

Guida di sostegno

ASSISTENZA AI CONIUGI E AI FAMILIARI
DEI SOGGETTI IN RIABILITAZIONE



GUIDA DI SOSTEGNO—Assistenza ai coniugi e ai familiari dei soggetti in riabilitazione

Introduzione	ii
1. Dio ci consolerà nelle nostre afflizioni	1
2. Scuotetevi di dosso le catene con le quali siete legati	8
3. Egli prenderà su di Sé le pene e le malattie del Suo popolo	14
4. Avvicinatevi a me	20
5. Bada a te stesso.	27
6. I tuoi amici ti stanno accanto.	33
7. Rendete grazie in ogni cosa.	39
8. Essere fermi e costanti	46
9. Abbiamo rinunciato alla disonestà.	54
10. Alzare le mani cadenti	61
11. Sopportare tutte queste cose con pazienza	67
12. Vi do la mia pace	73
Appendice	79

INTRODUZIONE



La presente guida fornisce risorse e sostegno ai coniugi e ai familiari delle persone che dimostrano comportamenti compulsivi. Lo scopo di questa guida è mettere in luce i principi e le dottrine del Vangelo che possono aiutare un coniuge o un familiare a trovare pace e guarigione attraverso il potere di Gesù Cristo e della Sua Espiazione. La guida non include un elenco prescrittivo dei passi da compiere per arrivare alla guarigione di tutti; essa ti aiuterà, piuttosto, ad apprendere e a mettere in pratica i principi del Vangelo. Non devi studiare i principi in ordine sequenziale, ma studia tutti quelli riportati nella guida, concentrandoti su quelli che ti sembrano più importanti. Mentre studi, lo Spirito può indicarti applicazioni specifiche di tali principi nei modi che saranno più utili e pertinenti alla tua situazione. Durante questo processo, otterrai una migliore comprensione dei principi del Vangelo, ti verranno presentate idee specifiche che aiuteranno te e i tuoi cari, e raggiungerai un livello maggiore di pace e guarigione.

TROVARE SPERANZA

Se uno dei tuoi cari è intrappolato in un comportamento compulsivo, potresti sentirti scoraggiato, ferito o senza speranza. Forse ti preoccupano le conseguenze significative che sembrano incomberci su di te e sulla persona a te cara. Forse ti senti solo preoccupato e vuoi essere d'a-

Principio 1

DIO CI CONSOLERÀ NELLE NOSTRE AFFLIZIONI



“Guardate a Dio con fermezza di mente e pregatelo con grande fede, ed egli vi consolerà nelle vostre afflizioni” (Giacobbe 3:1).

RICEVERE L’AIUTO DI DIO IN QUALUNQUE SITUAZIONE DIFFICILE

I comportamenti dannosi (come guardare materiale pornografico) e l’uso di sostanze dannose non ledono solo le persone a cui teniamo, ma anche noi. Alcuni dei sentimenti che provano molti coniugi, familiari e amici i cui cari sono intrappolati in determinate situazioni sono:

- Paura che la persona a noi cara non starà mai meglio.
- Paura che la persona a noi cara possa morire fisicamente oltre che spiritualmente.
- Paura del male che la persona a noi cara potrebbe arrecare a coloro che la circondano, specialmente ai bambini.
- Stanchezza fisica dovuta alla mancanza di sonno, allo stress e all’ansia.

Principio 2

SCUOTETEVI DI DOSSO LE CATENE CON LE QUALI SIETE LEGATI



“Svegliatevi, [...] indossate l’armatura della rettitudine. Scuotetevi di dosso le catene con le quali siete legati, e uscite fuori dall’oscurità, e alzatevi dalla polvere” (2 Nefi 1:23).

RENDERCI CONTO CHE NON DOBBIAMO INCOLPARCI PER LE SCELTE DEI NOSTRI CARI

Mentre cerchiamo di dare un senso alla nostra difficile situazione, non è raro chiedersi perché i nostri cari abbiano imboccato il sentiero sbagliato. In qualche modo, potremmo sentirci responsabili. Come genitori, magari ci preoccupiamo di ciò che avremmo potuto fare in modo diverso. Come coniugi, forse ci domandiamo se abbiamo fallito nel soddisfare le necessità di nostro marito o di nostra moglie e ci poniamo domande quali: “Non sono all’altezza?” e “Che altro avrei potuto fare?”. Quando le cose non vanno bene, siamo tentati di incolpare noi stessi. Questo modo di pensare può portarci a sentirci impropriamente responsabili per le scelte degli altri, il che produce un immeritato senso di colpa e di disperazione.

Nel piano del nostro Padre Celeste, il principio dell’arbitrio — la capacità e il privilegio di compiere le nostre scelte — è un elemento vitale. Se studieremo e comprenderemo tale principio, lo Spirito

Principio 3

EGLI PRENDERÀ SU DI SÉ LE PENE E LE MALATTIE DEL SUO POPOLO



“Egli prenderà su di sé le pene e le malattie del suo popolo. [...] E prenderà su di sé le loro infermità, affinché le sue viscere possano essere piene di misericordia, secondo la carne, affinché egli possa conoscere, secondo la carne, come soccorrere il suo popolo nelle loro infermità” (Alma 7:11–12).

RENDERSI CONTO CHE NESSUNA BENEDIZIONE SARÀ NEGATA

Noi vogliamo avere delle famiglie eterne, ma le scelte dei nostri cari possono minacciare le nostre speranze. Temere di perdere la nostra famiglia eterna può indurci a provare dei sentimenti di grande dolore. Possiamo trovarci ad affrontare una crisi di fede ed essere tentati di abbandonare il piano del Padre Celeste. Molti di noi hanno la sensazione di stare semplicemente resistendo — aggrappati a Dio per abitudine, riflesso o disperazione. Può essere difficile andare avanti affrontando il dolore causato dalle promesse infrante e dai sogni messi a rischio. La scelta che abbiamo davanti è se avere fede in Dio oppure no, anche quando non riusciamo a capire in che modo Egli manterrà le Sue promesse. L'allora anziano Dallin H. Oaks ha detto:

“Non possiamo [controllare le scelte degli altri e non ne siamo responsabili], anche quando ci colpiscono tanto dolorosamente. Sono certo che il Signore ama e benedice i mariti e le mogli

Principio 4 AVVICINATEVI A ME



“Avvicinatevi a me ed io mi avvicinerò a voi; cercatemi diligentemente e mi troverete; chiedete e riceverete; bussate e vi sarà aperto” (DeA 88:63).

AFFIDARSI AI SUGGERIMENTI E ALLA GUIDA DI DIO

Spesso dobbiamo affrontare problemi che sembrano andare oltre la nostra capacità di superarli e di comprenderli. Il nostro bisogno di aiuto può spingerci a chiedere guida e direzione al nostro affettuoso Padre Celeste. Ci è stato consigliato: “Se alcuno di voi manca di sapienza, la chieda a Dio” (Giacomo 1:5). Il Signore desidera rispondere alle nostre preghiere e ci parlerà tramite lo Spirito Santo. L’anziano Richard G. Scott ha insegnato: “Le impressioni dello Spirito possono arrivare in risposta a una preghiera urgente o non richieste quando ce n’è bisogno. Talvolta il Signore ci rivela la verità quando in realtà non la stiamo cercando, come quando siamo in pericolo e non lo sappiamo” (“Ottenere una guida spirituale”, *Liahona*, novembre 2009, 8).

Per ricevere rivelazioni dobbiamo fare la nostra parte. Il Presidente Harold B. Lee ha detto: “Noi sviluppiamo il nostro io spirituale con la pratica. [...] Dobbiamo allenare la nostra parte spirituale con la stessa cura con cui alleniamo il nostro corpo fisico”. Egli ha inoltre consigliato: “Prendete

Principio 5 **BADA A TE STESSO**



“Bada a te stesso e all’insegnamento; persevera in queste cose, perché, facendo così, salverai te stesso e quelli che ti ascoltano” (1 Timoteo 4:16).

ACCETTARE IL FATTO CHE NON POSSIAMO CONTROLLARE O GUARIRE I NOSTRI CARI

I nostri cari intrappolati in determinate situazioni fanno spesso scelte sbagliate e possono subire gravi conseguenze. È difficile stare a guardare mentre questo accade e sentirsi incapaci di evitarlo. Potremmo credere che le cose non miglioreranno a meno che non interveniamo noi e risolviamo tutto. Possiamo cercare di spingere i nostri cari verso la riabilitazione con la persuasione, la ragione, la negoziazione, la punizione, la manipolazione o la vergogna. Questi tentativi possono sembrare efficaci per un po', ma alla fine non sono sufficienti. L'esperienza ci insegna che provare a esercitare controllo crea soltanto un clima di tensione, di paura e di risentimento. L'anziano Richard G. Scott ha consigliato: “Non cercate di calpestare l'arbitrio di una persona. Il Signore stesso non [lo farebbe mai]. L'obbedienza forzata non comporta alcuna benedizione” (“Come aiutare una persona cara che si trova nel bisogno”, *La Stella*, luglio 1988, 55).

PRENDERCI CURA DI NOI STESSI

Un aspetto importante della nostra guarigione è quello di dedicare del tempo a trovare un equilibrio e a prenderci cura di noi stessi. Se non stiamo attenti, possiamo permettere alle scelte dei nostri cari e ai problemi a esse collegati di consumarci o di farci trascurare il nostro benessere. Il Signore ci chiede di essere “temperanti in ogni cosa” (Alma 7:23) e di non “[correre] più veloce di quanto ne [abbiamo] la forza” (Mosia 4:27). È importante assicurarsi che le nostre necessità vengano soddisfatte. Questo ci permetterà di aiutare meglio i nostri cari e gli altri attorno a noi. La sorella Neill F. Marriot ha insegnato: “Edifichiamo il regno quando ci prendiamo cura degli altri. Tuttavia, [il primo figlio di Dio che ciascuno] di noi deve rafforzare nel Vangelo restaurato è se [stesso]” (“Che dobbiamo fare?”, *Liahona*, maggio 2016, 10).

- Quali azioni specifiche farai per prenderti cura di te stesso fisicamente, emotivamente e spiritualmente?
- In che modo prenderti cura di te stesso può permetterti di aiutare i tuoi cari?

COMPRENDERE I COMPORAMENTI COMPULSIVI

Imparare di più sui comportamenti compulsivi può aiutarci a capire meglio le scelte dei nostri cari. Il Signore ci ha consigliato: “Cercate nei libri migliori parole di saggezza; cercate l’istruzione, sì, mediante lo studio ed anche mediante la fede” (DeA 88:118). Ci sono molte buone informazioni su quello che possiamo fare per aiutare noi stessi e i nostri cari. Un modo per trovare risposte è quello di ascoltare le esperienze degli altri, che possono aiutarci a sentirci valorizzati e non così soli. Ci sono anche molte risorse legate al Vangelo che possono essere utili, come le Scritture, le parole dei profeti e degli altri dirigenti della Chiesa, il Programma di recupero dalle dipendenze (addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org), il sito Vincere la pornografia (overcomingpornography.org), gli articoli pubblicati su ChurchofJesusChrist.org, i discorsi tenuti in occasione della BYU Campus Education Week e molto altro materiale. Sapere cosa aspettarci in una situazione che riguarda i comportamenti compulsivi può darci i mezzi per aiutare meglio noi stessi e i nostri cari.

- In che modo cercare una migliore comprensione ti ha aiutato?

NOTE

NOTE



Un aspetto importante della nostra guarigione è quello di dedicare del tempo a trovare un equilibrio e prenderci cura di noi stessi. Se non stiamo attenti, possiamo permettere alle scelte dei nostri cari e ai problemi a esse collegati di consumarci o di farci trascurare il nostro benessere.

Studio del Vangelo

Mentre studi le risorse elencate di seguito, considera in preghiera i modi in cui puoi mettere in pratica i principi che esse insegnano.

Geremia 17:14 (Il Signore ci guarirà).

Mosia 4:27 (Tutte le cose devono essere fatte con saggezza e ordine).

3 Nefi 9:13 (Il Salvatore ci guarirà se veniamo a Lui).

Dottrina e Alleanze 88:119 (Istituire una casa d'ordine).

M. Russell Ballard, "Un giusto equilibrio negli impegni della vita", *La Stella*, luglio 1987, 10-12

"Priorità ed equilibrio", *Matrimonio eterno - Manuale dello studente* (manuale del Sistema Educativo della Chiesa, 2003), 299-306

Apprendimento e applicazione personali

Le seguenti attività hanno lo scopo di aiutarti a migliorare l'apprendimento e l'applicazione di questi principi. Tieni un diario su cui riportare pensieri, sentimenti, intuizioni e piani per mettere in pratica quello che impari. Dato che le necessità e le circostanze della vita cambiano, ripetere tali attività ti fornirà nuovi spunti di riflessione.

- o Studia e medita il discorso dell'allora anziano M. Russell Ballard intitolato "Un giusto equilibrio negli impegni della vita". Che cosa hai imparato? Quali aspetti della tua vita ritieni siano in equilibrio e quali no? In che modo dai priorità alla tua guarigione?
- o Considera tutta l'energia fisica, mentale ed emotiva che hai investito per la persona cara. Leggi e medita Mosia 4:27. Hai la sensazione di stare facendo "tutte [le] cose [...] con saggezza e ordine" nei confronti della persona cara e del suo comportamento? Prepara un piano d'azione per assicurarti di mantenere un buon equilibrio.

Principio 6

I TUOI AMICI TI STANNO ACCANTO



*"I tuoi amici ti stanno accanto e ti saluteranno di nuovo con cuore caloroso e mani amichevoli"
(DeA 121:9).*

CHIEDERE SOSTEGNO AGLI ALTRI

Oltre a confidare nel Signore, anche cercare il sostegno degli altri può aiutarci ad affrontare le scelte dei nostri cari. Non c'è bisogno di soffrire da soli. Il presidente Henry B. Eyring ha detto: "Tutti noi saremo provati. Tutti noi abbiamo bisogno di veri amici che ci amano, ci ascoltano, ci sono di esempio e ci attestano la verità, in modo che possiamo conservare la compagnia dello Spirito Santo ("Amici veri", *Liahona*, luglio 2002, 32). Parlare delle nostre difficoltà può essere un'esperienza che ci fa sentire a disagio e vulnerabili. Molti di noi hanno paura o si vergognano delle scelte dei propri cari e non vogliono che gli altri ne vengano a conoscenza. Potrebbe preoccuparci il fatto che gli altri giudichino noi o i nostri cari. Le persone a noi care che stanno lottando contro determinate situazioni possono chiederci di non dirlo a nessuno, nemmeno ai dirigenti della Chiesa. Tuttavia, è ammissibile e importante chiedere l'aiuto di cui abbiamo bisogno o che desideriamo.

Il Signore ci guiderà al sostegno di cui abbiamo bisogno. Egli ha promesso: "Io, l'Eterno, il tuo Dio, son quegli che ti prendo per la man destra e ti dico: 'Non temere, io t'aiuto!'" (Isaia 41:13). Egli ha

sembra che non ci sia nessun altro. I familiari di fiducia possono fornire la legittimazione e il sostegno di cui abbiamo bisogno per continuare ad affrontare le nostre difficoltà con determinazione.

Amici

I veri amici ci stanno accanto durante i momenti difficili. Ascoltano i nostri problemi e le nostre esperienze con comprensione e affetto. Ci danno idee e suggerimenti a cui potremmo non aver pensato. Gli amici autentici ci dicono la verità anche quando è dura e rispetteranno il nostro arbitrio, senza dirci come vivere la nostra vita.

Dirigenti del sacerdozio e della Società di Soccorso

I nostri dirigenti del sacerdozio e della Società di Soccorso sono chiamati per rivelazione e mediante l'imposizione delle mani da parte di coloro che detengono la debita autorità (vedere Articoli di Fede 1:5). Come rappresentanti del Signore, essi possono "usare il loro tempo, doti, talenti, capacità di sostegno spirituale ed emotivo, e le preghiere di fede per aiutare gli altri" (*Manuale 2 - L'amministrazione della Chiesa* [2010], 9.6.2). Il nostro amorevole Padre Celeste dà suggerimenti e guida ai dirigenti in nostro favore. Il vescovo, in particolare, ha le chiavi del sacerdozio e il potere di Dio per benedirci. Nel parlare con i dirigenti della Chiesa, ricorda comunque che, poiché essi hanno diversi livelli di conoscenza, potrebbe essere necessario aiutarli a capire quello che stiamo passando.

Mentori

Coloro che hanno già avuto esperienze con le scelte infelici di persone care possono fornire guida e consigli validi. Non tutto ciò che ha funzionato per loro funzionerà per noi; possiamo comunque imparare dalla loro esperienza. I loro consigli e la loro comprensione possono aiutarci a trovare una guarigione e una pace più intense.

Gruppi di sostegno

Le riunioni dei gruppi di sostegno della Chiesa per i coniugi e le famiglie sono gratuite e offrono ambienti riservati in cui le persone si riuniscono per condividere la propria fede e la propria speranza. Avere un luogo sicuro in cui condividere i nostri sentimenti apertamente e onestamente con altre persone che ci capiscono o che stanno affrontando difficoltà

NOTE

NOTE

le ricchezze della loro comprensione e delle loro condoglianze da portare come benedizione a coloro che soffrono oggi. Potrebbero essi offrire un simile dono se non avessero sofferto essi stessi?” (“Purificati nelle prove”, *Liahona*, febbraio 2006, 5). In quali modi qualcuno che ha vissuto una situazione simile alla tua potrebbe aiutarti? Chi conosci che ha vissuto una situazione simile alla tua e a cui potresti rivolgerti? Potresti chiedere ai dirigenti locali, come il vescovo, il presidente di quorum o la presidentessa della Società di Soccorso di farti parlare con qualcuno che ha superato difficoltà simili.

- Studia e medita il discorso del presidente Henry B. Eyring intitolato “Amici veri” e quello dell’anziano Ronald A. Rasband intitolato “Lezioni speciali”. Quali principi hai imparato? Come può aiutarti il sostegno degli altri? Quali fonti di sostegno sono a tua disposizione? Che cosa ti senti ispirato a fare?
 - Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: “O Signor, ch’io possa amarTi” (*Inni*, 134); “Poiché io molto ho avuto” (*Inni*, 133); “Come vi ho amati” (*Inni*, 197).
-

Principio 7

RENDETE GRAZIE IN OGNI COSA



“In verità vi dico, amici miei, non temete; che il vostro cuore sia confortato; sì, gioite ognora e in ogni cosa rendete grazie” (DeA 98:1).

SUPERARE LO SCORAGGIAMENTO, IL TIMORE E LA RABBIA

La vita non va sempre nel modo in cui speriamo o che ci aspettiamo. A volte è facile sentirsi sopraffatti dallo scoraggiamento, dal timore e dalla rabbia. Per Satana questi sentimenti sono un'occasione per attaccarci e portarci all'autocritica e al trovare difetti negli altri. Più ci concentriamo sulle emozioni negative, più queste diventano intense, fino a che giungono a dominare i nostri pensieri, diminuendo la nostra capacità di sentire lo Spirito e di essere felici. Il proverbio “Come pensa in cuor suo, tale è [la persona]” (Proverbs 23:7, versione di re Giacomo della Bibbia in inglese) si applica tanto ai pensieri negativi quanto a quelli positivi. Un modo per contrastare le emozioni negative è considerare le molte maniere in cui siamo benedetti ed esserne grati.

- Come possiamo riconoscere le difficoltà senza esserne consumati?

NOTE

RICONOSCERE I NOSTRI DONI E I NOSTRI TALENTI

Come figli di Dio, siamo stati benedetti con molti doni spirituali. “Poiché vi sono molti doni, e ad ogni uomo è accordato un dono dallo Spirito di Dio. Ad alcuni ne è dato uno, ad altri un altro, affinché tutti possano trarne profitto” (DeA 46:11–12). Riconoscere i doni con cui siamo stati benedetti ed esserne grati è importante. Perseguire lo sviluppo dei nostri talenti e dei nostri doni può portarci soddisfazione, farci crescere e far nascere un cambiamento positivo nella nostra vita. Il presidente Dieter F. Uchtdorf ha insegnato: “Potete pensare di non avere talenti ma questo è un falso assunto perché tutti abbiamo talenti e doni, ognuno di noi” (“La felicità, il vostro retaggio”, *Liahona*, novembre 2008, 119). Potrebbero volerci tempo e impegno per scoprire e migliorare i doni ricevuti, ma tutti noi abbiamo molto da offrire grazie alle capacità dateci da Dio.

- Quali sono alcuni dei tuoi doni e talenti? Che cosa puoi fare per migliorare ulteriormente tali doni e talenti?
- In che modo la benedizione patriarcale ti aiuta a identificare i doni e i talenti personali?

TROVARE IL BUONO CHE C'È NEI NOSTRI CARI

Oltre a riconoscere i nostri doni e ad esserne grati, è fondamentale che riconoschiamo la divinità negli altri, soprattutto nei nostri familiari. Nei rapporti interpersonali, le cose su cui ci concentriamo determinano per lo più quello che pensiamo di una persona. Può essere difficile immaginare come sarebbero i nostri cari senza i loro peccati. Tuttavia, una parte importante del nostro processo di guarigione è quella di guardare al di là delle loro scelte negative e vedere chi sono veramente: amati figli e figlie di Dio. Malgrado le situazioni difficili in cui ci troviamo, possiamo scegliere di essere grati delle buone caratteristiche e delle buone azioni delle persone a noi care. Se facciamo lo sforzo di ascoltare e osservare con l'ispirazione dello Spirito Santo, possiamo vedere il potenziale divino in chiunque, anche in chi ci ha ferito. I rapporti possono migliorare e i nostri cari possono provare maggiore speranza se scegliamo di riconoscere la bontà che vediamo negli altri e ne siamo grati.

NOTE

Richard G. Scott, “Come vivere bene in mezzo al male sempre crescente”, *Liahona*, maggio 2004, 100–102

Dieter F. Uchtdorf, “Grati in ogni circostanza”, *Liahona*, maggio 2014, 70, 75–77

Video: “Ringraziare ogni giorno”

Video: “Con uno spirito di gratitudine”

Apprendimento e applicazione personali

Le seguenti attività hanno lo scopo di aiutarti a migliorare l’apprendimento e l’applicazione di questi principi. Tieni un diario su cui riportare pensieri, sentimenti, intuizioni e piani per mettere in pratica quello che impari. Dato che le necessità e le circostanze della vita cambiano, ripetere tali attività ti fornirà nuovi spunti di riflessione.

- Studia e medita il discorso del presidente Henry B. Eyring intitolato “Oh, ricordate, ricordate” e cerca dei modi per riconoscere la mano di Dio nella tua vita. Medita ogni giorno sulla domanda “Oggi ho visto la mano di Dio tesa verso noi, i nostri figli o la nostra famiglia?” e scrivi i pensieri che ti vengono in mente.
- Pensa alle prove o alle difficoltà che stai affrontando in questo momento. Studia e pondera l’immagine di Adamo ed Eva contenuta nel libro *Illustrazioni del Vangelo* ([2009], numero 5) e leggi Mosè 5:10–12. Che cosa ti colpisce della loro reazione alle avversità? Che cosa impari dal loro esempio?
- Guarda i video “Ringraziare ogni giorno” e “Con uno spirito di gratitudine” e rifletti su ciò che insegnano riguardo alla gratitudine. Leggi la seguente dichiarazione del presidente Thomas S. Monson: “Esprimere gratitudine è gentile e onorevole; mostrare gratitudine con le azioni è generoso e nobile; ma vivere con la gratitudine sempre nei nostri cuori è un modo per toccare il cielo” (“Il dono divino della gratitudine”, *Liahona*, novembre 2010, 90). Come puoi dimostrare gratitudine?
- Perché è importante dimostrare gratitudine? Che benedizioni provengono dal provare gratitudine e dall’esprimerla? Leggi e medita Dottrina e Alleanze 78:19. Leggi la storia del “cesto delle benedizioni”

Principio 8

ESSERE FERMI E COSTANTI



“Tutti coloro, dunque, che sono giunti a questo, voi stessi sapete che sono fermi e costanti nella fede, e nelle cose con cui sono stati resi liberi” (Helaman 15:8).

PORRE DEI LIMITI PER PROTEGGERE NOI STESSI E LA NOSTRA FAMIGLIA

Spesso ci sentiamo divisi tra il sostenere le persone a noi care e il cercare di soddisfare il nostro bisogno di benessere e sicurezza, soprattutto quando i nostri cari continuano a lottare contro comportamenti distruttivi. Vogliamo dimostrare loro affetto e al contempo proteggere noi stessi e gli altri. Capire come amare e proteggere noi stessi non sarà importante solo per preservare la comprensione che abbiamo del nostro valore personale, ma sarà anche una benedizione per le persone a noi care.

Porre dei limiti significa che stabiliamo un confine, ovvero una demarcazione, a determinate azioni o persone che quindi non consentiamo ad altri di superare. Capire questo concetto ed essere capaci di porre dei limiti ci aiuta a evitare di sentirci delle vittime.

I limiti che poniamo ci aiuteranno a soddisfare i nostri bisogni spirituali, emotivi e fisici e, infine, ci aiuteranno a sentirci al sicuro e in pace. Per poter amare e servire completamente gli altri abbiamo bisogno di sentirci bene e al sicuro. Tuttavia, quando le nostre necessità non sono adeguatamente soddisfatte, abbiamo la responsabilità di parlare con i nostri cari in un modo che permetta loro di scegliere se ci aiuteranno o no.

- In che modo i tuoi limiti ti aiutano a sentirti bene e al sicuro? In che modo ti aiutano a dimostrare amore a te stesso e agli altri?

ESSERE APERTI E ONESTI

Essere aperti e onesti con le persone che ci sono care sul dolore che proviamo e in che modo ci serve il loro aiuto può essere difficile. Tuttavia, la nostra vulnerabilità ci aiuta a essere più autentici e aiuta i nostri cari a relazionarsi meglio con noi. Se i nostri cari continuano a superare i nostri limiti essendo sgarbati e freddi in conseguenza delle proprie scelte, allora far rispettare le conseguenze diventa il corso d'azione migliore che possiamo intraprendere. L'allora anziano Russell M. Nelson ha insegnato che "il vero amore per il peccatore può obbligarci ad affrontarlo coraggiosamente, ma non all'acquiescenza! Il vero amore non avalla un comportamento distruttivo" (*"Insegnaci la tolleranza e l'amore"*, *La Stella*, luglio 1994, 78).

Abbiamo la responsabilità di porre e di comunicare dei limiti chiari, di stabilire delle regole e di ritenere i familiari responsabili delle loro scelte. Questo non serve a controllare gli altri, ma piuttosto a minimizzare il loro impatto negativo e per aiutare la nostra famiglia a stare bene e al sicuro. Porre dei limiti ci aiuta anche a ricordare la nostra dignità come figli di Dio e a sapere che, nella vita, siamo degni d'amore e di gentilezza. Molti coniugi e molti familiari trovano che quando comunicano apertamente i propri sentimenti e le proprie esperienze e poi pongono limiti e conseguenze ben precisi, i loro cari capiscono più pienamente gli effetti dannosi delle loro scelte e delle loro azioni. Subire delle conseguenze può fornire ai nostri cari proprio la motivazione necessaria a cercare la guarigione e la riabilitazione. Porre dei limiti può aiutarci a invitare lo Spirito nella nostra casa e nella vita dei nostri familiari perché ci aiuterà a essere aperti, onesti, umili e determinati e permetterà ai nostri cari di esercitare meglio il loro arbitrio.

NOTE

Dobbiamo premettere che pretenderemo il rispetto dei nostri limiti e che attueremo le conseguenze. Possiamo tuttavia tenere a mente anche che gli errori sono occasioni di apprendimento. Pertanto, se stabiliamo una data conseguenza per una certa azione, deve trattarsi di qualcosa che saremo disposti a mettere in pratica e capaci di farlo con spirito di amore e di apprendimento. Dovremmo stabilire i limiti e le conseguenze con saggezza, in armonia con il Vangelo e con la guida dello Santo Spirito. Possiamo anche cercare aiuto consultandoci una figura di sostegno, un dirigente ecclesiastico o un professionista della salute mentale di cui ci fidiamo. Questo ci aiuta a valutare il nostro modo di pensare e a stare attenti a eventuali limiti o conseguenze non basati su principi veri e amorevoli.

Il Signore ci aiuterà e ci sosterrà se porremo i limiti e applicheremo le conseguenze per la sicurezza e il benessere della nostra famiglia. Nel farlo, la Sua influenza porterà una pace sempre maggiore nella nostra vita e in quella dei nostri cari.

- o In che modo i limiti e le conseguenze aiutano sia te sia la persona a te cara nel recupero e nella guarigione?
- o Quali conseguenze possono essere imposte alla persona a te cara che supera un limite?
- o Come puoi rispondere appropriatamente a una persona cara che continua a non rispettare i limiti stabiliti?

FARE IL POSSIBILE PER PRESERVARE I NOSTRI RAPPORTI

Il dolore che proviamo a causa delle scelte di una persona cara può sembrare insopportabile. Potremmo ritrovarci a chiederci: "Per quanto tempo potrò sopportare tutto questo?". A volte, può sembrare che non ci sia altro modo per trovare sollievo che quello di separarsi dalle persone care o persino troncane il rapporto che abbiamo con loro. D'altro canto, dovremmo fare ogni ragionevole sforzo per preservare i nostri rapporti familiari.

NOTE

NOTE

La santità del matrimonio e della famiglia è stata ripetutamente insegnata dai profeti e dagli apostoli antichi e moderni. L’allora anziano M. Russell Ballard ha insegnato:

“Oggi chiamo i membri di questa Chiesa e i genitori, i nonni e i parenti impegnati in ogni dove a tenersi stretti [al proclama sulla famiglia], a renderlo un vessillo simile allo ‘standardo della libertà’ del comandante Moroni e a impegnarsi a vivere secondo i suoi precetti. [...]”

Nel mondo di oggi, dove prevale l’aggressione di Satana contro la famiglia, i genitori devono fare tutto ciò che possono per fortificare e difendere la loro famiglia” (“Ciò che è di maggiore importanza è ciò che dura più a lungo”, *Liahona*, novembre 2005, 42, 43).

Dovremmo cercare la guida del Signore e la Sua forza perché ci sostengano mentre ci sforziamo di conoscere la Sua volontà riguardo ai nostri rapporti familiari.

- Che cosa puoi fare per mostrare dedizione al tuo rapporto pur mantenendo limiti precisi?
- In che modo il mantenere dei limiti contribuisce a preservare la tua autostima?

RENDERSI CONTO CHE NON DOBBIAMO TOLLERARE I MALTRATTAMENTI DA PARTE DELLE PERSONE A NOI CARE

Qualsiasi maltrattamento subiamo per mano dei nostri cari è inaccettabile. “I maltrattamenti sono le violenze fisiche, emotive, sessuali o spirituali inferte agli altri. Non solo possono recare danno al corpo, ma possono influire profondamente sulla mente e lo spirito, distruggere la fede e causare confusione, dubbio, diffidenza, senso di colpa e paura” (*Responding to Abuse: Helps for Ecclesiastical Leaders* [1995], 1). Chi soffre di comportamenti compulsivi assume, a volte, comportamenti violenti. Benché preghiamo che il nostro cuore sia riempito di “tolleranza e amore” (“In Humility, Our Savior”, *Hymns*, 172), sappiamo che il Signore non si aspetta né desidera che tolleriamo i maltrattamenti. È importante che compiamo i passi necessari per preservare il nostro benessere, per rimanere al sicuro e per far cessare i maltrattamenti. Potremmo dover chiedere aiuto al Padre Celeste, ai dirigenti della Chiesa o ad altre persone fidate per sapere come proteggerci.

In alcuni casi, la separazione o il divorzio potrebbero essere giustificati. L'allora anziano Dallin H. Oaks ha insegnato:

“So che molti di voi sono vittime innocenti, i cui ex coniugi hanno costantemente tradito le sacre ordinanze o abbandonato o rifiutato di adempiere le responsabilità coniugali per un periodo esteso. I membri che hanno vissuto tale maltrattamento sanno per esperienza che c'è qualcosa di peggio del divorzio.

Quando un matrimonio è morto e senza speranza di risurrezione, è necessario avere i mezzi per porvi fine” (“Il divorzio”, *Liahona*, maggio 2007, 70-71).

Quando prendiamo in considerazione la separazione o il divorzio, è spesso utile cercare il consiglio dei dirigenti della Chiesa e di altre persone. Ciononostante, questa è una decisione personale che prendiamo con la guida del Signore.

- o Quale può essere la risposta appropriata a una persona cara che è violenta?



Se stabiliamo una data conseguenza per una certa azione, deve trattarsi di qualcosa che saremo disposti a mettere in pratica e capaci di farlo con spirito di amore e di apprendimento. Dovremmo stabilire i limiti e le conseguenze con saggezza, in armonia con il Vangelo e con la guida dello Spirito Santo.

NOTE

- o Potresti parlare della tua situazione attuale con qualcuno di cui ti fidi, ad esempio un dirigente della Chiesa o una persona con esperienze personali o professionali attinenti a ciò che stai affrontando. Consigliati con questa persona su quali limiti o quali conseguenze potrebbero essere necessari e giustificati. Inoltre, cerca la guida del Padre Celeste mediante la preghiera. Quali azioni ti senti spinto a fare?
 - o Studia e medita il discorso dell'anziano John K. Carmack intitolato "Quando i nostri figli si traviano". Pensa a come i genitori possono dimostrare amore senza condonare il peccato. Quali principi esposti in questo discorso si applicano in maniera particolare alla tua situazione? Scrivi un piano d'azione basato sui suggerimenti spirituali che ricevi.
 - o Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: "Fa' ciò ch'è ben!" (*Innario dei bambini*, 80); "Il Signor mi ha dato un tempio" (*Innario dei bambini*, 73); "Umilmente, Salvatore" (*Inni*, 102); "Tutto è bello attorno a noi" (*Inni*, 186); "Fai ciò ch'è ben" (*Inni*, 147).
-

NOTE

Principio 9

ABBIAMO RINUNCIATO ALLA DISONESTÀ



“Abbiam rinunciato alle cose nascoste e vergognose, non procedendo con astuzia né falsificando la parola di Dio, ma mediante la manifestazione della verità raccomandando noi stessi alla coscienza di ogni uomo nel cospetto di Dio” (2 Corinzi 4:2).

INCORAGGIARE LA FIDUCIA

Le scelte sbagliate prosperano nella segretezza e l'inganno è la loro linfa vitale. Una svolta per i nostri cari si ha quando riconoscono il ruolo che la segretezza e l'inganno giocano nel permettere loro di compiere scelte sbagliate. Quando i nostri cari ci mentono o ci ingannano e minimizzano il loro comportamento, perdiamo fiducia in loro. Senza fiducia, è difficile superare il timore e la preoccupazione per quello che i nostri cari potrebbero fare in nostra assenza. Ad esempio, se ci dicono che vanno in un negozio, potremmo chiederci se ci stiano mentendo e, di fatto, intendano assumere un comportamento inappropriato. Questa diffidenza crea barriere nella comunicazione e nei rapporti. Potremmo ritrovarci a stare costantemente in pensiero riguardo a quello che i nostri cari stanno facendo e potremmo prendere degli accorgimenti per controllare il loro comportamento.

Benché ora non possiamo fidarci completamente dei nostri cari, possiamo fidare nel Signore e nella Sua protezione. Egli ci aiuta di fatto ad affrontare le molte preoccupazioni e i molti timori che ci pervadono. Attraverso il Suo Spirito ci fornisce rassicurazioni che ci aiutano a trovare pace e speranza. Nefi dichiarò: “O Signore, in te io ho confidato, e in te confiderò per sempre” (2 Nefi 4:34; vedere anche Alma 58:11).

- o In che modo riporre la fiducia nel Signore ti aiuta quando fai fatica a fidarti di una persona a te cara?

INCORAGGIARE L'ONESTÀ DEI NOSTRI CARI

Per molti di noi, scoprire le scelte sbagliate dei nostri cari è causa di shock e preoccupazione. È naturale che abbiamo molte domande riguardo alle loro azioni e ai loro comportamenti. Fino a che punto siamo stati ingannati? Che cos'altro non sappiamo? Siamo ansiosi di ricevere risposte e di scoprire la verità. I nostri cari sono spesso incapaci di ammettere la verità o provano talmente tanto imbarazzo e vergogna da aprirsi soltanto un po' alla volta. Benché sia fondamentale che siano onesti e si rendano responsabili di ciò che hanno fatto, di solito l'ammissione completa è un processo lungo, soprattutto se la segretezza e l'inganno si protraggono da molto.

È difficile venire a conoscenza di tutti i segreti e delle cose infelici che i nostri cari hanno fatto. Potremmo non voler sapere, o potremmo non essere pronti a sentire tutto — potrebbe essere doloroso e dannoso sentire alcuni particolari specifici. Sebbene sia essenziale per noi ascoltare i fatti, tutte le cose vanno fatte “con saggezza e ordine” (Mosia 4:27). Le circostanze di ognuno sono diverse in merito a quanti particolari sono richiesti per soddisfare la necessità di conoscere la verità. Il vescovo, un amico, un professionista della salute mentale — e sopra ogni cosa, lo Spirito — possono aiutarci a stabilire un equilibrio tra quanto abbiamo bisogno di sapere e quello che potrebbe di fatto ferirci ulteriormente. Anche se magari ci sentiremo adirati o feriti per quello che i nostri cari ci hanno raccontato, è importante non reagire con rabbia o farli vergognare. Ricordiamo che la confessione fa parte della riabilitazione e della guarigione e che i nostri cari potrebbero già provare vergogna e disgusto di sé, sentimenti che dovranno essere superati progredendo verso la riabilitazione.

NOTE

RICOSTRUIRE LA FIDUCIA

Forse i nostri cari hanno bisogno di imparare nuovamente come essere onesti e degni di fiducia. Benché possano dire tutte le cose giuste, potrebbe essere più importante osservare le loro azioni. Questo può aiutarci a comprendere la sincerità dei loro sforzi verso la riabilitazione. Potrebbero non essere disposti a fare ciò che è necessario per giungere alla guarigione o potrebbero avere una ricaduta. In questi casi, possiamo scegliere di essere pazienti e di amarli senza, tuttavia, accordare loro la nostra completa fiducia.

La nostra fiducia potrebbe aumentare man mano che osserviamo i nostri cari avvicinarsi al Signore e compiere diligentemente dei progressi verso la riabilitazione. Se sono onesti con noi riguardo ai momenti difficili, possiamo anche iniziare a credere che siano onesti riguardo ai bei momenti. Lo Spirito ci aiuterà a comprendere quando potremo iniziare a fidarci di nuovo. Questo processo potrebbe avvenire gradualmente col tempo.

In alcuni casi, potremmo pensare che non riusciremo mai più a fidarci perché siamo stati feriti troppo. Anche quando i nostri cari sono onesti e degni di fiducia, il timore o la rabbia potrebbero impedirci di fidarci di loro. Questo è un altro fardello che possiamo passare al Signore. Il Suo conforto e il Suo sostegno possono guarire il nostro cuore e consentirci di fidarci di nuovo dei nostri cari, una volta che questi si guadagnano tale fiducia.

- In che modo il Salvatore può aiutarci a riguadagnare fiducia?
- Quali sono alcuni passi successivi che dovrai compiere nel processo di ricostruzione della fiducia?

NOTE

RISORSE PER UNO STUDIO PIÙ APPROFONDITO

NOTE

Studio del Vangelo

Mentre studi le risorse elencate di seguito, considera in preghiera i modi in cui puoi mettere in pratica i principi che esse insegnano.

Giacomo 1:19-20 (Sii pronto ad ascoltare, tardo nel parlare, lento all'ira).

Giacomo 3:2 (Un uomo perfetto non offende gli altri quando parla).

Mosia 2:32; 3 Nefi 11:29 (Attenzione alla spirito di contesa, che non è del Signore).

Alma 12:14 (Le nostre parole ci condanneranno).

Dottrina e Alleanze 51:9 (Che ognuno si comporti onestamente).

Dottrina e Alleanze 136:23-24 (Che le nostre parole edificino l'un l'altro).

Rosemary M. Wixom, "Le parole che pronunciamo", *Liahona*, maggio 2013, 81-83

"Comunicazione", *Matrimonio Eterno – Manuale dello studente* (manuale del Sistema Educativo della Chiesa, 2003), 59-65

Apprendimento e applicazione personali

Le seguenti attività hanno lo scopo di aiutarti a migliorare l'apprendimento e l'applicazione di questi principi. Tieni un diario su cui riportare pensieri, sentimenti, intuizioni e piani per mettere in pratica quello che impari. Dato che le necessità e le circostanze della vita cambiano, ripetere tali attività ti fornirà nuovi spunti di riflessione.

- o Studia il capitolo intitolato "Comunicazione" in *Matrimonio Eterno – Manuale dello studente* (pagine 59-65). Che cosa impari sulla fiducia? Che cosa potrebbe essere necessario per la persona a te cara al fine di riconquistare la tua fiducia? Che cosa ti senti spinto a fare?
- o Leggi l'articolo di Randy Keyes "Consigliarsi assieme nel matrimonio" (*Liahona*, giugno 2012, 24-27). Che cosa impari sull'importanza di consigliarti con la persona a te cara? Quali principi impari che potrebbero esserti di aiuto? Quali cambiamenti apporterai per consigliarti in maniera più efficace con la persona a te cara?

Principio 10 ALZARE LE MANI CADENTI



“Pertanto, sii fedele; stai nell’ufficio che ti ho assegnato; soccorri i deboli, alza le mani cadenti e rafforza le ginocchia fiacche” (DeA 81:5).

SOSTENERE IN RETTITUDINE

Sosteniamo i nostri cari in rettitudine rafforzando il loro impegno di venire a Cristo e di liberarsi dalle conseguenze delle scelte sbagliate. Quando i nostri cari fanno scelte infelici che portano a gravi conseguenze, è naturale desiderare di proteggerli da tali effetti. Potremmo cercare noi stessi di riparare ai danni e di fare ammenda al loro posto. In alcuni casi il nostro aiuto può essere provvidenziale e salvare persino la loro vita; tuttavia, dobbiamo stare attenti a non incoraggiarli nel compiere scelte sbagliate o a non metterli in grado di commettere peccato. Se cadiamo nella trappola di correre costantemente in loro soccorso, potremmo ostacolare il loro recupero e far sì che rinviino il momento in cui si volgeranno al Signore in cerca d’aiuto.

È importante ricordare che “il Signore [non può] considerare il peccato col minimo grado di tolleranza” (DeA 1:31). Provare sulla propria pelle le conseguenze negative delle proprie azioni può aiutare i nostri cari a decidere di cambiare (vedere Luca 15:17). Il profeta Alma disse a suo figlio: “Io

NOTE

non mi attarderei sui tuoi crimini, per straziare la tua anima, se non fosse per il tuo bene” (Alma 39:7). Siamo tutti responsabili di ciò che diciamo, facciamo e pensiamo (vedere Mosia 4:30); non possiamo togliere ai nostri cari la responsabilità delle proprie azioni. Solo attraverso il pentimento e l’obbedienza ai comandamenti i nostri cari possono guarire, ricevere il perdono per gli errori commessi e stare a testa alta davanti al Signore.

- Perché è importante che la persona a te cara sia responsabile delle proprie azioni?
- Come puoi determinare se stai veramente sostenendo la persona a te cara nel recupero piuttosto che permetterle il cattivo comportamento?

SOSTENERE E INCORAGGIARE

I nostri cari affrontano molte prove quando si impegnano nel recupero. Potrebbero sentirsi deboli, in difetto e indegni dell’amore di Dio e del nostro affetto. Possono perdere la speranza di ritornare a essere puri. Per cambiare, hanno bisogno di speranza nel futuro e della rassicurazione che essi valgono lo sforzo necessario. Il nostro ruolo non è quello di guarire al posto loro, ma di incoraggiarli e di amarli affinché si impegnino nel recupero. Esprimere la nostra fede nel Salvatore e sostenere i nostri cari negli sforzi onesti che compiono può aiutarli a progredire verso il recupero.

Il Salvatore è l’esempio perfetto di come sostenere e incoraggiare. Egli era “pieno di compassione” per chi lo circondava (vedere 3 Nefi 17:6; Matteo 9:36; 14:14). La sorella Barbara Thompson, ex consigliera nella presidenza generale della Società di Soccorso, ha spiegato: “Compassione significa provare amore e misericordia per un’altra persona. Significa avere comprensione per le sofferenze altrui e il desiderio di alleviarle. Significa mostrare benevolenza e gentilezza per gli altri” (“E abbiate pietà degli uni che sono nel dubbio”, *Liahona*, novembre 2010, 119). Quando abbiamo compassione, ci sforziamo di comprendere la vergogna o la disperazione che i nostri cari potrebbero provare e di tenere in considerazione tutti gli sforzi che stanno compiendo. “[Portiamo] i fardelli gli uni degli altri, [piangiamo] con quelli che piangono [e confortiamo] quelli che hanno bisogno di conforto” (Mosia 18:8–9). Compassione non significa che sosteniamo le loro scelte infelici o condoniamo il loro

comportamento. Nondimeno, tendiamo una mano affettuosa e offriamo incoraggiamento.

- o Perché è importante mostrare compassione mentre sostieni la persona a te cara?
- o Come puoi esprimere la tua compassione?

CONTINUARE A MINISTRARE

I nostri cari sono responsabili del proprio recupero e potrebbero non essere ancora pronti per il nostro sostegno. In alcuni casi, potrebbero persino rifiutare gli sforzi che compiamo per aiutarli o potrebbero offendersi. Noi potremmo scoraggiarci e sentirci impotenti nel vederli continuare a compiere scelte errate. Tuttavia, possiamo continuare ad amarli e a pregare per loro. Riferendosi a chi si trova spiritualmente in difficoltà, il Signore ci ha dato questo consiglio: “[Non scacciatelo], poiché dovrete continuare ad istruirlo; poiché non sapete se non tornerà e si pentirà, e verrà a me con pieno intento di cuore, ed io lo guarirò; e voi sarete gli strumenti per portare loro la salvezza” (3 Nefi 18:32). L’attesa paziente può essere l’approccio migliore in alcune circostanze.

Nel frattempo, possiamo pregare per i nostri cari e sostenerli in modi appropriati. Il Signore si serve delle nostre preghiere e della nostra fede per riversare benedizioni sui nostri cari. L’anziano Robert D. Hales ha spiegato che la “fede, le preghiere e [gli sforzi dei familiari] saranno consecrati per il bene dei [loro cari]” (“Con tutto il sentimento di un tenero genitore: un messaggio di speranza per le famiglie”, *Liahona*, maggio 2004, 88). Può accadere che i nostri cari scelgano di non cambiare il loro comportamento distruttivo, ma sappiamo che le nostre preghiere in loro favore vengono ascoltate da un affettuoso Padre Celeste.

- o Come puoi rispondere a una persona a te cara che non sembra pronta o disposta ad accettare il tuo sostegno?

SERVIRE GLI ALTRI

Ogni qual volta le difficoltà sembrano insormontabili o la situazione sembra senza speranza, possiamo rinnovarci spiritualmente servendo gli altri. Il

NOTE

Principio 11

SOPPORTARE TUTTE QUESTE COSE CON PAZIENZA



“Poiché so che tu fosti imprigionato, sì, [...] e sopportasti tutte queste cose con pazienza perché il Signore era con te; ed ora sai che il Signore ti liberò” (Alma 38:4).

RENDERSI CONTO CHE LA RIABILITAZIONE È UN PROCESSO

L'anziano David A. Bednar ha insegnato che il cambiamento spirituale “non avviene velocemente o all'improvviso; è un processo continuo, non un [singolo] avvenimento. Linea su linea e precetto su precetto, gradualmente e quasi impercettibilmente, le nostre motivazioni, i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni si allineano alla volontà di Dio. Questa fase del processo di trasformazione richiede tempo, perseveranza e pazienza” (“Bisogna che nasciate di nuovo”, *Liahona*, maggio 2007, 21). In modo simile, ogni cambiamento richiede energia e impegno prolungato. I nostri cari devono compiere un processo di cambiamento a livello emotivo, spirituale e fisico, il che richiede tempo e pazienza.

Predicare il mio Vangelo (2005) offre questi insegnamenti sul processo di recupero:

NOTE

“Il pentimento può comportare un processo emotivo e fisico. Le persone devono cessare [di persistere in] comportamenti inadeguati ben radicati [...]. Le azioni indesiderate devono essere rimpiazzate da comportamenti sani e retti.

[In tal senso], può occorrere tempo sia per il pentimento sia per la guarigione. Lungo il cammino per giungere a sviluppare una maggiore auto-disciplina, a volte [le persone], pur avendo le migliori intenzioni, cedono alle tentazioni. [...]

Attraverso il battesimo e la confermazione le persone ricevono il dono dello Spirito Santo, che rafforza la loro capacità di vincere queste difficoltà. Il battesimo e la confermazione, tuttavia, potrebbero non eliminare completamente le spinte emotive e fisiche che accompagnano questi comportamenti. Anche se una persona all’inizio ha un certo successo, può essere necessaria un’ulteriore guarigione emotiva per completare il pentimento e il recupero totale” (199).

- o In che modo queste verità sul pentimento e sul recupero influenzano gli sforzi che compie per sostenere il recupero della persona a te cara?

REAGIRE IN MODO APPROPRIATO A UNA RICADUTA

Si ha una ricaduta quando una persona compie nuovamente delle cattive scelte dopo un recupero parziale. Le ricadute sono molto comuni e possono consistere in singoli episodi o in un ritorno completo alle vecchie abitudini. Poiché sono tanto comuni, alcune persone possono motivarle razionalmente come parte del processo di recupero, fintantoché fanno del loro meglio. È importante ricordare, comunque, che le ricadute non fanno parte del processo di recupero. Dobbiamo stare attenti a non condonare le scuse o le giustificazioni che i nostri cari potrebbero addurre per le loro scelte infelici. Le ricadute croniche indicano che le persone a noi care non sono ancora guarite del tutto. Potrebbe significare che hanno bisogno di compiere maggiori sforzi e di ricevere un trattamento più intensivo. Potremmo dover porre loro altri confini o limiti. Se i nostri cari cercano di minimizzare la serietà di una ricaduta, la nostra prospettiva chiara e onesta può aiutarli a capire che stanno ingannando se stessi e che hanno bisogno di altro aiuto.

Studio del Vangelo

Mentre studi le risorse elencate di seguito, considera in preghiera i modi in cui puoi mettere in pratica i principi che esse insegnano.

Ezechiele 3:21; Efesini 6:18; Dottrina e Alleanze 88:81 (I nostri avvertimenti possono rafforzare le persone a noi care).

Dottrina e Alleanze 121:8 (Se supporteremo bene le difficoltà, Dio ci esalterà in eccelso).

David A. Bednar: "Vegliando con ogni perseveranza", *Liahona*, maggio 2010, 40–43

Craig A. Cardon, "Il Salvatore vuole perdonare", *Liahona*, maggio 2013, 15–17

James E. Faust, "Il potere di cambiare", *Liahona*, novembre 2007, 122–124

Dieter F. Uchtdorf, "Continue con pazienza", *Liahona*, maggio 2010, 56–59

Le sezioni intitolate "Pentimento e superamento delle dipendenze", "Come aiutare i simpatizzanti e i nuovi convertiti a comprendere il pentimento e la guarigione dalle dipendenze" e "Programma per vincere i problemi da dipendenza" di *Predicare il mio Vangelo* (2005), 199–201

Video: "Continue con pazienza"

Apprendimento e applicazione personali

Le seguenti attività hanno lo scopo di aiutarti a migliorare l'apprendimento e l'applicazione di questi principi. Tieni un diario su cui riportare pensieri, sentimenti, intuizioni e piani per mettere in pratica quello che impari. Dato che le necessità e le circostanze della vita cambiano, ripetere tali attività ti fornirà nuovi spunti di riflessione.

- o Studia e medita il discorso dell'anziano James E. Faust intitolato "Il potere di cambiare" e le sezioni "Pentimento e superamento delle dipendenze", "Come aiutare i simpatizzanti e i nuovi convertiti a comprendere il pentimento e la guarigione dalle dipendenze" e

NOTE

“Programma per vincere i problemi da dipendenza” (pagine 199–201) contenute in *Predicare il mio Vangelo*. Che cosa apprendi in merito al processo di recupero? Quali sono le tue aspettative sul recupero della persona a te cara? Che cosa puoi fare per aiutarla ad avere successo durante e dopo una ricaduta?

- Studia e medita il discorso del presidente Dieter F. Uchtdorf intitolato “Continue con pazienza” o guarda il video “Continue con pazienza”. Perché è importante che sia tu sia la persona a te cara siate pazienti durante il processo di recupero? In che modo il Signore può aiutarvi a essere pazienti? Che cosa ti insegnano le parole del presidente Uchtdorf su come reagire in maniera adeguata a una ricaduta?
- Studia e medita il discorso dell’anziano David A. Bednar intitolato “Vegliando con ogni perseveranza”. Che cosa insegna l’anziano Bednar che può aiutare te e la persona a te cara a stare attenti ai segni di una potenziale ricaduta? Che aiuto ha chiesto la persona a te cara? Che cosa farete per collaborare meglio e aiutarvi a vicenda?
- Fai la seguente attività tratta da *Predicare il mio Vangelo* (pagina 201) e pensa a ciò che la persona a te cara può provare mentre si dedica al proprio recupero: “Pensa a qualche abitudine che hai, a qualcosa che fai frequentemente, senza rifletterci, come scrocchiare le dita, sistemarti gli occhiali, mangiare troppo o andare a dormire troppo tardi. Cerca ora di non fare queste cose per un giorno. Quando ci riesci, cerca di proseguire per una settimana”. Immagina quanto sia più difficile per la persona a te cara liberarsi del proprio comportamento compulsivo di quanto non sia per te liberarti di una cattiva abitudine che non crea dipendenza. In che modo quest’esperienza ti aiuterà a sostenere la persona a te cara nel processo di recupero? Racconta la tua esperienza nel diario.
- Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: “Avanti andiam” (*Inni*, 48); “Sii umile” (*Inni*, 76); “La fede si rafforzerà” (*Inni*, 74).

Principio 12

VI DO LA MIA PACE



“Io vi lascio pace; vi do la mia pace. Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti” (Giovanni 14:27).

TROVARE LA PACE

Quando ci troviamo davanti alle conseguenze delle scelte sbagliate delle persone a noi care, possiamo lamentarci o amareggiarci. A volte ci poniamo domande del tipo “Perché deve succedere proprio a me?”, “Perché ora devo soffrire così?” o “Che cosa ho fatto per meritarmi questo?”. Benché queste domande possano inizialmente dominare i nostri pensieri e assorbire la nostra energia, possiamo scegliere di reagire in maniera diversa alle nostre circostanze. Possiamo chiederci: “Che cosa vuole il Signore che io impari da tutto questo?”, “Che cosa vorrebbe che io facessi? A chi posso rendere servizio?” e “In che modo posso ricordare le mie benedizioni?”. Il Padre Celeste ci ama e desidera che siamo liberi dalle conseguenze delle scelte sbagliate delle persone a noi care. È importante ricordare che non è Lui che ci ha dato queste prove, ma che queste sono il risultato delle scelte infelici dei nostri cari. Il Padre Celeste, tuttavia, può servirsi delle nostre prove per aiutarci a crescere, a progredire e a diventare più simili a Lui (vedere DeA 122).

APPENDICE

Come offrire sostegno nel processo di riabilitazione

FONTI DI SOSTEGNO PER I PARTECIPANTI E I FAMILIARI

Ricevere amore e sostegno dagli altri è essenziale per aiutarti a superare le abitudini distruttive. Creare legami con altre persone non solo ti permette di trovare la considerazione di cui hai bisogno, ma ti aiuta anche a ricordare che, quale figlio di Dio, sei degno di amore. Quando cerchi il sostegno dei tuoi fratelli e sorelle spirituali, permetti loro di mettere in pratica le qualità cristiane interagendo con te. Così facendo, danno seguito al comandamento dato dal Salvatore di “[soccorrere] i deboli, [alzare] le mani cadenti e [rafforzare] le ginocchia fiacche” (DeA 81:5).

Seguendo i 12 passi verso la riabilitazione e cercando il supporto degli altri, trarrai beneficio da queste fonti di sostegno:

1. *Dio Padre, Gesù Cristo e lo Spirito Santo.* Il Padre Celeste, Gesù Cristo e lo Spirito Santo sono le tue più grandi fonti di sostegno. Il recupero e la guarigione sono resi possibili tramite Gesù Cristo e la Sua Espiazione. Nel Libro di Mormon il profeta Alma insegnò riguardo a Cristo: “Prenderà su di sé le loro infermità, affinché le sue viscere possano essere piene di misericordia, secondo la carne, affinché egli possa conoscere, secondo la carne, come soccorrere il suo popolo nelle loro infermità” (Alma 7:12). Quando ti volgerai umilmente al tuo Padre Celeste e a Suo Figlio Gesù Cristo, sentirai che ti stanno aiutando e nutrendo. È importante non sottovalutare l’aiuto del Salvatore. Egli ci insegnò: “Io son la via, la verità e la vita” (Giovanni 14:6). Lo Spirito Santo può darci conforto, pace e forza spirituale per continuare ad andare avanti.
2. *Familiari.* I familiari delle persone con dipendenze possono essere una fonte di sostegno tramite la loro disponibilità ad amarli ed accettarli, e seguendo anche loro gli stessi 12 passi e i principi del Vangelo nella loro vita. Tutti possono trarre beneficio dall’apprendere e mettere in pratica i principi del Vangelo insegnati in *Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze* e nella *Guida di sostegno – Assistenza ai coniugi e ai familiari dei soggetti in riabilitazione* (Nota: i partecipanti potrebbero decidere di non condividere le proprie difficoltà con i propri familiari più stretti o con le persone che potrebbero venire ferite venendone a conoscenza. Sebbene non tutti i familiari saranno in una posizione emotiva che consenta di fornire sostegno, coloro che ci riescono saranno benedetti).
3. *Amici.* Gli amici possono offrire amore e sostegno quando parli loro delle tue difficoltà, a prescindere dal fatto che tu confidi loro i tuoi problemi. Il loro coraggio può aiutarti a sapere quando hai bisogno di cambiare e procedere con il recupero. Quando si interessano abbastanza da sostenerti nelle tue difficoltà, gli amici possono ricordarti quanto vali.

NOTE

4. *Dirigenti ecclesiastici*. I dirigenti ecclesiastici possono fornire un sostegno essenziale nel processo di recupero. Non dimenticare o sottovalutare mai il potere della guida fornita dai dirigenti del sacerdozio. “Mentre soltanto il Signore può perdonare i peccati, i dirigenti del sacerdozio [vescovi e presidenti di ramo, di palo e di missione] svolgono un ruolo determinante nel processo del pentimento” (*Siate fedeli – Riferimenti per lo studio del Vangelo* [2004], 119). Tuttavia, i dirigenti del sacerdozio di palo o di rione non sono le tue uniche fonti di sostegno; anche un dirigente di quorum, una dirigente della Società di Soccorso o un fratello o una sorella ministrante devoti possono guidarti e prendersi cura di te. Il presidente Joseph F. Smith ha detto: “A patto che siano portati a termine nel modo giusto, non conosco doveri che siano più sacri o più necessari di quelli degli insegnanti che visitano le persone nelle loro case, che pregano per loro, che le spronano alla virtù e all’onore, all’unità, all’amore alla fede nella causa di Sion e alla fedeltà verso di essa” (Conference Report, aprile 1915, 140). Inoltre, l’anziano L. Tom Perry ha insegnato: “L’insegnante familiare è la prima linea di difesa per vegliare [sulla famiglia] e rafforzarla” (“L’insegnamento familiare: una chiamata sacra”, *La Stella*, aprile 1979).
5. *Incontri per il recupero dalle dipendenze*. Gli incontri per il recupero dalle dipendenze offrono sostegno tramite la partecipazione ad un gruppo. Vi partecipano missionari o volontari dei Servizi di consulenza della Chiesa per le famiglie, facilitatori che hanno già fatto esperienza di riabilitazione e altre persone che stanno mettendo in pratica i principi del recupero dalle dipendenze. In questi incontri i partecipanti descrivono come mettono in atto giorno per giorno i principi e le pratiche del recupero dalle dipendenze. Condividere delle esperienze personali di riabilitazione può aiutarti a procedere verso il recupero e ad avere speranza nel fatto che il recupero dalle dipendenze sia possibile.
6. *Professionisti della salute mentale*. I professionisti della salute mentale spesso aiutano coloro che si trovano a fare delle scelte autodistruttive ad avere nuove intuizioni e prospettive. Quando cercano aiuto professionale, i membri della Chiesa dovrebbero scegliere qualcuno che sostenga i principi del Vangelo.
7. *Figure di sostegno*. Le figure di sostegno sono coloro che possono stare al tuo fianco mentre cerchi di trovare la pace. In particolare, una figura di sostegno che ha esperienza nei 12 passi per il recu-

però può essere utile perché ha superato la fase di diniego e altre difficoltà. Grazie a quella esperienza, la figura di sostegno di solito può riconoscere quando una persona con comportamenti compulsivi è nella trappola della disonestà, e può capire le altre difficoltà che queste persone affrontano. Le figure di sostegno aiutano le persone in riabilitazione a mettere la loro “vita nella giusta prospettiva [e ad] evitare di esagerare o minimizzare le [loro] responsabilità” (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 29). Quando la figura di sostegno è qualcuno che ha lavorato per superare un comportamento compulsivo, sia colui che dà sostegno sia colui che lo riceve vengono benedetti facendo progressi nel proprio percorso verso la riabilitazione. Dare e ricevere sostegno è uno dei benefici del partecipare al programma di recupero dalle dipendenze e può aiutare a prevenire le ricadute.

NOTE

L'IMPORTANZA DELLE FIGURE DI SOSTEGNO

Ricevere sostegno quando si affronta un comportamento compulsivo è di vitale importanza, e una parte essenziale per ricevere quel sostegno consiste nell'averne una figura di sostegno su cui fare affidamento. Il presidente Gordon B. Hinckley ha spesso sottolineato l'importanza di avere qualcuno a cui rivolgersi in qualunque situazione della vita. Ha consigliato ai membri di avere “un amico nella Chiesa al quale rivolgersi sempre, che vi stia vicino, risponda alle vostre domande, capisca i vostri problemi” (“Un perfetto fulgore di speranza – Per i nuovi membri della Chiesa”, *Liahona*, ottobre 2006, 4). Le persone che sono alle prese con un comportamento compulsivo hanno particolarmente bisogno di quel tipo di amico. Inoltre, il presidente Hinckley ha altresì consigliato: “Voglio dirvi: cercate di farvi degli amici fra i membri della Chiesa. State insieme e rafforzatevi reciprocamente. E quando verrà il momento della tentazione, avrete così qualcuno a cui appoggiarvi perché vi aiuti e vi dia la forza necessaria. La Chiesa serve a questo: affinché possiamo aiutarci a vicenda nei momenti di debolezza per rimetterci in piedi pieni di fiducia, forza, fedeltà e bontà” (discorso tenuto a una conferenza regionale a Eugene, Oregon, il 15 settembre 1996; in “Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley”, *Ensign*, luglio 1997, 73). Il presidente Thomas S. Monson ha insegnato un principio simile: “Possiamo rafforzarci reciprocamente; abbiamo la capacità di notare le cose che passano inosservate. Se abbiamo occhi che vedono, orecchie che ascoltano e

NOTE

un cuore che sa e percepisce, possiamo raggiungere e salvare coloro di cui noi siamo responsabili” (“La chiamata a servire”, *Liahona*, gennaio 2001, 58).

Il percorso della riabilitazione richiede la massima onestà. Il diniego e l’isolamento sono indizi di cattive scelte. È facile cadere in questi comportamenti se non si ha il sostegno e la prospettiva di altre persone; tali comportamenti possono rendere difficile ottenere dei progressi duraturi e stabili lungo il percorso della riabilitazione. È importante ottenere il prima possibile il sostegno e l’aiuto di figure di sostegno idonee ed efficaci. “Se sarai umile e onesto e cercherai l’aiuto di Dio e degli altri, grazie all’Espiazione di Gesù Cristo potrai vincere le tue dipendenze” (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, vi).

LA SCELTA DELLA FIGURA DI SOSTEGNO

Nel programma della Chiesa, così come in altri programmi dei 12 passi, non ti vengono assegnate delle figure di sostegno specifiche. Decidere quando chiedere supporto e a chi chiederlo è una decisione personale. All’inizio potrebbe essere difficile rivolgersi a familiari o amici per richiedere aiuto; potrebbe essere più facile individuare qualcuno su cui fare affidamento tra coloro che conosci negli incontri per il recupero dalle dipendenze. In generale, più sono le persone che ti sostengono, migliore sarà il tuo recupero. Dopo aver individuato una possibile figura di sostegno, chiedergli aiuto può sembrare avvilente e spaventoso. Tuttavia, quando lo farai potresti sorprenderti di quanto ti sentirai amato e accettato. Più crei legami con gli altri, più avrai opportunità di ricevere amore e di capire che sei degno di riceverlo.

Nella scelta di una figura di sostegno, il manuale *Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze* fornisce questo avvertimento: “Non confidare informazioni [...] personali a chi sospetti possa darti cattivi consigli o informazioni sbagliate, o possa non riuscire a tenere per sé una confidenza. [Una figura di sostegno] dovrà essere assolutamente degna di fiducia sia per come parla che per come si comporta” (30). Alcune delle figure di sostegno più efficaci sono coloro che sono pienamente attive nella Chiesa e che hanno applicato i principi di ognuno dei 12 passi per superare questi comportamenti. Quando si cerca sostegno, è essenziale trovare persone che

NOTE

Dio” (72). Insegna inoltre: “Per restare umile quando sei al servizio degli altri, mantieniti concentrato sui principi e sulle pratiche del Vangelo che hai appreso” (71).

3. *Rispetta l'arbitrio degli altri.* Come figura di sostegno, non dovresti dare consigli né “cercare in alcun modo di sistemare tu le cose. [Informa semplicemente gli altri] del programma e dei principi spirituali che hanno benedetto la tua vita” (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71). Illustrando principi e pratiche utili alle altre persone e poi lasciando che esse prendano le loro decisioni, dimostri rispetto per il loro sacro arbitrio.
4. *Rispetta i tuoi altri impegni personali.* Avere accettato di diventare una figura di sostegno non significa che gli altri debbano avere accesso illimitato al tuo tempo e alle tue risorse. Puoi dare un esempio dell'importanza del rispettare i giusti confini onorando i tuoi altri impegni, tra cui quelli familiari, ecclesiastici, professionali e personali.
5. *Servi in modo disinteressato.* Il servizio disinteressato è dare senza aspettarsi nulla in cambio. Devi evitare di ricercare elogi, ammirazione, lealtà o altre ricompense emotive da parte di coloro che stai servendo. “Sii certo di dare liberamente, senza aspettarti alcun risultato particolare” (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71).
6. *Sii paziente.* Il viaggio di ognuno verso la riabilitazione è unico. La persona che stai aiutando potrebbe non essere pronta a progredire. Potrebbe reiterare comportamenti sbagliati e metterci del tempo a adottare i principi e le pratiche della riabilitazione. Ricorda: “La maggior parte di noi ha dovuto ‘toccare il fondo’ prima di sentirsi pronta a studiare e a mettere in pratica questi principi” (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71).
7. *Offri incoraggiamento in modo gentile ma risoluto.* Il sostegno efficace giunge “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” (DeA 121:41-42).

8. *Anteponi Dio a te stesso.* Ricorda costantemente di fare affidamento su Dio quando offri sostegno e ricorda alle persone che aiuti a fare altrettanto. "Quando ti adoperi per qualcuno o gli parli della speranza di guarire, non lasciare che l'altra persona finisca per dipendere troppo da te. La tua responsabilità consiste nell'incoraggiare chi sta lottando a rivolgersi al Padre Celeste e al Salvatore per ricevere guida e potere" (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71–72). Il tuo ruolo consiste nel condividere le tue esperienze di fede e la tua speranza nell'assistere le persone che sostieni mediante il processo dei 12 passi a sentirsi supportate dalla grazia di Dio.
9. *Prega.* Quando offri il tuo sostegno, cerca l'aiuto del Signore per sapere quali principi o quali pratiche del programma dei 12 Passi siano più utili per le necessità attuali del partecipante. "Prega per sapere in quali modi puoi renderti utile e cerca sempre la guida dello Spirito Santo. Se lo desideri, troverai tante occasioni per condividere i principi spirituali che hai imparato" (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71).
10. *Rendi testimonianza della verità.* Condividi in che modo hai sentito che il Vangelo ti ha aiutato a superare le tue debolezze. "Racconta qualcosa [delle tue esperienze], così che [gli altri] sappiano che li puoi capire" (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71). Potresti anche rendere testimonianza del Salvatore e del Suo potere di guarigione. "Il messaggio è che Dio è un Dio di miracoli, proprio come lo è sempre stato [vedere Moroni 7:29]. La tua vita ne è la prova. Stai diventando una persona nuova grazie all'Espiazione di Gesù Cristo. [...] Parlare della tua testimonianza della Sua misericordia e della Sua grazia è uno dei servizi più importanti che puoi rendere agli altri" (*Programma di recupero dalle dipendenze – Guida al recupero e alla riabilitazione dalle dipendenze*, 71).
11. *Mantieni la riservatezza.* Hai la responsabilità di proteggere la privacy delle altre persone. L'anonimato e la riservatezza sono principi fondamentali del programma di recupero e tramite essi si costruisce la fiducia.

NOTE

Servizio fornito dalla
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
© 2018 Intellectual Reserve, Inc.
Tutti i diritti riservati.
Version: 3/14
PD10051047 160
Stampato negli Stati Uniti d'America

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

