

# 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 incombere 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.









“Ripeto ancora, fratelli e sorelle, che il nostro Padre Celeste conosce le nostre necessità e ci aiuta, se ci rivolgiamo a Lui per ricevere aiuto. Penso che nessuna preoccupazione sia troppo piccola o insignificante. Il Signore [è nei dettagli della nostra vita]”.  
 – Presidente Thomas S. Monson

**NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 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

ci renderà testimonianza del fatto che noi non siamo la causa delle cattive scelte dei nostri cari. L'anziano Richard G. Scott ha detto: "Se siete liberi da gravi peccati, non soffrite inutilmente le conseguenze dei peccati di un'altra persona. Come moglie, marito, genitore o amico, provate compassione per le persone che sono nel fiele dell'amarezza del peccato. Non dovete provare un senso di responsabilità per queste azioni" ("Liberarsi da pesanti fardelli", *Liahona*, novembre 2002, 88). I nostri cari sono responsabili delle scelte che compiono. Sebbene la ragione esatta delle loro scelte possa essere complessa da definire, noi non ne siamo responsabili. Le seguenti parole sono un ottimo promemoria: "Chiunque commette l'iniquità *la commette a se stesso*; poiché ecco, voi siete liberi" (Helaman 14:30; corsivo aggiunto). È probabile che le persone a noi care facciano scelte sbagliate. Come parte del loro processo di recupero e di guarigione è previsto che facciano degli errori, assumendosi tuttavia la completa responsabilità delle loro decisioni. Il nostro successo e la nostra felicità nella vita non dovrebbero misurarsi in base al modo in cui altre persone scelgono di esercitare il proprio arbitrio. Noi siamo responsabili solamente delle nostre scelte e delle nostre azioni.

- Ti sei sentito responsabile in qualche modo per le pessime scelte dei tuoi cari? Se è così, in che modo ciò ti ha influenzato?
- Che cosa ti ha aiutato a renderti conto che tu non sei responsabile delle scelte dei tuoi cari?

---

**COMPRENDERE CHE SIAMO FIGLI DI DIO**

Le scelte dei nostri cari possono influenzare il nostro modo di vedere noi stessi e la vita. Potremmo iniziare a giudicarci a seconda della nostra esperienza con le scelte dei nostri cari, in quanto a volte può sembrare che pervadano ogni aspetto della vita. È importante che ricordiamo chi siamo e perché siamo qui sulla terra. Dio non è soltanto nostro Sovrano e Creatore, Egli è anche il nostro Padre Celeste. Tutti gli uomini e tutte le donne sono letteralmente figli e figlie di Dio. Possiamo confidare nella semplice verità che Egli è nostro Padre e noi siamo i Suoi figli. Comprendere questo rapporto ci dona la pace e la fiducia per andare avanti — non a motivo delle nostre capacità, ma grazie alla bontà e all'incomparabile potere che hanno Lui e Suo Figlio, Gesù Cristo. A prescindere

**NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### NOTE

Lined area for notes, consisting of 20 horizontal lines.

Nel mezzo delle nostre prove, se volgiamo il nostro cuore al Padre Celeste, il Suo amore e il potere di guarigione dell’Espiazione di Suo Figlio possono aiutarci ad ottenere coraggio e speranza.

### RISORSE PER UNO STUDIO PIÙ APPROFONDITO

#### 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.

Salmi 82:6 (Siamo degli dèi, figli dell’Altissimo).

Atti 17:29 (Siamo la progenie di Dio).

2 Nefi 2:14–16 (Ci è stata data la capacità di scegliere).

Moroni 7:15–16 (Possiamo giudicare tra il bene e il male tramite la luce di Cristo).

Dottrina e Alleanze 101:78 (Siamo responsabili delle nostre scelte).

Mosè 7:32 (Dio ci ha dato l’arbitrio).

Articoli di Fede 1:2 (Noi siamo responsabili della nostra vita e non di quella di qualcun altro).

“La famiglia – Un proclama al mondo”





## 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

che cercano affettuosamente di aiutare il coniuge a superare gravi problemi come la pornografia o altre dipendenze, o le conseguenze a lungo termine del maltrattamento subito nell'infanzia.

A prescindere dal risultato o da quanto siano difficili le vostre esperienze, avete la promessa che non vi saranno negate le benedizioni dei rapporti familiari eterni se amate il Signore, osservate i Suoi comandamenti e fate del vostro meglio" ("Il divorzio", *Liahona*, maggio 2007, 73).

- o In che modo le vostre aspettative e i vostri sogni sono stati influenzati dalle scelte dei vostri cari?
- o Perché devi credere alle promesse del Padre Celeste e di Gesù Cristo, e non soltanto credere in Loro?

---

## **PERMETTERE A GESÙ CRISTO DI GUARIRE LE NOSTRE PENE E I NOSTRI DOLORI PIÙ PROFONDI**

Se lo permettiamo, le pene e il dolore che derivano dalle scelte dei nostri cari possono portarci al Salvatore. L'Espiazione non serve solo a superare la morte e il peccato, è necessaria anche per guarire il nostro dolore, le nostre pene e ogni altra afflizione. L'anziano C. Scott Grow ha detto: "Mediante la Sua Espiazione [Gesù] non solo guarisce il trasgressore, ma guarisce anche l'innocente che soffre a motivo di quelle trasgressioni" ("Il miracolo dell'Espiazione", *Liahona*, maggio 2011, 109). Lo Spirito ci aiuterà a capire che Cristo conosce le nostre pene perché Egli ha letteralmente preso su di Sé i nostri dolori e le nostre malattie (vedere Alma 7:11). Possiamo serbare la speranza che, tramite il potere capacitante di Gesù Cristo, saremo guariti e sostenuti nelle nostre prove a prescindere dalle scelte e dalle azioni dei nostri cari. L'allora anziano Dallin H. Oaks ha detto: "Il potere di guarigione del Signore Gesù Cristo, sia che ci rimuova i fardelli o ci rafforzi per sostenerli e vivere con loro, come l'apostolo Paolo, è disponibile per ogni afflizione terrena" ("Egli guarisce gli oppressi", *Liahona*, novembre 2006, 8). La vera guarigione non avviene completamente fino a quando non ci volgiamo al Salvatore.

- o In quale occasione hai sentito la pace e la speranza grazie al Salvatore nonostante i tuoi pesanti fardelli?
- o Che cosa potrebbe impedirti di venire a Cristo ed esercitare la fede in Lui affinché possa guarirti?

## **NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 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

tempo per santificarvi ogni giorno della vostra vita" (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Harold B. Lee* [2001], 175, 176). È importante dedicare del tempo alla meditazione, alla riflessione e al volgere il nostro cuore verso il cielo. Questo ci aiuterà a ricevere, a riconoscere e a comprendere i suggerimenti dello Spirito Santo.

La situazione in cui si trova la persona a noi cara può richiedere un'attenzione urgente e può farci cercare disperatamente risposte o guida. Il nostro senso di urgenza potrebbe far sì che ci aspettiamo un aiuto spirituale immediato. Sebbene le risposte del Signore a volte arrivino rapidamente, le Scritture ci insegnano che la rivelazione viene data "regola dopo regola" (Isaia 28:10). Possiamo pazientemente "[sperare] nell'Eterno" (Isaia 40:31) e avere fiducia che Egli ci parlerà. Questo è un modo in cui la nostra pazienza e il nostro carattere vengono raffinati. Proprio come i Nefiti "non [compresero] la voce che udivano" fino alla terza volta (vedere 3 Nefi 11:3), potremmo aver bisogno di tempo per riconoscere la rivelazione personale.

- Hai mai sentito il Signore guidarti e consigliarti nel rapporto con la persona a te cara?
- Che cosa farai per chiedere al Signore di guidarti tramite la rivelazione?

---

## STUDIARE LA PAROLA DI DIO

Quando vogliamo sapere che cosa il Signore vorrebbe che facessimo, possiamo esaminare e meditare le Scritture. Come Nefi ha insegnato nel Libro di Mormon: "Le parole di Cristo vi diranno ogni cosa, tutte le cose che dovrete fare" (2 Nefi 32:3). L'anziano Richard G. Scott ha detto: "Le Scritture sono come delle sorgenti di luce che illuminano la nostra mente e la preparano a ricevere guida e ispirazione dall'alto. Esse, come una chiave, possono aprire il canale di intima comunicazione col nostro Padre Celeste e col Suo Beneamato Figliuolo, Gesù Cristo" ("Il potere delle Scritture", *Liahona*, novembre 2011, 6). Le Scritture possono essere un mezzo tramite il quale il Signore può parlarci e aiutarci nel nostro percorso di pace e guarigione. Quando nella vita meditiamo sulle Scritture e sugli insegnamenti in esse contenuti, possiamo cercare la guida dello Spirito per capire come cercare la guarigione dalle mani del Salvatore.

## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NOTE**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**PRENDERE IL SACRAMENTO**

Il sacramento è un momento di riflessione. Prendiamo il sacramento in ricordo del sacrificio espiatorio che Gesù Cristo ha fatto per noi e per rinnovare le nostre alleanze. Il sacramento può essere per noi un momento sacro in cui riconciliarci con Dio, sottomettere la nostra volontà alla Sua ed essere rafforzati spiritualmente. Questo può voler dire smettere di pensare ai nostri cari e concentrarci sulla nostra forza spirituale. Sebbene durante il sacramento sia naturale volgere i nostri pensieri ai nostri cari e all’impatto che le loro difficoltà stanno avendo su di noi, dobbiamo riservare quel momento al rafforzamento del nostro rapporto con Dio e con il Salvatore. Noi, in cambio, veniamo rafforzati spiritualmente tramite il potere capacitante del Salvatore Gesù Cristo. È importante fare in modo che nulla ci distraiga dal rinnovare le nostre alleanze con il Signore, nemmeno le azioni e le scelte dei nostri cari.

Anche se desideriamo che i nostri cari vengano a Cristo e siano guariti, questa è una cosa che essi devono fare in prima persona. Il Padre Celeste attende pazientemente che siano loro a esercitare fede in Cristo e a compiere i passi necessari verso la guarigione. Anche noi dobbiamo essere pazienti e allineare la nostra volontà con quella di Dio. Il sacramento fornisce l’opportunità di dimostrare che siamo disposti a sottometterci al Padre Celeste mentre perseveriamo con fede. Sostituire i nostri desideri con la fiducia nella Sua volontà è un modo in cui prendiamo su di noi il nome di Cristo e ci ricordiamo sempre di Lui (vedere DeA 20:77, 79).

- In che modo l’ordinanza del sacramento può rafforzarti?

---

**RECARSÌ AL TEMPIO**

Possiamo avere difficoltà ad andare al tempio perché alcuni dei nostri cari non possono venire con noi. Tuttavia, le debolezze e le scelte di una persona cara non devono influenzare il diritto di un coniuge o di un familiare di andare al tempio, né devono influenzare il nostro senso di dignità di entrarvi. Il culto e il servizio resi nel tempio possono fornirci la forza e le benedizioni di cui abbiamo bisogno per andare avanti e per mantenere una prospettiva eterna. Il presidente Boyd K. Packer ha

detto: “I templi costituiscono il cuore stesso della forza spirituale della Chiesa. Dobbiamo aspettarci che l'avversario si sforzerà di ostacolare il progresso che potremo compiere sia come Chiesa che come singoli individui, quando cerchiamo di partecipare a questo lavoro sacro e ispirato” (“Il sacro tempio”, *Liahona*, ottobre 2010, 35). Nonostante le difficoltà che potremmo affrontare quando ci impegniamo ad andare al tempio, possiamo avvicinarci al Signore nella Sua casa e ricevere la Sua forza di andare avanti con fede e speranza.

Il presidente Packer continua dicendo: “Quando i membri della Chiesa sono turbati o quando il pensiero di scelte decisive da compiere grava sulla loro mente, è cosa comune per loro recarsi al tempio. È il posto migliore per portarci le nostre preoccupazioni. Nel tempio possiamo ricevere una prospettiva spirituale. [...] Qualche volta la nostra mente è così oberata dai problemi, e vi sono tante cose che richiedono la nostra attenzione tutte allo stesso tempo, che proprio non possiamo pensare chiaramente e vedere chiaramente. Nel tempio le distrazioni sembrano scomparire, la nebbia e la foschia sembrano disperdersi e possiamo ‘vedere’ cose che non eravamo in grado di percepire prima e scoprire una via che può farci superare le afflizioni, una via che in precedenza ci era sconosciuta” (“Il sacro tempio”, *Liahona*, ottobre 2010, 35).

- o In che modo il culto reso nel tempio è stato una benedizione per te? In che modo frequentare il tempio può rafforzarti durante le tue difficoltà attuali?

---

## **CERCHIAMO LA COMPAGNIA DELLO SPIRITO SANTO**

Lo Spirito Santo potrà guidarci nelle nostre decisioni e proteggerci dal pericolo fisico e spirituale. Per Suo tramite, possiamo ricevere i doni dello Spirito per il beneficio nostro e di coloro che amiamo e serviamo (vedere DeA 46:9–11). Egli è invero il Consolatore (vedere Giovanni 14:26). Come la voce confortante di un genitore affettuoso può calmare il pianto di un bambino, così i suggerimenti dello Spirito possono calmare le nostre paure, placare le irritanti preoccupazioni della vita e confortarci quando soffriamo. Lo Spirito Santo può riempirci “di speranza e di amore perfetto” (Moroni 8:26) e insegnarci “le cose pacifiche del regno” (DeA 36:2).

## **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.

1 Re 19:9–12; Helaman 5:30; Dottrina e Alleanze 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (Lo Spirito ci parla in modi diversi).

Giovanni 14:26–27 (Lo Spirito Santo può aiutarci a ricordare le cose e a sentirci in pace).

1 Nefi 15:8–11 (Il Signore fa sì che le cose ci siano rese note).

2 Nefi 32:3–5 (Riceviamo rivelazioni tramite le parole di Cristo e mediante lo Spirito Santo).

Alma 17:2–3 (Le Scritture, la preghiera e il digiuno sono i mezzi tramite cui ricevere rivelazioni).

David A. Bednar, “Lo spirito di rivelazione”, *Liahona*, maggio 2011, 87–90

Robert D. Hales, “Rientriamo in noi: il sacramento, il tempio e il sacrificio nel servizio”, *Liahona*, maggio 2012, 34–36

Richard G. Scott, “Come ricevere rivelazioni e ispirazione per la propria vita”, *Liahona*, maggio 2012, 45–47

Richard G. Scott: “Il culto reso nel tempio: fonte di forza e di potere nei momenti di necessità”, *Liahona*, maggio 2009, 43–45

Video: “Sentire lo Spirito Santo”

Video: “Modelli di luce: lo spirito di rivelazione”

Video: “La voce dello Spirito”

## **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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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).

**NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

È naturale per noi volere che i nostri cari sentano il potere guaritore di Gesù Cristo e fare di tutto per aiutarli in qualsiasi modo possiamo. Tuttavia, è importante comprendere che non possiamo salvarli. Se proviamo a salvarli dalle conseguenze delle loro scelte sbagliate, stiamo cercando erroneamente di usurpare il ruolo del nostro Salvatore e Redentore. Alcune delle cose che facciamo e che abbiamo in mente di fare per loro conto possono in realtà ritardare il loro volgersi al Salvatore. Affinché il Signore li guarisca, essi devono esercitare la fede ed essere obbedienti ai Suoi comandamenti. Non possiamo farlo noi per loro. Il Salvatore ha chiesto: "Non volete ora ritornare a me, pentirvi dei vostri peccati ed essere convertiti, affinché io possa guarirvi?" (3 Nefi 9:13). Tutte le persone devono scegliere da sole di venire al Salvatore. Nel caso stia avendo problemi, la persona in questione è l'unica che può scegliere di fare il necessario per guarire.

- In che modo possiamo prevenire che il desiderio di sostenere una persona cara si trasformi in un tentativo di calpestarne l'arbitrio?

---

**CONCENTRARCI SULLA NOSTRA GUARIGIONE**

Una delle motivazioni principali nel cercare aiuto potrebbe essere quella di capire meglio come aiutare i nostri cari. Possiamo credere o aspettarci che la riabilitazione dei nostri cari porterà alla nostra guarigione. Arriviamo a un punto di svolta fondamentale quando ci rendiamo conto che invece dobbiamo concentrarci sulla nostra guarigione. Questo non significa che smettiamo di sostenere i nostri cari o che smettiamo di desiderare che guariscano. Significa piuttosto che ci rendiamo conto che la nostra pace e la nostra guarigione sono la nostra priorità. Le scelte dei nostri cari non devono interferire con i nostri sforzi di avvicinarci al Salvatore. Il Signore ci invita a venire a Lui a prescindere dalla nostra situazione: "Venite a me, voi tutti che siete travagliati ed aggravati, e io vi darò riposo. Prendete su voi il mio giogo ed imparate da me, perché 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" (Matteo 11:28-30).

- Come puoi concentrarti sulla tua pace e sulla tua guarigione?



**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.





## 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

## NOTE

promesso che “ti condurrà per mano e darà risposta alle tue preghiere” (DeA 112:10). Del modo in cui Dio risponde spesso alle nostre preghiere, il presidente Spencer W. Kimball ha detto: “Dio è cosciente di noi, veglia su di noi. Ma di solito soddisfa le nostre esigenze mediante un’altra persona” (*Insegnamenti dei presidenti della Chiesa – Spencer W. Kimball* [2006], 90). Nella vita, Dio ci ha fatto e ci farà incontrare persone per aiutarci e sostenerci durante le nostre prove.

- Di quale sostegno o aiuto pensi di avere bisogno?
- Come chiederai aiuto agli altri?

---

## CERCARE IL GIUSTO SOSTEGNO

Potremmo non avere sempre un’esperienza positiva quando ci rivolgiamo ad altri. Sebbene possa volerci bene, la persona in questione può anche essere disinformata, in errore o incapace di aiutarci. Tuttavia, una brutta esperienza non dovrebbe impedirci di cercare il sostegno di cui abbiamo bisogno. È importante considerare quali risorse o persone siano fonti appropriate di aiuto, quando e come condividere le difficoltà personali con gli altri e come usare saggezza nel decidere cosa sia prudente condividere. Alcune delle domande da considerare possono essere: La persona con cui parlo sarà in grado di aiutarmi? Avrò a cuore tanto i miei interessi quanto quelli dei miei cari? Terrò riservate le informazioni e non mi giudicherà? È abbastanza matura e pronta per ricevere le informazioni oppure queste la danneggeranno?

- Quali ostacoli ti impediscono di cercare aiuto?
- A chi ti senti ispirato a chiedere sostegno?

---

## INDIVIDUARE LE FONTI DI SOSTEGNO

Quando cerchi conforto e sostegno, considera i seguenti individui.

### Familiari

La nostra famiglia ha il potenziale di essere una meravigliosa fonte di amore e sostegno. Uno dei motivi per cui il Signore ci ha dato la famiglia è quello di avere qualcuno che ci ascolta e che è disponibile quando

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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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.

1 Samuele 20:16–17 (I nostri amici possono sostenerci e amarci).

Mosia 24:13–15 (Dio ci sosterrà nelle nostre afflizioni).

Dottrina e Alleanze 81:5 (Il Signore chiede agli altri di aiutarci).

Dottrina e Alleanze 121:9 (Gli amici offrono sostegno e incoraggiamento).

Henry B. Eyring, "Amici veri", *Liahona*, luglio 2002, 29–32

James E. Faust, "Purificati nelle prove", *Liahona*, febbraio 2006, 3–7

Ronald A. Rasband, "Lezioni speciali", *Liahona*, maggio 2012, 80–82

"Trovare o donare sostegno durante il recupero",  
OvercomingPornography.org

## 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 i passi scritturali riportati in questo schema. Che cosa hai imparato? Quale dei tuoi conoscenti potrebbe starti accanto e sostenerti? Di che tipo di sostegno hai bisogno da parte di queste persone?
- Studia e medita la citazione seguente tratta dal discorso del presidente James E. Faust: "Possiamo rivolgerci ad altri per ottenere un aiuto. Da chi dobbiamo andare? L'anziano Orson F. Whitney (1855–1931) del Quorum dei Dodici Apostoli si pose e rispose a questa domanda: 'A chi dobbiamo rivolgerci in tempi di dolore e di calamità per ottenere aiuto e consolazione? [...] Vi sono uomini e donne che hanno sofferto e nella loro esperienza di sofferenza hanno raccolto



## 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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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.

- o 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.

- In che modo i limiti e le conseguenze aiutano sia te sia la persona a te cara nel recupero e nella guarigione?
- Quali conseguenze possono essere imposte alla persona a te cara che supera un limite?
- 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 troncando 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 'stendardo 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.

- 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- 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?
- 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.
- 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 fidarci 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 assicurazioni 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).

- 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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NOTE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Di quanti dettagli potresti aver bisogno per avere un fondamento su cui costruire la fiducia?
- In che modo deciderai che cosa è importante sapere e che cosa sarebbe meglio non ascoltare?

---

**MANTENERE UNA COMUNICAZIONE REGOLARE**

I nostri cari potrebbero esitare o potrebbero non essere disposti a parlare con noi delle loro lotte o delle proprie difficoltà. Allo stesso modo, noi potremmo non essere a nostro agio nel parlare con loro dei nostri sentimenti. Benché possa essere difficile, possiamo trovare il modo di essere aperti e onesti con le persone che amiamo. Sia noi che i nostri cari trarremo beneficio dal parlare regolarmente insieme riguardo al nostro percorso verso la riabilitazione e la guarigione. Questo significa parlare dei momenti e delle circostanze in cui i nostri cari sono tentati o hanno una ricaduta. L'anziano Richard G. Scott ha affermato: "Il [coniuge o un familiare] non deve avere un'agenda privata che tiene nascosta alla [persona che ama]. La condivisione di ogni cosa che riguarda la vita tra marito e moglie è una efficace assicurazione spirituale" ("La santità della donna", Liahona, luglio 2000, 45).

Potrebbe essere difficile sapere quando, quanto spesso e quale tipo di cose dovremmo chiedere ai nostri cari di condividere con noi. Il metodo e la frequenza della nostra comunicazione potrebbe essere diversa a seconda del nostro ruolo come coniuge, genitore di un minore o genitore di un adulto. Anche in questo caso, il vescovo, un amico o un professionista della salute mentale possono aiutarci a trovare il giusto equilibrio. Una comunicazione aperta e onesta è l'inizio della ricostruzione della fiducia. Quando parliamo con pazienza ai nostri cari, se essi sono disposti a farlo lo Spirito ci guiderà e ci sosterrà.

- In che modo una comunicazione regolare, aperta e onesta è stata di beneficio al tuo rapporto con la persona a te cara?
- In quali modi specifici tu e la persona a te cara potete migliorare nella comunicazione?

---

## **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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 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 edifichino 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?

**NOTE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Studia e medita i versetti elencati prima. Che cosa ti ha insegnato lo Spirito? In che modo puoi comunicare meglio con la persona a te cara? Quali cambiamenti pensi di aver bisogno di apportare?
  - Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: "Se il Vangelo è nel tuo cuore" (*Inni, 173*); "Sono un figlio di Dio" (*Inni, 190*); "Mamma e papà, insegnatemi insieme" (*Inni, 193*).
-

## 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.

- o Perché è importante che la persona a te cara sia responsabile delle proprie azioni?
- o 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.

- Perché è importante mostrare compassione mentre sostieni la persona a te cara?
- 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.

- 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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**NOTE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Studia e medita i capitoli intitolati "Le responsabilità familiari" e "Come affrontare le difficoltà nel matrimonio". Quali dei principi che insegnano ritieni importanti come guida per sostenere la crescita spirituale della persona a te cara? Come puoi servirla meglio?
- Studia l'articolo intitolato "Trovare o donare sostegno durante il recupero", su OvercomingPornography.org. Che cosa hai imparato? Che cosa hai provato? Come metterai in pratica quello che hai imparato per sostenere meglio la persona a te cara?
- Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: "Anima mia" (*Inni*, 72); "Il ben che tocca il nostro cuor" (*Inni*, 183); "Ho aiutato il mio prossimo in questo dì?" (*Inni*, 136).



## 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).

- In che modo queste verità sul pentimento e sul recupero influenzano gli sforzi che compii 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.

Quando i nostri cari hanno una ricaduta, potremmo sentirci senza speranza, potremmo avere dubbi e provare sentimenti di scarsa autostima e di rabbia. Tali sentimenti possono essere intensi e, a volte, opprimenti. Anche se è un problema che conosciamo bene, il dolore può comunque essere nuovo e intenso. A volte, poi, se i nostri cari hanno una ricaduta dopo un significativo lasso di tempo lungo il processo di recupero, la disperazione e il dolore possono essere ancora più forti. Parte della nostra guarigione consiste nell'imparare a gestire e superare i sentimenti gravosi che sorgono a causa delle scelte sbagliate delle persone a noi care. Possiamo ricorrere alla capacità di reagire in modo sano che abbiamo imparato e ai limiti che abbiamo posto finora nel nostro percorso, e partire da questi punti fermi. Possiamo anche rivolgerci a chi ci ama e ci sostiene. Possiamo consegnare il nostro cuore al Signore e affidarci a Lui affinché rimuova i fardelli dalle nostre spalle e ci dia la Sua pace. Le ricadute dei nostri cari non devono farci disperare, a motivo del rapporto che abbiamo con il Salvatore Gesù Cristo.

È importante reagire correttamente alle ricadute dei nostri cari non solo per aiutare noi stessi a guarire, ma anche per aiutarli nel loro recupero. Consentire o ignorare il loro comportamento può perpetuarlo e accrescere le nostre sofferenze. Devono capire che le amiamo, ma che non possiamo condonare le loro continue scelte sbagliate e le loro spiegazioni razionali per le decisioni che prendono. Possiamo reagire con affetto e franchezza alle ricadute e alle giustificazioni per aiutarli a capire in che modo le loro azioni si ripercuotono su di noi e su loro stessi. Possiamo sostenere gli altri con “amore non finto” (DeA 121:41) e al contempo comunicare chiaramente i nostri sentimenti di disapprovazione del loro comportamento “quando sospinti dallo Spirito Santo; e mostrando in seguito un sovrappiù di amore” (DeA 121:43).

- o Come ti ha aiutato Dio ad affrontare le ricadute della persona a te cara?
- o In che modo puoi reagire in maniera adeguata a una ricaduta?

---

## **AIUTARE UNA PERSONA A NOI CARA A SUPERARE UNA RICADUTA**

Mentre alcuni cercano di giustificare le proprie ricadute, altri si scoraggiano troppo e si arrendono, ritenendo erroneamente di aver distrutto tutti i progressi fatti verso il recupero. Una ricaduta, tuttavia, non vanifica

## **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.

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, "Continuate 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: "Continuate 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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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).

**NOTE**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quando esercitiamo la nostra fede, possiamo provare l'influenza purificatrice e la pace del Suo Spirito, ed Egli metterà "un diadema in luogo di cenere" (Isaia 61:3).

Quando imploreremo il Signore, Egli ci benedirà e ci conforterà in modi concreti. Sebbene non sempre riceviamo esattamente quello che chiediamo, il Signore ci benedice comunque. Il popolo di Alma non fu immediatamente liberato dalla prigionia, ma "il Signore [lo] fortificò cosicché [potesse] portare agevolmente i [propri] fardelli" (Mosia 24:15). Con l'aiuto del Signore, possiamo trovare la pace.

- Che cosa farai per trovare la pace?
- In che modo hai ottenuto pace dal Padre Celeste e dal Salvatore?

---

**PERDONARE**

Quando si vuole offrire il perdono bisogna anche lasciare andare i fardelli che ci impediscono di provare la pace del Salvatore. Il presidente Gordon B. Hinckley affermò: "La disponibilità a perdonare e un atteggiamento improntato all'affetto e alla compassione verso coloro che possono averci offeso sono l'elemento fondamentale del vangelo di Gesù Cristo" ("A voi è richiesto di perdonare", *La Stella*, novembre 1991, 3). Quando perdoniamo gli altri troviamo la guarigione. Il presidente James E. Faust ha insegnato: "Ci vorrà umiltà per fare questo, ma se ci inginocchiemo e chiediamo al Padre Celeste di accordarci il sentimento del perdono, Egli ci aiuterà. Il Signore ci chiede di 'perdonare tutti' [DeA 64:10] per il nostro bene, perché 'l'odio rallenta la crescita spirituale' [Orson F. Whitney, *Gospel Themes* (1914), 144]. Solo se ci liberiamo dell'odio e dell'amarrezza il Signore potrà riempire i nostri cuori con il conforto" ("Il potere guaritore del perdono", *Liahona*, maggio 2007, 69).

Perdonare non significa che condoniamo le scelte infelici ai nostri cari o che permettiamo loro di maltrattarci. Il perdono, però, ci consente di progredire dal punto di vista spirituale, emotivo e fisico. Proprio come i nostri cari sono imprigionati in determinate situazioni, la mancanza di disponibilità a perdonare da parte nostra può tenere prigionieri noi. Quando perdoniamo, ci lasciamo alle spalle sentimenti che, per usare le parole del presidente Thomas S. Monson, hanno il potere di crescere, aggravarsi e alla fine distruggere (vedere "Cunei nascosti", *Liahona*, luglio 2002, 21). In

questo modo, eliminiamo le barriere che ci impediscono di avere lo Spirito più abbondantemente e possiamo continuare sul sentiero del discepolato. Come ci ricorda il presidente Dieter F. Uchtdorf: “Il cielo è pieno di coloro che hanno questo in comune: sono perdonati. E perdonano” (“Ai misericordiosi è fatta misericordia”, *Liahona*, maggio 2012, 77).

- In che modo il perdono ti è stato di beneficio?

---

## CERCARE L’AIUTO DI DIO PER PERDONARE

Quando il perdono sembra al di là della nostra capacità, possiamo contare sul Salvatore perché ci aiuti a cambiare il nostro cuore e ci conferisca il dono della carità. Perdonare qualcuno quando abbiamo subito un torto o siamo stati feriti può essere molto difficile, soprattutto quando queste offese sono ripetute con regolarità. Fa tuttavia parte di quello che significa essere discepoli di Cristo. Il presidente Uchtdorf ha insegnato:

“Gesù ha detto che è facile amare coloro che ci amano; anche i malvagi possono farlo. Ma Gesù Cristo ha insegnato una legge superiore. [...] ‘Amate i vostri nemici; fate del bene a quelli che v’odiano; benedite quelli che vi maledicono, pregate per quelli che v’oltraggiano’. [...]

Il puro amore di Cristo può rimuovere le bende del risentimento e dell’ira dai nostri occhi, permettendoci di vedere gli altri come il nostro Padre Celeste ci vede” (“Ai misericordiosi è fatta misericordia”, 76).

Forse dovremo essere pazienti con noi stessi quando ci diamo da fare per perdonare i nostri cari. Il presidente Faust ha detto:

“Quasi tutti abbiamo bisogno di tempo per elaborare il dolore e il lutto. Possiamo trovare ragioni di ogni sorta per rimandare il perdono. Una di queste è aspettare che chi ha sbagliato si pente prima di perdonarlo. Questo rinvio, però, ci priva della pace e della felicità che potremmo invece ottenere. La stoltezza di continuare a pensare alle vecchie ferite non porta felicità. [...]

Se riusciremo a trovare il perdono nel nostro cuore per coloro che ci hanno danneggiato e ferito, ci eleveremo ad un livello più alto di auto-stima e di benessere” (“Il potere guaritore del perdono”, 68). Se confideremo il Lui e cercheremo il Suo aiuto, il Signore potrà aiutarci a perdonare, proprio come fa Lui.

## NOTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NOTE**

- Quando Dio ti ha aiutato a perdonare?
- In che modo Dio può aiutarti a perdonare ora?



“La disponibilità a perdonare e un atteggiamento improntato all'affetto e alla compassione verso coloro che possono averci offeso sono l'elemento fondamentale del vangelo di Gesù Cristo” – Presidente Gordon B. Hinckley

**RISORSE PER UNO STUDIO PIÙ APPROFONDITO**

---

**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.

Matteo 18:21–35 (Dovremmo perdonare gli altri come il Signore ci perdona liberamente).

Luca 7:36–50 (Quando siamo perdonati possiamo sentire l'amore del Salvatore).

Alma 5:12–14 (Il Signore può fare averare un possente mutamento nel nostro cuore).

Dottrina e Alleanze 45:3–5 (Possiamo essere perdonati grazie al sacrificio espiatorio di Cristo).

Dottrina e Alleanze 64:10 (Ci è richiesto di perdonare tutti).



**NOTE**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

- o Guarda il video “Lascia che le cose accadano e poi amale”. Che cosa hai imparato che si applica alla tua condizione attuale? Come puoi sopportare bene la situazione? Qual è lo scopo delle avversità? In che modo puoi trovare la pace in mezzo alle afflizioni?
  
  - o Studia il discorso dell'anziano Richard G. Scott intitolato “Come guarire le profonde ferite causate dai maltrattamenti” e medita il seguente passaggio: “Durante la prolungata convalescenza dopo un grave intervento chirurgico, il paziente attende la completa guarigione con pazienza, confidando nelle cure altrui. Egli non sempre comprende l'importanza del trattamento prescritto, ma la sua obbedienza accelera il recupero. Così avviene per voi [...]. Non potete cancellare ciò che vi è stato fatto, ma potete perdonare (vedere DeA 64:10). Il perdono guarisce ferite profonde e dolorose, poiché consente all'amore di Dio di liberare il vostro cuore e la vostra mente dal veleno dell'odio. Purifica la vostra coscienza dal desiderio di vendetta. Fa posto all'amore del Signore che purifica, guarisce e ristora” (“Come guarire le profonde ferite causate dai maltrattamenti”, La Stella, luglio 1992, 40). Che cosa impari sul perdono dalle parole dell'anziano Scott? In che modo la tua capacità di perdonare la persona a te cara ha attinenza con questi insegnamenti?
  
  - o Rifletti sui principi che si trovano negli inni seguenti: “Dove trovar potrò pace e conforto?” (*Inni*, 75); “Padre del cielo” (*Inni*, 79); “Oh, qual furente tempesta” (*Inni*, 63); “Hai lasciato all'alba il sonno” (*Inni*, 84); “Padre, aiutami a perdonar” (*Innario dei bambini*, 52).
-

## 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'avere 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

