmosfera amorevole e aiutarti nella preparazione per la vita eterna. Non tutte le famiglie sono uguali, ma ognuna è importante nel piano del Padre celeste.

Contribuisci a rendere la tua casa un luogo di felicità. Sii allegro, pronto ad aiutare e attento ai bisogni altrui. Molti problemi nelle case sono provocati dal fatto che i familiari parlano e agiscono egoisticamente o rudemente. Preoccupati dei bisogni degli altri familiari. Adoperati affinché ci sia pace, piuttosto che prese in giro, lotte e litigi. Ricordati che la famiglia è la più sacra unità della Chiesa».[5]

Provvedere alla propria famiglia

Il terzo punto in ordine d'importanza è provvedere alla nostra famiglia. Nel proclama sulla famiglia leggiamo:

«Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie».[6]

Abbiamo bisogno di avere delle capacità pregevoli per avere un buon posto di lavoro. In un mondo in continuo mutamento, dobbiamo mantenerci aggiornati, altrimenti le nostre capacità divengono obsolete. Anche se siamo molto presi per via degli incarichi ecclesiastici, non dovremmo lasciarci sfuggire le occasioni per accrescere la nostra preparazione e migliorare la situazione economica familiare. Questo richiede una certa meditazione e un investimento in termini di tempo al fine di prepararci per il futuro.

Questo consiglio si applica alle sorelle quanto ai fratelli. Benché la responsabilità di provvedere alla famiglia sia principalmente del padre, il proclama specifica che «le infermità, la morte o altre circostanze»[7] possono richiedere a voi sorelle di utilizzare e sviluppare le vostre capacità per contribuire al sostegno economico della famiglia.

Servizio nella Chiesa

Il quarto punto in ordine d'importanza è l'impegno che dedichiamo alle attività della Chiesa. Le nostre famiglie attive tengono presente il tempo da dedicare alla Chiesa e fanno delle scelte ben precise per riservarlo.

I dirigenti sono tenuti a considerare attentamente la situazione delle diverse famiglie quando estendono delle chiamate e creano delle attese. È più probabile che le famiglie con bambini piccoli, e dove entrambi i genitori hanno chiamate impegnative che richiedono la loro presenza fuori casa, ritengano che le attività interferiscano con la vita familiare. I dirigenti possono aiutare riconoscendo e accettando gli sforzi compiuti dai fedeli per equilibrare il servizio ecclesiastico con i doveri familiari.

Coinvolgere i membri della famiglia

Talvolta, quando svolgiamo un incarico, se la natura dello stesso lo consente, è possibile coinvolgere e trascorrere tempo con i familiari. Lasciate che vi faccia un esempio personale.

Quando ero bambino mio padre era vescovo; era indaffarato per via del suo studio legale; si dava molto da fare negli affari pubblici ed era richiesto come oratore. Si aggiunga poi che aveva sei figli. Sono sempre stato grato che mio padre avesse le giuste priorità. Mia madre era sempre al primo posto. Era evidente dal modo in cui la trattava. Al secondo posto c'era una dedizione reale per ognuno dei suoi figli.

Quando avevo circa sei anni, a Natale ricevetti in regalo un carretto rosso, che era esattamente come questo modello in scala ridotta. Il carretto si dimostrò un vero legame tra me e mio padre. Pieno d'impegni com'era, dovette trovare dei modi per coinvolgere la famiglia nelle sue attività, senza che la produttività ne soffrisse.

Svolse buona parte del suo servizio come vescovo negli anni '30, durante la Grande Depressione. Molti dei fedeli del rione si trovavano nella più nera indigenza. Come vescovo, aveva il compito di fornire i mezzi per sostenere la loro vita. Questa sembrava proprio una buona attività per un vescovo, suo figlio e un carretto rosso.

Quando ritornavo a casa da scuola e trovavo a un lato del garage farina, zucchero, grano e altri prodotti sapevo che quella sera io e mio padre saremmo stati insieme.

Quando rincasava, il carretto rosso era stato caricato con i prodotti da consegnare a una famiglia. Noi due, camminando e parlando insieme, portavamo a termine il nostro compito caritatevole consegnando il cibo ai bisognosi.

Potei rendermi conto personalmente dell'amore e delle premure che aveva un buon dirigente del sacerdozio per i fedeli del suo rione. Cosa ancor più importante, ebbi l'occasione di trascorrere dei momenti preziosi con mio padre.

Concentrarsi sulle priorità

Vorrei incoraggiarvi a mettere in pratica ciò che vi abbiamo insegnato nella Prima riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale. Vi ricordiamo che tutte le unità della Chiesa sono a diversi livelli di sviluppo e hanno necessità diverse. Quando pianifichiamo i programmi della Chiesa, dobbiamo tenere in considerazione le famiglie.

Di nuovo, vi raccomandiamo di non appesantire il fardello dei vostri fedeli con più di una chiamata ecclesiastica, oltre all'insegnamento familiare o in visita. Fate sì di attenervi innanzi tutto a ciò che conta di più, e vi sorprenderete di come l'ispirazione del Signore vi guiderà nell'espletare i vostri doveri come servitori nel Suo regno.

L'obiettivo ultimo della chiesa restaurata è facilitare e procurare le occasioni in cui possiamo contribuire all'opera del Signore di fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo. Facciamolo soprattutto rafforzando le famiglie. In un tempo di declino morale, incertezza politica, agitazioni internazionali e instabilità economica, la nostra attenzione sul rafforzamento e la stabilizzazione delle famiglie deve crescere. Il vero scopo della Chiesa è aiutare le famiglie a ottenere la salvezza e l'esaltazione nel regno eterno dei cieli.

Guida della famiglia

Diversi anni fa, abbiamo pubblicato la *Guida della famiglia*. È per tutti i fedeli, soprattutto per i nuovi convertiti o coloro che hanno una limitata esperienza nella Chiesa. Vi incoraggiamo a utilizzarla. Si apre con una dichiarazione:

«La famiglia è l'unità di base della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni e l'unità sociale più importante su questa terra e nell'eternità. Dio ha istituito la famiglia per dare felicità ai Suoi figli, consentire loro di imparare i principi giusti in un'atmosfera piena d'amore e prepararli alla vita eterna.

La casa è il luogo migliore per insegnare, imparare e mettere in pratica i principi del Vangelo».[8]

Vi incoraggiamo a consultare gli utili insegnamenti di questo libretto.

L'esempio del Salvatore

Il nostro Signore e Salvatore serviva personalmente le persone, sollevando gli oppressi, dando speranza a chi si sentiva scoraggiato e cercando chi si era smarrito. Con le parole e le azioni dimostrava alle persone che le amava, le capiva e le apprezzava. Riconosceva la natura divina e il valore eterno di ogni individuo. Anche quando chiamava la gente a pentirsi, Egli condannava il peccato senza condannare il peccatore.

Seguendo l'esempio del Salvatore, come dirigenti della Chiesa dovremmo amare le persone a cui rendiamo servizio, mostrando interesse e premura per ognuna di loro. Prego affinché il Signore ci benedica nelle sacre responsabilità che ci ha dato. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. «La famiglia: un proclama al mondo», *Liahona*, ottobre 2004, 49.

2. «Gioire del privilegio di servire», *Riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale,* 21 giugno 2003, 22.

3. *Riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale*, 21 giugno 2003, 22

4. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

5. *Per la forza della gioventù*, 10.

6. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

7. *Liahona,* ottobre 2004, 49.

8. *Guida della famiglia* (2001), 1.

La Guida della famiglia *(articolo numero 31180 160) può essere ordinata tramite il Centro distribuzione e il Centro Servizi.*

I genitori hanno un sacro dovere

Bonnie D. Parkin

Le responsabilità familiari

Se potessi fare avverare una sola cosa per i genitori e i dirigenti della Chiesa, questa sarebbe far sentire loro l'amore del Signore ogni giorno mentre si prendono cura dei figli del Padre celeste. Può non essere qualcosa che dico a toccare il vostro cuore, ma quello che lo Spirito vi suggerisce. Seguite questi dolci suggerimenti.

Ricordo bene quando fu emanato il proclama sulla famiglia: era il 23 settembre 1995. Io sedevo nel Tabernacolo alla Riunione generale della Società di Soccorso. Il presidente Hinckley era l'ultimo oratore. Egli presentò «La famiglia: un proclama al mondo». Tra la congregazione c'era calma ma anche un senso di emozione; una reazione del tipo: «Sì, abbiamo bisogno di aiuto per le nostre famiglie!»

Ricordo di aver sentito che era giusto. Le lacrime bagnarono le mie guance. Osservai le sorelle sedute vicino a me, e anch'esse sembravano provare sentimenti simili. Nel proclama era contenuto talmente tanto che non vedevo l'ora di riceverne una copia e studiarla. Il proclama afferma la dignità delle donne. Ed è significativo che sia stato pronunciato per la prima volta davanti alle donne della Chiesa alla riunione generale della Società di Soccorso. So che il presidente Hinckley tiene in gran conto le donne.

Siamo tutti qui come dirigenti della Chiesa. Siamo indaffarati; ma devo rammentare, proprio come voi, che la nostra responsabilità principale è verso la nostra famiglia. Ricordiamo che loro sono una delle poche benedizioni che potremo portare con noi nelle eternità![1] Newel K. Whitney era un vescovo della Chiesa a Kirtland. Come voi vescovi di oggi, doveva essere piuttosto occupato a fare tante cose; ma egli fu castigato dal Signore e gli fu comandato di «mettere in ordine la *sua* famiglia» (DeA 93:50; corsivo dell'autore). Sorelle e fratelli, questo consiglio si applica a tutti noi.

Molti di voi sono genitori o nonni, o un giorno potranno esserlo. Sposati o no, facciamo tutti parte di una famiglia. Dedicate un attimo a pensare alla vostra famiglia. Che cosa amate di loro? Della mia, amo il fatto che ai miei quattro figli piace stare insieme.

Quale dottrina sulla famiglia insegna il proclama? Vorrei concentrarmi su un paragrafo: «Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri».[2] Amo le parole «per disegno divino». Essere genitori fa parte del piano divino del Padre celeste per i Suoi figli. Come genitori, abbiamo la sacra responsabilità di provvedere alle nostre famiglie, proteggerle e educarle.

Come possono questi principi del *provvedere, proteggere* e *educare* aiutarci a crescere dei figli retti?

Provvedere

Il proclama dice ai genitori di provvedere «alle necessità di vita». Ma quali sono queste necessità? Sì, sono un tetto sulla testa e cibo sulla tavola; ma grazie al piano del Vangelo, sappiamo che c'è dell'altro. Ci sono le virtù: quelle che formano il carattere. Analizziamone alcune.

Noi provvediamo ai nostri figli quando insegnamo loro come lavorare. Lasciate che vi parli di mio nipote Jacob. Non voleva andare a scuola. Sua madre ha provato molte cose. Alla fine si è seduta al suo fianco e ha detto: «Il compito di papà è quello di andare a lavorare e guadagnare i soldi. Il mio lavoro è quello di stare a casa e prendermi cura di te e dei tuoi fratelli e sorelle. Il tuo lavoro, Jacob, è quello di andare a scuola». Quando Jacob ha compreso il principio, l'ha accettato ed è andato a scuola.

Noi insegnamo ai nostri figli a lavorare anche aspettandoci che svolgano delle faccende domestiche e, quando è opportuno, a lavorare fuori casa. Aiutiamo i nostri figli a occuparsi della loro vita insegnando loro il valore del lavoro. Cominciate presto! Mio marito dice che il più grande dono che gli ha fatto suo padre è l'indipendenza, poiché gli ha insegnato a lavorare.

Anche gestire le nostre finanze ci aiuta a provvedere bene alle necessità. In quanto genitori, programmate insieme di seguire un bilancio. Insegnate ai vostri figli la differenza tra i desideri e le necessità. Non ponete sul vostro coniuge un irragionevole fardello finanziario. Quando il presidente Hinckley ci raccomandò di uscire dai debiti, un padre che conosco si sedette con i suoi figli sposati e chiese loro come andavano le finanze. Fu sorpreso nell'apprendere che due di loro erano gravemente indebitati. Poi chiese loro se poteva aiutarli a fare un piano.

L'istruzione e la formazione consentono ai genitori di occuparsi delle loro famiglie. Incoraggiate i vostri figli a ottenere tutta l'istruzione possibile. In alcuni paesi, i giovani non si qualificano per ottenere un prestito tramite il Fondo perpetuo per l'educazione perché non hanno completato le scuole secondarie. Nel mondo d'oggi, è molto importante che i genitori continuino a imparare.

Proteggere

Il secondo principio di cui voglio parlarvi è *proteggere*. Proteggere da cosa? Dal pericolo, sia fisico che spirituale. Noi li proteggiamo quando insegnamo ai nostri figli che hanno un valore divino, quando andiamo in chiesa insieme, quando teniamo le serate familiari, quando diciamo le preghiere familiari e quando studiamo insieme le Scritture. Sono tutte cose molto semplici, ma vi attesto che offrono una possente protezione.

Il proclama insegna che i genitori hanno il sacro dovere di proteggere i loro figli. Il maltrattamento può essere emotivo, come quando si sminuisce un coniuge o un figlio, quando si trattano come persone senza valore o si trattiene l'affetto. I padri non proteggono le loro famiglie quando picchiano o schiaffeggiano moglie o figli. Una sorella dell'Africa occidentale ha detto che prima di unirsi alla Chiesa, suo padre alzava le mani sulla madre e i figli. Ha detto: «Ora ci tratta con rispetto e tenerezza perché comprende che siamo figli di Dio».

I genitori proteggono i figli conoscendo gli amici che scelgono. Una figlia adolescente si adirò quando il padre le chiese cosa avrebbe fatto quella sera. Il padre spiegò che il proclama diceva che lui doveva proteggere la sua famiglia, e che amava sua figlia e per quel motivo voleva essere certo che fosse al sicuro.

Dobbiamo anche proteggere i nostri figli dalle influenze dei mass media. Siate al corrente di quello che vedono i vostri figli alla televisione, nei cinema o a casa dei loro amici. Se avete un computer in casa, assicuratevi che sia uno strumento per raggiungere quelle cose che sono «virtuose, amabili, di buona reputazione o degne di lode» (Articoli di fede 1:13).

Siamo protetti quando seguiamo il profeta vivente. Come siete stati protetti in famiglia per aver seguito il consiglio del presidente Hinckley di leggere il Libro di Mormon? Ho da poco ricevuto un biglietto da una sorella inglese. Ha scritto:

«L'anno scorso la mia famiglia ha lottato con un padre che ha scelto di non frequentare più la Chiesa. Egli è stato attivo per tutta la vita, facendo parte di diversi vescovati. Il mio cuore ha gridato al Signore per sapere che cosa potevo fare per non provare risentimento e amarezza. Tenevo da sola la serata familiare e la preghiera con i miei figli.

Nel tempio ho sentito, data la sfida di leggere il Libro di Mormon, di non leggere da sola le Scritture coi figli ma di portare i figli e le Scritture laddove c'era mio marito, ovunque fosse in casa. Quindi ogni sera alle 21:00 andiamo a cercarlo. Lui legge con noi; non all'inizio, ma ora lo fa. Viene alle riunioni di Chiesa, si unisce alla serata familiare e alle conversazioni sul Vangelo. I miei figli sono stati lo strumento del Signore per portare le parole dell'amore redentore a mio marito. Questa è stata una grande benedizione per la mia famiglia».

Educare

Il terzo e ultimo principio è *educare*. A cosa ci fa pensare? Cosa significa? Cosa sottintende? Educare mi fa pensare a questo versetto: «Per persuasione, per longanimità, per gentilezza e mitezza, e con amore non finto, con benevolenza» (DeA 121:41–42). Vi farò qualche esempio.

Credo che educare ci faccia pensare a disciplinare con amore. Una giovane madre ferma il figlio quando non obbedisce. Gli mette le mani attorno al volto e guardandolo negli occhi dice: «Ascolta le mie parole». Dobbiamo insegnare ai nostri figli a fare delle scelte sagge, ma non possiamo annullare le conseguenze delle loro azioni. Ricordiamo che alla base del piano del nostro Padre celeste c'è il libero arbitrio.

Che cosa significa educare? Gran parte dell'insegnamento e della costruzione delle relazioni in famiglia avviene in quei momenti brevi e non programmati della quotidianità. Il tavolo attorno a cui si mangia è il luogo in cui entrare in comunicazione, raccontare le attività della giornata, ascoltare e incoraggiare gli altri e anche ridere insieme. So che ridere alleggerisce il nostro carico. Care madri e padri, stabilite un tempo per i pasti con le persone che amate.

L'essere genitori termina quando i vostri figli sono cresciuti e per conto loro? No, il fatto è che non si finisce mai. Siamo coinvolti nella creazione di famiglie eterne. Mentre io e mio marito eravamo in missione in Inghilterra, uno dei nostri figli è venuto a trovarci con la sua famiglia. Ricordo di avergli sentito dire: «Siamo venuti perché dovevamo essere un po' nutriti». Un genitore è sempre un genitore. Non è meraviglioso? Quando ho terminato di leggere il Libro di Mormon a dicembre, mi ha colpito la comprensione che anche Mormon diede dei consigli al figlio Moroni, ormai adulto: «Figlio mio, sii fedele in Cristo...; possa Cristo elevarti... e la sua misericordia e longanimità, e la speranza della sua gloria e della vita eterna rimanere per sempre nella tua mente» (Moroni 9:25).

Che cosa implica educare? A volte è difficile ottenere più di una parola di risposta da parte di un adolescente. Ecco una domanda che ho scoperto essere estremamente utile per cambiare la risposta: «Quali sono i tuoi problemi o le tue difficoltà maggiori in questo momento?» Questa domanda dà la possibilità ai giovani di aprirsi. E quando lo fanno, non dovete far altro che ascoltare! Non giudicate o date consigli o altro. Semplicemente ascoltate. Sarete stupiti dall'unione e dai legami che si formeranno. Vescovi e consiglieri, questa stessa domanda può essere molto utile quando intervistate i giovani del vostro rione.

Educare sottintende la preghiera familiare. Uno dei miei ricordi più duraturi è quello di mio padre inginocchiato con i miei fratelli e sorelle vicino al letto dei miei genitori nella loro piccola camera, e ascoltare mio padre invocare il Padre celeste di benedire nostra madre che era all'ospedale. Sentire mio padre aprire il suo cuore mi ha aiutato a sapere che c'era un Dio in cielo che ascolta. Pregate per i vostri figli, per la scuola e la loro protezione durante il giorno. I nostri figli conoscono il nostro amore e le nostre aspettative quando ci sentono pregare per loro.

Rafforzare la famiglia

Quali dirigenti, come rafforzate e sostenete le famiglie delle persone che servite? Potete usare quegli stessi principi del provvedere, proteggere e educare per rafforzare le famiglie del rione. I dirigenti sostengono i genitori onorandoli e non prendendo il loro posto nella vita dei figli. Potete essere un mentore, avere interessi in comune, ma rispettando il modo in cui i genitori desiderano che lo facciate. Una madre ha raccontato:

«Spesso ho pensato che le ultime persone che i miei figli adolescenti volevano sentire eravamo io e mio marito. A volte i miei figli, sotto la pressione dei coetanei, hanno abbassato il volume della voce dei genitori. Sono grata ai saggi dirigenti della Chiesa che li hanno consigliati. Non hanno mai preso il posto di noi genitori. Hanno ascoltato, ma hanno sostenuto la *nostra* guida, dirigendoli verso di noi».

In famiglia, tutti abbiamo delle necessità. Rivolgerò alcune parole sincere alle madri sole. Vi racconterò la storia di una madre di cinque figli il cui padre fu inviato oltreoceano. Ella ha detto:

«Quando mio marito partì all'inizio di febbraio, avevamo tre veicoli affidabili. Tuttavia, a novembre, tutte e tre le automobili si erano rotte e non potemmo ripararle. In quello stesso periodo, mio figlio diciassettenne mi disse che non stava programmando di andare in missione perché non era certo della veridicità del Vangelo.

Di certo quello fu il periodo della mia vita in cui avevo bisogno delle benedizioni del sacerdozio. Non ricordo tutti i dettagli del quando o del dove, ma ricordo distintamente a quel tempo di aver ricevuto più di una benedizione da parte di premurosi detentori del sacerdozio. Sapevo che potevo chiamare i miei insegnanti familiari e che ci sarebbero stati. Nessuno di loro poté sistemare la macchina, ma mi diedero le ancor più necessarie benedizioni del sacerdozio e trovarono qualcuno per riparare l'auto».

Dei devoti insegnanti familiari sono stati importanti per questa famiglia, e lo possono essere per tutte le famiglie in cui vi è un solo genitore e che vanno a conoscerli, ottengono la loro fiducia e offrono le benedizioni del sacerdozio. Vescovi, capi gruppo dei sommi sacerdoti, presidenti dei quorum degli anziani, queste madri necessitano delle benedizioni del sacerdozio nella loro casa, come pure le sorelle sole.

Dieci anni fa, quando fu emesso il proclama, il presidente Hinckley mise in guardia dalle «lusinghe e seduzioni del mondo». Questa dichiarazione profetica ha riaffermato le «norme, dottrine e pratiche relative alla famiglia» del Signore.[3] Il mondo, al contrario, cerca di dettare i ruoli della donna e della maternità. Oggi alle donne si dice che hanno bisogno di una carriera fiorente, di far parte di diverse organizzazioni e, se hanno le risorse, dei figli. L'onorato ruolo di madre è sempre più fuori moda. Voglio chiarire che non dobbiamo permettere al mondo di compromettere ciò che sappiamo esserci stato dato per disegno divino.

Sorelle, per alcuni istanti parlerò direttamente a voi. Come membri della Società di Soccorso della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, è nostra benedizione e responsabilità educare e sostenere l'unità familiare. Tutti apparteniamo a una famiglia e ogni famiglia ha bisogno di essere rafforzata e protetta.

Il maggiore aiuto per creare un ambiente domestico lo ricevetti prima di tutto da mia madre e da mia nonna, poi dalle sorelle della Società di Soccorso nei diversi rioni in cui abbiamo vissuto. Ho imparato delle tecniche; ho visto la gioia che deriva dal creare un ambiente in cui gli altri vogliono stare. A partire da gennaio 2006 ci sono delle nuove direttive per quanto riguarda le riunioni e le attività di miglioramento domestico, familiare e personale. Offrono maggiore flessibilità per consentire a tutte le sorelle di partecipare alla Società di Soccorso. Dirigenti della Società di Soccorso, assicuratevi che le riunioni e le attività che programmate rafforzeranno le case di tutte le vostre sorelle.

L'insegnamento in visita è un altro mezzo per sostenere la famiglia. Spero che tutte abbiate l'opportunità di essere insegnanti visitatrici. Le insegnanti visitatrici non solo rafforzano spiritualmente una sorella, ma sono nella posizione unica di nutrirla e accertare le sue necessità. Dirigenti della Società di Soccorso, alle riunioni del comitato di benessere prevenite i problemi e fate rapporto sulle necessità spirituali e temporali identificate dalle vostre insegnanti visitatrici.

Il puro amore di Cristo

Quelli tra voi che sono sposati, ripensino al passato. Che cosa vi ha fatto innamorare del vostro coniuge? Ricordare questo può darvi un cuore pronto a perdonare. Esprimete il vostro amore. Una moglie può aiutare il marito se rafforza la fiducia che ha nelle proprie capacità. Un marito può illuminare anche il giorno più buio con queste semplici parole: «Ti voglio bene». Uno dei doni più grandi che i genitori possono fare ai figli è quello di mostrare loro che si amano.

Il nostro ruolo come genitori nell'allevare dei figli retti è quello di provvedere, proteggere e educare, e di farlo come soci alla pari. Facciamo lo stesso come dirigenti. Essere dirigenti è un duro lavoro. Essere genitori è un duro lavoro. Ci scoraggiamo, ma andiamo avanti. Credo che impariamo molto sul puro amore di Cristo nelle nostre famiglie e tramite il servizio reso in Chiesa.

Come genitori e dirigenti abbiamo bisogno di dare ai nostri figli l'amore che ci concede il nostro Padre celeste. In Moroni 8:17 leggiamo: «Sono pieno di carità, che è amore perpetuo». Aggiungiamolo alle parole del Signore: «Rivestitevi del vincolo della carità come di un mantello, che è il vincolo della perfezione e della pace» (DeA 88:125). Invito voi, in tutti i vostri rapporti, a indossare il mantello della carità, ad avvolgere la vostra famiglia del puro amore di Cristo. Come famiglie e dirigenti, possa il Signore benedirvi perché possiate circondare coloro che amate col mantello della carità, affinché tutti noi possiamo tornare alla presenza del nostro Padre celeste e vivere insieme a Lui per sempre. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. Vedere Gordon B. Hinckley, «Gioire del privilegio di servire», *Riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale*, 21 giugno 2003, 22.

2. «La famiglia: un proclama al mondo», *Liahona*, ottobre 2004, 49.

3. «Resistete fermamente alle lusinghe del mondo», *La Stella*, gennaio 1996, 113–117.

Una casa celeste—una famiglia eterna

Presidente Thomas S. Monson

Edificare una casa eterna

È con umiltà che rappresento la Prima Presidenza come oratore finale di questa riunione. Siamo stati ispirati e edificati dagli interventi degli anziani Bednar e Perry, e della sorella Parkin. I nostri pensieri si sono concentrati sulla famiglia quando ci è stato ricordato che «la famiglia è la base del retto vivere, e nessun altro strumento può prendere il suo posto o assolvere le sue importanti funzioni».[1]

La casa è molto di più che un edificio di legno, mattoni o pietra: è fatta di amore, sacrificio e rispetto. Siamo responsabili del tipo di casa che erigiamo, dobbiamo quindi costruire saggiamente, poiché l'eternità non è un viaggio breve. Vi saranno periodi di calma e di tempesta, vi saranno luci e ombre, gioie e dolori, ma, se ce la mettiamo tutta, il nostro focolare può essere un angolo di cielo sulla terra. I pensieri che ci passano per la mente, le azioni che compiamo, l'esistenza che conduciamo influiscono non solo sul successo terreno, ma anche sulle mete eterne.

Alcune famiglie di Santi degli Ultimi Giorni sono composte da madre, padre e figli, tutti a casa, mentre altre hanno assistito alla dipartita di uno di loro, poi di un altro e un altro ancora. Talvolta una sola persona costituisce una famiglia. Indipendentemente dalla sua composizione, la famiglia continua, poiché può sussistere per l'eternità.

Possiamo imparare dall'architetto per eccellenza, il Signore, che ci ha insegnato come dobbiamo costruire la casa. Egli dichiarò: «Ogni... casa divisa in parti contrarie non potrà reggere» (Matteo 12:25). In seguito dette questo ammonimento: «Ecco, la mia casa è una casa d'ordine... e non una casa di confusione» (DeA 132:8).

Il 27 dicembre 1832, in una rivelazione data al profeta Joseph Smith a Kirtland, nell'Ohio, il Maestro impartì questo consiglio: «Organizzatevi; preparate tutto ciò che è necessario ed istituite una casa, sì, una casa di preghiera, una casa di digiuno, una casa di fede, una casa d'istruzione, una casa di gloria, una casa d'ordine, una casa di Dio» (DeA 88:119; vedere anche 109:8).

Dove potremmo trovare un piano migliore per edificare saggiamente una casa? Una tale casa soddisferebbe gli standard edilizi delineati in Matteo, ossia una casa costruita «sopra la roccia» (Matteo 7:24, 25; vedere anche Luca 6:48; 3 Nefi 14:24, 25), capace di resistere alle piogge dell'avversità, alle alluvioni dell'opposizione e ai turbini del dubbio, tutte cose onnipresenti nel mondo.

Alcuni potranno obiettare: «Ma quella rivelazione offriva una guida per la costruzione di un tempio. Vale ancora oggi?»

Io ribatterei: «L'apostolo Paolo non dichiarò: ‹Non sapete voi che siete il tempio di Dio, e che lo Spirito di Dio abita in voi?›» (1 Corinzi 3:16).

Facciamo sì che il Signore sia il direttore generale del nostro progetto, così ognuno di noi può essere un subappaltatore responsabile di una parte vitale del progetto. Pertanto, tutti noi siamo costruttori. Oltre a erigere la nostra casa, abbiamo anche la responsabilità di contribuire all'edificazione del regno di Dio sulla terra servendo fedelmente e con efficacia nella nostra chiamata. Vorrei fornirvi una guida divina, lezioni di vita e alcuni punti su cui meditare quando ci mettiamo all'opera.

Inginocchiarsi per pregare

«Confidati nell'Eterno con tutto il cuore, e non t'appoggiare sul tuo discernimento. Riconoscilo in tutte le tue vie ed Egli appianerà i tuoi sentieri» (Proverbi 3:5–6). Così disse il saggio Salomone, figlio di Davide, re d'Israele.

Sul continente americano, Giacobbe, fratello di Nefi, proferì: «Guardate a Dio con fermezza di mente e pregatelo con grande fede» (Giacobbe 3:1).

Questo consiglio ispirato ci giunge oggi come acqua cristallina su terra riarsa. Viviamo in tempi difficili.

Solo poche generazioni fa, nessuno avrebbe potuto immaginare il mondo in cui viviamo ora e i problemi presenti. Siamo circondati dall'immoralità, dalla pornografia, dalla violenza, dalla droga e da una moltitudine di altri mali che affliggono la società moderna. Nostra è la difficoltà, come pure il dovere, non solo di mantenerci «puri dal mondo» (Giacomo 1:27), ma anche di guidare in salvo, attraverso le tempeste del peccato che ci circondano, i figli e le altre persone di cui siamo responsabili, affinché un giorno possiamo ritornare a vivere con il nostro Padre celeste.

L'educazione dei figli richiede la nostra presenza, il nostro tempo e i nostri sforzi migliori. Per essere efficaci, dobbiamo essere saldi nel dare l'esempio e disponibili a dedicare del tempo individuale a ogni familiare, come pure a fornire consigli e guida.

Spesso ci sentiamo travolti dal nostro compito, tuttavia è sempre disponibile un sostegno: Colui che conosce ognuno dei Suoi figli risponde alle nostre preghiere fervente e sincere alla ricerca di un aiuto per guidarli. Tali preghiere risolveranno più problemi, allevieranno più sofferenze, preverranno più trasgressioni e infonderanno maggiore pace e contentezza nell'animo umano di qualsiasi altra cosa.

Oltre ad aver bisogno di questa guida per la nostra famiglia, siamo stati chiamati a incarichi per i quali abbiamo responsabilità verso altre persone: come vescovo o consigliere, dirigente del quorum del sacerdozio o di un'organizzazione ausiliaria, avete la possibilità di cambiare in meglio la vita altrui. Ci sono coloro che provengono da famiglie meno attive o dove non tutti sono membri della Chiesa; alcuni possono essersi allontanati dai genitori, non curandosi delle suppliche e dei consigli. In tali situazioni potremmo essere lo strumento nelle mani del Signore perché la vita di una di queste persone cambi. Senza la guida del Padre celeste, tuttavia, non possiamo adempiere tutto ciò che siamo stati chiamati a fare. Il Suo aiuto giunge mediante la preghiera.

A un famoso giudice americano fu chiesto che cosa potremmo fare come cittadini dei vari stati del mondo per ridurre il crimine e le trasgressioni alla legge, e per portare pace e felicità nella nostra vita e nelle nazioni. Dopo averci pensato su, rispose: «Suggerirei di ritornare alla vecchia abitudine di dire le preghiere in famiglia».

Come popolo, non siamo grati che la preghiera familiare non sia una pratica per noi fuori moda? C'è un significato profondo nell'adagio spesso citato: «La famiglia che prega insieme, rimane insieme».

Il Signore stesso ci diede istruzioni che pregassimo come famiglia quando disse: «Pregate il Padre nelle vostre famiglie, sempre nel mio nome, affinché vostra moglie e i vostri figli siano benedetti» (3 Nefi 18:21).

Come genitori, insegnanti e dirigenti non possiamo permetterci di cimentarci in questo cammino terreno potenzialmente pericoloso senza l'assistenza celeste per guidare coloro di cui siamo responsabili.

Pregando insieme con la famiglia e individualmente, dobbiamo confidare totalmente in Lui. Inginocchiatevi per pregare.

Farsi avanti per servire

Per fare un altro esempio mi rifaccio alla vita del Signore. La vita di Gesù durante il Suo ministero terreno è come un fascio luminoso di bontà. Egli diede forza agli arti dello storpio, vista agli occhi del cieco, udito alle orecchie del sordo e vita al corpo del morto.

Le Sue parabole predicano il Suo potere. Con il buon Samaritano insegnò: «Ama il tuo prossimo» (vedere Luca 10:30–35). Con la Sua gentilezza verso la donna colta in adulterio, Egli insegnò la comprensione compassionevole (vedere Giovanni 8:3–11). Nella parabola dei talenti ci insegnò a migliorarci e a cercare la perfezione (vedere Matteo 25:14–30). Credo fermamente che in questo modo ci abbia preparato per il ruolo che abbiamo nel formare una famiglia eterna.

Ognuno di noi, che sia un dirigente del sacerdozio o delle organizzazioni ausiliarie, ha risposto a una chiamata sacra. Siamo stati messi a parte per l'opera a cui siamo stati chiamati. In Dottrina e Alleanze 107:99, il Signore ci istruisce: «Pertanto, che ora ognuno con ogni diligenza apprenda il suo dovere e impari ad agire nell'ufficio a cui è nominato».

Quando contribuiamo a benedire e rafforzare coloro di cui siamo responsabili nel nostro incarico ecclesiastico, di fatto gioviamo alla loro famiglia e la fortifichiamo. In questo modo vediamo che il servizio che rendiamo in famiglia e in chiesa può avere effetti eterni.

Molti anni fa, quando ero vescovo di un grande rione molto eterogeneo, che contava oltre mille fedeli che abitavano nel centro di Salt Lake City, dovetti affrontare numerosi problemi.

Una domenica pomeriggio ricevetti una telefonata dal proprietario di un emporio ubicato entro i confini del rione. Mi spiegò che quella mattina un ragazzino era entrato nel negozio e aveva acquistato un gelato dal bancone. Aveva pagato con il denaro che aveva tirato fuori da una busta, che poi, nell'uscire, si era dimenticato. Quando il proprietario ebbe il tempo di controllarla, scoprì che si trattava di una busta per le offerte di digiuno che riportava il nome e il numero telefonico del rione. Quando mi descrisse il ragazzino che era stato nel negozio, compresi immediatamente che si trattava di un giovane diacono che proveniva da una famiglia meno attiva.

La mia prima reazione fu di sbalordimento e di delusione nel pensare che uno qualsiasi dei nostri diaconi avesse usato le offerte di digiuno destinate ai bisognosi e, di domenica, fosse andato in un negozio per comprarsi un gelato. Decisi di andare quel pomeriggio stesso a trovare il ragazzo, per parlargli dei fondi sacri della Chiesa e del suo dovere di diacono di raccoglierli e proteggerli.

Mentre guidavo verso la casa, dissi una preghiera silenziosa al fine di sapere che cosa avrei dovuto dire per sistemare la situazione. Arrivai e bussai alla porta. Mi aprì la madre, che m'invitò a entrare in salotto. Benché la stanza fosse fiocamente illuminata, mi avvidi che era piccola e fatiscente. Il poco mobilio era logoro. La madre stessa sembrava stanca.

Quando mi resi conto che la famiglia era veramente bisognosa, l'indignazione per ciò che il figlio aveva fatto quella mattina scomparve. Mi sentii di chiedere alla madre se avessero del cibo nella dispensa. Ammise con le lacrime agli occhi che non ne avevano. Mi spiegò che il marito era disoccupato da tempo e che avevano disperato bisogno non solo di cibo, ma anche di denaro con il quale pagare l'affitto, in modo da non ricevere lo sfratto da quella piccola casa.

Non menzionai la questione delle offerte di digiuno, in quanto mi resi conto che il ragazzo molto probabilmente aveva una gran fame quando si fermò al negozio. Immediatamente, invece, organizzai gli aiuti, in modo che la famiglia avesse del cibo da mangiare e un tetto sopra la testa. Inoltre, con l'aiuto dei dirigenti del sacerdozio del rione, riuscimmo a far sì che il marito trovasse un lavoro, in modo da poter provvedere in futuro alla famiglia.

Come dirigenti del sacerdozio e delle organizzazioni ausiliarie abbiamo diritto a ricevere l'assistenza del Signore per onorare la chiamata e adempiere i doveri. Cercate il Suo aiuto e, quando vi giungerà l'ispirazione, agite di conseguenza per quanto riguarda dove recarvi, chi andare a trovare, che cosa dire e come dirlo. Possiamo pensare sino alla morte, ma solo se agiamo in base a ciò che pensiamo aiutiamo le persone.

Possiamo noi essere dei veri pastori per coloro verso i quali abbiamo delle responsabilità. John Milton scrisse nella sua poesia «Lycidas»: «Le pecore affamate guardano in su, e non sono nutrite» (riga 125). Il Signore stesso disse a Ezechiele il profeta: «Guai ai pastori d'Israele, che… non pasc[iano] il gregge» (Ezechiele 34:2–3).

Noi abbiamo la responsabilità di prenderci cura del gregge, poiché le preziose pecore e questi teneri agnelli si trovano ovunque: a casa nella nostra famiglia, tra i parenti, e anche nella chiamata ecclesiastica. Gesù è il nostro esempio. Egli disse: «Io sono il buon pastore, e conosco le mie pecore» (Giovanni 10:14). Abbiamo una responsabilità come pastori. Possa ognuno di noi farsi avanti per servire.

Tendere la mano per salvare

Lungo il sentiero della vita ci sono delle vittime. Alcuni si allontanano dalla strada che porta alla vita eterna, solo per scoprire che la deviazione scelta alla fine porta a un vicolo cieco. L'indifferenza, la negligenza, l'egoismo e il peccato richiedono tutti un costoso pedaggio. Ci sono coloro che, per motivi inspiegabili, marciano al suono di un tamburo diverso, per accorgersi poi di avere ceduto alle tentazioni che non li hanno portati ad altro, se non al dolore e alla sofferenza.

Nel 1995 la Prima Presidenza prese nota di coloro che si erano allontanati dal gregge di Cristo e proclamò una dichiarazione speciale, intitolata «Un invito a ritornare». Il messaggio contiene il seguente appello:

«A voi che per qualsiasi ragione vi ritrovate al di fuori dell'abbraccio della Chiesa, noi vi esortiamo a ritornare. V'invitiamo a far ritorno e a prendere parte alla felicità che una volta conosceste. Troverete molte persone che vi tendono le mani per accogliervi, aiutarvi e consolarvi.

La Chiesa ha bisogno della vostra forza, amore, lealtà e devozione. Il corso mediante il quale una persona può ritornare a ricevere tutti i privilegi dell'appartenenza alla Chiesa è fisso e sicuro, e noi siamo pronti ad accogliere coloro che desiderano farsi avanti».

Forse una scena che si ripete spesso porterà più vicino a voi la possibilità di tendere la mano a qualcuno per salvarlo. Guardiamo a una famiglia con un figlio di nome Jack. Durante tutta la sua vita, tra lui e suo padre c'erano stati molti brutti litigi. Un giorno, quando Jack aveva diciassette anni, ci fu un litigio particolarmente violento. Jack disse a suo padre: «Questa è la goccia che fa traboccare il vaso. Me ne vado e non tornerò mai più!». Andò in camera e fece i bagagli. Sua madre lo implorò di rimanere, ma egli era troppo adirato per ascoltarla. La lasciò piangente alla porta.

Mentre usciva dal cancello del giardino, sentì suo padre che lo chiamava: «Jack, so che gran parte di quanto è successo è colpa mia e mi dispiace veramente. Voglio che tu sappia che quando vorrai tornare a casa sarai sempre benvenuto. Mi sforzerò di essere un padre migliore per te. Voglio che tu sappia che ti voglio bene e te ne vorrò sempre».

Jack non disse nulla, ma andò alla stazione degli autobus e acquistò un biglietto per una destinazione lontana. Durante il viaggio che lo allontanava sempre più da casa, pensò alle parole del padre. Si rese conto del coraggio e dell'amore che doveva provare per dire quello che aveva detto. Suo padre gli aveva chiesto scusa. Lo aveva invitato a tornare e aveva fatto risuonare nell'aria estiva le parole: «Ti voglio bene».

Jack sapeva che la prossima mossa spettava a lui. Sapeva che l'unico modo per trovare la pace dell'anima consisteva nel dimostrare a suo padre lo stesso genere di maturità, bontà e amore che questi gli aveva dimostrato. Scese dall'autobus, comprò un altro biglietto e tornò a casa.

Arrivò poco dopo mezzanotte. Entrò in casa e accese la luce. Là nella sedia a dondolo, a capo chino, stava suo padre. Quando l'uomo alzò lo sguardo e vide Jack si levò dalla sedia, poi padre e figlio si abbracciarono. In seguito Jack raccontò: «Quegli ultimi anni che trascorsi a casa furono tra i più felici della mia vita».

Abbiamo un padre che seppe dominare l'ira e rinunciare all'orgoglio per aiutare il figlio, prima che questi entrasse a far parte della vasta schiera delle pecorelle smarrite, che provengono da famiglie divise, da case in cui domina la discordia. L'amore era stato lo strumento di salvezza, il balsamo guaritore; l'amore che tanto spesso si prova ma così raramente si esprime.

Dal Monte Sinai risuona nelle nostre orecchie: «Onora tuo padre e tua madre» (Esodo 20:12), e tempo dopo dallo stesso Dio abbiamo l'ingiunzione: «Vivete insieme con amore» (DeA 42:45).

Seguire l'esempio del Salvatore

Inginocchiatevi per pregare. Fatevi avanti per servire. Tendete la mano per salvare. Ognuno di questi elementi è fondamentale nel piano di Dio per rendere una casa un angolo di cielo.

L'equilibrio è importantissimo nelle nostre responsabilità sacre e solenni che abbiamo verso la famiglia e la Chiesa. Dobbiamo essere saggi, ispirati e giudicare correttamente nel prenderci cura della famiglia e adempiere la chiamata ecclesiastica, perché sono tutte fondamentali. Non possiamo trascurare la famiglia; non dobbiamo dimenticare la nostra chiamata ecclesiastica.

Costruiamo con perizia, senza scorciatoie e seguendo il Suo progetto, allora il Signore, che è anche il nostro ispettore, può dirci, come disse quando apparve a Salomone, un costruttore di un'altra epoca: «Ho santificata questa casa che tu hai edificata per mettervi il mio nome in perpetuo; e gli occhi miei ed il mio cuore saran quivi sempre» (1 Re 9:3). A quel punto avremo una casa celeste, una famiglia eterna e saremo in grado di aiutare, di rafforzare e di benedire anche altre famiglie.

Prego con umiltà e sincerità che questa benedizione possa giungere a ognuno di noi. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. Lettera della Prima Presidenza dell'11 febbraio 1999; vedere *La Stella*, dicembre 1999, 1.

Le difficoltà che la famiglia incontra

Presidente James E. Faust

La disintegrazione della famiglia

Oggi vorrei parlarvi delle difficoltà incontrate dalla famiglia. Negli ultimi tempi, la società è stata afflitta da una grave malattia. Parlo della disintegrazione di molte delle nostre famiglie. La confusione e il disordine sono fin troppo comuni nella società, ma non dobbiamo permettere loro di distruggere le nostre famiglie. In ogni Paese c'è un generale crollo del tessuto morale della società che mette a confronto le sacre istituzioni familiari con nuove sfide. Sapete tutti di cosa sto parlando perché ne siamo sommersi.

I governi esercitano sempre meno autorità morale, quindi le istituzioni principali che promuovono il retto vivere sono la Chiesa e la famiglia. Il rapporto che lega padre, madre e figli è la più antica e duratura delle istituzioni del mondo. È sopravvissuta a tutte le differenze temporali, geografiche e culturali. Poiché il matrimonio tra un uomo e una donna è uno stato naturale che è ordinato da Dio, il profeta Joseph ci ha insegnato che «il matrimonio è una istituzione del cielo, nata nel Giardino di Eden, e quindi è necessario che esso sia celebrato tramite l'autorità del Sacerdozio eterno».[1] È un imperativo morale.

Senza dubbio, il matrimonio è la decisione più importante della vita terrena. Non ci si deve sposare soltanto per sposarsi. È richiesta una preparazione matura per assumersi le importanti responsabilità inerenti a questo sacro rapporto. Il matrimonio richiede anche fede: fede in se stessi, nel proprio coniuge e nel Signore. Richiede anche impegno totale da ambo le parti. Il primo avvenimento necessario per stabilire una famiglia è sposarsi!

La riluttanza a sposarsi sembra crescere in tutto il mondo. Tra il 1970 e il 2001, la percentuale di matrimoni negli Stati Uniti è sceso dal 76,5 al 45,6 per cento.[2] I fattori principali che contribuiscono a questo declino sono: i giovani che rimandano il matrimonio; la crescita proporzionale di popolazione adulta che non si è mai sposata; e l'aumento della convivenza. [3] La percentuale di matrimoni riferita a quattro paesi del Sud America è scesa terribilmente nell'ultimo decennio, mentre nella maggior parte dei paesi europei questo accade da diversi decenni.[4] Le statistiche comunque dimostrano che i Santi degli Ultimi Giorni sono più propensi a sposarsi rispetto alla popolazione in generale e anche che gli uomini che si sposano generalmente vivono più a lungo, più sani e felici di coloro che non lo fanno.[5]

Il fulcro di una famiglia felice è la completa devozione dei genitori l'uno all'altro. In termini di intimità sessuale, la legge del Signore prevede l'astinenza prima del matrimonio e la fedeltà dopo. Come dichiarato in «La famiglia: un proclama al mondo», «i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie».[6]

Sfortunatamente, al matrimonio si dà sempre meno valore. La convivenza è largamente accettata in molti luoghi come alternativa al matrimonio. Essa viene spesso vista come un esperimento matrimoniale con meno obblighi.

Dal 1960 negli Stati Uniti c'è stato un aumento della convivenza tra coppie non sposate del 760 per cento, pari a tre milioni e ottocentomila coppie nell'anno 2000.[7] La maggior parte delle convivenze terminano senza il matrimonio e sono piuttosto brevi. Le statistiche dimostrano che le coppie che convivono giungono più facilmente a una rottura rispetto a quelle sposate.[8]

Le statistiche di alcuni paesi rappresentativi indicano che anche la percentuale dei divorzi sta aumentando. Gli esperti prevedono che circa la metà delle donne negli Stati Uniti vedranno lo scioglimento del proprio matrimonio nel corso della loro vita.[9] Un'altra statistica allarmante è che le nascite al di fuori del matrimonio sono aumentate del 158 per cento.[10] Turba anche il cambiamento nell'atteggiamento riguardo lo scopo del matrimonio. Sempre più giovani vedono il matrimonio «come un rapporto di coppia, per la soddisfazione dei desideri degli adulti, piuttosto che un'istituzione per la crescita dei figli». La ricerca di un rapporto con l'«anima gemella può indebolire il matrimonio quale istituzione per allevare i figli».[11]

Un altro problema allarmante è che ai figli viene attribuito meno valore. In molte parti del mondo le persone hanno meno figli. L'aborto è probabilmente uno dei segni più chiari del fatto che le coppie non vogliono dei figli. Si calcola che un quarto delle gravidanze in tutto il mondo termini con l'aborto procurato. La percentuale varia dal più elevato 50 per cento in Europa a circa il 15 per cento in Africa.[12]

La completa fiducia reciproca arricchisce grandemente un matrimonio. Nulla distrugge la fiducia reciproca quanto l'infedeltà. L'adulterio non è mai giustificato. Talvolta i matrimoni sopravvivono a questa esperienza distruttiva e la famiglia viene preservata, ma ciò richiede che il coniuge che ha subito il torto dimostri così tanto amore incondizionato da perdonare e dimenticare. È necessario che la parte in colpa voglia disperatamente pentirsi, cerchi umilmente il perdono e abbandoni effettivamente il peccato.

Proteggere le nostre famiglie

La lealtà verso il nostro coniuge per l'eternità, non deve essere semplicemente fisica, ma anche mentale e spirituale. I flirt non sono mai innocui e non vi è posto per la gelosia nel matrimonio. I coniugi devono evitare anche solo l'apparenza del male scansando qualsiasi contatto ambiguo con qualunque persona che non sia il coniuge. La virtù è la forte colla che tiene unito il matrimonio. Il Signore disse: «Ama tua moglie con tutto il cuore, e attaccati a lei e a nessun'altra» (DeA 42:22). La promessa fatta da un uomo o da una donna durante la cerimonia nuziale, e specialmente il suggellamento nel tempio, è una delle alleanze più importanti che possiamo fare. Le sacre alleanze devono sempre essere onorate. Le difficoltà che le famiglie incontrano oggi sono molte e grandi. I nostri rapporti familiari necessitano di ogni protezione possibile e l'osservanza delle sacre alleanze rappresenta una difesa possente.

Nehemia, nell'Antico Testamento, per proteggere Gerusalemme stava costruendo delle mura in cui «non c'era più rimasta alcuna breccia» (Nehemia 6:1). I suoi nemici lo pregarono di scendere dalle mura perché volevano fargli del male. Nehemia rimase sulle mura e disse: «Non posso scendere. Perché il lavoro rimarrebb'egli sospeso?» (versetto 3). Noi non possiamo edificare un muro di mattoni e pietre attorno alla nostra famiglia, ma dobbiamo stabilire delle difese per proteggerla costantemente. Queste difese serviranno da protezione. Menzionerò tre modi in cui proteggere e rafforzare le nostre famiglie.

La preghiera familiare

Uno è la preghiera familiare. Lo Spirito del Signore viene invitato mediante la preghiera e l'armonia in famiglia. I genitori devono insegnare ai propri figli che sono figli di Dio e che devono rivolgersi a Lui ogni giorno. Pregare insieme in famiglia è un'esperienza che avvicina. I figli più giovani possono imparare a pregare ascoltando le preghiere dei genitori o dei fratelli maggiori.

Quando ero ragazzo il mio cuore e la mia mente erano affascinati dalle preghiere di mio nonno. La sua numerosa famiglia si inginocchiava mattino e sera prima dei pasti. A volte pensavo che le sue preghiere fossero troppo lunghe! Lui aveva molto per cui pregare. Era un contadino e aveva un ranch. Durante la Grande Depressione ci fu una terribile siccità nel Paese. I suoi animali morivano di fame. Aveva molte bocche da sfamare. Ma le sue preghiere erano così ferventi e la sua fede così grande che credevo che il Signore avrebbe provveduto e che tutto sarebbe andato bene. Alla fine andò così. Le preghiere personali e familiari sono indispensabili per la felicità personale e familiare.

La serata familiare

La seconda difesa è la serata familiare settimanale. La serata familiare è per tutti, a prescindere dallo stadio della vita in cui siamo. Per me e mia moglie le serate familiari sono diverse da quelle che tenevamo quando eravamo circondati dai nostri figli e nipoti. Adesso la maggior parte delle volte studiamo insieme le Scritture.

Qualche settimana fa durante la serata familiare abbiamo letto le nostre benedizioni patriarcali per cercare di capire quali opere dobbiamo ancora compiere. Ci siamo resi conto che abbiamo ancora del lavoro da svolgere. Molte famiglie hanno abbandonato questa importante riunione. Dovremmo fare tutto il possibile per tenere il lunedì sera libero da qualsiasi altra attività. Come una colla, la serata familiare unisce la nostra famiglia. Le lezioni devono essere istruttive, coinvolgere i membri della famiglia in un'atmosfera rilassata e includere espressioni d'affetto. Nelle nostre serate familiari dobbiamo cercare di coinvolgere tutti, tranne i neonati. I bambini piccoli possono partecipare cantando delle canzoni. I bambini più grandi possono essere incaricati di preparare e insegnare una parte o l'intera lezione. I familiari possono aiutare i più giovani a prepararsi. Tutti devono essere invitati a porre domande che scaturiscano dallo studio personale del Vangelo o da una lezione.

La serata familiare è anche un momento in cui programmare le attività familiari in modo che ciascuno sappia cosa ci si aspetta da lui. È un momento in cui appianare le incomprensioni e in cui incoraggiare i membri della famiglia a esprimere i propri talenti e cercarne di nuovi.

Lo studio delle Scritture familiare e personale

La terza difesa fondamentale è lo studio delle Scritture personale e familiare. Questo richiede organizzazione e disciplina da parte dei genitori e di tutti i figli. Dobbiamo aiutare i nostri figli rafforzando la loro fede e comprensione. Una giovane, che recentemente si è sposata nel tempio, ha parlato del valore dello studio delle Scritture nella sua famiglia mentre cresceva. Sua madre soleva far suonare una grossa campana alle cinque del mattino per svegliare la famiglia per lo studio delle Scritture. Lei era scontrosa e pensava che questo esercizio giornaliero fosse una perdita di tempo; tuttavia l'abitudine fu mantenuta dalla sua fanciullezza all'età adulta.

Quando si guarda indietro, questa giovane si rende conto che il tempo dedicato allo studio delle Scritture ha formato un modello importante che lei e i suoi fratelli e sorelle continuano a seguire nelle rispettive famiglie. Durante lo studio ha lentamente, ma sicuramente, ottenuto una testimonianza del Vangelo. Durante quegli anni formativi ha anche stretto uno speciale legame eterno con i suoi genitori e con ogni fratello e sorella.

Lo studio delle Scritture personale e familiare è un processo che dura tutta la vita. I bambini possono avere qualche difficoltà con il linguaggio delle Scritture quindi i genitori e i fratelli maggiori dovrebbero dedicare del tempo a discutere e spiegare i passi più difficili. Dovrebbero spiegarne il rapporto con alcune situazioni della vita attuale. L'abitudine a studiare il Vangelo può radicarsi dopo anni nelle famiglie, non è una cosa casuale. L'abitudine allo studio forma un muro di protezione su cui le famiglie possono contare e per cui possono unirsi.

La responsabilità dei genitori

Da poco mia moglie ed io abbiamo visto la nostra ultima pronipote. L'ho tenuta tra le braccia per la prima volta. Mi sono reso conto che questa piccola deve apprendere molte cose per poter essere felice nella vita. Il luogo migliore in cui i bambini apprendono le cose più importanti è la casa perché in famiglia si trova gran parte dell'amore. Per comandamento i genitori devono insegnare ai loro figli «la dottrina del pentimento, la fede in Cristo il Figlio del Dio vivente, e del... dono dello Spirito Santo» (DeA 68:25).

Per affrontare le difficoltà della vita, i nostri figli devono avere una testimonianza del Salvatore quale Redentore del mondo. Deve esser loro insegnato che un giorno saranno responsabili davanti al Signore per le loro azioni. Deve anche esser loro insegnato il piano di felicità del Signore per i Suoi figli. Questo significa che devono avere la conoscenza che Dio li ama, che vivemmo con Lui prima che il mondo fosse e che ciascuno di noi può tornare a Lui grazie alla missione di Suo Figlio, Gesù Cristo. Per affrontare le difficoltà della vita i nostri figli devono anche essere istruiti.

I genitori devono esercitare la disciplina mediante l'amore e la rettitudine. I figli non possono essere obbligati a obbedire. Come ha detto il presidente Hinckley: «In famiglia c'è necessità di disciplina: ma la disciplina, se è accompagnata dalla severità e dalla crudeltà, inevitabilmente porta non alla correzione, ma al risentimento e all'amarezza. Non cura nulla, aggrava soltanto il problema. Porta in sé il seme della sconfitta».[13] Il metodo migliore per correggere i figli quando hanno sbagliato è tramite la fermezza, l'amore, la pazienza, la gentilezza, la persuasione e la ragione.

A mio avviso, i membri della Chiesa hanno a disposizione la cura più efficace per combattere il decadimento della vita familiare nella società. Spetta agli uomini, alle donne e ai figli onorare e rispettare nella casa i ruoli divini attribuiti al padre e alla madre. In questo modo il rispetto reciproco e l'apprezzamento tra i membri della Chiesa saranno favoriti dalla rettitudine che ivi regna. Mi rendo conto che vi sono dei genitori che crescono da soli i figli, quindi vorrei ripetere il saggio consiglio offerto dall'anziano John B. Dickson. Egli scrisse: «Quando non è presente la situazione familiare ideale, allora dobbiamo fare del nostro meglio per offrire il sostegno del sacerdozio e delle organizzazioni ausiliarie, ma non dobbiamo sostituire i genitori nel loro ruolo preminente».[14]

Mi rendo anche conto che a volte è necessario che le donne lavorino lontano da casa per provvedere alla famiglia. Alla conferenza stampa del 13 marzo 1995, quando fu annunciata la nuova Prima Presidenza, i giornalisti fecero delle domande sulle madri che lavorano. Il presidente Hinckley rispose: «Fate del vostro meglio e ricordate che la ricchezza più grande che avete in questa vita sono quei bambini che avete messo al mondo e la cui cura ed educazione sono una vostra responsabilità».

Anche se vi sono molti padri che sono altamente coinvolti nell'educazione dei figli, un sempre maggior numero di uomini «non se ne occupano o sono totalmente assenti» nella vita dei figli. Gli uomini che hanno dei figli al di fuori del vincolo matrimoniale, o che convivono, sono meno propensi di quelli sposati a provvedere all'educazione e al sostegno che i figli richiedono.[15]

Il potere del sacerdozio

Dio ha saggiamente stabilito un'autorità che guidi le istituzioni più importanti al mondo. Questa autorità è il sacerdozio. Il sacerdozio porta le benedizioni che Dio ha in serbo per tutti i membri per mano dei servitori che Egli ha designato. Questa autorità del sacerdozio può benedire tutti i fedeli tramite il ministero di insegnanti familiari, presidenti di quorum, vescovi, padri e tutti gli altri fratelli che sono incaricati di amministrare gli affari del regno di Dio.

Il sacerdozio è il retto potere e influenza tramite cui si insegna in gioventù e per tutta la vita a onorare la castità, a essere onesti e industriosi e a rispettare e difendere le donne. È un potere che ci mantiene sulla retta via. Alle ragazze viene insegnato che possono realizzare molti dei loro desideri grazie all'influenza e al potere di benedire propri del sacerdozio.

Le grandiose chiavi di suggellamento restaurate da Elia di cui parlò Malachia sono invocate tramite il sacerdozio. Nelle famiglie rette esse agiscono per «volgere il cuore dei padri ai figli e i figli ai padri, per timore che la terra intera sia colpita di maledizione» (DeA 110:15; vedere anche Malachia 4:6). Questo potere di suggellamento ristabilito da Elia pertanto si rivela nei rapporti familiari, negli attributi e nelle virtù che si sviluppano in un ambiente propizio creato da un servizio affettuoso. Dobbiamo rafforzare la missione di Elia volgendo i cuori dei padri e dei figli gli uni verso gli altri. Le ordinanze del tempio sono efficaci e producono del bene soltanto se si manifestano nella nostra vita di ogni giorno. Questi sono i legami che uniscono le famiglie, e il sacerdozio favorisce il loro sviluppo.

Esorto con forza padri, mariti, mogli e figli a onorare e riverire le benedizioni del sacerdozio. In questo modo possono curare questo cancro che affligge la nostra società e si insinua nelle nostre famiglie. Spero e prego che i padri possano magnificare le loro chiamate del sacerdozio quali patriarchi delle famiglie e che le sorelle siano benedette nel loro ruolo più importante: l'essere madri; e che insieme possano trovare le ricompense promesse dal nostro Padre celeste. Questo dico nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. *History of the Church*, 2:320.

2. In base ai dati del U.S. Census Bureau (numero di matrimoni per 1.000 donne non sposate oltre i 15 anni), schema 1 del National Marriage Project, «Social Indicators of Marital Health and Wellbeing: Trends of the Past Four Decades», *The State of Our Unions 2003: The Social Health of Marriage in America* (rapporto annuale, 2003), 21.

3. National Marriage Project, «Social Indicators», 20–21.

4. Nazioni Unite, *Demographic Yearbook 2000* (2002), tavola 23. Vedere anche gli anni precedenti.

5. Vedere Tim B. Heaton e Kristen L. Goodman, «Religion and Family Formation», *Review of Religious Research* (giugno 1985), 343–359;

Elizabeth VanDenBerghe, «Religion and the Abundant Life», *Ensign*, ottobre 1994, 32–45; Linda J. Waite e Maggie Gallagher, *The Case for Marriage* (2000).

6. *La Stella*, gennaio 1996, 116.

7. Arlene F. Saluter, Current Population Reports, Series P-20, No. 450, *Marital Status and Living Arrangements: marzo 1990*, (1991), Tavola N (439.000 famiglie di fatto nel 1960); Jason Fields, Current Population Reports, Series P-20, n. 537, *America's Families and Living Arrangements: marzo 2000* (2001), 12 (3,8 milioni di famiglie di fatto nel 2000; il numero reale di coppie che convivono potrebbe essere molto superiore).

8. National Marriage Project, «Social Indicators», 25.

9. Rose M. Kreider e Jason Fields, Current Population Reports, Series P-70, No. 80, *Number, Timing, and Duration of Marriages and Divorces: 1996* (2001), 17-18; vedere anche National Marriage Project, «Social Indicators», 23-24, 25.

10. National Center for Health Statistics, *National Vital Statistics Reports, Births: Final Data for 2002*, 17 dicembre 2002, tavola C; National Center for Health Statistics, *Nonmarital Childbearing in the United States*, 1940–99, 18 ottobre 2000, tavola 1. (Dati del riguardanti il periodo 1973–2001).

11. David Popenoe e Barbara Defoe Whitehead, «Marriage and Children: Coming Together Again?» in *The State of our Unions 2003: The Social Health of Marriage in America,* National Marriage Project (rapporto annuale, 2003), 10–11.

12. Stanley K. Henshaw e altri, «The Incidence of Abortion Worldwide», *International Family Planning Perspectives*, supplemento, gennaio 1999, tavola 1.

13. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), 418.

14. «Lead Me, Guide Me», *Ensign*, settembre 2003, 17.

15. Popenoe e Whitehead, «Marriage and Children», 9.

Essere forti e inamovibili

Presidente Gordon B. Hinckley

Bloccare l'ondata di male

Miei cari fratelli e sorelle, questa è stata una riunione molto interessante e molto importante. Si è parlato principalmente dell'opera delle organizzazioni ausiliarie dirette dalle donne. Come è stato indicato, ci sono altre due organizzazioni ausiliarie: i Giovani Uomini e la Scuola Domenicale. Di queste si parlerà un'altra volta.

L'accento posto sull'opera di Società di Soccorso, Giovani Donne e Primaria è avvenuto al momento giusto ed era estremamente necessario. Non c'è bisogno di dirvi che viviamo in un'epoca molto difficile della storia del mondo. Le norme morali si abbassano ovunque. Nulla sembra più essere sacro. Come ha detto il presidente Faust, sembra che la famiglia stia andando in rovina. La famiglia tradizionale sta subendo un duro attacco. Non credo che le cose fossero peggiori ai tempi di Sodoma e Gomorra. A quel tempo, Abrahamo fece un accordo con il Signore di salvare quelle città per il bene dei giusti. Malgrado la sua supplica, le cose andavano così male che Geova ne decretò la distruzione. Le città e i loro malvagi abitanti furono annientate. Oggi ci troviamo in circostanze simili. Esse prevalgono in tutto il mondo. Credo che nostro Padre pianga quando guarda giù verso i Suoi figli e figlie traviati.

Nella Chiesa lavoriamo duramente per bloccare l'ondata di male, tuttavia la battaglia infuria e a volte ci chiediamo se stiamo facendo qualche progresso. Ma il successo che riscuotiamo è tangibile. Vediamo molti dei nostri giovani che sono fedeli e guardano a noi per avere incoraggiamento e guida. Non dobbiamo arrenderci. Non dobbiamo scoraggiarci. Non dobbiamo mai cedere alle forze del male. Possiamo e dobbiamo mantenere le regole che questa chiesa ha appoggiato sin dalla sua organizzazione. C'è una via migliore di quella adottata dal mondo. Se significa rimanere da soli, allora rimarremo soli.

Eppure non saremo soli. Sono sicuro che ci sono milioni di persone in tutto il mondo che si affliggono per il male che vedono tutt'attorno a loro. Amano ciò che è virtuoso, buono e edificante. Anche loro leveranno la voce e cercheranno con forza di preservare quei valori che vale la pena mantenere e coltivare.

Un raggio di speranza

È assolutamente essenziale che le donne della Chiesa sostengano con forza e fermezza ciò che è giusto e coerente nell'ambito del piano del Signore. Sono certo che non c'è un'altra organizzazione che eguagli la Società di Soccorso di questa chiesa.

È composta da più di cinque milioni di donne sparse su tutta la terra. Se saranno unite e proclameranno all'unisono le stesse cose, la loro forza sarà incalcolabile. Noi invitiamo le donne della Chiesa a perorare insieme la causa della rettitudine. Devono cominciare dalle loro case. Possono insegnarlo nelle loro classi. Possono dichiararlo nella comunità. Devono essere le insegnanti e le protettrici delle loro figlie. Queste figlie devono essere istruite alla Primaria e nelle classi delle Giovani Donne sui valori della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni.

Quando salvate una ragazza, salvate delle generazioni. Ella crescerà in forza e giustizia. Si sposerà nella casa del Signore. Insegnerà ai suoi figli le vie della verità. Questi ultimi seguiranno il suo esempio e istruiranno i loro figli allo stesso modo. Allora delle nonne eccezionali saranno pronte a dare coraggio.

Questo è per me un raggio di speranza in un mondo che sta avanzando verso l'autodistruzione. Presidenti di palo e vescovi, vi preghiamo di incoraggiare e aiutare in tutti i modi possibili le donne e le ragazze dei vostri pali e rioni. Hanno bisogno del sostegno del sacerdozio. Hanno bisogno della vostra guida e consiglio. Aiutatele in ogni modo possibile e, nel farlo, aiuterete voi stessi.

Per esempio, è indispensabile che i vescovi lavorino a stretto contatto con le presidentesse della Società di Soccorso per amministrare il benessere della Chiesa. Ciò viene fatto normalmente durante la riunione mensile del comitato di benessere di rione o, a volte, durante il consiglio di rione. Possono esservi delle emergenze o presentarsi delle circostanze in cui sia richiesta maggiore riservatezza, nel qual caso il vescovo e la presidentessa della Società di Soccorso devono consultarsi insieme.

Ogni qual volta vi siano delle necessità materiali in una famiglia, la presidentessa della Società di Soccorso è la più qualificata a entrare nelle case e accertarne le necessità.

La forza delle donne

Spesso parliamo della forza del sacerdozio, ed è giusto farlo, ma non dobbiamo mai perdere di vista la forza delle donne. Sono le madri a stabilire l'armonia in famiglia. Sono le madri che influenzano più direttamente la vita dei figli. Sono le madri che insegnano ai bambini a pregare, che leggono loro le belle storie tratte dalle Scritture o altri libri. Sono le madri che li nutrono e li crescono nelle vie del Signore. La loro influenza è insuperabile.

Il presidente Heber J. Grant ebbe l'ardire di affermare: «Senza la devozione e l'assoluta testimonianza dell'Iddio vivente che albergano nel cuore delle nostre madri, questa chiesa morirebbe».[1]

L'autore dei Proverbi disse: «Inculca al fanciullo la condotta che deve tenere; anche quando sarà vecchio non se ne dipartirà» (Proverbi 22:6). È vero il detto secondo cui «così come si piega il ramoscello, crescerà l'albero».

Spesso parliamo delle nostre mogli come della metà migliore di noi. È assolutamente vero. Esse creano la vita, sono loro a nutrire i figli e a istruire le giovani donne. Sono le nostre compagne indispensabili. Insieme a loro costruiamo il regno di Dio. Il loro ruolo è grandissimo, il loro contributo magnifico. Loro danno lustro alla vita.

Pregare e agire

Abbiamo una sfida più grande di quanto immaginiamo. Come dichiarò Paolo: «Il combattimento nostro non è contro sangue e carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità, che sono ne' luoghi celesti» (Efesini 6:12).

Non perdiamo mai di vista il grande potere rassicurante di elevare e salvare che deriva dall'espiazione del Salvatore. Tramite quell'Espiazione giunge il perdono per le offese del passato e la forza per vivere rettamente. Sono state citate le mie parole: «Fate il meglio che potete», ma voglio sottolineare che deve essere il meglio in assoluto. Ci lasciamo troppo in fretta soddisfare dalla mediocrità, ma siamo in grado di fare molto meglio. Fratelli e sorelle, dobbiamo inginocchiarci e invocare l'aiuto del Signore per avere forza e guida. Poi dobbiamo alzarci e agire.

Sono assolutamente certo che i cieli ci sorrideranno. Il Signore ci ascolterà e risponderà alle nostre preghiere se ci impegneremo, dando del nostro meglio a quest'opera. Io prego per voi. Imploro i cieli in vostro favore. Ringrazio ciascuno di voi per tutto ciò che fa e prego che possiamo avere la forza per fare di più nell'affrontare le difficoltà quasi opprimenti della nostra epoca.

Prego che Dio vi benedica ed esprimo il mio amore per voi. Nel sacro nome di Gesù Cristo. Amen.

Nota

1. Heber J. Grant, *Gospel Standards*, comp. da G. Homer Durham (1941), 151.

Come insegnare la dottrina sulla famiglia

Sorella Julie B. Beck

Quando incontro i giovani adulti non sposati in giro per il mondo, chiedo loro: Perché la Prima Presidenza ha così tanto a cuore i giovani della Chiesa e perché essa investe così tante risorse per loro? Dalle loro riunioni al caminetto o di gruppo emergono queste risposte che credo troverete interessanti. Potete fare le stesse domande ai vostri studenti.

Queste sono le risposte: «Beh, perché siamo i futuri dirigenti della Chiesa». «Perché l'istruzione è la chiave del successo». «Perché dobbiamo essere ben addestrati per rimanere forti». «Perché questi corsi rafforzano la nostra testimonianza». «Perché abbiamo bisogno di stare insieme ad altri giovani forti della Chiesa». «Perché siamo la speranza per il futuro». Qualcuno ha detto: «Perché lo apprezziamo». E un altro ha detto: «Beh, spendono tanto denaro per noi perché ne vale la pena». Ho trovato queste risposte molto interessanti. Dovete sapere che dopo aver sollecitato e ricevuto molte risposte, raramente ho sentito qualcuno dire: «Lo fanno perché così un giorno sarò un padre o una madre migliore, o perché così potrò essere un capofamiglia migliore». Quasi mai vi è la famiglia nella loro mente. Le risposte generalmente sono incentrate su loro stessi e, naturalmente, noi sappiamo che è una caratteristica di quest'età. In questo momento della vita pensano molto a sé, ma non nell'ottica della famiglia.

L'obiettivo

Vi sono stati forniti alcuni obiettivi riveduti per il Seminario e l'Istituto. Negli obiettivi che avete ricevuto è stata menzionata la famiglia. Qui si dice che il vostro scopo è: «Aiutare i giovani e i giovani adulti a comprendere e a fare affidamento sugli insegnamenti e l'espiazione di Gesù Cristo, a qualificarsi per le benedizioni del tempio e a preparare se stessi, le loro famiglie e gli altri per la vita eterna con il loro Padre nei cieli». Questo è il vostro obiettivo. E voi lo realizzerete mediante il vostro impegno personale di vivere il Vangelo, insegnare il Vangelo agli studenti e servire in modo tale da rafforzare i genitori di quelle famiglie. In un paio di punti è stato aggiunto un riferimento alla famiglia.

Come sempre, siamo qui per contribuire a realizzare lo scopo del Signore di aiutare i giovani a raggiungere «la vita eterna». In Mosè 1:39 leggiamo: «Poiché ecco, questa è la mia opera e la mia gloria: fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo». Sappiamo che grazie all'espiazione di Gesù Cristo ci viene garantita l'immortalità, ma la vita eterna rimane una nostra responsabilità. Vi sono certe cose che noi dobbiamo fare.

Il presidente J. Reuben Clark disse: «Il vostro obiettivo principale, il vostro dovere essenziale è quello di insegnare il Vangelo del Signore Gesù Cristo così come ci è stato rivelato in questi ultimi giorni» («Il corso della Chiesa nell'educazione» [discorso rivolto ai dirigenti del Seminario e dell'Istituto di religione, 8 agosto 1938], 6, vedere anche *L'insegnamento del Vangelo*, 4).

Allora, in cosa consiste questo Vangelo e cosa è indispensabile fare per ottenere la vita eterna?

Sappiamo che è impossibile ottenere la vita eterna senza le ordinanze e le alleanze del vangelo restaurato di Gesù Cristo. Ci viene anche insegnato di osservare i comandamenti, servire, consacrare tutto al Signore, ma tutte queste cose si basano sulle alleanze che stringiamo. Senza queste alleanze, non possiamo raggiungere la vita eterna. Questo è il motivo per cui diffondiamo il Vangelo e prepariamo dei missionari, perché il Padre celeste ha dichiarato che è necessario che tutti i Suoi figli vengano istruiti e abbiano la possibilità di contrarre le alleanze di salvezza. Questo è il motivo per cui costruiamo i templi, perché il Padre celeste ha dichiarato che tutti i Suoi figli devono avere modo di stipulare queste alleanze. Per questo noi svolgiamo il lavoro per procura per i defunti. Il Padre celeste vuole che tutti i Suoi figli ricevano un'opportunità. Ecco la ragione per cui insegniamo il Vangelo ai nostri giovani, perché così comprenderanno, stringeranno e terranno fede alle alleanze necessarie per ottenere la vita eterna.

Il mio scopo oggi è di spiegarvi perché il Consiglio dell'Educazione ha voluto dare enfasi alla famiglia nei vostri obiettivi. Perché dovremmo volere che voi parliate della famiglia o la comprendiate, dal momento che insegnate a una generazione di persone non ancora sposate?

[…]



La teologia della famiglia

Parliamo, per prima cosa, della teologia della famiglia e del perché c'è bisogno che gli insegnanti del Seminario e dell'Istituto la comprendano e la insegnino. Nella Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni abbiamo una teologia in merito alla famiglia. Si basa sulla Creazione, la Caduta e l'Espiazione. Non so in che misura i vostri studenti comprendano questo punto. Anche quando conoscono a menadito la storia della Creazione, sanno che si tratta di teologia della famiglia? La creazione della terra fu la creazione di un luogo in cui potesse vivere la famiglia. Fu la creazione di un uomo e una donna che erano le due metà fondamentali di una famiglia. Non fu la creazione di un uomo e una donna che casualmente formarono una famiglia. Era inteso fin dall'inizio che Adamo ed Eva formassero una famiglia eterna. Faceva parte del piano che loro due fossero suggellati per dare vita a un nucleo familiare eterno. Questo era il piano di felicità.

La Caduta fornì alla famiglia un modo di crescere. Seguendo Eva e Adamo, la loro posterità scelse di fare questa esperienza terrena. Grazie alla Caduta, Adamo ed Eva poterono estendere la famiglia, avere dei figli e delle figlie. Dovevano moltiplicarsi e maturare esperienza. La Caduta aprì alla famiglia questa possibilità. L'Espiazione permette alle famiglie di essere suggellate insieme per l'eternità. Consente loro di progredire e perfezionarsi per l'eternità. Il piano di felicità, il piano di salvezza, fu creato per la famiglia.

Non credo che molti della nuova generazione abbiano ben chiaro che i pilastri principali della nostra teologia poggiano sulla famiglia.

Quando parliamo di qualificarci per le benedizioni della vita eterna, intendiamo la benedizione di avere una famiglia eterna. Questa era la dottrina di Cristo e una parte di ciò che era andato perduto e che è stato restaurato: una chiara comprensione della famiglia. Senza questa benedizione, la terra sarebbe devastata. Da cosa lo sappiamo? Prendiamo le Scritture e leggiamo Dottrina e Alleanze 2. La sezione 2 contiene l'unica descrizione trascritta in Dottrina e Alleanze che Joseph Smith ha fatto delle parole che l'angelo Moroni gli rivolse durante le sue visite. Ecco cosa dice la sezione 2: «*Ecco, io vi rivelerò il Sacerdozio per mano di Elia, il profeta, prima della venuta del grande e spaventevole giorno del Signore. Ed egli pianterà nel cuore dei figli le promesse fatte ai padri, e il cuore dei figli si volgerà ai loro padri. Se così non fosse, la terra intera sarebbe completamente devastata alla sua venuta*» (versetti 1–3).

A che età il profeta Joseph Smith comprese che questa sarebbe stata la teologia della famiglia? Lo capì quando aveva 17 anni e iniziò a ricevere i primi insegnamenti. Quali sono le promesse fatte ai padri? Chi erano i padri? I padri erano Adamo, Abrahamo, Isacco, Giacobbe e Noè, gli antichi profeti che comprendevano la dottrina delle famiglie eterne. Le promesse dei figli fatte ai padri prevedevano che il loro cuore si sarebbe volto ai propri antenati. Il loro cuore si sarebbe volto alle benedizioni della vita eterna che avrebbero potuto ottenere. Qui si parla delle benedizioni del tempio, delle ordinanze e delle alleanze del tempio, senza le quali «la terra intera sarebbe completamente devastata».

Perciò, se insegniamo il contenuto di tutte quante le sezioni di Dottrina e Alleanze, se i nostri studenti imparano tutti i fiumi del Libro di Mormon, tutti i nomi dei profeti dell'Antico Testamento, se vi sanno descrivere il percorso dei pionieri e la storia dei Santi degli Ultimi Giorni dai tempi della Restaurazione, ma non comprendono le promesse fatte ai padri e quale parte hanno in esse, tutto sarà desolatamente inutile. Vorrei suggerire che tutto il nostro insegnamento sarà desolatamente inutile se non comprenderanno il contesto nel quale insegniamo quelle cose.

Il proclama al mondo sulla famiglia è stato scritto per rafforzare questo principio. Esso ribadisce che la famiglia è il cardine del piano del Creatore. Senza la famiglia, il piano non esiste, non ha ragione di essere. Non sono sicura che tutti i nostri giovani capiscano questo chiaramente.

Le minacce per la famiglia

Ora rivediamo alcune delle minacce che incombono sulla famiglia. Dobbiamo conoscere ciò contro cui stiamo combattendo. Se i nostri giovani non comprendono contro che cosa devono combattere, allora non possono prepararsi per la battaglia, né lo potete voi. Vediamo prove evidenti tutt'intorno a noi che la famiglia non è considerata importante. In tutte le società sta diventando sempre meno importante. Sappiamo che poiché il numero dei matrimoni è in calo, si alza l'età media a cui ci si sposa, aumenta il numero dei divorzi e più del 25% dei bambini nasce fuori dal vincolo matrimoniale. Assistiamo al calo delle nascite, che continuano a diminuire di anno in anno in tutto il mondo. Aumenta il numero degli aborti e questa pratica sta diventando legale in moltissimi paesi. Vediamo diseguaglianze sociali tra uomini e donne, e vediamo che molte

culture praticano ancora qualche genere di abuso all'interno del rapporto familiare. Molto spesso la carriera prende il sopravvento sulla famiglia.

Sappiamo, dagli studi effettuati dalla sede centrale della Chiesa sulle nuove generazioni, che i nostri giovani nutrono sempre meno fiducia nell'istituto della famiglia. Hanno sempre meno fiducia nella loro capacità di formare una famiglia felice. Di conseguenza, danno sempre più importanza alla formazione scolastica e sempre meno a creare una famiglia eterna. Come emerge sia dagli incontri con loro, che dagli studi condotti, sappiamo che non hanno fede nella loro capacità di avere successo nell'ambito della famiglia. Non considerano formare una famiglia come un'impresa che si basa sulla fede. Per loro, si tratta di una serie di scelte, più o meno come fare degli acquisti. Non la considerano qualcosa per cui il Signore li benedirà e in cui li aiuterà. Inoltre, hanno scarsa fiducia nella loro forza morale e in quella dei loro coetanei.

Siccome le tentazioni sono così forti, non sono sicuri di riuscire a tenere fede con successo alle alleanze. Inoltre hanno una capacità di relazionarsi molto scarsa o sottosviluppata, il che rende più difficile per loro instaurare rapporti familiari eterni. Hanno tutti il cellulare. Non sono stata in un solo paese negli ultimi tre anni in cui ogni giovane non avesse un cellulare. Tutti hanno il telefonino e un indirizzo e-mail. Diventano sempre più capaci di parlare con qualcuno lontano ottanta chilometri e sempre meno capaci di sostenere una conversazione con persone che sono nella stessa stanza. Questo rende più difficile la socializzazione.

In più, c'è il problema menzionato in Efesini 6:12: «*Poiché il combattimento nostro non è contro sangue e carne, ma contro i principati, contro le potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità, che sono ne' luoghi celesti*».

Questo è il mondo in cui stanno crescendo i nostri giovani, un mondo in cui le forze spirituali della malvagità si spingono in alto nei luoghi di potere. Ogni giorno vengono promulgate leggi che vanno contro la famiglia e la definizione legale stessa di famiglia sta cambiano in tutto il mondo. Sempre riguardo alle forze spirituali della malvagità potremmo parlare della pornografia dilagante. Il consumo di materiale pornografico è in crescita tra i nostri giovani. Il nuovo obiettivo di coloro che creano materiale pornografico sono le giovani donne. Ovunque riceviamo dai media messaggi contrari alla famiglia, e i nostri giovani sono molto sintonizzati sui media: l'Internet, la televisione, quello che ricevono sui telefonini, tutti le apparecchiature elettroniche diffondono messaggi contrari alla famiglia, ogni giorno. I giovani vedono sempre meno la ragione per cui farsi una famiglia o sposarsi, a dispetto di tutto quello che insegnate loro. Vengono desensibilizzati alla necessità di formare una famiglia eterna.

Leggiamo come questo sta accadendo. Prendiamo Alma 30. Parla di Korihor. Guardiamo questo episodio attraverso la lente della famiglia e confrontiamolo con i messaggi sulla famiglia che si sentono oggi. Korihor, che nel versetto 12 viene descritto come un anticristo, dice nei versetti 13– 14: «*O voi, che siete assoggettati a una speranza folle e vana, perché vi ponete sotto il giogo di tali cose folli? Perché attendete un Cristo? Poiché nessun uomo può conoscere nulla di ciò che è a venire! Ecco, queste cose che voi chiamate profezie, che dite essere state tramandate da santi profeti, ecco, sono folli tradizioni dei vostri padri*».

Questo è ciò che la nuova generazione sta cominciando a pensare della famiglia. In Alma continuiamo a leggere: «*Come sapete che sono vere? Ecco, non potete sapere di cose che non vedete; dunque non potete sapere che vi sarà un Cristo Voi guardate innanzi e dite che vedete la remissione dei vostri peccati. Ma ecco, è l'effetto di una mente resa delirante; e questa confusione della vostra mente viene a causa delle tradizioni dei vostri padri, che vi inducono a credere in cose che non sono. E diceva loro molte altre cose simili, dicendo loro che non sarebbe stata fatta alcuna espiazione per i peccati degli uomini, ma che ogni uomo avrebbe trascorso questa vita secondo il suo modo di condursi*» (versetti 15–17).

Lo avete mai sentito nei messaggi del mondo? «Sei tu che riuscirai a emergere. E riuscirai ad avere successo grazie alle tue capacità e alla tua intelligenza». Questo è il messaggio che i giovani recepiscono quotidianamente dai media. Un altro messaggio è: «Perciò ogni uomo prosperava secondo le sue inclinazioni» (versetto 17). Studiate. Siate i migliori. Gli show televisivi a cui assistono i ragazzi sono competitivi: *Amici, Academy*. Tutti programmi molto competitivi. Più hai talento, più diventi famoso. Questi programmi sono molto seguiti dai nostri giovani.

«E ogni uomo conquistava secondo la sua forza; e qualsiasi cosa un uomo facesse non era un crimine» (versetto 17). È questo che sentono ogni giorno. «Vivi la vita come più ti piace». Questo è il messaggio che essi ricevono dai media.

Trovo interessante il versetto 18: «*Egli predicava loro, distogliendo il cuore di molti, inducendoli ad alzare il capo nella loro malvagità, sì, inducendo molte donne ed anche uomini a commettere atti di prostituzione*». Molti di questi messaggi contro la famiglia che sentite sono indirizzati alle giovani donne. Satana sa che non avrà mai un corpo, né una famiglia. Pertanto mira a quelle giovani donne che daranno un corpo alle generazioni future e che dovranno educarle. Esse non si rendono nemmeno conto di cosa passa attraverso questi messaggi. Lo stanno assimilando quasi attraverso i pori della pelle. Poiché Satana non può avere una famiglia, egli seduce molte donne, e anche uomini, finché si allontanano e perdono fiducia nella loro capacità di formare una famiglia eterna.

Korihor era un anticristo. Anticristo è come dire antagonista della famiglia. Ogni dottrina o principio che i giovani ricevono dal mondo che sia contro la famiglia è anche contro Cristo. È semplice. Devono sapere che se è contro la famiglia è anche contro Cristo. Un anticristo è un antagonista della famiglia.

Corriamo il rischio di avere una nuova generazione del tipo descritto in Mosia 26, dove molti della nuova generazione non credevano nelle tradizioni dei loro padri e divennero un popolo separato quanto alla fede, e rimasero così da allora in poi. A dispetto di tutto il denaro e degli sforzi investiti, essi possono essere condotti a traviamento, se non comprendono il loro ruolo nel piano.

Istruire la nuova generazione

Perciò arriviamo alla domanda: «Che cosa speriamo che la nuova generazione comprenda e faccia in virtù di quello che insegnerete loro?» Insegnate in modo che non vi siano equivoci, affinché sappiano sempre che ogni dottrina, principio, tutto quello che insegnate li porterà alla pienezza del Vangelo. E la pienezza del Vangelo si trova nei templi, nelle ordinanze e nelle alleanze del tempio, e nel loro ruolo eterno. Questo è il Vangelo nella sua pienezza.

La Chiesa insegna che la nostra preoccupazione principale è di insegnare i principi di salvezza del Vangelo, e i principi di salvezza sono anche i principi della famiglia, i principi che insegnano ai giovani a formarsi una famiglia, a insegnare alla loro famiglia e a prepararla per le ordinanze e le alleanze. E questo continua di generazione in generazione. I vostri studenti hanno questa responsabilità.



Siamo molto chiari sugli elementi chiave della dottrina. Spero che in ogni aula ci sia un Proclama sulla famiglia e che tutti i vostri studenti ne abbiano una copia con sé. Così, quando insegnate loro, potranno vedere il collegamento tra questi insegnamenti e le frasi contenute nel Proclama sulla famiglia. Il Proclama sulla famiglia non viene insegnato in una lezione a parte. Quando insegnate l'Antico Testamento, il proclama dovrebbe essere una risorsa che gli studenti possono evidenziare e sottolineare, e dovrebbero cercare quei passi nell'Antico Testamento in cui le famiglie apprendevano questi principi. Se fate il corso su Dottrina e Alleanze potete fare i collegamenti con il Proclama. Lo stesso vale anche per il Libro di Mormon. Se tutti terranno una copia del Proclama tra le pagine delle Scritture, man mano che insegnate impareranno e faranno i giusti collegamenti.

Quando il presidente Hinckley lesse il Proclama sulla famiglia a una riunione generale della Società di Soccorso nel 1995 e lo presentò alla Chiesa, egli disse che il Proclama era una «dichiarazione e riaffermazione di norme, dottrine e pratiche relative alla famiglia» che la Chiesa aveva sempre avuto («Resistete fermamente alle lusinghe del mondo», *La Stella*, gennaio 1996, 116). Questa dottrina non ha visto la luce nel 1995. È stata una riaffermazione dei principi che Joseph Smith aveva cominciato ad apprendere a 17 anni.

Una di queste dottrine definisce il ruolo di genitori e figli. Il presidente Spencer W. Kimball disse: «*Sin dall'inizio la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni ha dato risalto alla vita familiare. Abbiamo sempre saputo che le fondamenta della famiglia, come unità eterna, furono poste prima ancora della creazione di questa terra. La società, priva della base della vita familiare, è priva di fondamenta e si disintegrerà*» (Conference Report, 3 ottobre 1980; o *La Stella*, aprile 1981, 3).



Riguardo al matrimonio, l'anziano Robert D. Hales ha detto: «*La famiglia non è un frutto casuale della mortalità. Esisteva come unità organizzata nei cieli, prima che venisse creata la terra. Storicamente, ebbe inizio sulla terra con Adamo ed Eva, così come riportato in Genesi. Adamo ed Eva furono sposati e suggellati dal Signore per il tempo e per tutta l'eternità, e il risultato sarà che vivranno eternamente come famiglia*» («La Famiglia: un proclama al mondo», Dawn Hall Anderson, *Clothed with Charity* [1997], 134). Molto chiaro, no?

Il presidente Ezra Taft Benson disse: «*Quest'ordine è… descritto nelle rivelazioni moderne come un ordine del governo della famiglia, in base al quale un uomo e una donna stipulano un'alleanza con Dio—proprio come fecero Adamo ed Eva—per essere suggellati per l'eternità, avere dei posteri e fare la volontà e le opere di Dio durante tutta la loro vita terrena… Quest'ordine del sacerdozio è stato presente sulla terra sin dal principio e[d…] è l'unico mezzo tramite il quale un giorno potremo vedere la faccia di Dio e vivere (vedere DeA 84:22)*» («Ciò che spero insegnerete ai vostri figli riguardo al tempio», *La Stella*, aprile 1986, 4–5).

L'anziano David A. Bednar, nel suo meraviglioso discorso «Il matrimonio è fondamentale per il Suo piano eterno», ci ha insegnato quanto segue. Vi raccomando di studiarlo; è preso dalla *Riunione di addestramento dei dirigenti a livello mondiale: sostenere la famiglia*, tenuta l'11 febbraio 2006. Ci sono anche altri messaggi fondamentali del presidente Thomas S. Monson, della sorella Bonnie D. Parkin e dell'anziano L. Tom Perry).

L'anziano Bednar ha citato specificamente due importanti ragioni per cui abbiamo la famiglia e il matrimonio. «*Ragione numero 1: La natura degli spiriti maschili e femminili si completa e perfeziona reciprocamente e, pertanto, gli uomini e le donne sono intesi progredire insieme verso l'esaltazione*» (pagina 3). I vostri studenti capiscono questo con chiarezza? «*Ragione numero 2: Per disegno divino, l'uomo e la donna insieme sono necessari per avere figli sulla terra e per fornire loro l'ambiente migliore per la crescita e l'educazione*» (pagina 4). Questi sono principi grandiosi.

Gli studenti devono anche comprendere che il comandamento di moltiplicarsi e riempire la terra (vedere Genesi 1:28; Mosè 2:28) è sempre valido. È giusto che abbiano dei figli. Avere dei figli è un'impresa basata sulla fede. Il presidente disse: «È un atto di estremo egoismo per una coppia di coniugi rifiutarsi di avere figli quando sono in grado di averne» (Conference Report, aprile 1979, 6; o *La Stella*, maggio 1979, 9).

I messaggi dei media che arrivano ai nostri giovani sono contro l'avere bambini. La maternità e la paternità sono ruoli e responsabilità eterni. Non so se lo comprendono. Ognuno di loro, o per la parte maschile o per quella femminile del piano, ha la responsabilità, in questa vita, di prepararsi a questi ruoli eterni.
Non si stanno preparando tanto per ottenere una testimonianza, ma si stanno preparando per delle responsabilità eterne.

Quello per cui li stiamo preparando realmente sono le benedizioni di Abrahamo. Possiamo ritrovare questo in Abrahamo 1, nella Perla di Gran Prezzo. Leggiamolo e facciamoci alcune domande. (Quando parlo con i giovani adulti dico: «Come facciamo a sapere che Abrahamo era un giovane adulto di sesso maschile?» Perché Abrahamo dice: «Vidi che mi era necessario procurarmi un altro luogo di residenza» [versetto 1]. Quindi pensano: «Devo cercarmi anch'io un altro luogo di residenza. Non devo continuare a vivere per sempre coi miei»). Nel versetto 2, Abrahamo dice: «Trovando che c'era per me una più grande felicità, pace e riposo, cercai le benedizioni dei padri». Spesso noi definiamo Abrahamo come «padre».

E chi erano i padri di Abrahamo? Adamo, Noè, Seth e gli antichi profeti; questi erano i padri che conosceva, come conosceva il piano e le responsabilità che implicava. Quali erano le benedizioni? Egli dice: «*Cercai… il diritto a cui avrei dovuto essere ordinato per amministrarle; essendo stato io stesso un seguace della rettitudine, desiderando anche essere uno che possiede grande conoscenza, ed essere un maggiore seguace della rettitudine, e possedere una maggiore conoscenza, ed essere un padre di molte nazioni, un principe di pace, e desiderando ricevere istruzioni, e rispettare i comandamenti di Dio, divenni un erede legittimo, un sommo sacerdote, detenendo il diritto che apparteneva ai padri*» (Abrahamo 1:2).

Dove impariamo queste cose ai nostri giorni e dove riceviamo queste benedizioni? Egli cercava le benedizioni del tempio a sua disposizione per diventare «un erede legittimo», «un padre di molte nazioni». Questa benedizione perviene solo a coloro che sono sposati e suggellati nel tempio. Non ci può essere un padre di molte nazioni che non sia suggellato a sua moglie. Abrahamo non poteva acquisire il diritto che apparteneva ai padri senza una moglie che possedesse i diritti che appartengono alle madri.

Egli desiderò e cercò le benedizioni del tempio di cui leggiamo nella sezione 2 di Dottrina e Alleanze, quello stesso sacerdozio. Allora, chi erano le madri? Le vostre giovani sanno chi erano le madri? Sanno che le madri erano Eva, Sara, Rebecca e tutte le donne di questa importanza? Le Scritture definiscono Eva come la «nostra gloriosa Madre Eva» (DeA 138:39). Per quale motivo era gloriosa? Perché comprese la responsabilità che aveva nella formazione di una famiglia eterna.

Amo le storie di Abrahamo e Sara, e di Isacco e Rebecca, contenute nelle Scritture. Se Abrahamo ambiva a queste benedizioni, sua moglie era davvero importante. Abrahamo e Sara ebbero un unico figlio, il tanto desiderato Isacco. Se Abrahamo voleva quelle benedizioni, diventare «padre di molte nazioni», quanto era importante la moglie di Isacco? La moglie di Isacco giocava un ruolo cruciale perché Abrahamo ricevesse le benedizioni che desiderava. Era così importante che egli mandò il suo servo a cercare la ragazza giusta, una giovane che rimanesse fedele alle alleanze, che comprendesse cosa significa formare una famiglia eterna e ricevere quelle stesse benedizioni. (È molto interessante studiare le qualità di Rebecca. Con i vostri studenti potete iniziare a leggere da Genesi 24:15 e continuare per scoprire alcune di queste qualità. Chiedete: Che cosa impariamo di Rebecca? Com'era? Che tipo di persona era per essere degna di diventare la moglie di un figlio così speciale che si preparava a trasmettere l'eredità di quelle benedizioni?

Nel versetto 60, arriviamo al punto in cui Rebecca viene benedetta dai suoi fratelli. Dice: «Possa tu esser madre di migliaia di miriadi». Dove riceviamo noi questo genere di benedizioni? Le riceviamo al tempio. Rebecca fu benedetta e volle queste benedizioni. Così Rebecca lasciò la sua famiglia e la sua vita. Desiderava così tanto quelle benedizioni da dichiarare che non avrebbe aspettato, che sarebbe partita subito (vedere Genesi 24:61). E lei e Isacco formarono una famiglia eterna. Ebbero due figli. Uno dei due decise di sposarsi fuori dall'alleanza. La stessa Rebecca afferma di essere disgustata della vita per via delle figlie di Heth.

Quelle non erano giovani dell'alleanza. In Genesi 27:46 troviamo le parole che ella rivolse a Isacco: «Sono disgustata della vita a motivo di queste figliuole di Heth. Se Giacobbe prende in moglie, tra le figliuole di Heth, tra le figliuole del paese, una donna come quelle, che mi giova la vita?» Rebecca aveva rinunciato a tutto, aveva lasciato la sua famiglia e la sua terra d'origine per formare una famiglia eterna, perché voleva quelle benedizioni. Dei suoi due figli ne era rimasto uno, e non c'era neanche una giovane del luogo con la quale suo figlio avrebbe potuto contrarre un matrimonio eterno. Doveva fare in modo che il figlio retto ottenesse le benedizioni. Rebecca usò la sua influenza per far sì che le benedizioni e le chiavi del sacerdozio passassero al figlio fedele. È un esempio perfetto dell'uomo, che detiene le chiavi, e della donna, che esercita la sua influenza, che lavorano insieme per preparare i loro figli.

Ed ora che abbiamo Isacco e Rebecca consapevoli delle promesse di diventare l'una madre di migliaia di miriadi e l'altro padre di molte nazioni, quanto era importante la moglie di Giacobbe? Molto importante. Grazie all'influenza di Rebecca e alle chiavi del sacerdozio di Isacco, si sono formate le dodici tribù di Israele che ora popolano la terra. La storia di Isacco e Rebecca è decisiva. Tutto è dipeso da un uomo e da una donna che compresero il loro ruolo nel piano e la loro responsabilità di dare vita a una famiglia eterna, di avere dei figli e di istruirli. Suggerirei, pertanto, che una delle vostre responsabilità, oltre a quella di insegnare le dottrine con inequivocabile chiarezza, è quella di far uscire dalle vostre classi degli uomini come Isacco e delle donne come Rebecca. C'è bisogno che ogni studente comprenda il suo ruolo in quella straordinaria società che è il matrimonio, in modo che ognuno di loro possa diventare un Isacco o una Rebecca e conoscere con certezza il proprio compito.

Vivete la speranza della vita eterna



Poi vorrei che in casa, in famiglia e nel matrimonio viveste in modo da suscitare nei vostri studenti la speranza della vita eterna, già solo osservandovi. Il vostro obiettivo deve essere di vivere quel genere di vita familiare che porti i vostri studenti a voler avere quel tipo di famiglia. Non riceveranno questo messaggio da molte altre parti. Vivete e insegnate queste cose con tale chiarezza che i vostri insegnamenti passino attraverso tutto il frastuono che c'è intorno a loro e arrivino dritti al loro cuore e li tocchino. Non si tratta di sovrastare il clamore o moltiplicare le parole, dovete solo dare esempi ben chiari. Voi rappresentate l'ideale per loro.

Nella vostra vita familiare siate brillanti nell'osservare i principi fondamentali, in modo da essere consci del vostro ruolo e delle vostre responsabilità all'interno della famiglia. Pensate in termini di precisione piuttosto che di perfezione. (La perfezione è difficile da ottenere in questa vita. Occupatevi diligentemente della vita familiare). Se vi prefiggete degli obiettivi e cercate diligentemente di raggiungerli a casa, i vostri studenti impareranno da voi; se impareranno che pregate, che studiate le Scritture insieme, che tenete la serata familiare, che i pasti insieme sono una priorità e che in quei momenti istruite la vostra famiglia; se in ogni momento insegnate alla vostra famiglia le cose che insegnate ai vostri studenti; se parlate con rispetto del vostro coniuge, allora la nuova generazione trarrà grande speranza e comprensione dal vostro esempio, e non soltanto dalle parole che insegnate, ma dal modo in cui sentite ed emanate lo spirito della famiglia



Riassunto

L'obiettivo del Seminario e dell'Istituto è di preparare i nostri giovani per le benedizioni della vita eterna. Voi state preparando i vostri studenti per il tempio, per avere famiglie eterne, senza le quali la terra sarà completamente devastata. Molte minacce colpiscono le nuove generazioni per impedire loro di formare famiglie eterne; sotto quegli attacchi essi perdono fiducia nella loro capacità di creare famiglie eterne.

Per molti aspetti i nostri giovani sono simili ad Abrahamo, che viveva in una terra abitata da persone idolatre e malvagie, perciò essi devono uscire mentalmente da quella terra per andare dove possano stringere le alleanze con il Signore.

Il vostro compito è istruirli in modo che non abbiano dubbi, insegnare con estrema chiarezza i punti focali della dottrina contenuta nel Proclama sulla famiglia e far sì che questa dottrina sia la cosa preminente in tutto ciò che insegnate e in tutto ciò che i giovani imparano. In ogni lezione voi li preparate a ricevere le benedizioni di Abrahamo. Li state preparando per il tempio. State cercando di aiutare i vostri studenti a diventare come Isacco e Rebecca. Vivete in modo che essi acquistino fiducia in voi e imparino dal vostro esempio che possono dar vita a una famiglia eterna.

Spesso racconto ai giovani adulti la storia di quando io e mio marito ci siamo sposati. Avevamo tre dollari. In nessuna parte del mondo questa è una grossa cifra oggigiorno. Sposarci è stato un atto di fede. Non ci siamo sposati perché avevamo i soldi, o perché avevamo già completato gli studi, o perché avevamo una casa nostra. Andammo ad abitare col nonno e ci prendemmo cura di lui, nei primi tempi. Andavamo a scuola e lavoravamo sodo, ma avevamo basato il nostro rapporto coniugale sulla fede fin dall'inizio. Sapevamo di avere stretto un'alleanza col Signore e che Egli ci avrebbe benedetti. Non ci volle del denaro, ci volle fede. Questo è il genere di messaggi che i giovani hanno bisogno di ricevere da voi e in cui devono imparare a credere grazie a voi.

A questa generazione sarà chiesto di difendere la dottrina della famiglia come mai prima nella storia dell'umanità. Se non la conoscono, non potranno difenderla. Devono comprendere il tempio e il sacerdozio. Se voi non sapete che il loro fine è quello di diventare padri e madri, allora essi non sapranno che il loro fine è quello di diventare padri e madri. Ogni vostro sforzo sarà vano. Nel 1980 il presidente Kimball disse alcune cose che, dopo trent'anni, trovo profetiche e molto pertinenti alla situazione attuale:

«*Molte delle cosiddette restrizioni sociali che nel passato hanno contribuito a rafforzare e a sostenere la famiglia stanno dissolvendosi e scomparendo. Verrà il tempo in cui soltanto coloro che credono profondamente e attivamente nella famiglia potranno preservare i loro cari pur nel mezzo dell'ondata di male che vuole sommergerci… Vi sono persone che vorrebbero definire la famiglia in termini talmente innovatori da farla scomparire… Noi fra tutti i popoli, fratelli e sorelle, non dobbiamo lasciarci ingannare dalle argomentazioni speciose che l'unità familiare sia per qualche aspetto legata ad una particolare fase dello sviluppo di una società terrena. Siamo liberi di resistere a quelle mosse che vogliono diminuire il significato della famiglia e aumentare quello dell'individualismo egoista. Noi sappiamo che la famiglia è eterna, sappiamo che quando le cose vanno male nella famiglia vanno male in ogni altro istituto della società*» (Conference Report, ottobre 1980, 3–4; o *La Stella*, aprile 1981, 6).

Fratelli e sorelle, carissimi amici e colleghi in questo lavoro, «noi parliamo di Cristo, gioiamo in Cristo, predichiamo il Cristo» e la pienezza della Sua dottrina (2 Nefi 25:26, la Sua dottrina che è basata sulla teologia della famiglia. «Non [ci] vergogn[iamo] dell'Evangelo [di Gesù Cristo]» (Romani 1:16) o della Sua dottrina. Siamo disposti a difenderla e a insegnarla con chiarezza. Sappiamo che facendolo riceveremo aiuto dal cielo. Le nostre alleanze ci permetteranno di vivere eternamente con il Padre celeste. Questa è la nostra grande benedizione.

Vi lascio la mia testimonianza che il vangelo di Gesù Cristo è vero, che è stato restaurato tramite il profeta Joseph Smith. Abbiamo la pienezza del Vangelo ai nostri giorni. Rendo testimonianza che siamo figli e figlie di genitori celesti, che ci hanno mandato qui affinché questa esperienza terrena ci prepari per le benedizioni riservate alle famiglie eterne. Rendo testimonianza del nostro Salvatore Gesù Cristo, del fatto che in virtù della Sua espiazione possiamo diventare perfetti ed essere all'altezza della responsabilità di avere una famiglia terrena, e che tramite la Sua espiazione abbiamo la promessa di vita eterna come famiglie.

Rendo testimonianza che lo Spirito Santo ha il potere di essere con noi e guidarci quando insegniamo e, se facciamo appello a questo potere, esso toccherà profondamente i cuori, le anime e le menti di questa generazione così affamata di verità. I giovani riconosceranno la verità perché hanno ricevuto le loro prime lezioni nella vita premortale. Avrà un suono familiare per loro.

Siamo guidati da un profeta vivente, oggi, il presidente Thomas S. Monson. Ringrazio anche tutti voi per il servizio devoto che svolgete, per la vita di fede e consacrazione che conducete e perché siete esempi viventi che il Vangelo è vero. Prego che le benedizioni del Signore siano con voi in tutto ciò che fate. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.



Aiutateli lungo la via che li riporta a casa

Presidente Henry B. Eyring

Fratelli e sorelle, il Padre celeste desidera e ha bisogno del nostro aiuto per riportare i Suoi figli di spirito a casa da Lui. Oggi parlerò dei giovani che sono già nella Sua vera chiesa e che, pertanto, si sono già incamminati lungo il sentiero stretto e angusto per ritornare alla loro dimora celeste. Egli vuole che acquistino subito la forza spirituale necessaria per rimanere sul sentiero. Se iniziano a perdersi, il Padre ha bisogno del nostro aiuto per riportarli rapidamente in carreggiata.

Ero un giovane vescovo quando iniziai a capire perché il Signore vuole che rafforziamo i bambini sin da piccoli e che li soccorriamo prontamente. Vi racconterò una storia di una ragazza che rappresenta molti altri giovani che ho cercato di aiutare nel corso degli anni.

Era seduta dall'altra parte della scrivania nell'ufficio del vescovo e mi parlò della sua vita. Era stata battezzata e confermata membro della Chiesa quando aveva otto anni. Mentre mi raccontava i successivi vent'anni che seguirono, non piangeva, ma la voce era triste. Mi raccontò che era caduta nella spirale scegliendo la compagnia di persone che pensava fossero divertenti. Cominciò a violare quelli che all'inizio le sembravano comandamenti meno importanti.

Dapprima provò un po' di tristezza e un po' di rimorso. La compagnia degli amici, tuttavia, le faceva provare un sentimento nuovo di essere apprezzata, così le decisioni sporadiche di pentirsi divennero via via meno importanti. Con l'aumentare della gravità dei comandamenti che infrangeva, sfumò il sogno di una famiglia eterna felice.

Era seduta davanti a me in uno stato da lei stessa definito di miseria. Voleva che la salvassi dalla trappola del peccato in cui si sentiva imprigionata. L'unica via d'uscita, però, era che esercitasse la fede in Gesù Cristo, che avesse un cuore spezzato e che si pentisse, in modo da essere purificata, trasformata e rafforzata grazie all'espiazione del Signore. Le resi testimonianza che ciò era ancora possibile, come poi i fatti confermarono. Ciò, tuttavia, fu molto più duro di quanto sarebbe stato esercitare la fede all'inizio del cammino che riporta a Dio e appena aveva iniziato a perdersi.

Pertanto la maniera più efficace di aiutare i figli di Dio è fornire loro sin da piccoli il modo di accrescere la fede in Gesù Cristo e nel Suo vangelo restaurato. Se poi smarriscono il sentiero, dobbiamo aiutarli a ravvivare velocemente quella fede prima che si smorzi del tutto.

Possiamo quindi aspettarci di avere quasi continuamente l'opportunità di tendere la mano ai figli di Dio in viaggio. Il Salvatore ci spiegò perché ciò sarebbe accaduto quando descrisse il viaggio pericoloso verso casa che tutti i figli di spirito di Dio compiono nelle brume tenebrose che il peccato e Satana creano:

«Entrate per la porta stretta; poiché larga è la porta e spaziosa è la via che porta alla distruzione; e ce ne sono molti che entrano per essa.

Perché stretta è la porta e angusta è la via che porta alla vita, e ve ne sono pochi che la trovano».[1]

Prevedendo le necessità dei Suoi figli, l'amorevole Padre celeste ha posto lungo la via dei segnali e dei soccorritori. Egli ha mandato Suo Figlio, Gesù Cristo, per rendere il percorso possibile e visibile. In questi giorni ha chiamato come Suo profeta il presidente Thomas S. Monson. Sin dalla gioventù, il presidente Monson ha insegnato non soltanto come rimanere sul sentiero, ma anche come soccorrere coloro che sono finiti nel dolore.

Il Padre celeste ci ha assegnato una grande varietà di postazioni da cui rafforzare e, quando necessario, scortare i viaggiatori in luoghi sicuri. I nostri compiti più importanti e influenti sono in seno alla famiglia. Sono importanti perché la famiglia ha la possibilità sin dall'inizio della vita di un figlio di posizionargli saldamente i piedi sul sentiero che conduce a Dio. Genitori, fratelli e sorelle, nonni e nonne, zii e zie sono resi guide e soccorritori più forti grazie ai legami d'amore che costituiscono la natura stessa di una famiglia.

La famiglia ha un vantaggio nei primi otto anni di vita di un figlio. In questi anni protetti, grazie all'espiazione di Gesù Cristo, Satana non può usare le brume tenebrose per nascondere il sentiero per ritornare a casa. In questi anni preziosi, il Signore aiuta le famiglie chiamando persone in Primaria perché contribuiscano a rafforzare spiritualmente i bambini. Egli mette anche a disposizione detentori del Sacerdozio di Aaronne che offrono il sacramento. Nelle preghiere sacramentali, i bambini ascoltano la promessa che un giorno potranno avere lo Spirito Santo come guida se obbediranno ai comandamenti di Dio. Di conseguenza, essi sono fortificati per resistere alle tentazioni che giungeranno e poi, nel futuro, per soccorrere il prossimo.

Molti vescovi della Chiesa sono ispirati a chiamare le persone più forti nel rione perché servano singoli bambini in Primaria. Essi si rendono conto che se i bambini sono rafforzati, con la fede e con la testimonianza, quando saranno adolescenti avranno probabilmente meno bisogno di soccorso. Capiscono che delle fondamenta spirituali forti possono fare la differenza per tutta la vita.

Tutti noi possiamo dare una mano. Le nonne, i nonni e tutti i membri che conoscono un bambino possono essere d'aiuto. Non occorre un incarico formale in Primaria, né c'è un limite d'età. Una di queste donne, quando era più giovane, faceva parte del consiglio generale della Primaria che contribuì a creare il motto SIG.

Non si è mai stancata di servire i bambini. Su sua stessa richiesta, insegnò nella Primaria del suo rione sino a quasi novant'anni. I bambini piccoli percepivano l'amore che provava per loro. Vedevano il suo esempio. Imparavano da lei i principi semplici del vangelo di Gesù Cristo. Soprattutto, grazie al suo esempio, hanno imparato a sentire e a riconoscere lo Spirito Santo. Quando questo è accaduto, si sono ritrovati già ben indirizzati lungo la via verso la fede necessaria per resistere alle tentazioni. Sarebbe stato meno probabile che avrebbero avuto bisogno di soccorso e sarebbero stati pronti per aiutare il prossimo.

Ho imparato il potere della semplice fede nella preghiera e nello Spirito Santo quando i nostri figli erano piccoli. Il nostro figlio maggiore non era ancora stato battezzato. I genitori, gli insegnanti della Primaria e i servitori del sacerdozio avevano provato ad aiutarlo a sentire e a riconoscere lo Spirito, come pure a sapere in che modo ricevere il Suo aiuto.

Un pomeriggio, mia moglie lo aveva portato a casa di una donna che gli stava insegnando a leggere. Avevamo programmato che io passassi a prenderlo rincasando dal lavoro.

La lezione era terminata prima del previsto. Lui era sicuro di conoscere la strada di casa, così s'incamminò. In seguito ci raccontò che si era sentito sicuro e che gli era piaciuta l'idea di andare da solo. Dopo aver percorso circa un chilometro, iniziò a farsi buio. Intuì di essere ancora molto lontano da casa.

Ricorda ancora che, per via delle lacrime, vedeva in maniera confusa i fari delle macchine che passavano. Si sentiva come un bambino piccolo, non più il giovanotto che si era incamminato verso casa. Si rese conto che aveva bisogno di aiuto. Poi, si ricordò di una cosa. Sapeva che doveva pregare, così lasciò la strada e si diresse verso alcuni alberi che nel buio vedeva a malapena. Trovò un posto dove inginocchiarsi.

Attraverso i cespugli udì la voce di alcune persone dirette verso di lui. Due giovani lo avevano udito piangere. Mentre si avvicinavano, gli chiesero: «Possiamo aiutarti?» Con le lacrime agli occhi spiegò loro di essersi perso e di voler tornare a casa. Gli domandarono se conoscesse il suo numero di telefono o l'indirizzo, ma non li conosceva. Gli chiesero se sapesse il suo nome. Quello almeno lo sapeva. Lo portarono poco distante, dove abitavano e trovarono il nostro cognome nell'elenco telefonico.

Quando ricevetti la telefonata, corsi a prenderlo, grato che persone gentili fossero state poste lungo la strada di casa. Da allora sono stato sempre grato che gli fosse stato insegnato a pregare con fede che, quando si fosse perso, l'aiuto sarebbe giunto. Questa fede lo ha condotto in salvo e gli ha portato soccorritori più volte di quante se ne ricordi.

Nel Suo regno il Signore ha stabilito un modello di soccorso e di soccorritori. Nella Sua saggezza, il Signore ha ispirato i Suoi servitori a porre alcune delle risorse più efficaci per rafforzarci quando attraversiamo l'adolescenza e a mettere in campo i migliori soccorritori.

Conoscete due potenti programmi offerti dal Signore: uno, per le Giovani Donne, che è il «Progresso personale»; l'altro, per i detentori del Sacerdozio di Aaronne, che è il «Dovere verso Dio». Incoraggiamo i giovani della generazione emergente a considerare il loro potenziale di sviluppare una grande forza spirituale. Supplichiamo inoltre coloro che si prendono cura

dei giovani di elevarsi al livello richiesto dal Signore per aiutarli. Dato che il futuro della Chiesa dipende da loro, tutti noi li abbiamo a cuore.

I due programmi sono stati migliorati, ma il loro scopo rimane immutato. Il presidente Monson l'ha messa in questi termini: «[Dobbiamo] imparare ciò che dobbiamo imparare, fare ciò che dobbiamo fare ed essere come dobbiamo essere!»[2]

Il libretto *Progresso personale* delle Giovani Donne spiega chiaramente il suo scopo: «Il programma del Progresso personale impiega gli otto valori delle Giovani Donne per aiutarti a capire più pienamente chi sei, perché sei qui sulla terra e cosa devi fare come figlia di Dio per prepararti per il giorno in cui ti recherai al tempio per contrarre le sacre alleanze».

Continua poi spiegando che le ragazze si assumeranno impegni, li assolveranno e riferiranno il loro progresso a un genitore o a un dirigente. Promette inoltre che «i modelli che stabilira[nno] mentre lavorera[nno] sul Progresso personale, come la preghiera, lo studio delle Scritture, il servizio e tenere un diario diventeranno delle abitudini personali quotidiane. Queste abitudini rafforzeranno la [loro] testimonianza e [le] aiuteranno a imparare e migliorare per tutta la vita».[3]

Il programma Dovere verso Dio per i ragazzi del Sacerdozio di Aaronne è stato rafforzato e reso più mirato. Sarà contenuto in un unico libro per tutti e tre gli uffici del Sacerdozio di Aaronne. I giovani uomini e i loro dirigenti riceveranno una copia di questo nuovo libro. È uno strumento possente. Rafforzerà la testimonianza dei giovani uomini e il loro rapporto con Dio. Li aiuterà a imparare i loro doveri sacerdotali e a desiderare di adempierli. Fortificherà il loro rapporto con i genitori, con i membri del quorum e tra i giovani uomini e i loro dirigenti.

Entrambi questi programmi pongono grande responsabilità sugli sforzi compiuti dai giovani stessi, che sono invitati ad apprendere e a fare cose che risulterebbero difficili per chiunque. Riflettendo sulla mia giovinezza, non ricordo compiti tanto impegnativi. Certo, qualche volta mi fu chiesto di superare questo tipo di prove, ma solo ogni tanto. Questi programmi esigono costanza, grande impegno e di accumulare conoscenza ed esperienze spirituali nel corso degli anni.

Pensandoci, mi sono reso conto che il contenuto di questi libretti è una rappresentazione fisica della fiducia del Signore nella generazione emergente e in tutti noi che li amiamo. Ho avuto prova che tale fiducia è ben riposta.

Nelle mie visite ho osservato i quorum del Sacerdozio di Aaronne in azione. Ho visto giovani uomini seguire modelli di apprendimento e fare programmi per svolgere ciò che Dio richiedeva loro, quindi lavorare per quello che si erano impegnati a fare, raccontando agli altri quanto fossero cambiati spiritualmente. Mentre osservavo e ascoltavo, è diventato per me chiaro che i padri, le madri, i dirigenti, gli amici e persino i vicini nella congregazione sono stati toccati dallo Spirito, quando hanno udito la testimonianza dei giovani su come sono stati rafforzati. I ragazzi sono stati edificati nel rendere testimonianza, come pure coloro che stavano cercando di aiutarli a crescere.

Il programma delle Giovani Donne ha in sé lo stesso modello possente per sviluppare la forza spirituale nelle ragazze e offrirci la possibilità di tendere loro la mano. Il Progresso personale aiuta le ragazze a prepararsi a ricevere le ordinanze del tempio. Le giovani sono aiutate dall'esempio delle madri, delle nonne e di tutte le donne rette nella Chiesa che le circondano. Ho visto come i genitori hanno aiutato una figlia a raggiungere gli obiettivi e a realizzare i suoi sogni, notando e apprezzando tutte le cose buone che faceva.

Soltanto qualche giorno fa ho osservato una madre accanto alla giovane figlia mentre ricevevano un riconoscimento per essere diventate insieme un esempio straordinario del ruolo della donna. Mentre mi parlavano di ciò che significava per loro, ho sentito l'approvazione e l'incoraggiamento del Signore per tutti noi.

Di tutto l'aiuto che potremo fornire a queste ragazze, il più grande sarà far loro sentire la nostra fiducia che si trovano sul sentiero che porta a Dio e che possono farcela. Il modo migliore di farlo è accompagnarle. Poiché il sentiero è scosceso e talvolta roccioso, a volte si scoraggiano o inciampano. Talvolta possono essere confuse riguardo alla destinazione e deviano verso mete eternamente meno importanti. Questi programmi ispirati fanno in modo che ciò sia meno probabile, perché guidano i giovani a invitare e a ricevere la compagnia dello Spirito Santo.

Il miglior consiglio che possiamo impartire ai giovani è che possono ritornare al Padre celeste se sono guidati e corretti dallo Spirito di Dio. Quindi, se siamo saggi, incoraggeremo, elogeremo e rappresenteremo tutto quanto invita la compagnia dello Spirito Santo. Quando ci raccontano quello che stanno facendo e come si sentono, dobbiamo essere qualificati per la compagnia dello Spirito. Allora, sentiranno nei nostri elogi e sorrisi l'approvazione di Dio. Se sentiremo la necessità di impartire loro dei consigli correttivi, sentiranno in essi il nostro amore e quello di Dio, non i rimproveri e il rigetto che permettono a Satana di allontanarli ancora di più.

L'esempio di cui hanno più bisogno è che anche noi facciamo ciò che devono fare loro. C'è bisogno che preghiamo per i doni dello Spirito. C'è bisogno che meditiamo le Scritture e le parole dei profeti viventi. C'è bisogno che facciamo programmi che non siano soltanto desideri, bensì alleanze; poi dobbiamo mantenere le promesse che facciamo a Dio. È fondamentale che edifichiamo il prossimo parlando dei benefici dell'Espiazione che abbiamo ricevuto.

C'è bisogno che siamo esempi di quella fedeltà costante e perseverante che il Signore si aspetta da loro. Se lo faremo, li aiuteremo a sentire dallo Spirito la rassicurazione che se persevereranno udranno le parole del Salvatore e del Padre celeste, che tanto ci amano: «Va bene, buono e fedel servitore; sei stato fedele in poca cosa, ti costituirò sopra molte cose; entra nella gioia del tuo Signore».[4] Noi che li aiutiamo lungo il cammino udremo con gioia quelle parole.

Rendo testimonianza che il Signore ama voi e ogni figlio di Dio. Questo è il Suo regno, restaurato con le chiavi del sacerdozio tramite il profeta Joseph Smith. Thomas S. Monson è il profeta del Signore oggi. Prometto a ciascuno di voi che, se seguirà la guida ispirata che si trova nella vera chiesa di Gesù Cristo, i nostri giovani e noi che li aiutiamo e li amiamo potremo giungere in sicurezza alla nostra dimora con il Padre celeste e il Salvatore, per vivere per sempre gioiosamente come famiglie. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. 3 Nefi 14:13–14.

2. Thomas S. Monson, «Imparare, fare, essere», *Liahona*, novembre 2008, 67.

3. *Progresso Personale delle Giovani Donne* (opuscolo, 2009), 6.

4. Matteo 25:21.

Madri che insegnano ai figli a casa

Anziano L. Tom Perry

Recentemente ho avuto l'occasione di viaggiare con l'anziano Donald L. Hallstrom per visitare cinque città nella grande Area Centrale degli Stati Uniti. In ogni città visitata era prevista una riunione con i missionari a tempo pieno, seguita da una riunione con i dirigenti di palo e di rione riguardante il lavoro missionario. Ogni volta, tra le due riunioni, la Società di Soccorso di palo preparava una cena leggera per darci il tempo di incontrare i presidenti di palo. Quando siamo giunti a Milwaukee, nel Wisconsin, due giovani famiglie hanno chiesto alla Società di Soccorso di permettere loro di preparare e servire la cena. I due mariti presidiavano la cucina. Le due madri supervisionavano i tavoli e il servizio. Tre bambini piccoli aiutavano ad apparecchiare i tavoli e a servire il cibo sotto la supervisione delle madri. Le madri hanno così avuto la possibilità di insegnare qualcosa ai loro figli. È stata una cosa veramente speciale vedere i bambini rispondere in ogni cosa mentre venivano diretti dalle loro madri. Svolgevano efficientemente i compiti a loro affidati.

L'esperienza mi ha fatto pensare agli insegnamenti che io ho ricevuto da mia madre. Come il profeta Nefi, e come voi, io sono nato da buoni genitori (vedere 1 Nefi 1:1).

Ultimamente una delle mie nipoti mi ha mostrato quattro quadernetti che mia madre riempì di appunti per le lezioni che preparava per la Società di Soccorso. Immagino che questi quaderni—e ce ne sono altri che non ho ancora esaminato—rappresentino centinaia di ore di preparazione da parte di mia madre.

Mia madre era una grande insegnante, diligente e accurata nella sua preparazione. Ho un chiaro ricordo dei giorni che precedevano le sue lezioni. Il tavolo da pranzo era coperto di testi da consultare e dei suoi appunti relativi alla lezione da preparare. C'era così tanto materiale che sono sicuro che solo una piccola parte veniva usata per la lezione, ma sono altrettanto sicuro che niente della sua preparazione fu mai sprecato. Come faccio a esserne così sicuro? Mentre sfogliavo le pagine dei suoi quaderni è come se sentissi mia madre insegnarmi ancora una volta. Ripeto, nei suoi quaderni c'erano troppe nozioni su ogni singolo argomento per poter essere usato durante una sola lezione; ma ciò che non usava in classe lo insegnava ai suoi figli.

Io credo che sia addirittura il caso di dire che sebbene mia madre fosse un'insegnante tremendamente efficace tra le sorelle della Società di Soccorso, il suo migliore insegnamento avveniva nella casa con i figli. Ovviamente, passava molto più tempo con i figli rispetto a quello che aveva a disposizione per insegnare alle sorelle della Società di Soccorso, ma mi piace pensare che si preparasse così accuratamente, primo, per dare ai suoi figli l'esempio di servizio diligente nella Chiesa, e, secondo, perché riconosceva che ciò che imparava preparando le lezioni poteva essere usato ripetutamente per uno scopo più alto: insegnare a noi figli e figlie.

Permettetemi di ricordare per qualche momento e di condividere alcune delle lezioni che ho imparato da mia madre sull'insegnare il Vangelo a casa. Mia madre comprendeva il valore di insegnare i principi, i valori e la dottrina ai figli mentre erano ancora giovani. Era grata agli altri che insegnavano ai suoi figli fuori di casa, sia a scuola che in chiesa, però riconosceva che ai genitori è affidata l'educazione dei figli, e che, alla fine, i genitori devono assicurarsi che ai loro figli venga insegnato ciò che il Padre celeste vuole che imparino. Nostra madre ci interrogava minuziosamente su tutto ciò che ci veniva insegnato fuori di casa, per essere sicura che nozioni corrette arrivassero alle nostre orecchie e formassero le nostre menti.

Qualche volta, mentre correvo a casa da scuola, pensavo che per quel giorno avessi finito di studiare, ma l'illusione veniva presto infranta quando vedevo mia madre alla porta che mi aspettava. Da piccoli, avevamo ognuno un tavolino in cucina dove potevamo continuare la nostra istruzione con lei mentre si occupava della casa e preparava la cena. Lei era un'insegnante nata e molto più esigente di tutti i nostri insegnanti a scuola e in chiesa.

L'insegnamento di mia madre includeva lezioni secolari e spirituali. Si assicurava che nessuno di noi restasse indietro con i compiti, a cui lei spesso ne aggiungeva altri. Inoltre, provava le sue lezioni della Società di Soccorso con noi. Ovviamente, noi ricevevamo le versioni complete dei suoi quadernetti, non la lezione concentrata per il tempo a disposizione in chiesa.

Parte della nostra istruzione a casa includeva memorizzare passi scritturali, gli Articoli di Fede e le parole dei profeti, veggenti e rivelatori. Mia madre era una persona che credeva che una mente diventasse debole, se non costantemente esercitata. Ci insegnava mentre lavavamo i piatti, lavoravamo il burro e aiutavamo in altri modi. Non voleva che pensieri pigri entrassero nella mente dei suoi figli anche quando essi erano impegnati nel lavoro fisico.

Non sto usando mia madre come modello per i genitori di oggi. I tempi sono molto diversi oggi, ma mentre i tempi possono cambiare, l'insegnamento di un genitore non deve mai essere sottovalutato. Molte attività collegano i valori di una generazione alla successiva, ma forse il fulcro di queste attività è l'insegnamento dei genitori a casa. Questo è particolarmente vero quando consideriamo l'insegnamento di valori, principi etici e morali, e la fede.

Insegnare a casa sta diventando sempre più importante nel mondo di oggi, dove l'influenza dell'avversario è così diffusa, ed egli sta attaccando, cercando di erodere e distruggere il vero fondamento della nostra società, la famiglia. I genitori devono capire che insegnare a casa è la responsabilità più sacra e importante. Mentre altre istituzioni come la Chiesa e la scuola possono assistere i genitori a «inculca[re] al fanciullo la condotta che deve tenere» (Proverbi 22:6), alla fine questa è responsabilità dei genitori. In accordo col grande piano di felicità, sono i genitori ad essere incaricati della cura e dello sviluppo dei figli del nostro Padre celeste. Le nostre famiglie sono parte integrante della Sua opera e della Sua Gloria, «fare avverare l'immortalità e la vita eterna dell'uomo» (Mosè 1:39). Sul palcoscenico eterno di Dio, è inteso che i genitori siano i protagonisti principali nella vita dei propri figli. Fortunatamente, ci sono dei sostituti in questa storia, che possono intervenire quando i genitori non possono. Tuttavia, è un comandamento del Signore ai genitori di crescere i figli nella luce e nella verità (vedere DeA 93:40).

I genitori devono portare luce e verità nella loro casa con una preghiera familiare, una riunione di studio delle Scritture, una serata familiare, un libro letto a voce alta, un inno e un pasto alla volta. Essi sanno che l'influenza quotidiana di genitori retti, coscienziosi e persistenti è tra le più potenti forze sostenitrici del bene nel mondo. La salute di ogni società, la felicità dei suoi membri, la loro prosperità e la loro pace hanno tutte comuni radici nell'insegnamento ai figli in casa.

L'anziano Joseph Fielding Smith insegnò: «È dovere dei genitori insegnare ai figli questi principi di salvezza del vangelo di Gesù Cristo affinché essi sappiano perché devono essere battezzati e per far nascere nel loro cuore il desiderio di continuare a osservare i comandamenti di Dio dopo il battesimo, per poter ritornare alla Sua presenza. Miei cari fratelli e sorelle, volete avere sempre con voi le vostre famiglie e i vostri figli, volete essere suggellati ai vostri padri e alle vostre madri che vi hanno preceduto?… In tal caso dovete cominciare a istruire i vostri figli sin da quando sono nella culla. Dovete insegnare con l'esempio oltre che con il precetto» (Conference Report, ottobre 1948, 153).

L'esempio di mia madre quale insegnante in casa mi fa venire in mente un altro pensiero, più generale, sull'insegnamento. Le autorità della Chiesa passano un gran lasso di tempo a pensare a come poter migliorare l'insegnamento in Chiesa. Perché investiamo tutto questo tempo e sforzi? È perché crediamo nell'immenso potere dell'insegnamento per far crescere la fede delle persone e rafforzare le famiglie. Credo che una delle cose più efficaci che possiamo fare per migliorare l'insegnamento nella Chiesa sia di migliorare l'insegnamento nella casa. Il nostro insegnamento in casa ci prepara a insegnare più efficacemente in Chiesa, e il nostro insegnamento in Chiesa ci aiuta a insegnare più efficacemente in casa. In tutta la Chiesa ci sono tavoli da pranzo coperti di libri e quaderni pieni di idee per lezioni da insegnare. Non esiste eccesso di preparazione per insegnare il vangelo di Gesù Cristo; perché le illuminazioni evangeliche, che siano o no usate durante le lezioni in classe, possono sempre essere insegnate a casa.

L'ispirato documento "La Famiglia: un proclama al mondo», dichiara:

«Marito e moglie hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. "I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno" (Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nelle nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, e di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano… Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri» (*Liahona*, ottobre 2004, 49).

Secondo «La Famiglia: un proclama al mondo», i principi di cui ho parlato riguardo all'insegnamento a casa si applicano a entrambi i genitori, ma sono cruciali specialmente per la madre. I padri spesso passano molto del loro tempo al lavoro, lontano da casa. Questa è una delle molte ragioni per cui molta della responsabilità dell'educare i figli a casa ricade sulle madri. Anche se le circostanze variano e l'ideale non è sempre possibile, credo che sia per disegno divino che il ruolo di madre enfatizzi la cura e l'educazione della generazione futura.

Vediamo così tante sfide oggi da parte di influenze distraenti e distruttive intese a sviare i figliuoli di Dio. Vediamo troppi giovani a cui mancano le profonde radici spirituali necessarie a rimanere saldi nella fede mentre le tempeste dell'incredulità e della disperazione ruotano attorno a loro. Troppi dei figli del nostro Padre celeste sono sopraffatti da desideri mondani. L'attacco della malvagità contro i nostri figli è allo stesso tempo sottile e più sfacciato di quanto sia mai stato. Insegnare il vangelo di Gesù Cristo a casa aggiunge un ulteriore strato di isolamento per proteggere i nostri figli dalle influenze del mondo.

Dio vi benedica, meravigliosi padri e madri in Sion. Egli ha affidato alle vostre cure i Suoi figlioli eterni. Quali genitori noi partecipiamo, ci uniamo a Dio, nel fare avverare la Sua opera e la Sua gloria tra i Suoi figli. È nostro sacro dovere fare del nostro meglio. Di questo rendo testimonianza nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Generazioni legate nell'amore

Anziano Russell M. Nelson

La posta che riceviamo a Pasqua o a Natale ci riporta alla mente piacevoli ricordi di cari amici e parenti. Alcuni di quei messaggi sono arricchiti da preziose foto di famiglia. Eccone una che ha veramente catturato la mia attenzione.

Questa è una delle nostre pronipoti. La chiamerò "cara Ruby". Questa immagine mi ricorda sua madre quando aveva circa la stessa età. Ho ripescato questa foto della madre della "cara Ruby", una delle nostre nipoti, dai miei archivi.

Ho scattato questa foto alla madre della "cara Ruby" circa 29 anni fa. I suoi occhi sono ancora dello stesso blu di allora.

Teneri ricordi risalenti a mezzo secolo fa, quando la nonna della "cara Ruby" (una delle nostre figlie) era il membro più giovane della nostra famiglia. Questa è una foto di quando era bambina. Adesso è una nonna affettuosa, e io sono il bisnonno della "cara Ruby". (Non vi mostrerò le mie foto da bambino. Ciò non servirebbe). Queste fotografie suggeriscono l'amore che lega tra loro le nostre quattro generazioni.

Quando penso all'amore che provo per ogni membro della nostra famiglia, sento, in minima parte, l'amore che il nostro Padre celeste ha per i Suoi figli. Mentre la famiglia è sotto assedio in tutto il mondo, la Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni proclama, promuove e protegge la verità che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli. *La famiglia: un proclama al mondo* e i nostri vasti sforzi genealogici sono solo due delle testimonianze di come questa Chiesa porti speranza e aiuto alla sacra istituzione della famiglia.

Noi insegniamo che l'amore di Dio per i Suoi figli è infinito. A prescindere dall'etnia, dalla nazionalità o dal sesso, Egli li ama tutti.[1] Lo ha fatto fin dall'inizio e continuerà a farlo. Egli invita tutti a guadagnarsi l'esaltazione eterna per la propria famiglia. La Sua opera e la Sua gloria è fare avverare l'immortalità e la vita eterna, ovvero l'Esaltazione, dei Suoi figli.[2] «Poiché Iddio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figliuolo, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna».[3]

L'espiazione del Suo Figlio diletto ha reso possibile il compimento di entrambi gli obiettivi del Padre. Senza l'Espiazione, non ci sarebbe l'immortalità. Senza l'Espiazione, non potremmo ritornare alla presenza del Padre e non ci sarebbe la continuazione della famiglia oltre la tomba.

Grazie all'Espiazione, queste supreme benedizioni possono essere realizzate da ogni figlio di Dio che obbedisce alle Sue leggi eterne. Nel corso dei secoli, molti dei Suoi figli hanno avuto accesso alle benedizioni del Vangelo, ma molti altri no. Prima della fondazione del mondo, il nostro Padre celeste ha istituito l'ordinanza del battesimo per coloro che sono morti senza la conoscenza del Vangelo.[4] Egli ama anche quei figli.

Egli ha anche stabilito un modo in cui essi possono essere parte di una famiglia eterna. Ogni essere umano che nasce su questa terra è il risultato di generazioni di genitori. Noi abbiamo il desiderio naturale di relazionarci con i nostri antenati. Questo desiderio dimora nei nostri cuori, a prescindere dall'età.

Considerate i legami spirituali che si formano quando una giovane donna aiuta la nonna a inserire i dati della famiglia in un computer o quando un giovane uomo vede il nome del suo bisnonno su un modulo anagrafico. Quando i nostri cuori si volgono ai nostri antenati, qualcosa dentro di noi cambia. Ci sentiamo parte di qualcosa più grande di noi. I nostri innati desideri di legami familiari si realizzano quando siamo suggellati ai nostri antenati attraverso le sacre ordinanze del tempio.

Data l'importanza di questo lavoro, la Chiesa ha costruito templi più vicini alle persone,[5] e la ricerca genealogica è stata agevolata come mai prima d'ora. Si stanno anche perfezionando metodi per trovare e preparare i nomi per il tempio. Durante la conferenza di ottobre 2005, il presidente Gordon B. Hinckley annunciò un emozionante passo avanti nel lavoro di tempio e genealogico. Egli disse: «Uno degli aspetti più preoccupanti della nostra opera nei templi è che, avendo sempre più templi sparsi per il mondo, parte del lavoro per procura viene duplicato. Quindi, da un po' di tempo, ci stiamo dedicando a una difficile impresa… l'unica soluzione è affidarsi alla tecnologia complessa dei computer».[6]

Da allora, non solo la duplicazione è stata ridotta, ma le procedure sono state semplificate in modo che praticamente ogni membro della Chiesa possa partecipare al lavoro di tempio e genealogico. Sono finiti i giorni in cui questo sacro lavoro era svolto solo da specialisti. A prescindere dalla vostra situazione, potete subito rendere il lavoro genealogico parte della vostra vita. I bambini della Primaria possono disegnare un albero genealogico. I giovani possono partecipare ai battesimi per procura. Inoltre, essi possono aiutare la generazione più anziana a lavorare con i computer. I genitori possono raccontare alla loro posterità le storie della propria vita. I membri adulti degni possono detenere una raccomandazione per il tempio e svolgere le ordinanze per i loro parenti.

Il profeta Joseph Smith disse: «La più grande responsabilità che Dio ci ha dato in questo mondo è quella di cercare i nostri defunti».[7] Le nuove tecnologie rendono l'adempimento di questa responsabilità più facile che mai. Il lavoro di tempio e genealogico è facilitato da un sistema chiamato "nuovo FamilySearch".[8] Questo sistema basato su Internet aiuta i membri a identificare i loro antenati, a determinare quali ordinanze devono essere svolte per loro e a preparare i loro nomi per il tempio. Vi si può accedere da casa, da un centro genealogico[9] o da dovunque sia possibile collegarsi a Internet. I passi da fare sono facili.[10]

Per prima cosa si identificano gli individui per i quali si desidera svolgere il lavoro di tempio.

Successivamente si stampa una Richiesta di ordinanze. Questo documento fornisce al tempio le informazioni necessarie ed elimina la necessità di portarsi dietro i cd.

I cartoncini delle ordinanze sono stampati al tempio in base alla richiesta di ordinanze. Dopo essere stata celebrata, l'ordinanza viene registrata e inserita in nuovo FamilySearch il giorno stesso.

Ora, che dire di quelli di voi che non hanno accesso a un computer o preferiscono non usare questa tecnologia? Non preoccupatevi! Fate un passo alla volta. Cominciate a casa. Iniziate con una scatola di cartone vuota, come suggerito dal presidente Boyd K. Packer.[11] Mettetevi dentro le informazioni importanti su di voi e sulla vostra famiglia. Aggiungete i dati raccolti da altri membri della vostra famiglia. Quindi avvaletevi dell'assistenza del consulente genealogico del vostro rione o ramo. Il sistema di nuovo FamilySearch permette al consulente di eseguire per voi tutti i passi informatici necessari, inclusa la preparazione dei nomi per il tempio. Circa 60.000 consulenti stanno servendo in tutto il mondo. Uno nel vostro rione o ramo vi potrebbe essere davvero utile.

Il sistema di nuovo FamilySearch cambia le dinamiche del lavoro genealogico lavorando verso la creazione di un albero genealogico comune al quale tutti noi possiamo contribuire. In passato, le persone lavoravano per conto proprio, tenendo ciascuno i propri registri genealogici. Spesso si lavorava senza sapere cosa stessero facendo gli altri membri della famiglia. Adesso, ogni persona può fornire informazioni mentre lavora con gli altri per sviluppare il proprio albero genealogico.

Sebbene nuovo FamilySearch sia un gigantesco passo avanti, è pur sempre solo un passo. C'è ancora altro lavoro da fare. Poiché il sistema facilita l'accesso alle informazioni che sono state inoltrate alla Chiesa da tante fonti durante molti decenni, nuovo FamilySearch può rivelare registrazioni doppie o errori che non sono stati riconosciuti precedentemente. Questa caratteristica è utile soprattutto a colori i quali hanno antenati fra i primi pionieri. La duplicazione e gli errori devono essere corretti, e nessuno può farlo meglio di ogni individuo per la propria famiglia.

Lavorare con queste difficoltà può essere frustrante. Vi assicuro che le vostre preoccupazioni sono ben comprese. La Chiesa, sotto la direzione ispirata del presidente Thomas S. Monson, sta lavorando diligentemente per assistervi nella risoluzione di questi problemi. Ci stiamo sforzando insieme di organizzare l'albero genealogico per tutti i figli di Dio. Questo è uno sforzo enorme con enormi ricompense.

Questo è un lavoro gioioso. Guardate questa foto di nuovi convertiti che svolgono il lavoro di tempio per i loro parenti. Questi cari santi del palo di Ilopango a San Salvador, in El Salvador, stanno andando al tempio di Città del Guatemala per la prima volta. Stringono tra le mani i loro cartoncini del tempio, ognuno con il nome di un parente defunto per il quale hanno celebrato un battesimo per procura.

La direzione e la guida del sacerdozio sono essenziali per la riuscita degli sforzi compiuti dalla Chiesa in campo genealogico. I dirigenti insegnano e rendono testimonianza della dottrina che supporta questo sacro lavoro.[12] Essi emettono chiamate e si assicurano che l'istruzione sia disponibile.[13] Essi pensano all'attività genealogica e di tempio come a un modo per elevare lo spirito nei loro rioni, rafforzare le radici spirituali dei nuovi convertiti e benedire la vita di tutti i membri.

Anche se il lavoro di tempio e genealogico ha il potere di benedire coloro che si trovano oltre il velo, esso ha lo stesso potere di benedire i vivi. Ha un'influenza purificante su quelli che vi sono impegnati. Essi stanno letteralmente contribuendo a esaltare la loro famiglia.

Noi veniamo esaltati quando possiamo dimorare alla presenza dell'Onnipotente Dio insieme ai nostri parenti. Il profeta Joseph Smith vide in visione il nostro compito: «Il gran giorno del Signore è alla porta», disse. Offriamo dunque, come chiesa e come popolo e come Santi degli Ultimi Giorni, un'offerta in rettitudine al Signore; e presentiamo nel suo santo tempio… un libro contenente le registrazioni dei nostri morti che sia degno d'essere pienamente accettato».[14]

La preparazione di quel registro è nostra responsabilità individuale e collettiva. Lavorando insieme, possiamo far sì che sia degno di essere pienamente accettato dal Signore. Quel registro permette di svolgere le ordinanze per i nostri antenati defunti e che essi le accettino, se lo vogliono. Quelle ordinanze possono portare la libertà ai prigionieri che si trovano dall'altra parte del velo.[15]

I nostri figli, i nostri nipoti, la "cara Ruby" e tutti i nostri pronipoti sono legati nell'amore. Essi sono altresì legati nell'amore agli antenati. Questi legami, saldati per mezzo di sacre ordinanze, portano all'Esaltazione delle nostre famiglie.[16] Prego affinché questo sacro obiettivo possa realizzarsi per ognuno di noi, nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Note

1. Vedere 1 Corinzi 12:13; Galati 3:28; 2 Nefi 26:33.

2. Vedere Mosè 1:39.

3. Giovanni 3:16.

4. Vedere Dottrina e Alleanze 124:33.

5. Il presidente Thomas S. Monson ha recentemente affermato che adesso l'83 percento dei membri della Chiesa in tutto il mondo vive entro 300 chilometri da un tempio (vedere «Benvenuti alla conferenza», *Liahona*, novembre 2009, 4).

6. Gordon B. Hinckley, «Discorso d'apertura», *Liahona*, novembre 2005, 6.

7. *Insegnamenti dei presidenti della Chiesa:* Joseph Smith (2007), 486.

8. Attualmente disponibile in lingua inglese, spagnola, portoghese, francese e tedesca. Durante quest'anno sarà disponibile in lingua giapponese, cinese e coreana.

9. Abbiamo più di 4.000 centri genealogici in tutto il mondo.

10. Se avete accesso a un computer, visitate il sito new.familysearch.org. Per potervi registrare dovete inserire il numero del certificato d'appartenenza e la data della confermazione. Potete ottenere tali informazioni dal vostro archivista di rione o ramo. Una volta collegati al sistema, potete verificare se i vostri antenati sono nel sistema e quali ordinanze di tempio sono necessarie. Potete identificare gli antenati che ora non conoscete e aggiungerli al vostro albero genealogico. Potete stampare un modulo per la richiesta di ordinanze da portare al tempio e aprire in tal modo la strada allo svolgimento delle ordinanze necessarie.

11. Vedere Boyd K. Packer, «La vostra genealogia: da dove cominciare», *Liahona*, agosto 2003, 12–17.

12. Sotto la direzione del presidente di palo, uno o più sommi consiglieri incaricati supervisionano il lavoro di tempio e genealogico del palo. A livello di rione o ramo, questo è compito del capo gruppo dei sommi sacerdoti o del presidente del quorum degli anziani. Per aiutare i consulenti genealogici e i dirigenti del sacerdozio a svolgere i loro compiti, sono disponibili molte risorse, stampate e on-line.

13. Le nuove risorse utili includono il *Guida al lavoro di tempio e genealogico a uso dei fedeli* (articolo n. 36795 160 36795 160) e la *Guida per l'insegnante* (articolo n. 35804 160 35804 160) con i DVD allegati. Queste guide possono essere scaricate o consultate on-line oppure ordinate tramite i centri di distribuzione.

14. Dottrina e Alleanze 128:24.

15. Vedere Isaia 61:1; Luca 4:18; Dottrina e Alleanza 138:18, 31, 42.

16. Vedere Dottrina e Alleanze 128:18.

Più diligenti e partecipi in casa

Anziano David A. Bednar

Nel 1833 il profeta Joseph Smith ricevette una rivelazione che conteneva un severo rimprovero rivolto a diversi fratelli che dirigevano la Chiesa, affinché mettessero in ordine le proprie famiglie (vedi DeA 93:40–50). Il tema del mio messaggio è tratto da una specifica frase di questa rivelazione: «Più diligenti e partecipi in casa» (versetto 50). Desidero suggerire tre modi in cui ciascuno di noi può diventare più diligente e partecipe in casa. Vi invito ad ascoltare con orecchi ricettivi e cuori ben disposti, e prego che lo Spirito del Signore sia con tutti noi.

Suggerimento numero uno: esprimete amore e dimostratelo

Possiamo cominciare a diventare più diligenti e partecipi in casa dicendo ai nostri cari che li amiamo. Non è necessario che usiamo un linguaggio infiorato o prolisso. Dovremmo semplicemente esprimere amore, spesso e con sincerità.

Fratelli e sorelle, quando è stata l'ultima volta in cui avete preso tra le braccia il vostro compagno eterno e gli avete detto: «Ti voglio bene?» Genitori, quando è stata l'ultima volta in cui avete espresso sinceramente ai vostri figli il vostro amore? Figli, quando è stata l'ultima volta in cui avete detto ai vostri genitori che gli volete bene?

Tutti noi sappiamo di dover dire ai nostri cari che gli vogliamo bene, ma ciò che sappiamo non sempre si riflette in ciò che facciamo. Possiamo sentirci insicuri, goffi o perfino un po' imbarazzati.

Come discepoli del Salvatore non cerchiamo soltanto di conoscere di più; dobbiamo piuttosto, con coerenza, fare più spesso ciò che sappiamo essere giusto e diventare migliori.

Dovremmo ricordare che dire «Ti voglio bene» è solo l'inizio. Dobbiamo dirlo, dobbiamo farlo con convinzione e, soprattutto, dobbiamo dimostrarlo con regolarità. Dobbiamo sia esprimere che dimostrare il nostro amore.

Il presidente Thomas S. Monson ha recentemente consigliato: «Spesso diamo per scontato che [le persone che ci circondano] *debbano* sapere quanto l[e] amiamo. Ma non dobbiamo mai presumere; dobbiamo far loro sapere… Non rimpiangeremo mai le parole gentili pronunciate e l'affetto dimostrato. Piuttosto rimpiangeremo di aver omesso tali cose dai nostri rapporti con coloro che contano di più» («Trovar gioia nel viaggio», *Liahona*, novembre 2008, 86).

Talvolta, durante un discorso o una testimonianza alla riunione sacramentale, sentiamo dire: «So di non dire abbastanza spesso a mia moglie quanto le voglio bene. Oggi, voglio che lei, i miei figli e tutti voi sappiate che l'amo».

Una simile espressione di affetto può anche essere appropriata. Tuttavia, frasi del genere mi mettono sulle spine e silenziosamente esclamo che questa moglie e questi figli non dovrebbero sentire un messaggio così personale, e a quanto pare così raro, in chiesa davanti a tutti! Mi auguro che i figli vedano i genitori scambiarsi espressioni e dimostrazioni di affetto regolarmente nella vita di tutti i giorni. Tuttavia, se questa pubblica dichiarazione di affetto in chiesa dovesse cogliere la moglie o i figli un po' di sorpresa, allora occorre veramente essere più diligenti e partecipi in casa.

Il rapporto tra amore e azione adeguata è ripetutamente dimostrato nelle Scritture e viene sottolineato nell'insegnamento del Salvatore ai Suoi apostoli: «Se voi mi amate, osserverete i miei comandamenti» (Giovanni 14:15). Proprio come dimostriamo al Signore di amarLo camminando sempre nelle Sue vie (vedere Deuteronomio 19:9), l'amore per il coniuge, per i genitori e per i figli si rivela maggiormente nei nostri pensieri, nelle nostre parole e nelle nostre azioni (vedere Mosia 4:30).

Godere dell'affetto sicuro e costante di un coniuge, di un genitore o di un figlio è una benedizione preziosa. Questo amore alimenta e sostiene la fede in Dio. Questo amore è una fonte di forza e scaccia la paura (vedere 1 Giovanni 4:18). Questo amore è il desiderio di ogni anima umana.

Possiamo diventare più diligenti e partecipi in casa se esprimiamo il nostro affetto e lo dimostriamo con costanza.

Suggerimento numero due: rendete testimonianza e vivetela

Possiamo diventare più diligenti e partecipi in casa se rendiamo testimonianza ai nostri cari delle cose che sappiamo essere vere tramite il potere dello Spirito Santo. Una testimonianza non deve essere lunga o magniloquente. E non dobbiamo aspettare la prima domenica del mese per attestare le cose che sono vere. Noi possiamo e dovremmo rendere una pura testimonianza della divinità e della realtà del Padre e del Figlio, del grande piano di felicità e della Restaurazione, all'interno delle nostre case.

Fratelli e sorelle, quando è stata l'ultima volta in cui avete reso la vostra testimonianza al vostro compagno eterno? Genitori, quando è stata l'ultima volta in cui avete attestato ai vostri figli le cose che sapete essere vere? E voi, figli, quando è stata l'ultima volta in cui avete condiviso la vostra testimonianza con i genitori e la famiglia?

Tutti noi sappiamo già di dover rendere la nostra testimonianza a coloro che amiamo di più, ma ciò che sappiamo non sempre si riflette in ciò che facciamo. Possiamo sentirci insicuri, goffi o perfino un po' imbarazzati.

Come discepoli del Salvatore non cerchiamo soltanto di conoscere di più; dobbiamo piuttosto, con coerenza, fare più spesso ciò che sappiamo essere giusto e diventare migliori.

Dovremmo ricordare che rendere una sentita testimonianza è solo l'inizio. Dobbiamo rendere testimonianza, dobbiamo farlo con convinzione e, soprattutto, dobbiamo viverla con coerenza. Dobbiamo sia esprimere che vivere le nostre testimonianze.

Il rapporto tra testimonianza e azione adeguata è sottolineato nelle istruzioni del Salvatore rivolte ai santi di Kirtland: «Ciò che lo Spirito vi attesta, vorrei che lo faceste» (DeA 46:7). La nostra testimonianza della verità del Vangelo dovrebbe riflettersi sia nelle nostre parole che nelle nostre azioni. Ed è nelle nostre case che le testimonianze vengono proclamate e vissute con maggior potere. Mariti e mogli, genitori e figli dovrebbero sforzarsi di superare ogni esitazione, riluttanza o imbarazzo nel rendere testimonianza. Dovremmo cercare e anche creare occasioni per rendere testimonianza delle verità del Vangelo e viverle.

Una testimonianza è ciò che sappiamo nella mente e nel cuore essere vero, mediante lo Spirito Santo (vedere DeA 8:2). Se professiamo la verità, anziché ammonire, esortare o limitarci a raccontare qualche esperienza interessante, invitiamo lo Spirito Santo a confermare la verità delle nostre parole. Il potere della pura testimonianza (vedere Alma 4:19) non proviene dal linguaggio sofisticato o dall'eloquenza; è piuttosto il risultato della rivelazione trasmessaci dal terzo componente della Divinità, lo Spirito Santo.

Sentire il potere, l'edificazione e la fermezza della testimonianza di un coniuge, di un genitore o di un figlio è una benedizione preziosa. Questa testimonianza rafforza la fede e offre una guida. Questa testimonianza genera luce in un mondo che diventa sempre più oscuro. Questa testimonianza è la fonte di una prospettiva eterna e di una pace duratura.

Possiamo diventare più diligenti e partecipi in casa se rendiamo testimonianza e la viviamo con coerenza.

Suggerimento numero tre: siate coerenti

Mentre i nostri figli crescevano, come famiglia abbiamo fatto quello che voi avete fatto e che state facendo. Tenevamo regolarmente la preghiera familiare, lo studio delle Scritture e la serata familiare. Ora, sono sicuro che quello che sto per descrivere non è mai successo in casa vostra, ma in casa nostra sì.

A volte, la sorella Bednar e io ci siamo chiesti se valesse la pena sforzarsi di fare queste cose spiritualmente essenziali. Ogni tanto versetti delle Scritture venivano letti tra esclamazioni del tipo: «Mi sta toccando!» «Digli di smettere di guardarmi!» «Sta respirando la mia aria!» Preghiere sincere a volte venivano interrotte da risatine e spinte. E con dei ragazzi vivaci e rumorosi, le lezioni delle serate familiari non sempre raggiungevano un elevato livello di edificazione. Qualche volta la sorella Bednar e io eravamo esasperati perché le abitudini rette, che cercavamo così faticosamente di coltivare, non sembravano produrre quei risultati spirituali che desideravamo e che ci aspettavamo.

Se chiedeste oggi ai nostri figli adulti che cosa ricordano delle preghiere familiari, dello studio delle Scritture e delle serate familiari, credo di sapere cosa risponderebbero. Probabilmente, non ricorderebbero una preghiera in particolare o un momento specifico del nostro studio delle Scritture, né una lezione particolarmente significativa della serata familiare come il punto di svolta della loro crescita spirituale. Quello che direbbero di ricordare è che la nostra famiglia era costante.

La sorella Bednar e io pensavamo che l'esito finale fosse quello di aiutare i ragazzi a comprendere il contenuto di una lezione o di un passo scritturale, ma non si ottiene questo risultato ogni volta che studiamo o preghiamo o impariamo insieme. La costanza del nostro intento e del nostro operato è stata, forse, la lezione più grande, una lezione che, allora, non apprezzavamo pienamente.

Nel mio ufficio c'è un bel quadro che raffigura un campo di grano. Il dipinto è una copiosa raccolta di singole pennellate, nessuna delle quali di per sé è particolarmente interessante o espressiva. In effetti, se state vicino alla tela, tutto ciò che vedete è una massa di righe color giallo, oro e marrone, apparentemente slegate tra loro e poco attraenti. Tuttavia, mano a mano che vi allontanate dal quadro, tutte le singole pennellate si combinano tra loro per comporre la magnifica veduta di un campo di grano. Numerose, semplici, singole pennellate unite insieme creano un dipinto affascinante e bellissimo.

Ogni preghiera familiare, ogni volta che studiamo le Scritture come famiglia, ogni serata familiare, è una pennellata sulla tela della nostra anima. Nessun singolo episodio sembra avere un grande effetto o essere memorabile. Ma proprio come le pennellate di giallo, oro e marrone si aggiungono l'una all'altra e producono un capolavoro di grande effetto, così la nostra costanza nel fare le cose apparentemente piccole può portare a risultati spirituali importanti. «Pertanto, non stancatevi di far bene, poiché state ponendo le fondamenta di una grande opera. E ciò che è grande procede da piccole cose» (DeA 64:33). La costanza è un principio chiave nel porre le fondamenta di una grande opera nella nostra vita e nel diventare più diligenti e partecipi in casa.

Vi è un'altra ragione per cui è importante essere coerenti in casa. Molti dei più severi rimproveri del Salvatore furono rivolti agli ipocriti. Gesù mise in guardia i Suoi discepoli da scribi e Farisei: «Non fate secondo le opere loro; perché dicono e non fanno» (Matteo 23:3). Questo forte ammonimento è un serio invito a «esprimere amore e dimostrarlo», a «rendere testimonianza e viverla» e a «essere coerenti».

L'ipocrisia si nota assai facilmente nella nostra vita ed è causa della maggiore rovina nelle famiglie. Spesso sono i bambini i più attenti e sensibili quando si tratta di riconoscere l'ipocrisia.

Le dichiarazioni pubbliche di affetto, quando mancano i gesti di amore nel privato, sono ipocrisia e indeboliscono le fondamenta di una grande opera. Le testimonianze rese in pubblico, quando mancano la fedeltà e l'obbedienza nel privato, sono ipocrisia e minano le fondamenta di una grande opera. Il comandamento «Non attestare il falso» (Esodo 20:16) si applica perfettamente all'ipocrita che c'è in ognuno di noi. Dobbiamo essere e diventare più coerenti. «Sii d'esempio ai credenti, nel parlare, nella condotta, nell'amore, nella fede, nella castità» (1 Timoteo 4:12).

Se cercheremo l'aiuto del Signore, potremo, nella Sua forza, ridurre gradualmente il divario tra ciò che diciamo e ciò che facciamo, tra esprimere amore e dimostrarlo con costanza, tra rendere testimonianza e viverla con risolutezza. Possiamo diventare più diligenti e partecipi in casa se siamo più fedeli nell'apprendere, nel vivere e nell'amare il vangelo restaurato di Gesù Cristo.

Testimonianza

«Il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e… la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli» («La famiglia: un proclama al mondo», *Liahona*, ottobre 2004, 49). Per queste e per altre ragioni di importanza eterna, dovremmo essere più diligenti e partecipi in casa.

Possa ogni marito, moglie, figlio e genitore essere benedetto per trasmettere e ricevere amore, per rendere ed essere edificato da una forte testimonianza, e per diventare più coerente nelle cose apparentemente piccole, ma di grande importanza.

Nel perseguire questi grandi obiettivi non saremo lasciati soli. Il Padre celeste e il Suo Figlio diletto vivono. Essi ci amano e conoscono le circostanze in cui ci troviamo, e ci aiuteranno a diventare più diligenti e partecipi in casa. Di queste verità rendo testimonianza nel sacro nome di Gesù Cristo. Amen.

Padri e figli: un rapporto straordinario

Anziano M. Russell Ballard

È una visione stupenda vedere tutti voi padri seduti spalla a spalla con i vostri figli per ascoltare gli insegnamenti del Signore e ricevere i consigli delle Autorità generali della Chiesa. È sempre una gioia essere in compagnia di uomini e giovani del sacerdozio, ma c'è qualcosa di speciale nel vedere padri e figli qua insieme. È un'evocazione visiva di due fra i più poderosi elementi della nostra teologia: il sacerdozio e la famiglia. Il sacerdozio è il potere divino tramite il quale le famiglie sono suggellate assieme per sempre. Ogni cosa nel vangelo restaurato di Gesù Cristo, comprese le ordinanze che si celebrano nel sacro tempio, è concentrata sulla possibilità per le famiglie di diventare parte della famiglia eterna di Dio.

Stasera desidero rivolgermi ai padri e ai figli su come possono parlare l'uno con l'altro. Non esiste nessun altro rapporto come quello che può e dovrebbe esistere fra un ragazzo e il suo papà. Può essere uno dei rapporti più formativi e gioiosi della vita, che può avere un impatto profondo su che tipo di persona i ragazzi diventano e anche su che tipo di persona i padri diventano. Mi rendo conto che alcuni giovani fra voi non hanno il padre con cui poter avere questo genere di conversazioni e alcuni uomini non hanno figli o li hanno persi a causa di un incidente o di una malattia, ma quello che dirò stasera si applica agli zii, ai nonni, ai dirigenti del sacerdozio e agli altri educatori che talvolta riempiono il vuoto che c'è in questo importante rapporto padre-figlio.

Vedete, stiamo tutti facendo un viaggio. I papà sono un po' più avanti nella strada, ma nessuno di noi ha ancora raggiunto la destinazione finale. Siamo tutti impegnati nel processo di diventare chi saremo un giorno. I padri e i figli possono giocare un ruolo importante nell'aiutarsi reciprocamente a diventare il meglio di quello che potranno essere.

So che i rapporti padre-figlio non sono mai perfetti, ma qualunque cosa vi suggerirò stasera sarà possibile, se vi impegnerete perché accada.

Giovani, siete l'orgoglio e la gioia di vostro padre. In voi lui vede un futuro promettente, la speranza di una versione migliore e perfezionata di se stesso. I vostri successi sono una gioia per lui. Le vostre preoccupazioni e i vostri problemi sono le sue preoccupazioni e i suoi problemi.

Padri, siete il modello maschile principale per i vostri figli. Siete il loro mentore più importante e, crediatelo o no, siete il loro eroe in innumerevoli modi. Le vostre parole e il vostro esempio hanno una grande influenza su di loro.

Stasera desidero dare a voi giovani *tre* semplici suggerimenti su come trarre il maggior profitto dal rapporto con il vostro papà. Quindi desidero dare a voi padri *tre* suggerimenti su come avere un buon rapporto con i vostri figli e comunicare con loro.

Per voi detentori del sacerdozio di Aaronne: ritengo che se farete queste tre semplici cose renderete il rapporto con vostro padre migliore di quanto già lo sia ora.

Primo, abbiate fiducia in vostro padre. Non è perfetto ma vi vuole bene e non farebbe mai niente che, secondo lui, non sia nel vostro miglior interesse. Pertanto parlategli. Condividete i vostri pensieri e sentimenti, i vostri sogni e le vostre paure. Più lui conosce la vostra vita, più ha possibilità di comprendere le vostre preoccupazioni e darvi buoni consigli. Quando avete fiducia nel vostro papà, lui sente la responsabilità di quella fiducia e cerca più che mai di capire e aiutare. In quanto vostro padre, ha diritto a ricevere ispirazione per vostro conto. I consigli che vi darà saranno l'espressione sentita di chi vi conosce e vi ama. Il vostro papà desidera più di qualsiasi altra cosa che siate felici e abbiate successo, perciò perché non dovreste avere fiducia in una persona così? Ragazzi, abbiate fiducia in vostro papà.

Secondo, interessatevi alla vita di vostro padre. Chiedetegli del suo lavoro, dei suoi interessi, delle sue mete. Come ha deciso di fare il lavoro che fa? Come era quando aveva la vostra età? Come ha incontrato vostra madre? Mano a mano che imparerete di più su di lui, scoprirete che le sue esperienze vi aiuteranno a capire meglio il perché del suo comportamento. Osservate il vostro papà. Osservate come tratta vostra madre. Osservate come svolge le sue chiamate in Chiesa. Osservate come interagisce con le altre persone. Sarete sorpresi di scoprire quante cose imparate su di lui solo osservandolo e

ascoltandolo. Pensate a cosa non conoscete di lui e scopritelo. Quello che imparerete farà aumentare l'amore, l'ammirazione e la comprensione che nutrite per lui. Ragazzi, interessatevi alla vita di vostro padre.

Terzo, rivolgetevi a vostro padre per chiedere consigli. Diciamocela tutta: lui probabilmente vi darà il suo consiglio sia che glielo chiediate o no, ma funziona molto meglio quando lo chiedete! Cercate il suo consiglio sulle attività in Chiesa, sulle classi, sugli amici, sulla scuola, sugli appuntamenti, sulle passioni sportive o altri hobby. Cercate il suo consiglio sui vostri incarichi in Chiesa, sulla preparazione per la missione, sulle decisioni o scelte che dovete fare. Niente mostra rispetto per un'altra persona quanto chiedere il suo consiglio, perché quando lo fate in realtà state dicendo: «Apprezzo la tua conoscenza e le esperienze che hai vissuto, tengo in grande considerazione le tue idee e i tuoi suggerimenti». È estremamente bello per un padre ascoltare queste parole da suo figlio.

Secondo la mia esperienza, i padri ai quali viene chiesto il loro parere provano ancora di più a mettercela tutta per dare consigli buoni, giudiziosi e pratici. Quando vi rivolgete a vostro padre per avere un consiglio, non solo beneficiate dei suoi suggerimenti, ma gli fornite anche una motivazione ulteriore per cercare di essere un padre migliore e un uomo migliore. Rifletterà con maggiore attenzione su qualsiasi cosa debba dare il suo consiglio e lavorerà ancora più duramente per «vivere secondo le sue parole». Giovani, chiedete consiglio al vostro papà!

Padri, adesso tocca a voi. Parliamo di alcune cose che potete fare per migliorare i rapporti con i vostri figli. Noterete che c'è una sorta di collegamento tra i tre suggerimenti che sto per darvi e i suggerimenti che ho appena dato ai vostri figli. Non è una coincidenza.

Primo, padri, ascoltate i vostri figli, ascoltateli veramente. Ponete il giusto tipo di domande e ascoltate quello che i vostri figli hanno da dire ogni volta che passate qualche minuto assieme. Dovete sapere—non supporre, ma sapere—cosa sta succedendo nella vita di vostro figlio. Non presumete di sapere come si sente solo perché anche voi una volta eravate giovani. I vostri figli vivono in un mondo molto diverso da quello in cui voi siete cresciuti. Quando condividono con voi cosa accade, dovete ascoltarli molto attentamente, senza essere critici, per capire quello che pensano e cosa stanno attraversando.

Cercate il modo migliore per interagire con loro. Ad alcuni padri piace portare i propri figli a pescare o a un avvenimento sportivo. Ad altri piace andare a fare un giro in macchina o lavorare fianco a fianco in giardino. Alcuni scoprono che ai propri figli piace conversare alla sera, subito prima di andare a dormire. Fate quello che è meglio per voi. Un rapporto faccia a faccia deve essere parte della routine con cui gestite le responsabilità che avete nei confronti dei vostri figli. Ogni padre ha bisogno di almeno una conversazione mirata e di qualità al mese con i propri figli, nel corso della quale parlare di cose specifiche, quali la scuola, gli amici, i sentimenti, i video giochi, i messaggini sul cellulare, la dignità, la fede e la testimonianza. Dove o quando avviene non è veramente importante quanto il fatto che avvenga.

E quanto hanno bisogno i padri di ascoltare. Ricordate, una conversazione in cui parlate per il novanta per cento del tempo non è una conversazione. Nelle chiacchierate con i vostri figli usate il verbo «sentire» ogni qualvolta vi sentite a vostro agio nel farlo. Domandate: «Come ti senti riguardo a quello che stai imparando in quella classe?». «Come ti senti riguardo a ciò che dice il tuo amico?» «Come ti senti nei confronti del sacerdozio che detieni e della Chiesa?»

Non pensate di dover sistemare ogni cosa o risolvere ogni questione durante questi incontri. Per la maggior parte del tempo la cosa migliore che potete fare è ascoltare. I padri che ascoltano più di quanto parlino si accorgono che i loro figli parlano molto di più di quello che sta accadendo nella loro vita. Papà, ascoltate i vostri figli.

Secondo, pregate con i vostri figli e per i vostri figli. Impartite loro le benedizioni del sacerdozio. Un figlio che è preoccupato per un esame importante o per un avvenimento speciale trarrà sicuramente beneficio da una benedizione del sacerdozio impartitagli da suo padre. Occasioni quali l'inizio di un nuovo anno scolastico, un compleanno o un primo appuntamento possono essere momenti adatti per invitare il Signore a benedire vostro figlio. Pregare solo voi due e il condividere la vostra testimonianza possono avvicinarvi di più l'uno all'altro come pure al Signore.

Sono consapevole che molti padri fra voi sono afflitti dal dolore perché i propri figli si sono smarriti e sono stati catturati dal mondo, proprio come Alma e Mosia si preoccupavano per i loro figli. Continuate a fare tutto quello che è nel vostro potere per mantenere forti rapporti familiari. Non arrendetevi mai, anche quando una preghiera fervente in loro favore è tutto quello che potete fare. Questi vostri preziosi figli saranno per sempre vostri figli! Padri, pregate con i vostri figli e benediteli.

Terzo, osate parlare con i vostri figli di argomenti «seri». Sapete cosa intendo: discorsi sulle droghe e sul bere, sui pericoli dei mezzi di comunicazione odierni quali Internet, le tecnologie elettroniche e la pornografia, discorsi sulla dignità del sacerdozio, sul rispetto per le ragazze e sulla purezza morale. Sebbene questi non debbano essere gli unici argomenti di cui parlare con i vostri figli, per favore non evitateli. I vostri ragazzi hanno bisogno del vostro consiglio, guida e suggerimenti su questi temi. Scoprirete, nel parlare di queste questioni molto importanti, che la fiducia fra voi crescerà e si svilupperà.

Sono particolarmente preoccupato che comunichiamo in modo aperto e chiaro con i nostri figli su argomenti che riguardano la sessualità. I nostri figli crescono in un mondo che pubblicamente abbraccia e ostenta la promiscuità precoce, casuale e sconsiderata. I nostri figli davvero non possono evitare le evidenti immagini, messaggi e attrattive sessuali che li circondano. I padri e i dirigenti della Chiesa devono avere discussioni aperte e frequenti che insegnino e chiariscano come i giovani detentori del sacerdozio devono trattare questo problema. Siate positivi nello spiegare come l'intimità fisica può essere meravigliosa e bella quando avviene all'interno dei legami stabiliti dal Signore, che comprendono le alleanze del tempio e gli impegni del matrimonio eterno. Indagini hanno mostrato che il maggior deterrente dell'attività sessuale occasionale è un atteggiamento sano che unisce i rapporti personali con un impegno sincero e un amore maturo. Padri, se non avete ancora avuto questa conversazione «seria» con i vostri figli, per favore fatelo, e fatelo presto.

In chiusura, desidero rivolgermi a tutti voi missionari ritornati. Ogni cosa che ho detto questa sera si applica anche a voi. Abbiate fiducia in vostro padre. Potete essere più vicini a lui ora di quanto lo siate mai stati prima, indipendentemente da come era il vostro rapporto prima della missione. Nei prossimi anni prenderete le decisioni più importanti della vostra vita. Assieme alla preghiera rivolta al Padre celeste, i consigli del vostro padre terreno possono aiutarvi a prendere le decisioni che riguardano l'istruzione, le scelte di lavoro e il matrimonio. La decisione più importante che prenderete in questa vita è quella di sposarvi nel tempio con la ragazza giusta! Nessuno dovrebbe affrettarsi a prendere questa decisione così importante, ma tutti i missionari ritornati devono lavorarci sopra. State dove potete incontrare il tipo giusto di amici. E fissate degli appuntamenti con le ragazze. Passare solo del tempo con gli amici in generale non è il modo e non è abbastanza! Il corteggiamento sembra un'arte che si è persa. Riscopritela. Funziona veramente! Chiedetelo a vostro padre; lui lo sa! Non lasciatevi trascinare dalle maniere del mondo. Piuttosto, mantenete la dignità e lo Spirito che vi hanno accompagnato nella missione. La Chiesa in futuro avrà bisogno della vostra capacità di dirigere.

Padri, i tre suggerimenti che vi ho dato poco fa si applicano completamente al rapporto con i vostri figli tornati dalla missione. Ascoltateli e comunicate con loro con conversazioni regolari e mirate. Parlate con loro in modo approfondito dei loro sentimenti e desideri. Pregate assieme e date loro una benedizione quando devono affrontare decisioni importanti per il loro futuro.

Sono grato ai miei figli e ai miei nipoti che mi hanno insegnato così tanto, e prego che il nostro Padre celeste possa benedire tutti noi, padri e figli, affinché possiamo onorare il nostro sacerdozio e amarci l'un l'altro, rendendo il rapporto fra noi una delle priorità più grandi ed eterne della nostra vita. Questa è la mia preghiera nel nome di Gesù Cristo. Amen.

Madri e figlie

Anziano M. Russell Ballard

Fratelli e sorelle, sei mesi fa alla sessione del sacerdozio della conferenza generale mi sono rivolto ai padri e ai figli. Come potreste aspettarvi, le mie cinque figlie, ventiquattro nipoti e un numero sempre in crescita di pronipoti hanno rivendicato lo stesso trattamento. Oggi, pertanto, mi rivolgerò principalmente alle madri e alle figlie che appartengono alla Chiesa.
Barbara, la mia cara moglie, ha avuto un'influenza di importanza eterna sulle nostre figlie e nipoti, e queste, in cambio, l'hanno avuta su di lei. Madri e figlie hanno un ruolo fondamentale nell'aiutarsi a esplorare le loro possibilità infinite, nonostante le influenze minacciose di un mondo in cui la femminilità e la maternità sono corrotte e manipolate.

Parlando quasi un secolo fa alle donne della Chiesa, il presidente Joseph F. Smith dichiarò: «Non si addice a voi essere guidate dalle donne del mondo; si addice invece a voi guidare… le donne del mondo, in tutto ciò che è degno di lode, in tutto ciò che guardi a Dio, in tutto ciò che edifichi e purifichi i figlioli degli uomini» (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph F. Smith*, 184).

Sorelle, noi, vostri fratelli, non possiamo fare ciò che foste designate a compiere sin prima della fondazione del mondo. Ci possiamo provare, ma non possiamo sperare di replicare neanche lontanamente i vostri doni unici. Nel mondo non c'è nulla che sia tanto personale, educativo o formativo quanto l'influenza di una donna retta.

Mi rendo conto che alcune giovani non hanno una madre con cui parlare di queste cose e che al momento molte di voi non hanno figlie, nondimeno, *tutte* le donne, in virtù della loro natura divina intrinseca, ereditano il talento e la responsabilità propria delle madri. Ciò vale per lo più anche per le nonne, le zie, le sorelle, le madri acquisite, le suocere, le dirigenti e le altre maestre di vita che talvolta colmano i vuoti lasciati nell'importante rapporto madre-figlia.

Ragazze, vostra madre vi adora. Vede in voi la promessa di generazioni future. Tutto ciò che conseguite, ogni difficoltà che superate, le porta pura gioia. Similmente, le *vostre* preoccupazioni e angosce sono le *sue* preoccupazioni e angosce.

Oggi desidero dare a voi giovani alcuni suggerimenti su come trarre il massimo dal rapporto con vostra madre. Vorrei poi condividere qualche pensiero su come le madri possono massimizzare la loro influenza sulle figlie e sugli altri familiari.
Purtroppo è sin troppo facile illustrare la confusione e la distorsione che c'è nella società contemporanea sul ruolo delle donne. L'immodestia, l'immoralità e l'intemperanza intasano l'etere, monopolizzano le riviste e s'intrufolano negli schermi tra ldel mondo. L'apostolo Paolo scrisse profeticamente di «tempi difficili» che sarebbero arrivati negli ultimi giorni e menzionò in maniera specifica alcune cose che probabilmente gli sembrarono particolarmente pericolose: «Donnicciuole cariche di peccati, agitate da varie cupidigie» (2 Timoteo 3:6). La cultura popolare attuale spesso fa apparire le donne sciocche, insignificanti, irrazionali e impotenti; le rende oggetti, manca loro di rispetto, quindi suggerisce che possono lasciare il segno soltanto attraverso la seduzione, che molto probabilmente è il messaggio più pericoloso e pervasivo che l'avversario invii alle donne su se stesse.

E così, mie giovani donne, con tutto il cuore vi esorto a non guardare alla cultura contemporanea come a un esempio o a un modello del vostro ruolo. Volgetevi alla vostra fedele madre per trovare un modello da seguire. Prendete *lei* a modello, non le celebrità i cui standard non sono quelli del Signore e i cui valori potrebbero non riflettere una prospettiva eterna. Osservate vostra madre. Imparate dai suoi punti forti, dal suo coraggio e dalla sua fedeltà. Ascoltatela. Potrebbe non essere un mago nel mandare messaggini e non essere neppure su Facebook, ma quando si tratta di cuore e delle cose del Signore, la sua conoscenza è un tesoro. Quando vi avvicinerete al matrimonio e alla maternità, sarà la vostra più grande risorsa di saggezza. In questa vita e per sempre, nessun'altra persona sulla terra vi amerà alla stessa maniera o sarà disposta a sacrificare tanto per incoraggiarvi e aiutarvi a trovare la felicità.

Amate vostra madre, mie giovani sorelle. Rispettatela. Ascoltatela. Fidatevi di lei. Ha a cuore il vostro bene. Si preoccupa della vostra sicurezza e felicità eterne. Siate quindi gentili con lei. Siate pazienti con le sue imperfezioni, perché ne ha. Tutti ne abbiamo.

Vorrei ora rivolgere a voi madri alcuni pensieri sul ruolo speciale che giocate nella vita delle figlie. Una nostra amica di famiglia viaggia spesso in compagnia di parenti. Dopo ogni viaggio la sua osservazione principale è quanto le giovani si comportino come la madre. Se le madri sono parsimoniose, anche le figlie lo sono. Se le madri sono modeste, anche le figlie

lo sono. Se le madri vanno alla riunione sacramentale con gli infradito o con altri capi di abbigliamento casual, anche le figlie lo fanno. Madri, il vostro esempio è estremamente importante per le vostre figlie, anche se queste non lo riconoscono. Nel corso della storia del mondo, le donne sono sempre state le insegnanti dei valori morali. Queste istruzioni iniziano nella culla e proseguono per tutta la vita dei figli. Oggi, la nostra società è bombardata con messaggi pericolosamente e perversamente sbagliati sul ruolo delle donne e sulla maternità. Seguire questi messaggi può indirizzare le vostre figlie sul sentiero del peccato e dell'autodistruzione. Le figlie potrebbero non capirlo, salvo che diciate loro, o meglio mostriate loro come compiere delle buone scelte. Come madri in Israele, rappresentate il fronte nella difesa delle vostre figlie contro le astuzie del mondo.

Capisco che a volte sembra che i figli non prestino attenzione alle lezioni che cerchiamo d'impartire loro. Credetemi, ho visto quello sguardo vitreo negli occhi degli adolescenti quando un genitore arriva a ciò che ritiene la parte più importante delle sue istruzioni. Vorrei rassicurarvi che anche quando pensate che vostra figlia non vi ascolti, impara da voi mentre vi osserva per vedere se le vostre azioni corrispondono alle parole. Come si suppone che disse Ralph Waldo Emerson: «Ciò che fai parla tanto forte che non riesco a sentire quello che dici» (vedere Ralph Keyes, *The Quote Verifier* [2006], 56).

Insegnate alle vostre figlie a trovare gioia nell'allevare i figli. È qui che l'amore e i talenti possono avere la massima importanza eterna. Considerate in questo contesto l'ingiunzione del presidente Harold B. Lee che «il lavoro più importante… che saremo mai chiamati a fare sarà svolto entro le pareti della nostra casa» (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Harold B. Lee*, 134). Ovviamente ciò vale per tutti noi, ma è particolarmente vero per quanto riguarda il rapporto madre-figlia.

Madri, insegnate alle vostre figlie che una figlia fedele di Dio evita la tentazione di far pettegolezzi o di giudicare gli altri. In un sermone diretto alla Società di Soccorso di Nauvoo, il profeta Joseph Smith disse: «La lingua è difficile da domare, trattenetela nelle cose di poca importanza» (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph Smith*, 466).

Negli ultimi anni, ci sono stati moltissimi articoli, libri e film scritti su donne e ragazze che fanno pettegolezzi e che sono "crudeli". Satana cerca sempre di insidiare l'elemento più prezioso della natura divina femminile: la disposizione innata di educatrice.

Il rapporto madre-figlia è quello in cui una figlia apprende a educare essendo ella stessa educata e amata. È istruita e prova sulla propria pelle che cosa significa avere qualcuno che si preoccupi abbastanza di lei da correggerla pur continuando a incoraggiarla e a credere in lei.

Ricordate, sorelle, Dio è la fonte di tutto il potere morale e spirituale. Accediamo a questo potere entrando in alleanza con Lui e tenendo fede a tali alleanze. Madri, insegnate alle figlie l'importanza di stringere alleanze, quindi mostrate loro come essere fedeli in modo tale che desiderino vivere in maniera degna di entrare nel tempio.

Nel mondo attuale, ciò significa parlare con loro delle questioni sessuali. Le vostre figlie, come pure i vostri figli, stanno crescendo in un mondo che abbraccia apertamente una promiscuità superficiale e sconsiderata sin da una giovane età. Donne impudiche e licenziose sono rese attraenti e troppo spesso celebrate ed emulate. Benché ci siano passi che possiamo compiere a casa e in famiglia per minimizzare l'esposizione a questi elementi disgustosi della vita contemporanea, le vostre figlie non possono evitare del tutto i messaggi sessuali sfacciati e le istigazioni che le circondano. Dovete parlare spesso e in maniera aperta con loro, insegnando la verità riguardo a questi argomenti.

Ad esempio, c'è bisogno che capiscano che se indossano vestiti troppo attillati, corti o scollati, non solo inviano un messaggio sbagliato ai ragazzi che frequentano, ma lasciano che la loro mente indugi nella credenza che il valore di una donna dipende soltanto dall'attrazione sessuale che esercita. Questa non è mai stata né mai sarà la definizione corretta per una fedele figlia di Dio. Hanno bisogno di sentirlo in maniera chiara e ripetuta dalle vostre labbra, e hanno bisogno di vederlo esemplificato in modo coerente nei vostri standard personali riguardanti il vestiario, l'aspetto e il vivere modestamente.

È più probabile che tutti i giovani stringano le alleanze e vi rimangano fedeli se imparano a riconoscere la presenza e la voce dello Spirito. Insegnate alle vostre figlie le cose dello Spirito. Indirizzatele verso le Scritture. Adoperatevi affinché facciano esperienze che le aiutino ad apprezzare le benedizioni del potere del sacerdozio. Grazie all'osservanza delle alleanze impareranno ad ascoltare la voce del Signore e a ricevere rivelazioni personali. Dio ascolterà e risponderà veramente alle loro preghiere. Il tema delle attività congiunte del 2010 si applica ai giovani come pure a tutti noi: «Sii forte e fatti animo; non ti spaventare e non ti sgomentare, perché l'Eterno, il tuo Dio, sarà teco dovunque andrai» (Giosuè 1:9). Ciò le porterà sane e salve alle benedizioni della Casa del Signore.

Assicuratevi che sappiano che l'osservanza delle alleanze è la strada più sicura per la felicità eterna. Se necessario, insegnate loro come pentirsi e come rimanere pure e degne.

Ora, se non vi suona nuovo ciò che vi dico è perché per tre conferenze generali di seguito mi sono rivolto ai genitori e ai loro figli. Lo scorso aprile ho incoraggiato i giovani ad apprendere le "lezioni del passato". In quel discorso ho spiegato: «Quando siete disposti ad ascoltare e ad apprendere, alcuni degli insegnamenti più importanti giungono da coloro che vi hanno preceduto… Quanto migliore sarà la vostra vita se seguite il nobile esempio dei fedeli seguaci di Cristo» («Apprendiamo le lezione del passato», *Liahona*, maggio 2009, 31, 33).

Lo scorso ottobre, durante la riunione del sacerdozio, mi sono rivolto ai padri e ai figli, mentre oggi ho parlato per lo più alle madri e alle figlie. In ogni discorso il mio messaggio è stato diverso ma simile. Spero che prestiate attenzione, che riconosciate uno schema e che ascoltiate il messaggio costante e regolare, essenziale, nonché critico, in questi ultimi giorni: i genitori e i figli devono ascoltarsi e apprendere gli uni dagli altri. Non ho parlato di concetti eterei, ma dell'essenza, del nocciolo del piano di Dio per la nostra felicità e pace eterne.

La Chiesa aiuterà dove possibile. Noi siamo qui per aiutarvi e sostenervi come genitori e figli, tuttavia la casa è il luogo più importante per preparare i giovani di oggi a guidare le famiglie e la Chiesa di domani. Ognuno di noi come madre o padre ha la responsabilità di fare tutto ciò che può per preparare i giovani affinché diventino uomini e donne fedeli e retti. È in famiglia che dobbiamo insegnare il Vangelo mediante il precetto e l'esempio.

Concludo il mio consiglio con la ricapitolazione profetica del presidente Joseph F. Smith: «I nostri [legami] familiari non sono intesi esclusivamente per questa vita, per questo tempo, come noi lo distinguiamo dall'eternità. Viviamo per il tempo e per l'eternità. Formiamo dei legami e diamo vita a rapporti per il tempo e per tutta l'eternità… Chi altri, oltre ai Santi degli Ultimi Giorni, ritiene che oltre la tomba noi continueremo a vivere nel nucleo familiare, cioè con il padre, la madre, i figli… che è un'unità nella grande e perfetta organizzazione dell'opera del Signore, e che tutti saranno destinati a continuare attraverso il tempo e l'eternità?» (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa: Joseph F. Smith*, 385{ en} 386).

Prego che Dio possa aiutare noi a insegnarci, educarci e prepararci a vicenda entro le mura di casa per la grande opera che ora e in futuro deve essere compiuta da tutti noi. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

INDICE GENERALE

BARRIERE E PONTI DI COMUNICAZIONE 1

BARRIERA: TROPPO IMPEGNATI 1
PONTE: PRENDETEVI DEL TEMPO 1
BARRIERA: UN'ATMOSFERA INAPPROPRIATA 2
PONTE: CREATE UNA BUONA ATMOSFERA 2
BARRIERA: LA SCELTA DELLE PAROLE 2
PONTE: PARLATE CON SEMPLICITÀ 2
BARRIERA: MANCANZA DI CONFIDENZA 3
PONTE: TENETE PER VOI LE CONFIDENZE 3
BARRIERA: SARCASMO, CRITICHE, ACCUSE 3
PONTE: CERCATE LA COMPRENSIONE 4
BARRIERA: IGNORARE 4
PONTE: RISPETTATE GLI ALTRI 4

VOSTRO FIGLIO PUÒ DAVVERO PARLARE CON VOI? 5

GUARDATE AL DI LÀ DEL MURO 5
TROVATE IL MATTONE ALLENTATO 6
SMANTELLATE IL MURO 7

LA COMUNICAZIONE CRISTIANA 10

RESPONSABILITÀ 10
COMUNICAZIONE NON CRISTIANA 10
CONSIGLIO 11
LA COMUNICAZIONE CRISTIANA 11

«PAPÀ, DI CHE COSA VUOI PARLARE?» 13

LA COMUNICAZIONE IN FAMIGLIA 15

QUANDO NELLA COPPIA NON CI SI ASCOLTA L'UN L'ALTRO 19

BARRIERE ALL'ASCOLTO 19
TECNICHE DI ASCOLTO 21

DISCUTERNE: IDEE PER I MARITI E LE MOGLI 23

POTETE FARE IN MODO CHE I VOSTRI ADOLESCENTI PARLINO 29

APRITE I CANALI DELLA COMUNICAZIONE 29
ESPANDETE I LIMITI DELLA FIDUCIA 30
ASSUMETE UN APPROCCIO DIRETTO ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 31

COME PARLARE AI VOSTRI GENITORI 32

10 SUGGERIMENTI INTELLIGENTI PER PARLARE AI VOSTRI GENITORI 34

MIGLIORARE LA CONVERSAZIONE IN FAMIGLIA 35

CHE COS'È LA COMUNICAZIONE? 35
COME POSSIAMO MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE? 35
L'IMPORTANZA DELLE NOSTRE CONVERSAZIONI 36
INIZIARE CONVERSAZIONI DI FAMIGLIA 37
ATTENZIONE AI PERICOLI 37
ARGOMENTI DI CONVERSAZIONE 38

INDICAZIONI PER I GENITORI: «PAPÀ, PARLERAI CON ME?» 39

RAFFORZARE LA FAMIGLIA 41

LA SERATA FAMILIARE 45

PRINCIPI FONDAMENTALI PER RAPPORTI FAMILIARI DURATURI 48

GENITORI FELICI FIGLI FELICI 52

EDIFICARE BUONI RAPPORTI CON I SUOCERI 55

EDIFICARE SUI PRINCIPI DEL VANGELO 55
AFFRONTARE LE DIFFERENZE 56
EVITARE GLI STEREOTIPI 56
AFFRONTARE LE NOSTRE ASPETTATIVE 57
AIUTARE I SUOCERI CHE SONO AVANTI CON L'ETÀ 57
ESTENDERE L'AMORE 58

PRESIEDERE NELLA NOSTRA CASA SIGNIFICA… 59

IL VOSTRO MATRIMONIO E IL SERMONE SUL MONTE 61

PERDONATEVI A VICENDA 61
CHIAVI PER IL PERDONO 62
PERCORRETE IL SECONDO MIGLIO 62
CHIAVI PER L'EQUITÀ NEL MATRIMONIO 62
«NON GIUDICATE» 63
CHIAVI PER EVITARE DI EMETTERE GIUDIZI 63
ESERCITATE L'AUTO-CONTROLLO 63
CHIAVI PER VINCERE L'IRA 64
IL SERMONE SUL MONTE PUÒ ESSERE DI AIUTO 64

LE INSIDIE DEL MATRIMONIO PARALLELO 65

ADATTARE L'ATTEGGIAMENTO 66
EDIFICARE QUI PER L'ETERNITÀ 67
CINQUE BUONE IDEE ED UN SUGGERIMENTO EXTRA 67

IL RAFFORZAMENTO DELLA FAMIGLIA 69

DA AMICO A AMICO: I RAPPORTI FAMILIARI 71

ALLARGARE LE RELAZIONI FAMILIARI 73

UNA PROSPETTIVA IN PIÙ 74
AFFRONTARE LE SFIDE 75
ALLARGARE LA FAMIGLIA 75

ADOLESCENZA 77

PROBLEMI LEGATI ALL'ADOLESCENZA 78
CIÒ CHE IL COUNSELOR DOVREBBE O NON DOVREBBE FARE 79
UN'ULTIMA PAROLA DI SUGGERIMENTO 82

AMARE E EDUCARE 83

APPROFONDIMENTO 84

SVILUPPARE RAPPORTI STRETTI CON I NOSTRI ADOLESCENTI 86

DISCIPLINARE CON AMORE 88

APPROFONDIMENTO 90

FAVORIRE UN COMPORTAMENTO MORALE NEI FIGLI 91

ASCOLTARE I FIGLI CON LA MENTE E CON IL CUORE 93

STRATEGIE PRATICHE 93
APPROFONDIMENTO 95
L'IMPORTANZA DEI FIGLI 95
ASCOLTARE RAFFORZA I RAPPORTI 95
ASCOLTARE CON AMORE 96

METTERE IN PRATICA UNA GENITORIALITÀ INDIVIDUALE 97

- ATTIVITÀ #1 «IL DETECTIVE» 98
- ATTIVITÀ #2 «I MIEI INTERESSI» 98
- ATTIVITÀ #3 «I MIEI TALENTI» 98

APPROFONDIMENTO 99

DITELO CON AMORE: UTILIZZARE LA COMUNICAZIONE PER RAFFORZARE IL RAPPORTO CON I NOSTRI FIGLI 101

APPROFONDIMENTO 104

L'ARTE DELL'ALLENAMENTO EMOTIVO 107

CHE COS'È L'ALLENAMENTO EMOTIVO? 107
BENEFICI DELL'ALLENAMENTO EMOTIVO PER I VOSTRI FIGLI 107
APPRENDERE L'ALLENAMENTO EMOTIVO 107

LE SACRE RESPONSABILITÀ DEI PADRI 111

I FIGLI HANNO BISOGNO DI PADRI COINVOLTI 111
I FIGLI HANNO BISOGNO DI PADRI CHE PROVVEDANO ALLE LORO NECESSITÀ 111
PATERNITÀ PRODUTTIVA 112
LA RELIGIONE PUÒ AIUTARE GLI UOMINI A DIVENTARE DEI PADRI MIGLIORI 112
I PADRI TRAGGONO BENEFICIO DALL'ESSERE COINVOLTI NELLE ATTIVITÀ DEI FIGLI 112
SUPERARE LE BARRIERE ALL'ESSERE DEI BUONI PADRI 113
ALCUNE IDEE PRATICHE PER ESSERE MAGGIORMENTE PRESENTI PER I VOSTRI FIGLI 114
APPROFONDIMENTO 116
PROVVEDERE ALLE NECESSITÀ TEMPORALI 117
PROVVEDERE ALLA PROTEZIONE DELLA FAMIGLIA 117
FORNIRE UNA GUIDA ALL'INTERNO DELLA FAMIGLIA 117
FORNIRE UNA GUIDA SPIRITUALE 118
COMPRENDERE LA VOSTRA SACRA CHIAMATA 118

LE SACRE RESPONSABILITÀ DELLE MADRI 120

IL RUOLO FONDAMENTALE DI UNA MADRE 120
LA MADRE QUALE PRIMA CUSTODE 120
EDUCARE: IL COMPITO DELLE MADRI 120
LA SVALUTAZIONE DELLA MATERNITÀ NELLA SOCIETÀ 120
LO SVILUPPO INDIVIDUALE DEI FIGLI 121
ESAURIMENTO MATERNO 122
GLI EFFETTI DELLA MATERNITÀ SULLE MADRI 123
APPROFONDIMENTO 125
LA RESPONSABILITÀ DELLE MADRI 125
LA PRESENZA DELLA MADRI 125
BENEDIZIONI PER LE MADRI 126

I BENEFICI DELLA CASTITÀ PRIMA DEL MATRIMONIO 128

LA CASTITÀ PER MOTIVI PSICOLOGICI 128
LA CASTITÀ PER LA LIBERTÀ DALLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE 129
LA CASTITÀ PER LA LIBERTÀ DALLE GRAVIDANZE INDESIDERATE E DALL'ABORTO 130
EFFETTI DEI RAPPORTI SESSUALI PREMATRIMONIALI SULLE RELAZIONI SUCCESSIVE 131
EFFETTI DELLA CONVIVENZA 131
INSEGNARE AI FIGLI IL PRINCIPIO DELLA CASTITÀ 132
IDEE PRATICHE PER GLI ADOLESCENTI E I GIOVANI ADULTI 133
APPROFONDIMENTO 136
PERCHÉ UNA VITA CASTA È IMPORTANTE 136
PERCHÉ L'ESPRESSIONE SESSUALE DELL'AMORE È RISERVATA AL MATRIMONIO 136
LE BENEDIZIONI DI UNA VITA CASTA 137
RESISTERE ALLE TENTAZIONI 137

SUGGERIMENTI PER VIVERE UNA VITA CASTA 138
PENTIMENTO E PERDONO 138

GESTIRE I CONFLITTI NEL MATRIMONIO 140

APPROFONDIMENTO 142

IMMUNIZZATI CONTRO L'INFEDELTÀ: RENDERE IL VOSTRO MATRIMONIO «IMPERMEABILE» ALLE RELAZIONI EXTRA-CONIUGALI 144

SEI MODI PER PREVENIRE L'INFILTRARSI DELL'INFEDELTÀ NEL VOSTRO MATRIMONIO 144
1. DATE LA PRIORITÀ AL VOSTRO MATRIMONIO 144
2. EVITATE LE TENTAZIONI 145
IL LUOGO DI LAVORO 145
INTERNET 146
3. SIATE CONSAPEVOLI DEI VOSTRI LIMITI 147
4. APPRENDETE LE CAPACITÀ DI RISOLUZIONE DEI CONFLITTI 148
5. RIACCENDETE IL ROMANTICISMO 149
6. IL LEGAME DI COPPIA 149
APPROFONDIMENTO 151
UN ESEMPIO TRATTO DALL'ANTICO TESTAMENTO 151
UN ESEMPIO TRATTO DAL NUOVO TESTAMENTO 151
LE PAROLE DI GESÙ CRISTO 151
PREVENIRE L'INFEDELTÀ 152
DOPO L'INFEDELTÀ 152

ACCRESCERE L'INTIMITÀ NEL MATRIMONIO 153

CHE COS'È L'INTIMITÀ CONIUGALE? 153
BENEFICI DELL'INTIMITÀ NEL MATRIMONIO 153
FORME DI INTIMITÀ 153
CARATTERISTICHE DELL'INTIMITÀ 154
PUÒ ESSERVI UN'UNITÀ ECCESSIVA? 155
INTERDIPENDENZA 155
SUGGERIMENTI PER SVILUPPARE L'INTIMITÀ 156
SIATE CONSAPEVOLI DEI DIVERSI LINGUAGGI DELL'AMORE 156
FATE CIÒ EDIFICA L'INTIMITÀ 156
ACCRESCETE LE CAPACITÀ COMUNICATIVE 157
FATE COMPLIMENTI ED ESPRIMETE APPREZZAMENTO 158
RIVELATE VOI STESSI 158
PROVATE I «50 MINUTI MAGICI ALLA SETTIMANA» 159
AFFRONTATE LA RABBIA IRRISOLTA 159
SCUSATEVI E PERDONATE (RIVISTO) 160
MIGLIORATE LA SALUTE SESSUALE DEL VOSTRO MATRIMONIO 160
CONCLUSIONE 161
APPROFONDIMENTO 163
UNITÀ TOTALE 163
AMORE VS. LUSSURIA 163
L'INTIMITÀ È PRIVATA 163
UN APPROPRIATO ARGOMENTO DI DISCUSSIONE 163

DALLO STALLO AL DIALOGO 165

SOGNI E SPERANZE: LA CAUSA PRIMA DEI PROBLEMI DI STALLO 165
CASO N° 1 165
CASO N° 2 165
CASO N° 3 166
CASO N° 4 166
IL DIALOGO: LA CHIAVE PER SBLOCCARE LA SITUAZIONE 166

RAFFORZARE IL VOSTRO RAPPORTO ATTRAVERSO LE «RIUNIONI DI COPPIA» **168**

QUALI SONO LE PREMESSE DELLE RIUNIONI DI COPPIA? 168
CHE COS'È UNA RIUNIONE DI COPPIA? 168
PROGRAMMATE IL NUTRIMENTO DEL VOSTRO RAPPORTO NEL CORSO DELLE VOSTRE RIUNIONI DI COPPIA 169
APPROFONDIMENTO 169

LA FEDE E LE FAMIGLIE **170**

I BAMBINI E LA FAMIGLIA **175**

VOLGIAMO IL CUORE ALLA FAMIGLIA **178**

LE MANI DEI GENITORI **180**

IL NOSTRO SACRO DOVERE DI RAFFORZARE LA FAMIGLIA **183**

IL TUO NOME È AL SICURO NELLA NOSTRA CASA **187**

LA VOSTRA CASA ETERNA **189**

«GRANDE SARÀ LA PACE DEI TUOI FIGLIOLI» **193**

IL MATRIMONIO È FONDAMENTALE **197**

PER IL SUO PIANO ETERNO **197**

IL MATRIMONIO IDEALE SECONDO LA DOTTRINA 197
PERCHÉ IL MATRIMONIO È FONDAMENTALE 197
PRINCIPI GUIDA 198
LE RISORSE SPIRITUALI DI CUI ABBIAMO BISOGNO 200

LA SOLENNE RESPONSABILITÀ DI AMARSI E SOSTENERSI RECIPROCAMENTE **202**

AVERE UN EQUILIBRIO NELLE NOSTRE RESPONSABILITÀ 202
IL CONSIGLIO DEL PROFETA 202
STABILIRE LE GIUSTE PRIORITÀ 203
COINVOLGERE I MEMBRI DELLA FAMIGLIA 204
CONCENTRARSI SULLE PRIORITÀ 204
GUIDA DELLA FAMIGLIA 205
L'ESEMPIO DEL SALVATORE 205

I GENITORI HANNO UN SACRO DOVERE **206**

LE RESPONSABILITÀ FAMILIARI 206
PROVVEDERE 206
PROTEGGERE 207
EDUCARE 207
RAFFORZARE LA FAMIGLIA 208
IL PURO AMORE DI CRISTO 209

UNA CASA CELESTE—UNA FAMIGLIA ETERNA **210**

EDIFICARE UNA CASA ETERNA 210
INGINOCCHIARSI PER PREGARE 210
FARSI AVANTI PER SERVIRE 211
TENDERE LA MANO PER SALVARE 212
SEGUIRE L'ESEMPIO DEL SALVATORE 213

LE DIFFICOLTÀ CHE LA FAMIGLIA INCONTRA **215**

LA DISINTEGRAZIONE DELLA FAMIGLIA 215
PROTEGGERE LE NOSTRE FAMIGLIE 216
LA RESPONSABILITÀ DEI GENITORI 217
IL POTERE DEL SACERDOZIO 218

ESSERE FORTI E INAMOVIBILI....220

BLOCCARE L'ONDATA DI MALE....220
UN RAGGIO DI SPERANZA....220
LA FORZA DELLE DONNE....221
PREGARE E AGIRE....221

COME INSEGNARE LA DOTTRINA SULLA FAMIGLIA....222

L'OBIETTIVO....222
LA TEOLOGIA DELLA FAMIGLIA....223
LE MINACCE PER LA FAMIGLIA....223
ISTRUIRE LA NUOVA GENERAZIONE....225
VIVETE LA SPERANZA DELLA VITA ETERNA....227
RIASSUNTO....227

AIUTATELI LUNGO LA VIA CHE LI RIPORTA A CASA....229

MADRI CHE INSEGNANO AI FIGLI A CASA....233

GENERAZIONI LEGATE NELL'AMORE....236

PIÙ DILIGENTI E PARTECIPI IN CASA....239

SUGGERIMENTO NUMERO UNO: ESPRIMETE AMORE E DIMOSTRATELO....239
SUGGERIMENTO NUMERO DUE: RENDETE TESTIMONIANZA E VIVETELA....240
SUGGERIMENTO NUMERO TRE: SIATE COERENTI....240
TESTIMONIANZA....241

PADRI E FIGLI: UN RAPPORTO STRAORDINARIO....242

MADRI E FIGLIE....245

INDICE ANALITICO

A

abitudini comunicative 1
abominio 10
aborto 130
accettazione 24; 27; 52; 75; 85-86; 89; 101; 104; 132; 154; 161
accusa 11
Adamo.....11
adolescenti 13; 29-30; 38; 46; 48; 77-82; 86-87; 89; 91-92; 95; 115; 128-129; 131-133
adulterio..... 48-49; 144; 147-148; 151-152
adulti 8; 33; 47; 69; 77; 81; 86; 91-92; 107; 111-113; 122; 128; 133; 146; 153
affetto 7; 11; 20; 49; 65; 69; 73; 81; 85; 90; 101; 105; 113-115; 117; 128; 133-136; 138; 149
aggressività.....101; 131
AIDS 130
alcool 80; 86; 92; 130; 133; 155
alleanze 42-43; 58; 118; 136
America.....130
amicizia 7; 75; 85; 104; 106; 122; 134; 147-148
Amitai, Etzioni 120
amore 1; 4-7; 11; 15-19; 24; 27; 30; 34-36; 39-41; 48-58; 62; 64; 66-69; 72-78; 81-85; 88-90; 96-97; 101-102; 104; 107; 111; 114-117; 128; 132; 136-137; 140; 142; 147; 149; 152-156; 161; 169
Amore vs. Lussuria 163
anima..... 10; 105; 117; 136; 137; 146; 163
approvazione.....7; 78; 81; 101; 154
arrendersi.....26
ascoltare 16; 19; 20; 23; 30; 93; 95; 96; 108
Ashton, Marvin J.....2; 6; 15; 56
attaccamento.....128-129; 146
atteggiamento 3-4; 16-17; 21; 24-25; 31; 56; 58-59; 61; 63; 66; 78-79; 93-94; 96; 121; 133
attenzione 1; 3-4; 6-8; 10; 16; 18; 20; 26; 37-38; 45-46; 52; 57; 65; 69; 81-84; 89; 92-94; 96; 103; 112-113; 121; 145-146; 149; 153; 156
auto-controllo.....11; 63; 64; 97
auto-stima..... 78; 101; 113; 129; 145; 146; 160
avversario 61; 137

B

bambini 1; 5; 8; 27; 39; 41-43; 47-48; 50; 52-53; 73-74; 76; 78; 80-81; 83; 86; 95; 102; 104-105; 120-122; 130-132; 156; 165; 168
Barlow, Brent A.....164
barriere..... 1-5; 8-9; 19; 113
benessere.....128
Benson, Ezra Taft 119; 139
Bloomberg, Susan 149
Broderick, Carlfred 53; 147
Brown, Victor L.Jr 163

C

cambiare 3; 26-27; 61; 63; 113; 123; 125; 154
capacità comunicative 13; 23-27; 157
capire 6; 21; 24; 30; 65; 71; 75; 77; 79; 87; 89; 92-93; 95-96; 107-109; 136; 147; 156; 166
carattere 11; 17; 26-27; 61; 74; 81; 97; 103-104; 112; 128; 140; 142; 146
castità 2; 128-133
Chapman, G. D. 161
colpa.....8; 11; 79; 88; 90; 121; 131; 148; 155; 160
comandamenti..... 48; 50; 52; 69; 136-137
comprensione 1-2; 4; 16-17; 19; 20; 22-24; 27; 36; 40; 53; 56; 71; 74; 89; 94; 102; 108; 116; 140; 142; 148; 153; 155; 166
compromessi.....24; 26; 61; 148; 149
comunicazione 1-5; 7-21; 23; 25-36; 38-40; 46; 50; 61; 63; 80-81; 95; 101; 103; 105; 121; 132; 146; 154; 157; 161; 169
condividere 4; 7; 15-16; 21; 23; 27; 29-31; 35; 37; 46; 49; 76; 80-81; 96; 99; 136; 147-149
confidenza..... 3; 17
confini 73; 147-148; 155
conforto 39; 56; 122-123; 126
coniuge 3; 20; 22-24; 28; 52-54; 57; 61-64; 66-69; 115; 130; 133; 137; 140-150; 152-157; 165-166; 168
convivenza 128; 131-132
Cook, Gene R. 7
coraggio 7; 18; 104
corpo 17; 21; 77; 93; 96; 120; 125; 129-130; 132; 136-137; 141; 163
Creatore 137
criticare 4; 11; 13
Crockett, Jennifer 96; 123; 126

D

de Jager, Jacob..... 2
diario..... 6; 53; 54; 82
Dio 7-8; 10-11; 15-17; 22; 27; 41-44; 48-51; 53; 55; 69; 71; 85; 93; 95; 104; 112; 116; 120; 122; 125; 129; 136-138; 140; 142; 144; 151; 154
dissensi 140
distrazioni 2; 36; 73; 93; 105; 141; 168
Divinità..... 10
Dollahite, David D. 112; 115; 139
dolore 5; 11; 16; 17; 35; 79; 89; 130-131; 138; 154; 160; 164-165

donne 21; 41-43; 48; 57-58; 75; 114; 120-123; 126-130; 132; 136; 143-145; 147; 149; 151; 153; 160-161
droga 2; 6; 45; 80; 86; 133; 155
dubbio 10; 37; 63; 86; 147
Duncan, Stephen F. 84; 87; 90; 92; 95-96; 99; 103; 105; 110; 115; 118; 123; 126; 134; 139; 142; 150; 161; 167; 169
Dunn, Paul H. 2

E

edificare 1; 3; 11; 12; 18; 19; 23; 27; 43; 56; 82; 99; 101; 126; 137; 140; 144; 146; 148; 150; 154; 165
Eisenberg, Murkoff, & Hathaway 131
empatia 16; 108; 109; 110; 113; 122
esaurimento 122-123
esperienze sessuali pre-matrimoniali 128
espiazione 137; 138
Eva 10; 11

F

fallimento 7; 47; 48; 140
fede 18; 42; 46; 51; 55; 73; 112; 117; 126; 140; 142; 164
fedeltà 49; 56; 69; 136; 144; 145; 150; 151
fiducia 3; 5; 7-8; 15; 17; 26; 30-31; 35; 37-38; 42-43; 49; 56-57; 80; 89-90; 97; 111; 137; 147; 154-155
figli illegittimi 130
Figlio della Giustizia 137
film 14; 38; 48; 72; 93; 95; 115; 133; 136; 154
flirt 138; 144-146; 148
fondamenta 11; 16; 27; 74; 137-138
frustrazione 5; 20; 25; 36-37; 142

G

Gallagher 131
gentilezza 1-2; 17; 51-52; 64; 67; 75; 82; 84; 90; 102; 104-105; 117; 166
Geremia 151
Gesù Cristo 12; 18; 44; 46-47; 49; 51; 55; 65; 72; 96; 105; 116-117; 119; 138-139; 151-152
Giardino di Eden 10; 137; 142
Ginnott, Haim. 95; 110
giudicare 3-4; 94; 133
Goleman, Daniel. 110
gonorrea 129
Gottman, John. 110; 162
gravidanza 129-131
gravidanze indesiderate 128; 130
grembo 120; 130

H

Hafen, Bruce C. 124; 143
Hammond, F. Melvin 119
Helaman 138
Henslin 130-131; 135
Hinckley, Gordon B. 85; 90; 105; 119; 124; 127; 139; 143
HIV 130
Hojat, Mohammadreza 120
Holland, Jeffrey R. 124; 127; 139
Howard Markman 142; 149; 168; 169
Howard W. Hunter 117
Hugh B. Brown 164

I

impegno 56; 69; 92; 128; 132-133; 136-138; 145; 151; 160
incomprensioni 3; 63
incoraggiare 37; 76; 78; 81; 86; 88; 91-92; 102; 126; 155
indipendenza. 77; 80; 86; 89; 128; 132-133; 155; 165
infedeltà 47; 144-148; 150-152; 160
Infiammazione cronica delle pelvi (PID) 129
informazione 3; 11
inganno 10; 41; 79
insegnante 4; 6; 8; 14; 36-37; 72
integrità 11; 92; 116; 126
inter-dipendenza 128; 132
Internet 72; 145-147; 161
interrompere 1; 4; 37
interviste 13; 14; 118
intimità emotiva 153
intimità finanziaria o economica 154
intimità mentale o intellettuale 153
intimità ricreativa 154
intimità sessuale 129; 132; 136; 137; 154
intimità spirituale 154
istruire 85; 126

J

Jeremy Boyle 118
Jill Cox 134; 139

K

Kelly & Conley 131
Kendrick, L. Lionel 10
Kimball, Spencer W. 119; 139; 164
Kitzinger 131
Klein, Shirley 123

L

La famiglia: Un proclama al mondo 55; 83; 85; 88; 99; 101; 111; 117; 119; 125; 127; 129; 136; 139; 140; 142-143; 144; 151
Langlois, Janell- 139
LaHaye & LaHaye 131
Larson 131; 135
legame 2; 30; 40; 76; 128-129; 132; 136; 149; 150
Legge di castità 136-137; 139
Lehi 138; 142
linguaggio dell'amore 66; 156
litigi 86; 140; 169

M

madre 1-8; 14-17; 20; 30; 33-35; 38-40; 43-45; 50; 52; 55-56; 58; 66; 72; 75-76; 79; 81; 83; 101; 103; 109; 111; 117-118; 120-127; 130-133; 142; 152
madri non sposate 130
malattie sessualmente trasmesse 129
malvagità 136; 138; 151

marito 8; 13-14; 19-21; 28; 35; 43; 48-49; 52-57; 59; 67; 75; 117; 125; 129; 132; 136-137; 143; 147; 155-156; 163; 166
maternità....111; 120-126
Matteo, evangelista 10; 17; 57; 61-64; 126; 151
maturità....17; 25; 26; 52; 78; 97; 132
mente....2; 13; 56; 68; 93; 95; 148
menzogna 10
moglie 17; 19-22; 28; 35; 37; 40; 43-44; 48-49; 52-59; 63; 67; 72-76; 83; 96; 105; 114; 116-118; 129; 132; 136-137; 142-143; 147; 152-156; 163
Monson, Thomas S. 35; 137
Muro di Berlino....5; 8
musica 35; 72; 77; 93; 95; 99; 103; 118; 133; 136; 150

N

Nefi 49; 63; 67; 95; 104; 126; 138; 142
Nelson, Russell M. 96; 139
Northrup, Megan....84; 90; 99; 150; 167
neonato....6; 123; 130

O

O'Connor 131; 135
odio....11; 71
Okazaki, Chieko N. 124
Olson, Terrance D. 139

P

pace..... 11; 24; 27; 40; 42; 49-52; 102; 137-138; 167
Packer, Boyd K. 117; 125; 137
Packer, Rand....6
padre 1-4; 6-7; 10; 13-17; 29-30; 32-39; 45; 49; 52; 55-59; 71-75; 83; 92-95; 103; 108; 111-118; 120; 125; 132; 138; 152; 169
Padre celeste 8; 10; 12; 18; 24; 36; 42; 43; 50; 70; 72; 76; 96; 104; 136; 137
Paolo, apostolo....11; 67; 85; 151
pazienza 15-18; 27; 52; 56; 64; 81; 88; 97; 142
peccato 10; 65; 71; 137-138; 151-152
pensieri 1-2; 15-16; 19; 21; 24; 37; 49; 57; 77; 79; 86; 93-95; 105; 107; 138; 154
pentimento....55; 71; 81; 138-142
perdono 52; 55; 62; 114; 138; 140; 142; 154; 160-161
perfezionismo....29
Perry, L. Tom....119
Peterson, H. Burke....127
Popenoe & Whitehead 128; 131-132
predica....3-4; 30; 93; 95
preghiera 5; 24; 36; 42-43; 49-55; 71; 93; 99; 118; 138; 140; 142; 154
procreazione....129; 136-137; 163
purezza....95; 136-139

Q

Quorum dei Dodici Apostoli....6; 15; 56; 105; 117

R

rrapporti sessuali prematrimoniali....131
razionalizzare....11; 147
Redentore 138
regole 25; 78; 80; 86; 92; 97; 101; 133
rettitudine 27; 43-44; 49; 51; 53; 69; 88; 111; 117; 126
rispetto 4; 7; 8; 11; 15; 17; 21; 25-26; 32; 35-37; 45; 50; 53; 55-57; 67; 82; 85; 91-93; 101-102; 105; 112; 116-117; 121; 123; 129; 131-132; 137; 140; 142; 150; 153-155
romanticismo 120; 149
Romney, Marion G.... 2; 105

S

sacerdozio 39-43; 50; 57; 59; 118; 139
Salvatore 1; 6; 10-12; 27; 53; 55; 61-64; 138
Santi degli Ultimi Giorni 30; 45-46; 65; 96; 105; 116; 119; 137; 139; 152
sarcasmo....3
Satana.... 10-11; 41; 63; 69; 125
scelte 7; 11
scienze sociali 128
Scott, Stanley.... 142; 149; 168-169
Scott, Richard G.... 119
Scritture 10; 36; 41-43; 49-51; 61; 64; 68; 70; 73; 81; 95; 99; 118; 152
scuola 2; 3; 7; 14; 16; 23; 29-30; 33; 35; 39; 68; 72-73; 79; 84; 88; 91; 93-95; 98; 101; 109; 112-115; 125; 132
scuse.... 17; 154; 160
segreti 3; 150
sentimenti 1-5; 12-25; 28; 34; 37-39; 52-54; 57; 65-66; 71; 76-81; 84; 86; 93-96; 101-105; 107-109; 113-114; 137; 140; 146; 148; 153-155; 161; 165-166; 168
sifilide 129
Signore 3; 11; 18; 22; 24; 34; 41-53; 55; 59; 61; 64; 69; 71; 73; 76; 80-81; 85; 104-105; 125-126; 136-139; 143; 151; 163; 169
Sion 27; 43
Snow, Lorenzo....7
Società di Soccorso 8; 41; 125
Sodoma e Gomorra 151
Spirito Santo.... 62
Stahman, Robert F.... 150
stress 23; 48; 122; 124; 165

T

tempio.... 43; 50-51; 59; 65; 118
tenerezza 82; 154; 156; 161
tentazioni.... 69; 92; 133; 137-138; 145-148
testimonianza.....6-7; 20; 36; 39; 44; 47; 51; 60; 138
Thayne, Emma Lou....1
tolleranza.... 27; 52; 77; 80; 142-143

U

uguaglianza 122; 146
umiltà.... 26; 64; 161
unire.... 4; 46; 67; 118
unità 1; 18; 23; 35; 38; 46; 49-52; 56-57; 64-67; 82; 129; 155; 163-164

V

verità 10-11; 41-42; 51; 69; 71; 75; 79; 85; 90; 126; 142
vicinanza emotiva....129; 147
virtù....18; 69; 105; 125; 136; 137
vita eterna....50; 137
vita familiare.... 1; 35; 42; 45-49; 51; 55; 58; 114

W

Wall Street Journal....120
Watson, Wendy L....164
White....131; 135
Widtsoe, John A....100; 124
Wilcox, Brad....5
Woodfield, Wendy....123
Woodruff, Wilford....11
Wright, Leah Poole....13

«La parte più importante del lavoro del Signore che voi potrete mai compiere sarà quella che svolgerete entro le pareti della vostra casa»

Presidente Harold B. Lee

«Non c'è veramente nulla di più importante per la felicità nostra e dei nostri figli, dell'amore e sostegno reciproco in seno alla famiglia».

M. Russell Ballard - Liahona, novembre 2005, 43

«Insegnate ai vostri figli quando sono ancora piccoli, senza mai smettere. Quando siete a casa, fate che essi siano l'oggetto delle vostre attenzioni».

Gordon B. Hinckley - Liahona, gennaio 2001, 98

«Nessun insegnamento eguaglia, né ve n'è alcuno di più soddisfacente o esaltante dal punto di vista spirituale, di quello di una madre che insegna ai propri figli».

Boyd K. Packer - Ensign, febbraio 2000, 16

«Troppo spesso riteniamo erroneamente che i nostri figli abbiano bisogno di più cose materiali, mentre in realtà, essi supplicano in silenzio di ricevere una porzione maggiore del nostro tempo».

Thomas S. Monson - La Stella, luglio 1994, 66

«Ma in questa chiesa, nessun bambino deve avere dubbi sulla dedizione al Signore Gesù Cristo dei suoi genitori»..

Jeffrey R. Holland - Liahona, maggio 2003, 85

«Non può esistere alcuna sincera felicità al di fuori della casa; e ogni tentativo fatto per santificare e conservare la sua influenza è edificante per coloro che lavorano e si sacrificano per la sua costituzione. Gli uomini e le donne spesso cercano di sostituire la casa con qualche altro sistema di vita; essi cercano di convincersi che la casa significa limitazioni, che la massima libertà risiede nella possibilità di spostarsi a proprio piacimento. Non c'è felicità senza servizio, e non c'è servizio più grande di quello che trasforma la casa in una istituzione divina che promuove e protegge la vita familiare. ».

Joseph F. Smith - Insegnamenti dei presidenti della Chiesa, 34

«Nessun uomo, all'avvicinarsi della morte, ha mai dichiarato che avrebbe voluto trascorrere più tempo in ufficio».

Thomas S. Monson - Liahona, maggio 2005, 20

«Se vogliamo realmente che la nostra casa sia un luogo di santità, proveremo con maggiore impegno a fare quelle cose che conducono allo Spirito del Signore».

James E. Faust - Liahona, maggio 2005, 68

«I cuori puri all'interno di una casa pura sono sempre a un solo sussurro di distanza dal cielo».

David O. McKay - Insegnamenti dei presidenti della Chiesa, xxix

«Le lezioni apprese in famiglia sono quelle più durevoli».

Thomas S. Monson - Liahona, maggio 2005, 19

«L'essere genitori è prossimo alla divinità».

David O. McKay - Insegnamenti dei presidenti della Chiesa. xxix

«Il segreto per rafforzare la nostra famiglia consiste nel fare in modo che lo Spirito del Signore entri nella nostra casa».

Robert D. Hales - La Stella, luglio 1999, 38

«Nessun servizio nella Chiesa o nella comunità supera per importanza quello reso nella casa».

Boyd K. Packer - La Stella, gennaio 1998, 7

«La famiglia è una creazione dell'Onnipotente.

Rappresenta il più sacro di tutti i rapporti.

Rappresenta la più seria di tutte le imprese.

È l'organizzazione fondamentale della società».

Presidente Gordon B. Hinckley



Note

Note

Note

Note

Note



Immagine riprodotta sotto licenza «CC Attribuzione-Condividi allo stesso modo 3.0 Unported»; «CC Attribuzione 2.5 Generico» e «GNU Free Documentation License 1.2».