

RAFFORZARE IL MATRIMONIO



GUIDA PER LE COPPIE

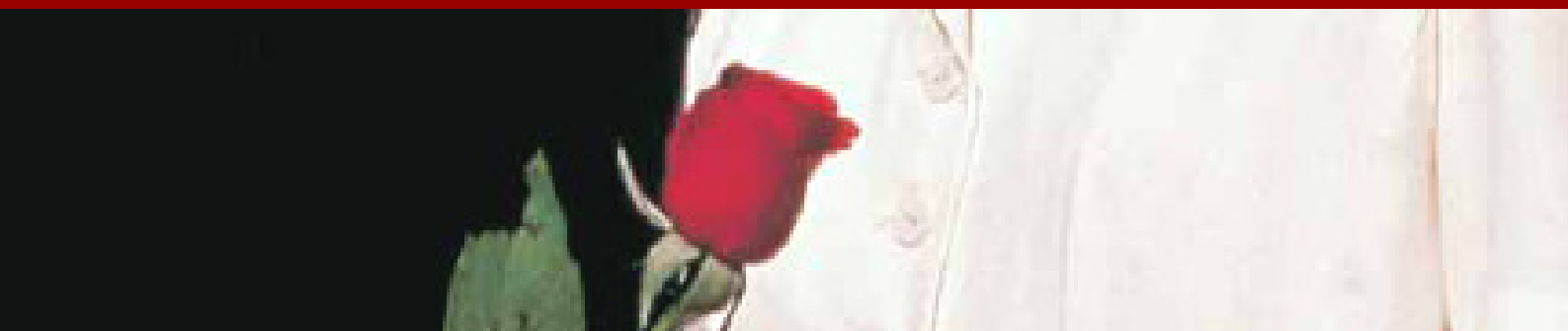
RAFFORZARE IL MATRIMONIO

GUIDA PER LE COPPIE

Pubblicato dalla
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
Salt Lake City, Utah



**IL SIGNORE HA PROMESSO LA CONTINUAZIONE IN ETERNO
DEI RAPPORTI FAMILIARI A COLORO CHE STIPULANO E OSSERVANO
LE ALLEANZE DEL MATRIMONIO NEL TEMPIO.**





CONTENUTI

«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»	5
INTRODUZIONE	6
1. APPLICARE I PRINCIPI DEL VANGELO	9
2. COMUNICARE CON AMORE	16
3. FAVORIRE L'EGUAGLIANZA E L'UNITÀ	21
4. VINCERE L'IRA	26
5. RISOLVERE I CONFLITTI	31
6. ARRICCHIRE IL MATRIMONIO	36

FOTOGRAFIE

Pagina 2 (in alto): *O Gerusalemme* di Greg K. Olsen. © Greg K. Olsen. Vietata la riproduzione.

Pagina 18 (in alto): *Il Sermone sul Monte* di Carl Heinrich Bloch. Riprodotto per gentile concessione del National Historic Museum di Frederiksborg, Hillerød, Danimarca. Vietata la riproduzione.

Tranne dove diversamente indicato, tutte le fotografie sono di Robert Casey. © Robert Casey. Vietata la riproduzione.

Page ii: Brian K. Kelly.

Pagine vi, 25: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Vietata la riproduzione.

Pagina 4: © Corbis.

Pagina 6 (in basso): Welden C. Andersen.

Page 18 (in basso): Craig W. Dimond.

LA FAMIGLIA

UN PROCLAMA AL MONDO

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

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

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

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

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

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

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno»

(Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli – madri e padri – saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

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

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

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

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

Partecipando, imparerete dagli altri membri della classe e, viceversa, aiuterete a istruire loro. Fate del vostro meglio per invitare l'influenza dello Spirito Santo. Assicuratevi che tutte le vostre discussioni siano edificanti. Vi preghiamo di voler seguire queste regole, quando partecipate alle lezioni:

- **Segretezza.** Le informazioni condivise in classe rimangono all'interno della classe.
- **Brevità.** I vostri commenti dovrebbero essere brevi, al fine di permettere anche ad altri di partecipare.



- **Equilibrio.** Potete parlare tanto spesso quanto lo permette il tempo a disposizione, fintantoché lasciate agli altri partecipanti un'eguale opportunità.
- **Pazienza e gentilezza.** Quando imparate ed integrate nuove capacità, siate pazienti e gentili verso il vostro coniuge, i vostri figli e voi stessi.
- **Incoraggiamento.** Incoraggiate gli altri partecipanti e incoraggiate il vostro coniuge, adoperandovi insieme per rafforzare la vostra famiglia.
- **Perdono.** Chiunque commette degli errori, anche dopo essere stato istruito riguardo a nuovi modi di fare le cose. Imparate a perdonare voi stessi e gli altri.

Siete invitati a condividere le vostre esperienze in classe, ma non dovrete portare all'attenzione comune problemi personali che richiedono un'assistenza individuale ecclesiastica o professionale. State attenti a non mettere in imbarazzo il vostro coniuge, i vostri figli o altre persone. Se avete bisogno di un'assistenza individuale, consultatevi con il vostro vescovo o presidente di ramo. Potete altresì rivolgervi ai LDS Family Services, per ricevere un'indicazione in merito a un counselor qualificato.

Applicare le dottrine e i principi

Progredirete applicando i principi appresi durante questo corso. Il presidente Harold B. Lee osservò: «Non sappiamo davvero nulla degli insegnamenti del Vangelo fino a quando non abbiamo sperimentato le benedizioni che derivano dall'osservare ciascun principio». ²

————— Più metterete in pratica le nuove capacità, meglio sarete in grado di applicarle
————— quando si presenteranno situazioni appropriate. Cercate costantemente di accrescere
————— la vostra comprensione delle dottrine e dei principi del Vangelo relativi al
————— matrimonio. Possa il Signore benedirvi in questi sforzi retti.

NOTE

1. In Conference Report, ottobre 1997, 94; o *La Stella*, gennaio 1998, 82.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), 215.



**QUANDO AGIAMO COME VERI DISCEPOLI,
RICEVIAMO UNA GUIDA DIVINA RIGUARDO A
TUTTI GLI ASPETTI DELLA VITA,
INCLUSO COME ESSERE
UN BUON MARITO O UNA BUONA MOGLIE.**



Osservate le vostre alleanze

Le alleanze, sacri accordi stipulati tra Dio e i Suoi figli, portano benedizioni aggiuntive che contribuiscono a salvare le famiglie. Quando incontrate delle difficoltà, potete ricordarvi le vostre alleanze e trovare la forza di risolvere i problemi. Le alleanze possono essere di aiuto in vari modi.

Le alleanze aumentano la motivazione. Quando vi sposate nel tempio, entrate nella nuova ed eterna alleanza del matrimonio. Il Signore ha promesso di condividere tutto ciò che possiede con coloro che osservano questa alleanza (vedere DeA 132:19–20). Il presidente Joseph Fielding Smith dichiarò vigorosamente: «Niente come la fedeltà all'alleanza matrimoniale, prepara più facilmente l'uomo alla gloria nel regno di Dio».⁶

Le alleanze guidano il comportamento. L'alleanza battesimale di seguire Cristo richiede che voi amiati il prossimo e comporta osservare i comandamenti, portare i fardelli altrui, piangere con coloro che piangono e confortare coloro che hanno bisogno di conforto (vedere Mosia 18:8–9). Voi avete stipulato anche ulteriori alleanze di seguire Gesù Cristo e servire Lui e i Suoi figli. Se osservate queste alleanze costantemente, sarete in grado di risolvere la maggior parte dei problemi che possono sorgere all'interno del vostro matrimonio, se non tutti.

Le alleanze benedicono le coppie. Come fece con Abrahamo, il Signore benedice il Suo popolo dell'alleanza (vedere Abrahamo 2:9). L'Anziano Hafen osservò che, tramite l'obbedienza alle alleanze, voi «scopri[rete] riserve nascoste di forza» e «una sorgente interiore di compassione».⁷ Queste benedizioni vi rafforzeranno durante i momenti difficili.

Le alleanze aiutano a salvare i figli. Il presidente Boyd K. Packer del Quorum dei Dodici Apostoli insegnò: «Se i genitori osservano le alleanze che hanno stipulato davanti all'altare del tempio, i loro figli saranno per sempre uniti a loro».⁸ Il presidente Brigham Young insegnò che i figli, i cui genitori sono stati suggellati al tempio, sono «eredi legittimi del Regno e di tutte le sue benedizioni e promesse».⁹ Quando osservate le vostre alleanze, rafforzerete i vostri figli e li aiuterete a rimanere fedeli al Vangelo di Gesù Cristo.

Cercate di migliorare ogni giorno

Molte coppie sono sopraffatte al pensiero di dover diventare «perfetti, com'è perfetto il Padre [loro] celeste» (Matteo 5:48). Lo scoraggiamento è una delle armi più potenti di Satana. La perfezione richiede tempo e non si realizzerà in questa vita. Se vi arrendete riguardo a voi stessi o al vostro coniuge, aprite la porta a influenze malvagie. Tuttavia, se avete fede e continuate a sforzarvi, avrete successo.

Nessun essere terreno è perfetto. L'Anziano Russell M. Nelson del Quorum dei Dodici Apostoli descrisse il processo che conduce alla vita eterna: «Facciamo del nostro meglio per migliorare ogni giorno. Quando compaiono le nostre imperfezioni, possiamo continuare a cercare di correggerle. Possiamo essere più pronti a perdonare i difetti che vediamo in noi stessi e in coloro che amiamo. Possiamo essere consolati e longanimi. Il Signore disse: «Voi non siete capaci di sopportare la presenza di Dio ora... continuate dunque in pazienza fino a che siate perfetti» (DeA 67:13)».¹⁰

SCRITTURE

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano al vostro matrimonio:

Giovanni 8:31–32

1 Corinzi 2:9

DeA 76:5–10

NOTE

1. In Conference Report, Apr. 1949, 197.
2. «La famiglia: Un proclama al mondo», *La Stella*, giugno 1996, 10.
3. In Conference Report, Oct. 1997, 94; o *La Stella*, gennaio 1998, 82.
4. «La famiglia: Un proclama al mondo», *La Stella*, giugno 1996, 10.
5. In Conference Report, Oct. 1996, 34; o *La Stella*, gennaio 1997, 27.
6. *Dottrine di salvezza*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vol. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–56), 2:58–59.
7. In Conference Report, Oct. 1996, 35–36, o *La Stella*, gennaio 1997, 28.
8. In Conference Report, Apr. 1992, 95; o *La Stella*, luglio 1992, 81.
9. *Discourses of Brigham Young [Trad. It. 'Discorsi di Brigham Young']*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), 195.
10. In Conference Report, Oct. 1995, 117–18; o *La Stella*, gennaio 1996, 100.
11. In Conference Report, Apr. 1998, 69; o *La Stella*, luglio 1998, 58.



**«MARITO E MOGLIE HANNO LA SOLENNE RESPONSABILITÀ
DI AMARSI E SOSTENERSI RECIPROCAMENTE
E DI AMARE E SOSTENERE I LORO FIGLI».**

«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»



MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE

Quando il vostro cuore è intenerito, potreste aver bisogno di interrompere le abitudini comunicative negative, per sviluppare nuove abitudini che riflettano e rafforzino il vostro mutamento di cuore. I seguenti suggerimenti possono aiutarvi a migliorare la comunicazione all'interno del vostro matrimonio.

Eliminate gli schemi distruttivi di comunicare

Per più di venti anni, lo psicologo John Gottman ha studiato le interazioni all'interno delle coppie. Egli ha identificato quattro schemi distruttivi, indicatori del fatto che una coppia si stia dirigendo verso il divorzio:

- **Critica:** «Attaccare la personalità o il carattere [del vostro coniuge]».
- **Disprezzo:** Insultare o sminuire il vostro coniuge; indicare, per mezzo di parole o azioni, che considerate il vostro coniuge «stupido, disgustoso, inetto, stolto».
- **Difensivismo:** Reagire in modo difensivo ai lamenti, alle critiche o al disprezzo, fornendo scuse, negando, discutendo, lamentandosi o contro-accusando, piuttosto che cercare di risolvere il problema.
- **Lapidazione:** Isolarsi fisicamente o emotivamente dal rapporto quando si verificano dissensi, diventando come un muro di pietra.³ «La proporzione magica è di 5 a 1», afferma Gottman. Quando le interazioni e i sentimenti positivi avvengono cinque volte più spesso delle interazioni e dei sentimenti negativi, «è più probabile che il matrimonio sia stabile».⁴

Riconoscete e accettate le differenze tra voi e il vostro coniuge

Alcuni si comportano come se credessero che marito e moglie debbano pensare e agire allo stesso modo. Se riconoscete, accettate e apprezzate le differenze esistenti tra voi e il vostro coniuge, sarete più comprensivi e premurosi nei suoi confronti delle necessità e dei modi di fare.

Esaminate gli schemi mentali distruttivi

Troverete difficile comunicare in modo positivo se nutrite pensieri negativi riguardo al vostro coniuge. I pensieri negativi sono spesso distorti: potreste magnificare i vostri punti di forza e minimizzare le vostre debolezze, allo stesso tempo magnificando le debolezze del vostro coniuge e minimizzando i suoi punti di forza. Correggete qualsiasi pensiero distorto possiate avere sfidandolo, ricercando le prove che ne dimostrino l'inesattezza, vedendo i comportamenti discutibili sotto un'altra luce e considerando l'idea che il vostro coniuge possa nutrire delle buone intenzioni dietro al suo comportamento. Pregate affinché il Signore vi aiuti a vedere il vostro coniuge come Lui lo o la vede.

Fate uso di buone capacità comunicative

Potete esercitarvi deliberatamente e rafforzare le capacità che vi aiuteranno a comunicare meglio. Al fine di migliorare la comunicazione, potete provare a fare le cose seguenti.

Siate interessati e vigili mentre il vostro coniuge sta parlando. Mostrate il vostro interesse per ciò che il vostro coniuge dice in modo non verbale, mantenendo il contatto visivo, senza fissare e prestando attenzione, invece che sembrare distanti o annoiati.

Ponete domande. Ponete domande che invitino il vostro coniuge a parlare, come «Sembra che qualcosa ti preoccupi. Vuoi parlarne?»

Ascoltate in modo attivo. A volte, è utile riformulare ciò che udite. Ad esempio: «Sei preoccupato perché al tuo capo non piaci». Quando riformulate, mostrate interesse e comprensione nei confronti del messaggio che il vostro coniuge sta cercando di comunicare. Se avete capito male, egli o ella può chiarirlo meglio.

Condividete le intenzioni. Quando affrontate un argomento difficile, identificate e condividete, in primo luogo, le vostre intenzioni, ciò che desiderate per il rapporto, per il vostro coniuge e per voi stessi. Ad esempio: «Voglio che tu sappia che ti amo e desidero che siamo vicini l'uno all'altra e che possiamo fidarci completamente l'uno dell'altro». Quando condividete delle intenzioni positive, aiuterete il vostro coniuge a sentire che state iniziando la conversazione con il fine di risolvere i problemi e rafforzare il rapporto, non criticare e lamentarvi.

Fate uso di frasi «io». Fate uso di frasi «io» volte a condividere sentimenti personali, quando siete infastiditi, piuttosto che messaggi «tu» che implicano un'accusa. Ad esempio: «Mi dà fastidio quando l'affitto non viene pagato in tempo», invece che «Sei un irresponsabile e mi fai impazzire». I messaggi «tu» sono dei giudizi e lanciano accuse, invitando atteggiamenti di risentimento e di difensivismo.

Concordate sulla verità. Concordate sulla verità quando ricevete critiche o accuse. Quando vi assumete la responsabilità dei vostri errori, potete addolcire i litigi e accrescere la vostra credibilità. Se negate la verità, spesso intensificate i problemi e apparite debole e colpevole.

Lodate il vostro coniuge. Le lodi sincere migliorano la comunicazione. Come suggerito da Gottman: «Ricordare al vostro partner (e a voi stessi!) che lo/a ammirate davvero avrà, probabilmente, un possente effetto positivo sul resto della vostra conversazione».⁵

Indicate chiaramente le vostre preferenze. Condividete i vostri desideri e aspettative con il vostro coniuge, poiché potrebbe non sapere che cosa volete e cosa vi aspettate dal vostro rapporto. Siate giudiziosi quando chiedete ciò che desiderate; alcuni desideri sono inappropriati, dannosi o contrari ai principi del Vangelo.

Esaminare il modo in cui parlate l'uno con l'altro (processo vs. contenuto)

A volte, le coppie si concentrano sui problemi del momento, come chi è responsabile di portare fuori l'immondizia, a tal punto che mancano di rendersi conto che è il modo in cui comunicano (il processo) a costituire realmente il problema maggiore. Ad esempio, una moglie potrebbe voler proseguire senza posa una discussione, mentre il marito si allontana, cercando di evitare lo scontro. L'intensità di lei provoca l'allontanamento di lui, il quale, a sua volta, provoca ulteriormente la determinazione di lei a continuare la discussione. Una volta che la coppia ha identificato e corretto il processo (lei rinuncia e lui cessa di allontanarsi) sarà maggiormente in grado di risolvere i problemi che affliggono entrambi. Esaminare i vostri processi comunicativi. Cercate di vedere che cosa potete fare per evitare i comportamenti che minacciano la vostra capacità di comunicare.

COMUNICARE IN MODO EFFICACE

L'Anziano Marvin J. Ashton del Quorum dei Dodici Apostoli indicò il modo in cui le persone possono apprendere a comunicare in maniera più amorevole: «Prego il Padre celeste che ci aiuti a comunicare più efficacemente nelle nostre case mediante la volontà di sacrificarsi, la volontà di ascoltare, la volontà di esprimere i nostri sentimenti, la volontà di evitare giudizi, la volontà di rispettare le confidenze fatteci e la volontà di essere pazienti... Possa il nostro buon Padre celeste aiutarci nelle nostre necessità e nel nostro desiderio di un'efficace comunicazione in famiglia. La comunicazione può contribuire a edificare l'unità familiare, se siamo disposti a lavorare duramente e a sacrificarci».⁶

ATTIVITÀ

Scegliete uno dei suggerimenti per migliorare la comunicazione inclusi in questa sessione. Insieme al vostro coniuge, create un piano per attuarlo. Fate esercizi di capacità comunicative insieme, facendo a turni nel parlare e nell'ascoltare. Non interrompete, anche se il vostro coniuge interrompe voi. Se le discussioni assumono un tono di contesa, stabilite un momento successivo in cui ricominciare e fate una pausa. Una volta che comincerete a padroneggiare la capacità da voi scelta, selezionatene un'altra su cui lavorare.

SCRITTURE

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano al vostro matrimonio:

Proverbi 18:21 Matteo 15:18 Giacomo 3:2 3 Nefi 27:27

NOTE

1. «La famiglia: Un proclama al mondo», *La Stella*, giugno 1996, 10.
2. «Healing Wounds in Marriage», *Ensign*, July 1993, 18–19.
3. Tratto da *Why Marriages Succeed or Fail* di John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 di John Gottman. Riprodotto per gentile concessione di Simon & Schuster, Inc. NY [Trad. it. ' *Intelligenza emotiva per la coppia*, Rizzoli, 1999] Pagine 72–95. Le citazioni sono tratte dalle pagine 73 e 79.
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57.
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196.
6. In Conference Report, Apr. 1976, 82; o *La Stella*, ottobre 1976, 50.



**«NON PUÒ ESSERVI ALCUNA QUESTIONE
DI INFERIORITÀ O SUPERIORITÀ TRA MARITO E MOGLIE,
NEL PIANO DEL SIGNORE».**

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY





SESSIONE TRE

FAVORIRE L'EGUAGLIANZA E L'UNITÀ

La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli hanno insegnato nel loro Proclama sulla famiglia che marito e moglie devono «amarsi e sostenersi reciprocamente» e «aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri».¹

Rispettate il vostro coniuge come vostro eguale all'interno del matrimonio?

Che cosa potete fare di diverso per favorire l'eguaglianza e il prendere le decisioni in comune all'interno del vostro matrimonio?

RAGGIUNGERE IL NOSTRO PIENO POTENZIALE

Quando serviva nella presidenza generale della Società di Soccorso, la sorella Sheri L. Dew insegnò che l'unità è essenziale al modello di coppia stabilito dal Signore: «Il nostro Padre celeste sapeva esattamente cosa stava facendo quando ci ha creati. Ci resi abbastanza simili in modo da poterci amare l'un l'altro, ma abbastanza diversi da sentire il bisogno di unire i nostri sforzi e i nostri talenti per essere un tutt'uno. Né l'uomo, né la donna sono perfetti o completi se escludono l'altro. In questo modo nessun matrimonio... raggiungerà il suo pieno potenziale finché mariti e mogli, madri e padri, uomini e donne non lavorano insieme con unità d'intento, nel rispetto e facendo conto sulle altrui forze».²

Elencate le cose che potete fare per portare una maggiore unità ed eguaglianza all'interno del vostro matrimonio e decidete di metterle in pratica, a prescindere da ciò che il vostro coniuge sceglie di fare.

FAVORIRE L'EGUAGLIANZA

Numerose statistiche indicano che, negli Stati Uniti, quasi la metà delle coppie divorzia, per ragioni che includono la mancanza di unità e di cooperazione. In uno studio condotto su più di 20000 coppie, David Olson e Amy Olson scoprirono che la difficoltà nel condividere la leadership in maniera eguale rappresentava il maggior ostacolo alla felicità coniugale. In contrasto, essi scoprirono anche che tre dei dieci punti di forza delle coppie felici riguardavano la loro capacità di condividere la leadership.³ Le coppie che seguono il modello del Signore relativo ai rapporti rafforzano il proprio matrimonio e trovano gioia e felicità mostrando unità, eguaglianza, amore e rispetto.

_____ Al fine di ottenere l'eguaglianza nel vostro matrimonio, potreste dover modificare
_____ alcuni vecchi modi di pensare e di agire, tenendo presente che le gioie insite
_____ nell'unità superano di gran lunga il dolore di abbandonare le vecchie abitudini. I
_____ seguenti principi vi aiuteranno a favorire l'eguaglianza e l'unità nel vostro
_____ matrimonio.

Amatevi e rispettatevi reciprocamente come soci con eguali diritti e doveri

_____ Il presidente Gordon B. Hinckley insegnò che, quando i mariti e le mogli agiscono
_____ quali soci eguali e uniti, essi «camminano fianco a fianco con rispetto,
_____ apprezzamento e amore reciproco. Non può esservi alcuna questione di inferiorità o
_____ superiorità tra marito e moglie, nel piano del Signore». ⁴ Il presidente Howard W.
_____ Hunter spiegò: «L'uomo che detiene il sacerdozio accetta la moglie come collega nella
_____ guida della casa e della famiglia e le consente la piena conoscenza e la piena
_____ partecipazione a tutte le decisioni che li riguardano... Il Signore intese che la moglie
_____ fosse un aiuto all'uomo, ossia una compagna uguale e necessaria in una società di
_____ pari diritti». ⁵

Presiedete in rettitudine

_____ A volte, un marito fa uso della propria responsabilità di presiedere come scusa per
_____ dominare o abusare della moglie o dei figli. Il presidente Gordon B. Hinckley
_____ condannò fortemente tali azioni: «Qualsiasi uomo in questa chiesa che maltratti sua
_____ moglie, che l'avvilisca, la insulti, che eserciti un dominio ingiusto su di lei è indegno
_____ di detenere il sacerdozio». ⁶ Tramite il Profeta Joseph Smith, il Signore insegnò che i
_____ rapporti dovrebbero essere governati dalla rettitudine e «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; vedere anche il versetto 36). In tutti i vostri rapporti,
_____ assicuratevi di seguire questi principi relativi alla leadership.

Identificate e re-indirizzate il comportamento relativo al controllo

_____ Assumere il controllo è utile sul luogo di lavoro al fine di realizzare gli obiettivi
_____ collegati al lavoro stesso. Tuttavia, assumere il controllo non equivale a controllare gli
_____ altri. Comandare gli altri a bacchetta può essere un atteggiamento rapido ed efficiente
_____ ma, spesso, provoca risentimento e resistenza, specialmente tra i membri di una
_____ famiglia. Alla fine, esso causa problemi che richiedono molti più sforzi per essere
_____ risolti, di quanti ne richieda lo stabilire dei buoni rapporti sin dall'inizio. Se avete una
_____ qualunque tendenza a controllare gli altri, re-indirizzatela e imparate a controllare
_____ voi stessi. Controllate ciò che pensate, il modo in cui agite e ciò che dite. Mettete in
_____ pratica i comportamenti insegnati in Dottrina e Alleanze 121:41-42.

Identificate e correggete i pensieri e le credenze relative al controllo

_____ I pensieri sottostanno praticamente a tutti i nostri sentimenti e comportamenti. Ad
_____ esempio, un marito dominatore potrebbe pensare: «Io sono a capo. Mia moglie
_____ dovrebbe fare ciò che dico». Una moglie dominatrice potrebbe pensare: «Io devo
_____ avere il controllo. Mio marito non combina nulla di giusto». Se vi opponete al vostro
_____ modo di pensare distorto e lo correggete, avrete maggiori probabilità di agire nel
_____ modo giusto. Riconoscete i pensieri che sottostanno al vostro comportamento, e
_____ cominciate a chiedere a voi stessi perché tendete a voler controllare gli altri. Le
_____ risposte che vi verranno alla mente riveleranno i vostri pensieri e le vostre credenze.
_____ Successivamente, mettete alla prova l'accuratezza del vostro modo di pensare. Ad
_____ esempio:

«È proprio vero che mia moglie dovrebbe fare ciò che dico io? Questa opinione è in armonia con gli insegnamenti di Cristo?» «È proprio vero che mio marito non riesce a combinare nulla di buono?» Correggete i vostri pensieri e il vostro comportamento, probabilmente, migliorerà.

Prendete le decisioni insieme

Nei matrimoni in salute, i mariti e le mogli prendono alcune decisioni singolarmente, e altre decisioni insieme. Dovete prendere delle decisioni insieme quando il loro risultato riguarda entrambi, oppure altri componenti della famiglia. Alcuni mariti e mogli considerano il processo decisionale in termini di vittoria o sconfitta (ad esempio: «Se decide lei, avrò ottenuto ciò che vuole», o «Se lui ottiene ciò che vuole, io mi sento sconfitta»). Con un piccolo sforzo e con la disponibilità a parlarne, potete prendere delle decisioni accettabili per entrambi. Quando una persona domina il processo decisionale, perdete entrambi poiché uno viene ignorato, e l'altro se ne risente. Inoltre, in questo caso, la famiglia non trae alcun beneficio dalla saggezza di due adulti esperti. Quando prendete decisioni insieme al vostro coniuge, ottenete altresì una maggior fiducia in voi stessi per quelle occasioni in cui dovrete prendere le decisioni da soli. In queste situazioni, le vostre decisioni avranno una maggiore probabilità di rispecchiare il punto di vista del vostro coniuge, oltre al vostro.

Perseverate

Spesso, è difficile modificare dei modi di pensare e di agire ben radicati. È arduo abbandonare le vecchie abitudini, ma queste possono essere cambiate attraverso uno sforzo costante. Quando dedicate tempo ed energie a favorire l'unità e l'eguaglianza, porterete nuova linfa al vostro matrimonio e aiuterete il vostro coniuge a svilupparsi come persona; a sua volta, egli o ella nutrirà un maggior amore e rispetto nei vostri confronti.

AGIRE E GIOIRE COME UNA SOLA PERSONA

Quando voi e il vostro coniuge lavorate insieme con amore e unità, come soci eguali, i risultati sono sinergici: I vostri sforzi combinati sono maggiori della somma dei vostri contributi individuali.

L'Anziano Richard G. Scott del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato che l'unità è essenziale per il benessere coniugale: «Il matrimonio consente [alle] caratteristiche diverse di unirsi per creare un elemento unico, per il bene di marito e moglie, figli e nipoti. Perché questa vita sia quanto più felice e più produttiva possibile, sono necessari sia il marito che la moglie. I loro sforzi si completano a vicenda. Ognuno possiede le caratteristiche individuali che lo rendono adatto a svolgere il ruolo che il Signore ha disegnato per la felicità, sia per l'uomo che per la donna. Quando vengono usate nella maniera stabilita dal Signore, queste capacità consentono ai coniugi di pensare, agire e gioire insieme, di affrontare insieme le difficoltà e insieme superarle, crescere nell'amore e nella conoscenza e, tramite le ordinanze del tempio, essere uniti insieme eternamente. Questo è il piano».⁷

Il presidente Ezra Taft Benson dichiarò che l'unità nel matrimonio è essenziale per la felicità e per la crescita personale: «Il segreto di un matrimonio felice è il servizio reso a Dio e il servizio reciproco. Paradossalmente, quanto più ci serviamo l'un l'altro, tanto maggiore sarà il nostro sviluppo personale, spirituale ed emotivo».⁸

ATTIVITÀ

Scegliete uno dei principi contenuti in questa sessione che vi sembra adatto. Create un piano per lavorarci sopra, fino a quando comincerete a padroneggiare il vostro obiettivo. Scegliete quindi un altro principio sul quale concentrarvi.

SCRITTURE

Studiate questi versetti e pensate a come possono esservi di aiuto:

Giovanni 13:34–35 Efesini 5:33 DeA 38:27 DeA 121:39

NOTE

1. «La famiglia: Un proclama al mondo».
2. In Conference Report, Oct. 2001, 12; o *Liahona*, gennaio 2002, 13.
3. David H. Olson e Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 7, 9. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.prepare-enrich.com. Questo sito Web non è affiliato alla Chiesa; la sua inclusione in questo manuale non implica alcuna approvazione ufficiale.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 322.
5. In Conference Report, Oct. 1994, 68; o *La Stella*, gennaio 1995, 57.
6. In Conference Report, Apr. 2002, 64; o *La Stella*, luglio 2002, 60.
7. In Conference Report, Oct. 1996, 101; o *La Stella*, gennaio 1997, 82.
8. In Conference Report, Oct. 1982, 86; o *La Stella*, aprile 1983, 125.



**«CHI PUÒ CALCOLARE LE FERITE INFLITTE
DA PAROLE SGARBATE PRONUNCIATE IN MOMENTI DI RABBIA,
LA LORO PROFONDITÀ E IL DOLORE DA ESSE CAUSATO?».**

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



SESSIONE QUATTRO



VINCERE L'IRA

Il presidente Gordon B. Hinckley insegnò: «La collera è una cosa malvagia e corrosiva che distrugge l'affetto e scaccia via l'amore».¹

In quale misura i sentimenti di collera danneggiano il vostro rapporto con i vostri figli, il vostro coniuge o altri?

Che cosa potete fare per vincere i sentimenti di collera?

IL PROBLEMA DELL'IRA

L'Anziano Lynn G. Robbins dei Settanta descrisse la collera come il «pensiero-peccato che conduce a sentimenti o comportamenti ostili. Essa è il detonatore della rabbia degli automobilisti sulla strada, delle risse nei campi sportivi e della violenza domestica nelle case».² Il presidente Gordon B. Hinckley ammonì riguardo alle tragiche conseguenze della collera, chiedendo: «Chi può calcolare le ferite inflitte da parole sgarbate pronunciate in momenti di rabbia, la loro profondità e il dolore da esse causato?»³ Ogni giorno, in tutto il mondo, innumerevoli individui vengono assaliti verbalmente, fisicamente e sessualmente da persone adirate. Alcuni pensano che esprimere la propria rabbia sia emozionante e soddisfacente. Essi si sentono forti e superiori quando minacciano gli altri. Tuttavia, l'ira dà assuefazione. Essa danneggia chi cade vittima della sua seducente attrazione. Poiché l'ira è così distruttiva, essa, di norma, non fa ottenere alle persone ciò che esse desiderano. A pochi piace stare vicino a persone adirate: a nessuno piace essere minacciato o controllato.

Nel leggere questa sessione, pensate a ciò che potete fare per vincere i sentimenti di collera.

Tipi e cause d'ira

Alcune persone si adirano quasi senza accorgersene. Questa ira è difficile da controllare, perché si verifica in modo estremamente rapido. In altre situazioni, la collera scoppia quando una persona percepisce una minaccia, un'ingiustizia o un maltrattamento nei propri confronti. La collera aumenta quando la persona rimugina sulla situazione, crogiolandosi in pensieri che sono spesso grandemente distorti ed esagerati. In ogni caso, adirarsi è una scelta. Quando percepite una minaccia, il vostro corpo si prepara all'azione. La vostra pressione sanguigna aumenta, i vostri muscoli si irrigidiscono, la vostra respirazione si fa più rapida e la vostra mente si concentra sul rispondere alla provocazione percepita.

Questa prontezza fisica potrebbe esplodere in una reazione fisica o verbale a ciò che avete percepito, oppure può crescere col passare del tempo, quando subite una serie di provocazioni, fino al punto di esplodere, a volte per qualche situazione di minore importanza che, in condizioni normali, trascurereste. La consapevolezza delle vostre percezioni distorte e dei cambiamenti fisici che le accompagnano fornisce due strategie per risolvere l'ira: (1) Mettere alla prova le percezioni distorte e (2) evitare le situazioni che provocano ira fino a quando la tensione e lo stress diminuiscono.

VIVERE SENZA IRA

Quando gli altri vi minacciano o vi provocano, non è necessario che vi adirate. Imparate a reagire in modi che portino a risultati migliori per voi e per gli altri, in modo particolare per la vostra famiglia. Potete controllare la vostra ira. I seguenti suggerimenti possono esservi utili. Leggeteli e applicate quei metodi che funzionano meglio per voi.

Identificate il vostro ciclo dell'ira

Se siete cronicamente adirati, potreste essere coinvolti in un ciclo dell'ira che si svolge in quattro fasi. Nella prima fase, potreste pretendere che tutto sia normale, ma la collera galleggia appena sotto la superficie. Questa fase può essere breve, oppure durare per giorni, settimane o più. La seconda fase include l'accrescimento dell'ira, e vi vede incentrati su pensieri distorti, che suscitano ira, facendo dei piani per agire in base a questa collera. Anche questa fase può durare per giorni o per settimane ogni volta che si presenta. La fase tre è la fase dell'azione: esplodete, sminuendo o assalendo un'altra persona fisicamente o verbalmente. La fase quattro è quella della spirale discendente, nella quale vi sentite in colpa e vi vergognate, cercando di controbilanciare il vostro scoppio comportandovi da «buona» persona. Appena la vostra determinazione si indebolisce, il ciclo si ripete.

Tenete un diario dell'ira

Scrivete quando vi adirate e in che modo affrontate la vostra collera. Scrivete l'evento o la persona scatenante, la data in cui ciò è avvenuto, e riportate l'intensità della vostra collera su una scala da 1 a 10, in cui 1 indica *leggera*, e 10 *grave*. Riportate i pensieri che hanno alimentato la vostra collera, il modo in cui l'avete affrontata (cioè il vostro successo o fallimento nel controllarla), che cosa vi è sembrato essere di aiuto e che cosa potete fare meglio la prossima volta.⁶ Tenere un diario dell'ira aumenterà la vostra consapevolezza riguardo al vostro ciclo dell'ira. Potete interrompere la collera negli stadi iniziali, facendo uso dei principi contenuti in questa sessione.⁴

Disinnescate i pensieri che provocano ira

Ricercate delle spiegazioni alternative alle situazioni che vi fanno adirare. Ad esempio, la persona che vi taglia la strada in mezzo al traffico potrebbe essere in ritardo a un appuntamento. La persona che ride di voi potrebbe solo stare cercando di essere divertente, senza cercare deliberatamente di insultarvi. Pensate alle situazioni che vi infastidiscono come a problemi che devono essere risolti, non come avvenimenti minacciosi che richiedono una risposta adirata e drammatica. Le persone tendono a essere irrazionali, una volta che la collera è aumentata in loro.

Raymond Novaco della University of California at Irvine ha raccomandato l'uso di dichiarazioni volte a disinnescare i pensieri che suscitano ira.⁵ Tali affermazioni potrebbero includere: «Non otterrò nulla dal dare di matto. Se mi arrabbio, pagherò un prezzo che non voglio. Non possono presumere il peggio o saltare alle conclusioni. Posso ragionarci sopra e risolvere questo problema». Ripensate mentalmente a queste dichiarazioni, prima di adirarvi, cosicché esse vi saranno disponibili nel momento di necessità.

Allontanatevi dalle situazioni che vi provocano ira

Il momento migliore per agire è quando notate che lo stress sta aumentando. Quando determinate sostanze chimiche aumentano di concentrazione nel vostro organismo, la vostra capacità di ragionare e di controllare il vostro comportamento diminuisce.

Monitorate la vostra collera. Immaginate un termometro che misuri il vostro grado di collera. Se perdetevi il controllo a 25 gradi, uscite dalla situazione prima che diventi bollente. Dite all'altro: «Mi sto arrabbiando. Devo calmarmi un attimo». Non accusate l'altra persona, dicendo: «Mi stai facendo arrabbiare». Stabilite un momento concordato nel quale ricominciare la discussione.

Identificate le attività che vi tranquillizzano

Molti generi di attività possono aiutarvi a tranquillizzarvi quando cominciate a adirarvi. Attività rilassanti possono includere meditare, fare jogging, lavorare, nuotare, ascoltare musica, leggere un libro o pregare. Non cercate di calmarvi sfogando la vostra ira o rimuginando sull'accaduto. Se rimuginare o vi sfogate, la vostra collera, probabilmente, aumenterà. Nel ripensare ripetutamente all'avvenimento nella vostra mente, probabilmente continuerete a esagerare la situazione. Sfogandovi, fate lo stesso, giustificando, nella vostra mente, l'espressione della vostra ira.

Condividete i sentimenti che su celano dietro alla vostra collera

La collera viene spesso espressa in sostituzione di sentimenti di dolore, imbarazzo o rifiuto. Alcuni esitano a condividere questi stati d'animo, temendo di mostrare debolezza o vulnerabilità. Tuttavia, spesso ci vuole più coraggio a essere onesti che a adirarsi. Quando condividete i vostri sentimenti più profondi, risolvete i conflitti più facilmente. Scoprirete che gli altri saranno meno difensivi e più disposti a risolvere i problemi. Il vostro rapporto con i membri della famiglia migliorerà.

Ricercate un mutamento spirituale

Il processo di venire a Cristo comporta una trasformazione spirituale che risulta un comportamento pacifico e amorevole. Come spiegò l'anziano Marvin J. Ashton del Quorum dei Dodici Apostoli, quando diventiamo davvero convertiti, il «modo in cui trattiamo gli altri diventa sempre più pieno di pazienza, di gentilezza, di una gentile accettazione e del desiderio di svolgere un ruolo positivo nella loro vita».⁶ Il vostro vescovo o presidente di ramo può aiutarvi a sviluppare un piano per accrescere la vostra spiritualità. Venendo a Cristo, vi adirerete molto meno spesso.

LA PACE DI DIO

L'apostolo Paolo disse: «La pace di Dio... sopravanza ogni intelligenza» (Filippesi 4:7). Coloro che hanno lottato contro la collera sanno quanto sia liberatorio sentirsi liberi da questa emozione. Come disse una persona: «Ero solito aggirarmi come se avessi voluto fare del male a chiunque vedessi. La collera dominava la mia vita. Applicando i principi del Vangelo e imparando a pensare in modo diverso, vedendo gli altri sotto una luce migliore, la mia ira è svanita. Ora posso godere della compagnia altrui. Ho di nuovo la mia vita».

ATTIVITÀ

Sviluppate un programma per risolvere qualsiasi problema di collera possiate avere nella vostra vita, utilizzando i principi di questa sessione. Interrompete la collera durante le fasi iniziali del ciclo dell'ira, prima che aumenti. Coinvolgete altre persone nel vostro programma, come, ad esempio familiari, amici e il vescovo. Scrivete il vostro piano e seguitelo, compiendo le modifiche secondo necessità.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate in che modo si applicano alla vostra famiglia.

Proverbi 16:32

3 Nefi 11:29-30

3 Nefi 12:22

NOTE

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; o *La Stella*, luglio 1991.
2. In Conference Report, Apr. 1998, 106; o *La Stella*, luglio 1998, 80–81.
3. In Conference Report, Oct. 1991, 71; o *La Stella*, gennaio 1992.
4. I suggerimenti sul tenere un diario dell'ira sono adattati da Murray Cullen e Robert E. Freeman Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 31–32. ISBN# 1-929657-12-9.
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975). Vedere pag. 7, 95–96.
6. In Conference Report, Apr. 1992, 26; o *La Stella*, luglio 1992.



**«COLUI CHE HA LO SPIRITO DI CONTESA
NON È MIO, MA È DEL DIAVOLO,
CHE È IL PADRE DELLE CONTESE»**

3 NEFI 11:29





SESSIONE CINQUE

RISOLVERE I CONFLITTI

L'Anziano Joe J. Christensen dei Settanta osservò: «Ogni coppia intelligente avrà delle divergenze d'opinione. È nostro compito sapere come risolverle; ciò fa parte del processo che rende un buon matrimonio anche migliore».¹

Sperimentate dei conflitti irrisolti, all'interno del vostro matrimonio, che vi impediscono di provare unità e pace?

In che modo potete risolvere questi conflitti?

TROVARE DELLE SOLUZIONI ALLE DIVERGENZE DI OPINIONI

Potete imparare a risolvere i dissensi in modo pacifico e salutare, evitando un'escalation distruttiva del conflitto. Risolvere i conflitti con successo comporta evitare l'egoismo, trovare un terreno comune e concentrarsi sulle somiglianze, piuttosto che sulle differenze. La risoluzione dei conflitti richiede, inoltre, delle buone capacità comunicative, cooperazione e il desiderio di trovare soluzioni ai problemi che siano accettabili a entrambi.

Risolvere i conflitti, sebbene, a volte, possa essere doloroso, costituisce una parte importante della vita che può contribuire a edificare la vostra fede, forza, carattere e rettitudine personale. Questa capacità è di vitale importanza in una cultura, come la nostra, immersa nei conflitti. L'Anziano Loren C. Dunn dei Settanta dichiarò: «C'è per noi la necessità, forse più forte che mai, di fare un esame di coscienza e di permettere alla virtù del rispetto reciproco, unito alla carità e al perdono, di caratterizzare i nostri rapporti con il prossimo, di saper dissentire senza offendere, abbassare la voce e edificare sul terreno comune con la consapevolezza che, una volta che la bufera è passata, dovremo pur sempre vivere gli uni con gli altri».²

UN MODELLO PER LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Il seguente modello per risoluzione dei conflitti, adattato dall'opera della psicologa Susan Heitler, può aiutare voi e il vostro coniuge a risolvere i conflitti in maniera amichevole e produttiva.³ Esso vi aiuterà a identificare le soluzioni che soddisferanno entrambi. Il modello viene qui presentato in tre fasi.

Fase 1: Esprimete i vostri punti di vista

In questa fase, entrambi dovrete esprimere nella loro completezza i vostri punti di vista relativi al conflitto. Ad esempio, Giovanni potrebbe dire: «Voglio gestire le nostre finanze - preparare il bilancio, pagare le bollette, controllare il libretto degli assegni». Gianna potrebbe dire: «Voglio gestire il nostro denaro. Ne ho il tempo e la capacità». Ascoltate con rispetto i punti di vista del vostro coniuge.

A volte, le divergenze avranno fine quando sarete entrambi in grado di esprimere in modo chiaro i vostri sentimenti. Se dovessero persistere delle divergenze, passate alla fase 2.

Fase 2: Esplorate le vostre preoccupazioni

Esplorate le preoccupazioni che soggiacciono i vostri punti di vista personali. Esaminate i sentimenti, i desideri, i timori, i ricordi, le cose che vi piacciono o non vi piacciono, legati al conflitto. L'attenzione deve essere incentrata sul comprendere e sull'accettare il punto di vista dell'altra persona, anche se può essere diverso dal vostro. In caso contrario, rimandate la vostra discussione fino a quando entrambi siete in grado di capire e accettare l'opinione dell'altro. Ricercate le idee e i sentimenti compatibili e, spesso, li troverete. Nell'esempio sopra, sia Giovanni che Gianna temevano di essere esclusi dalla gestione finanziaria familiare. Entrambi sono cresciuti in famiglie nelle quali uno dei due genitori dominava tutti gli aspetti relativi alle finanze.

Quando giungerete a comprendere le motivazioni del vostro coniuge, la vostra empatia aumenterà e, spesso, scoprirete un terreno comune. Questa fase ha spesso successo quando allargate la prospettiva del problema, passando da «ciò che io desidero» a «ciò che entrambi desideriamo». Se le preoccupazioni sembrano incompatibili e la risoluzione non è in vista, potreste aver bisogno di esaminarle in maggiore profondità. Delle buone capacità comunicative sono molto importanti. Rivedete la sessione 2 per un ulteriore approfondimento.

Fase 3: Scegliete delle soluzioni su cui concordate entrambi

A volte, una soluzione accettabile diventerà ovvia, ai vostri occhi e a quelli del vostro coniuge, quando esaminerete con cura e insieme le vostre preoccupazioni e pensieri più profondi. Se una soluzione non è evidente, pensate a diverse possibilità, scrivete ogni idea che vi viene in mente, quindi cercate la soluzione che soddisfi maggiormente le necessità e i desideri che avete. Una volta raggiunta una soluzione, chiedete a voi stessi se, per caso, uno degli aspetti del problema rimanga ancora irrisolto. Se non vi sentite sicuri della soluzione, oppure se non siete in grado di giungere a una soluzione accettabile, ripetete la fase due, dedicando più tempo a esplorare le preoccupazioni alla base del conflitto. Ripetete, infine, la fase tre e, probabilmente, troverete una soluzione accettabile.

REGOLE PER LA DISCUSSIONE DEI PROBLEMI

Le seguenti regole vi aiuteranno durante il processo di risoluzione dei problemi. Rileggetele prima di utilizzare il modello riportato sopra.

- **Stabilite un momento e un luogo per parlare.** Non cominciate fino a quando non vi sentite entrambi pronti.
- **Rimanete nell'argomento.** Se necessario, scrivete i vostri punti di vista (fase uno del modello per la risoluzione dei conflitti) e teneteli dinanzi ai vostri occhi. È facile distrarsi.
- **Cercate di capire, invece di litigare.** Perderete entrambi, se cercherete di vincere la discussione. Invece di litigare, cercate di capire il punto di vista del vostro coniuge.

- **Fate parlare il vostro coniuge.** Entrambi dovrete avere un'eguale opportunità di parlare senza interruzioni.
- **Parlate con gentilezza.** Voi e il vostro coniuge potete condividere più facilmente i vostri pensieri e sentimenti in un ambiente stabile, tranquillo e non conflittuale. Quando il tono della voce è calmo, avrete maggiori possibilità di udire e sentire i suggerimenti dello Spirito Santo.
- **Fate una pausa, se necessario.** Se cominciate ad arrabbiarvi, fate una pausa e concordate su un momento in cui ricominciare la discussione, dopo che vi sarete calmati.
- **Siate gentili.** Non attaccate i punti di debolezza o quelli sensibili del vostro coniuge.
- **Utilizzate un linguaggio appropriato.** Le parolacce e le offese sminuiscono e sono un abuso. Esse impediscono il processo di risoluzione del conflitto.
- **Discutete i problemi attuali.** Non dissotterrate il passato. I problemi passati devono essere discussi soltanto se sono parte della difficoltà attuale.
- **Non usate violenza.** Il comportamento violento è distruttivo ed è contrario ai principi del Vangelo.
- **Non minacciate il divorzio o la separazione.** Queste minacce hanno portato le coppie a prendere provvedimenti dei quali, successivamente, si sono pentite.
- **Cercate aiuto spirituale.** Quando pregate sinceramente per ricevere un aiuto, il Signore guiderà i vostri sforzi, addolcirà i cuori e vi aiuterà a trovare delle soluzioni.
- **Riposatevi e riprovate.** Se non riuscite a risolvere un problema usando il modello, decidete di comune accordo di mettere il problema temporaneamente da parte. Stabilite un momento in cui cominciare nuovamente a dedicarvi a esso con rinnovata energia.
- **Trovate delle soluzioni misurabili.** Ad esempio, una soluzione come: «Io darò inizio all'abitudine della preghiera familiare, e tu darai inizio a quella dello studio delle Scritture» è sia misurabile che osservabile.
- **Programmate l'effettiva attuazione della soluzione.** Decidete chi farà cosa, quando e quanto spesso.
- **Concordate sui promemoria.** Mettetevi d'accordo sul fatto che i promemoria siano o meno necessari, su chi li darà e in che modo.
- **Prevedete le eccezioni.** Pensate a come affronterete le circostanze che potrebbero interferire con la soluzione.
- **Rivalutate e rivedete.** Stabilite un giorno e un'ora in cui rivalutare la vostra situazione, effettuando revisioni se necessario.

RAPPORTI ARMONIOSI

I singoli individui possono trovare la bellezza nel matrimonio, quando si sforzano di osservare i principi del Vangelo, si adoperano diligentemente per risolvere i dissensi e i conflitti e si sforzano di favorire la felicità e il benessere l'uno dell'altra. Parlando del matrimonio, il presidente Gordon B. Hinckley dichiarò: «Non c'è altra intesa che soddisfi i piani divini dell'Onnipotente. L'uomo e la donna sono Sue creazioni. La loro dualità è il suo progetto. Il loro rapporto complementare e le loro funzioni sono fondamentali ai Suoi piani. L'uno senza l'altra è incompleto...

Il rimedio per la maggior parte dei problemi coniugali non si trova nel divorzio. Sta nel pentimento e nel perdono, nelle espressioni di gentilezza e interesse. Si trova nell'applicazione della Regola d'oro».4

ATTIVITÀ

Come coppia, utilizzate il modello per la risoluzione dei problemi per risolvere una questione di minore importanza all'interno del vostro rapporto. Quando avrete imparato come applicare lo schema con successo, utilizzatelo per risolvere un problema di maggiore importanza, affrontando sempre un conflitto alla volta.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Pensate a come questi versetti possono esservi di aiuto.

3 Nefi 11:29–30

DeA 38:27

NOTE

1. In Conference Report, Apr. 1995, 86; o *La Stella*, luglio 1995, 78.
2. In Conference Report, Apr. 1991, 109; o *La Stella*, luglio 1991, 78.
3. Vedere *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* di Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 Susan Heitler. Riprodotto per gentile concessione di W. W. Norton & Company, Inc., pag. 22–43.
4. In Conference Report, Oct. 2004, 87–88; o *Liahona*, novembre 2004, 84.



**«NELL'ARRICCHIMENTO DEL MATRIMONIO
LE COSE GRANDI SONO LE COSE PICCOLE. . .
IL MATRIMONIO È UNA RICERCA CONGIUNTA
DI QUANTO VI È DI BUONO, DI BELLO E DI DIVINO»**

PRESIDENTE JAMES E. FAUST



Incentrate il vostro matrimonio sul Vangelo di Gesù Cristo

Il presidente Spencer W. Kimball insegnò che un matrimonio incentrato sul Vangelo porta la felicità: «Se due persone amano il Signore più di loro stessi e si amano l'un l'altra con tutto il loro cuore, pronte a collaborare nella più completa armonia con il programma evangelico quale struttura di base, non possono non essere felici. Quando marito e moglie si recano frequentemente al sacro tempio, s'inginocchiano insieme in preghiera nell'intimità della loro casa attornati dai figli, si recano alle riunioni religiose, vivono una vita completamente casta - mentalmente e fisicamente - sicché tutti i loro desideri, pensieri e passioni s'incentrano sul rispettivo coniuge, e se entrambi collaborano all'edificazione del regno di Dio, il risultato non può che essere la felicità».⁵

Prendete del tempo per voi due

A causa delle numerose richieste che premono sul vostro tempo, dovete ricercare deliberatamente e costantemente dei modi per nutrire il vostro rapporto coniugale. Abbastanza spesso, le attività che consumano tempo ed energia sono buone: portare a termine la vostra istruzione, avere successo nella vostra carriera, crescere i figli, adempiere le chiamate di Chiesa e onorare gli obblighi civili e militari sono tutte cose che possono entrare in competizione con il matrimonio e il tempo dedicato alla famiglia.

A volte, dovete prendere delle decisioni difficili. Quando sono in palio la felicità e la stabilità coniugale, potreste dover sacrificare delle occupazioni lucrative, ma che richiedono troppo del vostro tempo, e ritardare alcuni obiettivi finanziari e personali. Potreste persino dover ridurre la quantità di tempo trascorso nel servizio al prossimo, al fine di lasciare il tempo necessario a questo rapporto così sacro. Con il vostro coniuge, esaminate delle idee al fine di trovare e trascorrere del tempo insieme. Alcune possibilità possono includere il mettere a parte un momento, durante la riunione settimanale di programmazione o il consiglio di famiglia, per decidere un'occasione in cui stare insieme da soli; dedicare alcuni minuti per parlare, al termine di ogni giorno; stabilire di cenare fuori insieme, una volta ogni tanto, oppure un appuntamento serale e portare il vostro coniuge con voi durante un viaggio di lavoro.

Divertitevi insieme

Durante il corteggiamento, molte persone si avvicinano l'uno all'altra prendendo parte ad attività divertenti insieme. Dopo il matrimonio, esse diventano così impegnate da impiegare tutto il tempo trascorso insieme a risolvere i problemi relativi alla vita quotidiana, al lavoro e alla crescita dei figli. Howard Markman, Scott Stanley e Susan Blumberg hanno osservato che le coppie non perdono improvvisamente l'attrazione l'uno verso l'altra. Piuttosto, «il motivo più importante per cui l'attrazione svanisce è che le coppie trascurano proprio quelle cose che lo avevano edificato e mantenuto inizialmente: l'amicizia e il divertimento».⁶ Questi studiosi raccomandano di mettere da parte del tempo per divertirvi e di non cercare di risolvere i problemi durante queste occasioni.⁷

L'autrice Susan Page, nelle sue ricerche, ha scoperto che le coppie in salute trascorrono molto tempo ricreativo insieme, lontani dalle distrazioni della casa e della carriera. Le attività, di per se stesse, non sono tanto importanti quanto l'atteggiamento che avete mentre le fate.

La Page ha notato che le coppie di successo fanno cose quali «ballare, correre o fare lavori all'aperto, andare in bicicletta, sciare, giocare a pallavolo... mangiare fuori, andare al cinema, a teatro o a concerti, ospitare amici, fare giochi da tavolo».8 Spesso, le attività più gradevoli sono anche quelle più economiche. I dirigenti della Chiesa hanno insegnato che le attività ricreative rafforzano la vita familiare. La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli hanno descritto l'importanza delle «sane attività ricreative» nello stabilire dei matrimoni e delle famiglie di successo.9

Il presidente Ezra Taft Benson insegnò che la serata familiare rappresenta una buona occasione per divertirsi come famiglia: «La serata familiare deve essere programmata una volta alla settimana come periodo di ricreazione, di lavoro, di sviluppo, di canto attorno al piano, di giochi, di rinfreschi speciali e di preghiera familiare. Come gli anelli di una ferrea catena, quest'abitudine unirà insieme la famiglia nell'amore, nell'orgoglio, nella tradizione, nella forza e nella lealtà».10

Parlate spesso e in modo positivo

L'Anziano Russell M. Nelson del Quorum dei Dodici Apostoli mise in evidenza l'importanza di una comunicazione frequente: «Alcuni coniugi sembrano non ascoltarsi l'un l'altro. Parlare è indispensabile per mantenere intatte le linee di comunicazione. Se il matrimonio è il principale rapporto di questa vita, merita tutto il tempo necessario. Sì, gli impegni meno importanti hanno spesso la precedenza, lasciando cos' soltanto qualche scampolo di tempo per ascoltare la nostra preziosa moglie o il nostro prezioso marito».11.



John Gottman, dell'Università di Washington, ha osservato che le coppie sposate con successo si impegnano in una comunicazione positiva, che comporta mostrare interesse in ciò che il vostro coniuge dice, essere affettuosi verbalmente e fisicamente, mostrare il vostro interesse mediante azioni premurose come telefonate e piccoli doni, essere grati, mostrare interesse fornendo un sostegno e chiedendo quali sono le preoccupazioni del coniuge, mostrare empatia, accettare ciò che il vostro coniuge dice anche se non siete d'accordo, scherzare in modo giocoso, spiritoso e non offensivo, a meno che il vostro coniuge non consideri in modo negativo il vostro umorismo e, infine, mostrando la vostra gioia quando siete contenti, emozionati e state vivendo un bel momento.¹²

Agite con gentilezza

Il presidente Gordon B. Hinckley mise in evidenza l'importanza della gentilezza che potete mostrare al vostro coniuge: «Se ogni marito e ogni moglie facesse continuamente tutto il possibile per assicurare il conforto e la felicità del coniuge ci sarebbero pochi o nessun divorzio». Rivolgendosi direttamente ai fratelli del sacerdozio, egli aggiunse: «Le donne della nostra vita [possiedono] qualità particolari, caratteristiche divine che permettono loro di provare gentilezza e amore per chi le circonda. Possiamo incoraggiarle in questo se daremo loro la possibilità di esprimere i loro talenti e impulsi racchiusi dentro di loro. Nella nostra età avanzata, la mia amata compagna una sera mi disse tranquillamente: 'Mi hai dato le ali per volare, e ti ho amato per questo'». ¹³ Ancora meglio, potete compiere azioni gentili senza che vi venga chiesto di farlo. Tuttavia, in alcuni casi, non potete sapere ciò che il vostro coniuge desidera senza chiederlo.

Costanti atti di gentilezza ed espressioni di amore creano un legame forte e duraturo tra voi e il vostro coniuge.

LA FELICITÀ NEL MATRIMONIO

Il vostro rapporto fiorirà quando mostrerete amore e apprezzamento. Le azioni di tenerezza, interesse e compassione sono nutrienti essenziali. Quando date questi nutrienti, il vostro coniuge si sentirà pieno di vita e motivato a raggiungere il suo più alto potenziale. Non aspettatevi che tutto vada sempre bene: avrete comunque delle difficoltà. Tuttavia, se voi e il vostro coniuge vi amate e vi rispettate l'un l'altro, troverete grandi soddisfazioni nel matrimonio. Come ha notato il presidente Faust: «La felicità nel matrimonio e nella paternità [o maternità] può superare di migliaia di volte qualsiasi altra felicità». ¹⁴

ATTIVITÀ

Scegliete uno dei principi per l'arricchimento del vostro matrimonio e stabilite un programma per incorporarlo nella vostra vita. Una volta che avrete iniziato a padroneggiarlo, fate pratica con un altro principio importante.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano al vostro matrimonio.

1 Corinzi 13

Efesini 5:25, 33

NOTE

1. Vedere «La famiglia: Un proclama al mondo».
2. In Conference Report, Apr. 1981, 17; o *La Stella*, ottobre 1981, 27.
3. In Conference Report, Oct. 1977, 13; o *La Stella*, aprile 1978, 12.
4. In Conference Report, Oct. 1977, 13; o *La Stella*, aprile 1978, 14.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 24, o *Matrimonio eterno*, Manuale di Istituto dello studente, Religione 234 e 235, 172.
6. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), 262–63.
7. *Fighting for Your Marriage*, 254–56.
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 54.
9. «La famiglia: Un proclama al mondo».
10. In Conference Report, Oct. 1982, 86; o *La Stella*, aprile 1983, 125.
11. In Conference Report, Apr. 1991, 28; o *La Stella*, luglio 1991, 23.
12. Tratto da *Why Marriages Succeed or Fail* di John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 di John Gottman. Riprodotto per gentile concessione di Simon & Schuster, Inc. NY [Trad. it. ' *Intelligenza emotiva per la coppia*, Rizzoli, 1999], pag. 59-61.
13. In Conference Report, Oct. 2004, 87–88; o *Liahona*, novembre 2004, 84–85.
14. In Conference Report, Oct. 1977, 14, o *La Stella*, aprile 1978, 13.

LDS *Family* SERVICES



Traduzione italiana a cura del Sistema Educativo della Chiesa in Italia.

© 2007-2010 Tutti i diritti riservati.