

F O R T E
MATRIMONI • FAMIGLIE • CHIESE
MISSIONE



Ministeri Avventisti®
della Famiglia

2026 RESOURCE BOOK

FAMIGLIA, FEDE E FOCUS IN UN MONDO DIGITALE

WILLIE E ELAINE OLIVER



Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia

2026 RESOURCE BOOK

FAMIGLIA, FEDE E FOCUS IN UN MONDO DIGITALE

WILLIE E ELAINE OLIVER

DELBERT AND SUSAN BAKER • HEATHER BEESON • BRYAN CAFFERKY • ZENO L. CHARLES-MARCEL
ORATHAI CHURESON • CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN • DAWN JACOBSON-VENN • ELIZABETH JAMES
PETER N. LANDLESS • SHONDEL MISHAW • WILLIE E ELAINE OLIVER • KELDIE PAROSCHI
MARCOS PASEGGI • MERLE POIRIER • MINDY SALYERS • MILDRED WEISS • MONIQUE WILLIS.



Ministeri Avventisti[®] della Famiglia

Copyright 2025© by the General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®

Pubblicato da Review and Herald® Publishing Association
Stampato negli Stati Uniti d'America
Tutti i diritti riservati

Direttori: Willie e Elaine Oliver
Caporedattore: Dawn Jacobson-Venn
Design e impaginazione: Daniel Taipe

Gli autori si assumono piena responsabilità per la correttezza dei fatti e dei riferimenti bibliografici citati nel libro.

Collaboratori:

Delbert e Susan Baker, Heather Beeson, Bryan Cafferky, Zeno L. Charles-Marcel, Orathai Chureson, César e Carolann De León, Dawn Jacobson-Venn, Elizabeth James, Peter N. Landless, Shondel Mishaw, Willie e Elaine Oliver, Keldie Paroschi, Marcos Paseggi, Merle Poirier, Mindy Salyers, Mildred Weiss, Monique Willis.

Altri volumi dei Ministeri avventisti della famiglia in questa collana:

I Will Go... con la mia famiglia: Celebrare il creato: Matrimonio, famiglia e il sabato
I Will Go... con la mia famiglia: Comprendere le famiglie diverse
I Will Go... con la mia famiglia: Famiglie e salute mentale
I Will Go... con la mia famiglia: La resilienza familiare
I Will Go... con la mia famiglia: Unità nella comunità
Raggiungere le famiglie per Gesù: Fare dei discepoli
Raggiungere le famiglie per Gesù: Fortificando i discepoli
Raggiungere le famiglie per Gesù: Discepolato e servizio
Raggiungere le famiglie per Gesù: Crescere come discepoli
Raggiungi il mondo: Famiglie sane per l'eternità
Risveglio e riforma: Costruire i ricordi di famiglia (solo in inglese)
Risveglio e riforma: Famiglie che si elevano verso il cielo (solo in inglese)
Risveglio e riforma: Famiglie che si aprono all'esterno (solo in inglese)
Risveglio e riforma: Famiglie che vanno verso gli altri (solo in inglese)

Disponibili su:
family.adventist.org/resources/resource-book/

Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia
Conferenza Generale della Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904, USA
family@gc.adventist.org
Sito web: family.adventist.org

Edizione italiana a cura del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia

Unione Italiana delle Chiese Cristiane Avventiste del Settimo Giorno
Lungotevere Michelangelo 7 - 00192 Roma

Coordinamento generale: Roberto Iannò
Coordinamento redazionale: Maria Antonietta Calà
Traduttori: Rebeca Caban, Maria Antonietta Calà, Martina Calà, Andrea Calliari, Rosalba Calliari, Debora Centorrino e André Legni, David Colmano, Emilia Dragoti, Daniele Iannò, Roberto Iannò, Sara Minò, Romina Montedoro, Daniela Munteanu, Alessandra Olivucci, Maria Ferar Tofan.
Impaginazione: Roberto Iannò

© Copyright edizione italiana 2025
Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia
Email: famiglia@avventisti.it
Sito web: famiglia.avventista.it
FB: /MinisteriAvventistiFamiglia

Stampatore: a cura di Tipografia Missiroli - Forlì FC

© 2025 Edizioni ADV dell'Ente Patrimoniale UICCA.
Tutti i diritti riservati. Gli allegati di questo libro possono essere usati e riprodotti in forma stampata nella chiesa locale senza autorizzazione dell'editore.
Non è permesso l'uso o la riproduzione in altri libri e pubblicazioni senza il permesso di chi ha il copyright.
È espressamente proibita la ristampa del contenuto se fatta in modo integrale, come omaggio o per la rivendita.

Salvo diversa indicazione, tutti i testi biblici sono tratti dalla Versione Nuova Riveduta®.
Copyright © 2020 Società Biblica di Ginevra. Per gentile concessione. Tutti i diritti riservati.

ISBN # 978-88-7659-397-0 (edizione italiana)

DICEMBRE 2025

INDICE

Prefazione 7

Come usare questo Resource Book 9

IDEE PER SERMONI 11

- **Un tempo per ogni cosa: rivendicare il ritmo di Dio nell'era digitale**
Willie e Elaine Oliver 12
- **Quando la conoscenza aumenta: famiglie di fede nell'era digitale**
Delbert e Susan Baker 24
- **Proteggere le nostre case: aiutare le famiglie a gestire l'invadenza della tecnologia**
César e Carolann De León 35

STORIE PER BAMBINI 46

- **Come trascorri il tuo tempo?**
Dawn Jacobson-Venn 47
- **"Beh, No!" Gio-na**
Mindy Salyers 50
- **Lo specchio fatto apposta per te!**
Mildred Weiss 54
- **Mandy, la brava influencer**
Orathai Chureson 56

SEMINARI 59

- **Riscattare lo spazio digitale:
fede, famiglia e il saggio vivere tecnologico**
Willie e Elaine Oliver 60
- **Riconnettere le relazioni:
vincere le distrazioni che ci allontanano**
Heather Gayle Beeson, Elizabeth James, Bryan Cafferky,
Shondel Mishaw e Monique Willis 69
- **Un'eredità genitoriale incentrata sulla missione:
come il mostrare l'amore di Dio relazionalmente sintonizzato
modella la fede e la resilienza dei nostri figli**
César e Carolann De León 92

RISORSE PER I LEADER 105

- **Un equilibrio delicato: le distrazioni digitali e il matrimonio cristiano**
Willie e Elaine Oliver 106
- **Lo spazio sacro del tempo familiare: resistere alla tirannia dello squillo**
Willie e Elaine Oliver 110
- **Una buona comunicazione: il sangue delle relazioni**
Willie e Elaine Oliver 113
- **Demenza digitale: L'impatto allarmante dell'iperconnessione**
Zeno L. Charles-Marcel e Peter N. Landless 115
- **Orientarsi nell'era digitale con un focus biblico**
Keldie Paroschi 117
- **Un solo pasto non basta:
perché il culto familiare è fondamentale per nutrire la vita di fede della famiglia**
Marcos Paseggi 123
- **Una dieta spirituale: trovare nutrimento nell'adorazione**
Merle Poirier 128

STRUMENTI PER I MINISTRI DELLA FAMIGLIA 138

- **Settimana di preghiera per la comunione in famiglia - 2025
Doni speciali di Dio**
Willie e Elaine Oliver, editori; Karen Holford, autore principale 139
- **Settimana di preghiera per la comunione in famiglia - 2024
Coltivare cuori di benvenuto: comprendere le famiglie diverse**
Willie e Elaine Oliver, editori; Karen Holford, autore principale 140
- **Settimana di preghiera per la comunione in famiglia - 2023
Chiavi per menti in salute: famiglie che prosperano**
Willie e Elaine Oliver, editori; Karen Holford, autore principale 141

• Settimana di preghiera per la comunione in famiglia - 2022 Ricostruire l'altare di famiglia Willie e Elaine Oliver	142
• Settimana di preghiera per la comunione in famiglia - 2021 Vivere un amore che porta frutto Willie e Elaine Oliver	143
• Connessi: meditazioni per un matrimonio intimo Willie e Elaine Oliver	144
• La Bibbia di coppia	145
• Corso certificato di leadership 2.0	146
• Conversazioni reali sulla famiglia con Willie e Elaine Oliver	147
• Conversazioni reali sulla famiglia: rubrica online Adventist Review Willie e Elaine Oliver	148
• Speranza per le famiglie di oggi Willie e Elaine Oliver	149
• Il matrimonio: aspetti biblici e teologici. Vol. 1 Ekkehardt Mueller e Elias Brasil De Souza, editori	150
• La sessualità: questioni attuali da una prospettiva biblica. Vol. 2 Ekkehardt Mueller e Elias Brasil De Souza, editori	151
• La famiglia: questioni attuali su matrimonio e genitorialità. Vol. 3 Ekkehardt Mueller e Elias Brasil De Souza, editori	152
• L'armatura di Dio Ministeri in favore dei bambini, Conferenza generale.....	153
• HumanSexuality.org Conferenza generale degli Avventisti del settimo giorno	154

APPENDICE A: ATTUARE I MINISTERI DELLA FAMIGLIA.....155

• Norme e dichiarazione d'intenti per i Ministeri della famiglia	156
• Il direttore dei Ministeri della famiglia	158
• Che cos'è una famiglia?	160
• Linee guida per comitati e programmazione	162
• Una buona presentazione farà quattro cose	164
• I dieci comandamenti di una presentazione	165
• Sondaggio sul profilo della vita familiare	166
• Profilo della vita familiare	168

• Sondaggio di interessi per i ministeri della famiglia	169
• Sondaggio sull'educazione comunitaria alla vita familiare	170
• Modello di valutazione	171

APPENDICE B: DICHIARAZIONI UFFICIALI.....172

• Dichiarazione sul matrimonio.....	173
• Dichiarazione sul dono divino della sessualità	175
• Dottrina fondamentale su matrimonio e famiglia.....	178
• Linee guida della Chiesa Avventista del Settimo Giorno in risposta al cambiamento delle attitudini culturali sull'omosessualità e altre pratiche sessuali alternative.....	179
• Dichiarazione sugli abusi sessuali sui minori.....	187
• Dichiarazione sulla violenza in famiglia	190
• Dichiarazione su casa e famiglia	193
• Dichiarazione sulla omosessualità	194
• Dichiarazione sui rapporti umani	195
• Dichiarazione sul razzismo.....	196
• Dichiarazione sui costumi sessuali	198
• Dichiarazione sulla prospettiva biblica in merito alla vita prima della nascita e aborto.....	200
• Dichiarazione sulla cura e protezione dei bambini	205
• Dichiarazione sul transgender.....	208

PREFAZIONE

Siamo onesti: al giorno d'oggi i nostri telefoni squillano più spesso dei campanelli delle nostre porte. I nostri figli conoscono meglio TikTok che il modo di intrattenere una conversazione significativa. E tra la gestione del tempo trascorso davanti allo schermo e il monitoraggio delle attività online, molti di noi si chiedono se stiamo perdendo la battaglia per conquistare il cuore e la mente delle nostre famiglie.

Se avete preso in mano questo libro, probabilmente vi state ponendo alcune domande difficili: come posso competere con un dispositivo progettato per catturare l'attenzione? Come posso insegnare ai miei figli l'amore di Dio quando imparano le lezioni di vita da YouTube? Come posso creare una casa incentrata su Cristo quando tutti sono distratti da schermi diversi?

Ecco cosa abbiamo imparato: non è necessario scegliere tra la fede e il mondo digitale. La tecnologia non è nemica, è uno strumento. E come ogni strumento, amplifica ciò che è già nei nostri cuori. La vera domanda non è se dovremmo usare la tecnologia, ma come possiamo usarla saggiamente per rafforzare le nostre famiglie invece di dividerle.

Famiglia, fede e focus in un mondo digitale nasce da conversazioni reali con famiglie reali alle prese con sfide reali. Abbiamo parlato con genitori che si sentono come se parlassero una lingua straniera ai propri figli. Abbiamo trascorso del tempo con famiglie in cui tutti erano fisicamente presenti ma emotivamente altrove. Abbiamo visto la frustrazione, il senso di colpa e, sì, a volte anche la sconfitta che deriva dal cercare di crescere figli devoti in un mondo iperconnesso.

“Non devi scegliere tra la fede e il mondo digitale. La tecnologia non è nemica, è uno strumento. E come ogni strumento, amplifica ciò che è già nei nostri cuori”.

Ma abbiamo anche visto qualcosa di bello: famiglie che hanno trovato il modo di far funzionare la tecnologia a loro vantaggio anziché a loro

svantaggio. Genitori che hanno scoperto che la stessa creatività che Dio ci ha dato per risolvere i problemi può aiutarci ad affrontare le sfide digitali. Bambini che stanno imparando che essere connessi online può migliorare il loro rapporto con Dio e con la famiglia, se fatto con attenzione. In queste pagine troverete idee pratiche che funzionano nel mondo reale, non teorie perfette che funzionano solo in famiglie perfette. Parleremo di come stabilire limiti che funzionino, di come avere conversazioni sulle scelte online che non finiscano in litigi e di come trovare modi per usare la tecnologia per avvicinare la vostra famiglia, invece che allontanarla.

Ma soprattutto, questo non è un libro di riferimento su come ritirarsi dal mondo moderno. Si tratta piuttosto di affrontarlo con saggezza. Lo stesso Dio che ha guidato le famiglie attraverso ogni grande cambiamento nella storia dell'umanità, dall'agricoltura all'industria al digitale, è con noi anche adesso. La sua verità non cambia, anche quando tutto il resto sembra farlo.

La nostra preghiera è semplice: che la tua famiglia scopra come prosperare - e non solo sopravvivere - nell'era digitale. Che la fede diventi più profonda, che gli obiettivi diventino più chiari e che i legami familiari si rafforzino attraverso relazioni significative e pause intenzionali dallo schermo.

Dopotutto, stiamo solo cercando di crescere dei figli che amino Dio e amino gli altri, e questa vocazione rimane la stessa sia che lo facciamo con tavole di pietra, macchine da stampa o smartphone. Finché siamo "radicati nella Bibbia e concentrati sulla missione".

Maranatha!

Willie e Elaine Oliver, direttori

Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia

Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno

Sede mondiale - Silver Spring, Maryland, USA

family.adventist.org



Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia

MISSIONE
MATRIMONI • FAMIGLIE • CHIESE
FORTE

COME USARE QUESTO RESOURCE BOOK

Il Resource Book è una risorsa annuale preparata dal dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale, con il contributo del campo mondiale, per fornire ai leader dei Ministeri della famiglia di divisioni, unioni, federazioni e chiese locali di tutto il mondo le risorse per le settimane della famiglia e i sabati speciali.

Nel Resource Book troverete sermoni, seminari, storie per bambini, ma anche risorse per leader, articoli ristampati, recensioni di libri, per aiutare alla realizzazione di queste giornate speciali o altri programmi che volete realizzare durante l'anno. Nell'Appendice A ci sono informazioni utili che vi aiuteranno ad attuare il dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia nella vostra comunità locale.

Questa risorsa include presentazioni dei seminari in Microsoft PowerPoint® e stampati. I facilitatori dei seminari sono incoraggiati a personalizzare le presentazioni con storie personali e immagini che riflettono la diversità delle varie comunità. Per scaricarli, visita: **famiglia.avventista.it/resourcebook2026**

Per ulteriori temi sulle tematiche familiari, puoi scaricare i Resource Book degli anni precedenti da: **famiglia.avventista.it/per-la-comunita**

SETTIMANA DELLA FAMIGLIA E MATRIMONIO CRISTIANO: 7-14 FEBBRAIO*

La settimana della famiglia e matrimonio cristiano si celebra a febbraio e comprende due sabati: la giornata del matrimonio cristiano, con un'enfasi sul matrimonio cristiano; la giornata della famiglia cristiana, con un'enfasi sull'educazione. Questa settimana inizia il primo sabato e termina il secondo sabato di febbraio.

GIORNATA DEL MATRIMONIO CRISTIANO (ENFASI SUL MATRIMONIO): SABATO, 7 FEBBRAIO*

Usa il **sermone sul matrimonio** per il servizio di culto e il **seminario sul matrimonio** per il venerdì sera, sabato pomeriggio o sera.

GIORNATA DELLA FAMIGLIA CRISTIANA (ENFASI SULL'EDUCAZIONE): SABATO, 14 FEBBRAIO*

Usa il **sermone sull'educazione** per il servizio di culto, e il **seminario sull'educazione** per il venerdì sera, sabato pomeriggio o sera.

SETTIMANA DI PREGHIERA DELLA COMUNIONE IN FAMIGLIA 6-12 SETTEMBRE

La settimana di preghiera della comunione in famiglia è prevista per la prima settimana di settembre, e inizia la prima domenica e termina al sabato successivo, con la giornata di preghiera della comunione in famiglia. Questa settimana e giornata celebrano l'essere chiesa come famiglia.

Per questa settimana, saranno fornite delle risorse ulteriori con letture quotidiane e attività per la famiglie. Per scaricare queste risorse, visitate: **famiglia.avventista.it**

GIORNATA DI PREGHIERA DELLA COMUNIONE IN FAMIGLIA (PER I MATRIMONI, LE FAMIGLIE E LE RELAZIONI): SABATO, 12 SETTEMBRE

Usa il **sermone sulla famiglia** per il servizio di culto che trovate in questo Resource Book.

*In Italia, la settimana della famiglia è anticipata di una settimana rispetto alla data mondiale.

IDEE PER SERMONI

Queste *Idee per sermoni* sono pensate per essere di ispirazione per scrivere il vostro personale sermone. Chiedete in preghiera la guida dello Spirito Santo. Che le vostre parole possano essere un'estensione dell'amore di Dio per ogni cuore e famiglia.

- **UN TEMPO PER OGNI COSA:
RIVENDICARE IL RITMO DI DIO NELL'ERA DIGITALE 12**

Questo sermone invita le famiglie a riscoprire l'equilibrio divino, insegnando come i ritmi sacri del riposo, dell'adorazione e della presenza ripristinino la pace e l'unità.

- **QUANDO LA CONOSCENZA AUMENTA:
FAMIGLIE DI FEDE NELL'ERA DIGITALE 24**

Questo messaggio rivela come la conoscenza profetica e la tecnologia moderna mettano alla prova la nostra fede, guidando le famiglie a utilizzare l'innovazione per la missione.

- **PROTEGGERE LE NOSTRE CASE:
AIUTARE LE FAMIGLIE A GESTIRE L'INVADENZA DELLA TECNOLOGIA..35**

Questo sermone aiuta le famiglie a proteggere i propri cuori dall'invasione digitale, coltivando il discernimento, i confini e le relazioni incentrate su Cristo all'interno delle mura domestiche.

UN TEMPO PER OGNI COSA: RIVENDICARE IL RITMO DI DIO NELL'ERA DIGITALE

WILLIE E ELAINE OLIVER

TESTO:

ECCLESIASTE 3:1-8

INTRODUZIONE:

LA TIRANNIA DEL BIP

Ci piacerebbe iniziare facendovi una domanda. Quanti di voi hanno controllato il cellulare prima ancora di alzarvi dal letto oggi? Non vi vergognate, tenete quelle mani alzate! Quanti di voi hanno sentito quel fremito d'ansia nel petto quando non riuscite a trovare il vostro telefono? Quante famiglie si siedono a tavola per la cena, ma i volti di tutti riflettono la luce blu di uno schermo invece di brillare per il calore della conversazione?

Willie Oliver, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

Viviamo in un'epoca, carissimi, dove siamo più connessi che mai prima d'ora, eppure le famiglie stanno cadendo a pezzi. Possiamo videochiamare qualcuno dall'altra parte del mondo, ma non possiamo avere una conversazione sincera con la persona che dorme nel letto accanto a noi. Sappiamo quello che degli sconosciuti hanno mangiato a colazione, su Instagram, ma non sappiamo ciò con cui i nostri stessi figli lottano nel profondo.

Il nemico è stato ingegnoso, carissimi. Ha preso gli strumenti che potrebbero avvicinarci gli uni agli altri e li ha trasformati in catene che ci separano. Ci ha reso schiavi della notifica, servi dello schermo e prigionieri del bip.

Ma abbiamo buone notizie per voi oggi! Lo stesso Dio che ha stabilito il ritmo dell'universo — che ha stabilito il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, il tempo di seminare e del raccolto, e che ci ha dato il sabato — questo stesso Dio ci ha dato un modello per mettere in ordine la nostra vita, anche in quest'epoca digitale.

Il messaggio di oggi è intitolato “Un tempo per ogni cosa: rivendicare il ritmo di Dio nell'epoca digitale”. Preghiamo.

PREGHIERA:

Padre misericordioso, mentre apriamo la tua Parola oggi, apri i nostri cuori affinché possiamo ascoltare ciò che vuoi dirci sui tempi in cui viviamo. Aiutaci a discernere la tua voce al di sopra del rumore di quest'epoca digitale. Dacci la saggezza di ordinare i nostri giorni secondo i tuoi ritmi perfetti. Nel nome di Gesù, Amen.

Aprite con me Ecclesiaste, capitolo 3 e leggiamo insieme i versetti dall'uno all'otto.

TESTO:

ECCLESIASTE 3:1-8

“Per tutto c'è il suo tempo, c'è il suo momento per ogni cosa sotto il cielo: un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare ciò che è piantato, un tempo per uccidere e un tempo per guarire, un tempo per demolire e un tempo per costruire; un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per fare cordoglio e un tempo per ballare, un tempo per gettar via pietre e un tempo per raccogliere, un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci; un tempo per cercare e un tempo per perdere, un tempo per conservare e un tempo per buttar via, un tempo per strappare e un tempo per cucire, un tempo per tacere e un tempo per parlare; un tempo per amare e un tempo per odiare, un tempo per la guerra e un tempo per la pace”.

ANALISI DEL BRANO PRINCIPALE: IL RITMO DIVINO

I. LA SOVRANITÀ DELLE STAGIONI (V. 1)

“Per tutto c’è il suo tempo, c’è il suo momento per ogni cosa sotto il cielo”.

La prima cosa che Salomone stabilisce, carissimi, è che c’è un ordine divino nella vita. La parola ebraica *zeman* significa tempo, o stagione; parla non solo del tempo cronologico, ma di un tempo stabilito, un tempo previsto, un tempo fissato da Dio.

Quando Dio ha creato il mondo, non ha semplicemente lanciato le stelle nello spazio a casaccio. Genesi 1:14 ci dice che ha disposto quelle luci nel firmamento come “dei segni per le stagioni, per i giorni e per gli anni”. “Perché Dio non è un Dio di confusione, ma di pace” (1 Corinzi 14:33).

Ma cosa abbiamo fatto nella nostra epoca digitale? Abbiamo cercato di eliminare le stagioni! Vogliamo la primavera per tutto l’anno. Vogliamo essere disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Vogliamo raccogliere senza aver mai piantato. Vogliamo mietere senza aver mai seminato.

Ascoltate, chiesa: il vostro smartphone non comprende le stagioni! Non conosce la differenza tra orario di lavoro e tempo in famiglia, tra sabato e domenica, tra dormire e svegliarsi. Ma Dio sì! E ci sta richiamando al suo ritmo.

La stimolazione costante provoca esaurimento mentale. Un flusso costante di notifiche, messaggi e aggiornamenti sui social media sovraccarica le capacità di elaborazione del cervello. Lo stato di vigilanza costante necessario per monitorare questi input mantiene la mente in uno stato di allerta, rendendo difficile trovare tranquillità mentale. Questo stato di attivazione persistente può portare ad ansia ed esaurimento, che sono l’opposto del riposo che offre la solitudine. La psicologa Sherry Turkle nota che quando siamo sempre connessi, possiamo diventare dipendenti dall’approvazione degli altri. Invece di sviluppare un senso di autostima, usiamo gli altri per mantenere un ego fragile, un concetto che lo psicanalista Donald Winnicott chiamava un “falso io”. Questa dipendenza fa sì che essere soli diventi un disagio, perché rimuove la fonte di approvazione costante.

II. LA DANZA DEGLI OPPOSTI (VV. 2-8)

Adesso guardate come Salomone spiega questo principio. Ci dà quattordici coppie di opposti; ventotto attività diverse che formano la completezza dell’esperienza umana. Ma notate qualcosa di bello qui: queste non sono contraddizioni, sono stagioni complementari che cooperano per creare una vita completa.

A. “Un tempo per nascere e un tempo per morire” (v. 2a)

Ogni famiglia sa degli inizi e delle conclusioni. Ma nella nostra epoca digitale,

abbiamo perso l'arte di lasciar morire le cose. Manteniamo le conversazioni finite, artificialmente in vita, attraverso catene infinite di messaggi. Ci rifiutiamo di lasciare che le relazioni dannose finiscano perché possiamo ancora vedere cosa stanno facendo sui social media.

A volte, gente di Dio, l'amore è premere il tasto per smettere di seguire. A volte, la saggezza significa lasciare che quella chat di gruppo muoia. A volte la salute della famiglia significa dire: "Questo dispositivo ha servito la sua stagione, ma ora è tempo che riposi".

B. "Un tempo per piantare e un tempo per sradicare ciò che è piantato" (v. 2b)

Oh, questo parla alla nostra anima! Nella nostra cultura di gratificazione immediata, vogliamo piantare e raccogliere lo stesso giorno. Vogliamo postare una foto e ottenere subito dei "like". Vogliamo inviare un messaggio e ricevere una risposta immediata.

Ma le relazioni familiari sono come dei giardini. Non si può scaldare l'intimità al microonde. Non si può scaricare una relazione profonda. Non si può trasmettere in streaming un amore autentico. Ellen White ci ricorda nel suo libro, *Child Guidance*: "Il Signore creò Adamo ed Eva e li collocò nel giardino dell'Eden per coltivarlo e custodirlo per il Signore. Era per la loro felicità che riceverebbero un'occupazione, altrimenti il Signore non avrebbe assegnato loro il loro lavoro" (White, 1954, p.345). C'è qualcosa di speciale nel lavorare con le tue mani, nell'aspettare che i semi crescano, che ci insegna la pazienza come un dispositivo digitale non potrebbe mai fare.

C. "Un tempo per piangere e un tempo per ridere" (v. 4a)

È qui che entriamo in un territorio pericoloso nella nostra epoca digitale. I social media hanno creato una cultura in cui mostriamo solo un montaggio dei momenti migliori. Postiamo le nostre risate, ma nascondiamo le nostre lacrime. Condividiamo le nostre vittorie, ma mascheriamo le nostre sconfitte.

Ma ascoltate, famiglia: le relazioni autentiche hanno bisogno di entrambe le stagioni. Se i vostri figli non vi vedono mai piangere, come fanno a sapere che è lecito piangere davanti a voi? Se il vostro coniuge non vi vede mai avere difficoltà, come può davvero capire la vostra forza?

Gesù pianse alla tomba di Lazzaro (Giovanni 11:35) anche se sapeva che stava per risuscitarlo! Persino il Figlio di Dio onorò la stagione del dolore.

Il problema delle nostre vite digitali è che cerchiamo di essere sempre "accesi". Cerchiamo di essere la stessa persona in tutti i contesti, in tutti i momenti. Ma Dio ci ha progettati per stagioni di gioia e stagioni di dolore, stagioni di forza e stagioni di vulnerabilità.

D. “Un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci” (v. 5b)

Ora stiamo arrivando al cuore delle relazioni familiari! Anche l'affetto fisico ha delle stagioni. C'è un tempo in cui il vostro bambino piccolo vuole stare costantemente in braccio e c'è un tempo in cui il vostro adolescente ha bisogno di spazio. C'è un tempo per le conversazioni intime con il proprio coniuge e c'è un tempo per essere semplicemente presenti insieme in silenzio.

Ma questo è ciò che sta accadendo nella nostra epoca digitale: stiamo abbracciando i nostri dispositivi quando dovremmo abbracciarci gli uni gli altri, e ci stiamo allontanando dai nostri cari quando dovremmo avvicinarci.

Delle ricerche condotte dal *Center for Creative Leadership* hanno rivelato che le famiglie che stabiliscono delle “zone senza dispositivi” — momenti e spazi dove non sono permessi dispositivi digitali — riferiscono livelli di soddisfazione e relazione molto più alti. Creano stagioni per abbracciare!

E. “Un tempo per tacere e un tempo per parlare” (v. 7b)

Oh famiglia, se potessimo imparare solo questo principio, rivoluzionerebbe le nostre famiglie! Nella nostra epoca digitale, pensiamo di dover rispondere a tutto immediatamente. Ci sentiamo obbligati a commentare sotto ogni post, a rispondere a tutte le notifiche, ad avere un'opinione su tutto.

Ma Salomone dice che c'è un tempo per tacere! A volte la cosa più amorevole che si può fare per la propria famiglia è posare il telefono e semplicemente ascoltare. A volte la risposta più saggia a quel messaggio di gruppo provocatorio è non rispondere affatto.

Ellen White consigliò in *Testimonies for the Church*, vol. 5: “Dobbiamo passare molto tempo in preghiera se vogliamo progredire nella vita spirituale. Quando il messaggio della verità fu proclamato per la prima volta, quanto pregammo! Quante volte si udì la voce dell'intercessione nelle camere, nel fienile, nel frutteto o nel boschetto. Frequentemente trascorrevamo ore pregando sinceramente, rivendicando la promessa a gruppi di due o tre; spesso si sentiva il suono del pianto e poi la voce di ringraziamento e il canto di lode” (White, 1948, p. 161).

Notate che parla di pregare in luoghi diversi: le camere, il fienile, il frutteto. C'erano stagioni di silenzio, stagioni in cui si ascoltava la voce di Dio. Quando è stata l'ultima volta che la vostra famiglia ha avuto una stagione di silenzio digitale insieme?

IL GRANDE INGANNO: TEMPO SENZA SCOPO

Ma è qui che il nemico è stato più astuto, cari. Non ci ha solo dato delle distrazioni digitali: ci ha dato delle distrazioni digitali che si mascherano come produttività, come connessioni, come scopo.

Scorriamo attraverso i social media e ci diciamo che “restiamo connessi”. Guardiamo Netflix e lo chiamiamo “tempo in famiglia”. Mandiamo messaggi invece di parlare e ci convinciamo che stiamo “comunicando”.

Ma Salomone dice che c'è “il suo momento per ogni cosa sotto il cielo”. Quella parola tradotta come “cosa” in ebraico è *chephets*: significa delizia, desiderio, la volontà di Dio che viene compiuta. Ogni stagione dovrebbe avere uno scopo divino!

Lasciate che vi chieda, chiesa: Qual è lo scopo divino nel passare tre ore a guardare le foto delle vacanze di altre persone? Qual è l'obiettivo stabilito da Dio nel litigare con gli sconosciuti nelle sezioni dei commenti? Quale obiettivo celeste viene raggiunto controllando il vostro telefono 150 volte al giorno?

Ellen White l'aveva previsto quando scrisse: “Gli angeli apprezzano quelle famiglie dove Dio è il Maestro supremo e dove si insegna ai figli a rispettare la religione, la Bibbia e il Creatore. Esse possono reclamare la promessa di Dio: ‘... Poiché io onoro quelli che mi onorano’ (1 S 2:30)” (White, 1948, p. 424 [*La famiglia cristiana*, 2018, p.16]).

IL RITMO DELLA REDENZIONE:

LA SOLUZIONE DI DIO PER LE FAMIGLIE DIGITALI

I. STABILIRE DELLE STAGIONI SACRE

La prima cosa che dobbiamo fare come famiglie è stabilire delle stagioni sacre; periodi che sono distinti, protetti, santi.

IL RITMO QUOTIDIANO:

- Devozioni mattutine prima dei dispositivi (Salmo 5:3: “O Signore, al mattino tu ascolti la mia voce”).
- Pasti in famiglia senza schermi (Deuteronomio 8:10: “Mangerai dunque e ti sazierai e benedirai il Signore, il tuo Dio”).
- Preghiera della sera e riflessione prima di dormire (Salmo 4:4: “sui vostri letti ragionate in cuor vostro e tacete”).
- Ellen White lo sottolineò nel suo libro, *Child Guidance*: “Se c'è mai stato un tempo in cui l'alimentazione doveva essere più semplice possibile, è proprio questo. La carne non dovrebbe mai essere offerta ai nostri bambini. Eccita e rafforza le peggiori passioni e indebolisce le forze morali”. (White, 1954, p. 461 [cfr. *Consigli su cibi e alimentazione*, 2008, p.271]).
- Notate che sta parlando della preparazione: creare condizioni che ci aiutano a relazionarci con Dio e con gli altri. La nostra alimentazione digitale ha bisogno dello stesso tipo di intenzionalità!

IL RITMO SETTIMANALE:

- Il giorno di riposo diventa il nostro grande insegnante qui. Dal venerdì sera al sabato sera ci esercitiamo a lasciar andare la nostra frenesia digitale, le nostre ansie online, i nostri impegni virtuali. Ci ricordiamo che siamo persone caratterizzate dall'essere e non dal fare.

II. CREARE SPAZI CONSACRATI

Come il tabernacolo aveva aree diverse per scopi diversi, le nostre case hanno bisogno di spazi consacrati:

- Le camere come santuari per il riposo e l'intimità (non stazioni di ricarica)!
- Le sale da pranzo come templi di comunione fraterna e gratitudine.
- I soggiorni come spazi per le conversazioni faccia a faccia e per il gioco.

La ricerca del dott. Larry Rosen su “iDisorder” mostra che le famiglie che creano zone senza dispositivi nelle loro case hanno figli con ritmi sonno-veglia migliori, un miglioramento nel rendimento scolastico e capacità di regolazione delle emozioni più robuste.

III. COLTIVARE CUORI CONTEMPLATIVI

Il bisogno più profondo nella nostra epoca digitale è il bisogno di contemplazione: la capacità di fermarsi “e riconoscete che io sono Dio” (Salmo 46:10).

Ellen White ne era consapevole e scrisse nel libro *La speranza dell'uomo*: “Per noi sarebbe bene dedicare un'ora al giorno alla meditazione e alla contemplazione della vita del Cristo. Dovremmo esaminare ogni particolare, immaginando tutte le scene, soprattutto quelle finali. E, mentre ci soffermeremo così sul grande sacrificio compiuto da Gesù per noi, la nostra fiducia diverrà più stabile, il nostro amore più forte e il suo Spirito penetrerà maggiormente in noi” (White, 1940, p. 83 [*La speranza dell'uomo*, 1998, p.52]).

La contemplazione richiede silenzio. Esige solitudine. Insiste sulle stagioni di separazione dal mondo affinché possiamo metterci in comunicazione con Dio.

APPLICAZIONI PRATICHE: VIVERE IL RITMO

PER I GENITORI:

- **Vivere sabati non-digitali:** mostrate ai vostri figli cosa vuol dire disconnettersi regolarmente dai dispositivi e ricollegarsi a Dio e alla famiglia.
- **Creare rituali di transizione:** sviluppate pratiche familiari che segnano il

passaggio dal tempo digitale al tempo sacro; forse una preghiera speciale, un momento di silenzio o un atto simbolico di riporre i dispositivi insieme.

- **Insegnare l'arte della presenza:** aiutate i vostri figli a capire che l'amore si scrive come "T-E-M-P-O" e il tempo non è solo stare nella stessa stanza con i vostri dispositivi.

PER LE COPPIE:

- **Stabilire un tempo per la comunicazione:** abbiate periodi regolari in cui tutti i dispositivi sono messi da parte e vi concentrate esclusivamente l'uno sull'altra.
- **Proteggere l'intimità:** la camera da letto dovrebbe essere un santuario per il riposo e la vostra relazione, non una stazione di ricarica per i dispositivi.
- **Praticare la gratitudine insieme:** prima di andare a letto, condividete tre cose della giornata per cui siete grati; e nessuna di queste cose può essere digitale!

PER I FIGLI:

- **Imparare il ritmo fin da piccoli:** insegnate ai bambini che come abbiamo un'ora di andare a letto per i nostri corpi, abbiamo bisogno di "un'ora di andare a letto" per i nostri dispositivi.
- **Sviluppare attività alternative:** riempite le stagioni non digitali con attività che sviluppino il carattere, la creatività e le relazioni; come leggere, fare lavoretti creativi, camminare nella natura e progetti di servizio.
- **Comprendere le conseguenze:** aiutate i bambini a vedere il nesso tra le loro abitudini digitali e il loro benessere emotivo, fisico e spirituale.

LA DIMENSIONE PSICOLOGICA: COSA CONFERMA LA SCIENZA

La psicologia moderna sta arrivando a ciò che Salomone sapeva: gli esseri umani sono progettati per avere un ritmo e uno scopo.

La teoria della rigenerazione dell'attenzione (Attention Restoration Theory ART), sviluppata da Rachel e Stephen Kaplan, propone che l'esposizione alla natura rigenera la stanchezza mentale permettendo all'attenzione diretta di riposare e riprendersi, migliorando quindi le funzioni cognitive come la memoria di lavoro e l'attenzione. Questa rigenerazione è facilitata dagli ambienti naturali, che offrono fascino "morbido", permettendo alla mente di vagare senza richiedere una concentrazione laboriosa. Gli elementi chiave della teoria della rigenerazione dell'attenzione includono la presenza di fascino "morbido", una sensazione di essere lontani dalle esigenze quotidiane, l'estensione generale dell'ambiente e la "compatibilità" personale di una persona con l'ambiente.

La ricerca sullo stato di flusso introdotta da Mihaly Csikszentmihalyi e sviluppata ulteriormente da psicologi come Jeanne Najamura, descrive la “zona” di massime prestazioni, intensa concentrazione e ricompensa intrinseca. Dimostra che la nostra soddisfazione più profonda deriva da attività che coinvolgono completamente la nostra attenzione in modi mirati. La distrazione digitale distrugge la nostra capacità di entrare in questi stati di flusso significativi.

La teoria dell'attaccamento rivela che i bambini hanno bisogno di attenzione focalizzata e costante da parte di chi si prende cura di loro per sviluppare attaccamenti sicuri. Quando i genitori sono cronicamente distratti dai dispositivi, i bambini sviluppano stili di attaccamento ansioso che li condizionano per tutta la vita.

La dottoressa Catherine Steiner-Adair, autrice di *The Big Disconnect* (2013) ha scoperto che bambini di appena quattro anni riferiscono di sentirsi “tristi, arrabbiati e soli” quando i loro genitori sono distratti dai dispositivi. Un bambino ha detto: “Sento di non essere importante quando la mia mamma guarda il suo telefono”.

LA CHIAMATA PROFETICA:

UN TEMPO PER LE DECISIONI

Popolo di Dio, stiamo vivendo in tempi profetici. Ellen White scrisse in *Testimonies for the Church*, Vol. 8: “Noi viviamo in mezzo alle scene conclusive della storia di questa terra. La profezia si va rapidamente adempiendo e le ore del tempo di grazia trascorrono velocemente. Noi non abbiamo tempo — neppure un attimo — da perdere” (White, 1956, p. 252 [*I tesori delle testimonianze* 3, p. 163]).

Se non abbiamo tempo da perdere, allora dobbiamo essere consapevoli di come trascorriamo il nostro tempo! Non possiamo permetterci di sprecare queste ore preziose navigando senza pensare, litigando su internet o permettendo alle distrazioni digitali di distogliere la nostra attenzione da ciò che ha un'importanza eterna.

Il nemico sa che se può frammentare la nostra attenzione, può distruggere la nostra capacità spirituale. Se ci può rendere schiavi della notifica, ci può impedire di sentire il dolce sussurro della voce di Dio.

Ma siamo convinti che Dio ci sta chiamando a essere un popolo particolare in questa epoca digitale: un popolo che comprende le stagioni, che onora il ritmo, che preferisce i legami alle distrazioni, la presenza alla produttività, le relazioni all'intrattenimento.

LA SFIDA

30 GIORNI DI RITMO DIVINO

Vogliamo lanciare la sfida a tutte le famiglie presenti oggi di impegnarsi per trenta giorni a mettere in pratica il ritmo divino:

SETTIMANA 1: STABILIRE PERIODI SACRI

- Scegliete un'ora ogni giorno per del tempo in famiglia completamente privo di dispositivi.
- Iniziate e terminate ogni giorno con una preghiera prima di toccare qualsiasi dispositivo.
- Implementate un pasto al giorno senza dispositivi.

SETTIMANA 2: CREARE SPAZI CONSACRATI

- Rimuovete tutti i dispositivi dalle camere da letto.
- Scegliete una stanza nella vostra casa come una zona senza dispositivi.
- Create una stazione di ricarica di famiglia fuori dalle zone giorno.

SETTIMANA 3: COLTIVARE PRATICHE CONTEMPLATIVE

- Trascorrete 15 minuti ogni giorno nella natura senza dispositivi.
- Praticate un minuto di silenzio prima di ogni pasto dopo aver pregato per il cibo.
- Terminate ogni giorno condividendo tre cose per cui siete grati (non sono ammessi argomenti digitali).

SETTIMANA 4: ESPANDERE E STABILIRE

- Implementate un giorno di riposo digitale settimanale dal tramonto del venerdì al tramonto del sabato.
- Pianificate un'attività in famiglia senza dispositivi ogni settimana.
- Insegnate ai vostri figli a controllare il proprio cuore prima di controllare i loro telefoni.

LA PROMESSA:

LA BENEDIZIONE DI DIO SULL'ORDINE DIVINO

Possiamo dirvi cosa succede quando le famiglie abbracciano il ritmo di Dio nell'epoca digitale:

- **I figli crescono sicuri della propria identità**, non cercando approvazione attraverso i like e i commenti, ma sapendo che sono stati fatti in modo stupendo dal Creatore dell'universo.
- **I matrimoni diventano più forti** quando le coppie ritrovano l'arte della presenza, di vedersi reciprocamente, di fare spazio per l'intimità che non possa essere interrotto da una notifica.
- **I genitori diventano più tranquilli** quando smettono di cercare di stare al passo con la rapidità impossibile della vita digitale e iniziano a camminare al ritmo dei tamburi del cielo.
- **Le famiglie scoprono la gioia** in piaceri semplici che sono stati coperti dal rumore

della nostra epoca connessa: il suono delle risate attorno alla tavola, la pace di leggere insieme la sera, la soddisfazione di lavorare a un progetto con le loro mani.

Ellen White ha dichiarato nel suo libro *La famiglia cristiana*: “Più i membri di una famiglia sono uniti nei doveri che si compiono a casa, più l’influsso esercitato all’esterno dal padre, dalla madre e dai figli sarà incoraggiante e proficuo” (White, 1952, p. 37 [*La famiglia cristiana*, 2018, p. 23]).

Ma dobbiamo scegliere l’amore. Dobbiamo scegliere la pazienza. Dobbiamo scegliere il ritmo di Dio invece della fretta del mondo.

CONCLUSIONE: IL TEMPO È ADESSO

Famiglia di Dio, c’è un tempo per ogni cosa sotto il cielo. C’è stato un tempo in cui i nostri antenati vivevano senza questi dispositivi digitali e costruivano famiglie forti e relazioni profonde con Dio. Potrebbe arrivare un tempo in cui questi dispositivi ci saranno tolti e dovremo sapere come restare in contatto senza di essi.

Ma oggi... oggi è il nostro momento di scegliere. Oggi è la nostra stagione per decidere se saremo schiavi dello schermo o servi di un Dio santo. Oggi è la nostra opportunità per rivendicare il ritmo di Dio per le nostre famiglie. Il nemico vuole che crediamo di non avere scelta, di essere impotenti di fronte all’attrazione delle distrazioni digitali. Ma Giosuè dichiarò: “scegliete oggi chi volete servire” (Giosuè 24:15) e noi siamo qui per dirvi che quella scelta è ancora a nostra disposizione oggi! Potete scegliere di servire le notifiche o potete scegliere di servire il Signore. Potete inchinarvi davanti alla luce blu o potete inchinarvi a Colui che è la luce del mondo. Potete adorare all’altare dell’intrattenimento o potete adorare al trono di grazia.

Salomone terminò questo brano in Ecclesiaste dicendo: “Dio ha fatto ogni cosa bella al suo tempo” (Ecclesiaste 3:11). Dio vuole rendere bella la vita della vostra famiglia, ma deve accadere nel suo tempo, secondo il suo ritmo, seguendo le sue stagioni.

La domanda non è se avete tempo per Dio e per la famiglia; la domanda è se troverete il tempo per ciò che è più importante. C’è un tempo per navigare e un tempo per pregare. C’è un tempo per postare e un tempo per essere presenti. C’è un tempo per la connessione digitale e un tempo per la connessione spirituale. C’è un tempo per essere intrattenuti e un tempo per essere trasformati. Cari, il tempo per la trasformazione è adesso! La stagione del cambiamento è arrivata! Risponderete alla chiamata a tornare al ritmo di Dio? Riporterete la vostra famiglia all’ordine divino? Scegliereete l’armonia del cielo invece della cacofonia della terra? Preghiamo insieme e impegniamoci insieme a onorare il Dio delle stagioni in ogni stagione della nostra vita.

PREGHIERA CONCLUSIVA

Padre celeste, veniamo davanti a te per riconoscere che abbiamo permesso a ciò che è urgente di soffocare ciò che è importante, a ciò che è immediato di avere la precedenza su ciò che è eterno. Abbiamo barattato il tuo ritmo perfetto per la fretta incessante del mondo. Perdonaci, Signore.

Preghiamo per la grazia di stabilire nuovi modelli, ritmi divini, abitudini sante nelle nostre famiglie. Aiutaci a distinguere i tempi e le stagioni che hai stabilito per le nostre vite. Dacci la saggezza di sapere quando occuparci della tecnologia e quando disconnetterci. Aiutaci a essere un esempio per i nostri figli di cosa significa camminare al passo con il tuo Spirito invece che essere guidati dalle pretese dei dispositivi digitali.

Chiediamo la tua benedizione sulle nostre case, che possano diventare santuari di pace in questo mondo rumoroso. Aiutaci a creare spazi dove si possa sentire la tua voce sul clamore delle notifiche e le chiacchiere dell'intrattenimento. Signore, vogliamo essere un popolo che comprende le stagioni, che onora il ritmo, che sceglie le tue vie invece delle vie del mondo. Rendici famiglie che brillano come luci nelle tenebre di quest'epoca digitale, mostrando agli altri che c'è un modo migliore di vivere. Affidiamo questi prossimi 30 giorni a te, chiedendo la tua forza per implementare i cambiamenti che ci stai chiedendo di fare. Aiutaci a essere fedeli nelle piccole cose affinché tu ci possa affidare cose più grandi. Nel nome prezioso di Gesù, nostro salvatore e nostro esempio di equilibrio perfetto, preghiamo. Amen.

“Per tutto c'è il suo tempo, c'è il suo momento per ogni cosa sotto il cielo”. Possa Dio aiutarci a vivere con il suo tempismo perfetto, per i suoi scopi perfetti, in questi giorni difficili ma pieni di speranza. Restate incoraggiati e fedeli! Amen e amen!

BIBLIOGRAFIA

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. St. Martin's Griffin.
- Steiner-Adair, C. (2013). *The big disconnect: Protecting childhood and family relationships in the digital age*. HarperCollins.
- White, E. G. (1940). *The desire of ages*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1952). *The Adventist home*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1954). *Child guidance*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1948). *Testimonies for the church* (Vol. 5). Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1956). *Testimonies for the church* (Vol. 8). Pacific Press Publishing Association.

QUANDO LA CONOSCENZA AUMENTA: FAMIGLIE DI FEDE NELL'ERA DIGITALE

DELBERT E SUSAN BAKER

TESTI:

DANIELE 12:4; 1 TESSALONICESI 5:21; PROVERBI 18:15

INTRODUZIONE

Immaginate una scena semplice: una famiglia si riunisce attorno al tavolo da pranzo. Il cibo è caldo, si recita la preghiera, ma invece di chiacchierare e ridere, ognuno china la testa verso uno schermo luminoso. Un messaggio vibra, una notifica suona, qualcuno controlla un feed e il momento di convivialità si dissolve in una distrazione digitale.

Questa scena si ripete in tutto il mondo, nelle ville e nelle capanne, nelle città frenetiche e nei villaggi rurali. La tecnologia, un tempo uno strumento, è diventata un rivale per la nostra attenzione e il nostro affetto.

Viviamo in un'epoca che Daniele predisse: "Tu, Daniele, tieni nascoste queste parole e sigilla il libro sino al tempo della fine. Molti lo studieranno con cura e la conoscenza aumenterà" (Daniele 12:4). Abbiamo più conoscenza, più accesso,

Delbert Baker, PhD, and Susan Baker, DSc sono un team che ha un ministero in qualità di educatori esperti, sostenitori del benessere, autori e team pastorale di grande esperienza. Hanno prestato servizio come team per oltre 50 anni in diversi continenti. Il dottor Delbert Baker ricopre attualmente il ruolo di Direttore della Ricerca e Sviluppo per il piano pensionistico della Conferenza Regionale. La dottoressa Susan Baker, fisioterapista ed educatrice, è in pensione.

più strumenti di qualsiasi generazione prima di noi. L'intelligenza artificiale (AI), i social media, gli smartphone e la connettività globale stanno trasformando il nostro modo di vivere, lavorare e interagire gli uni con gli altri.

Ma la domanda per le famiglie di fede è questa: *la tecnologia ci avvicinerà a Dio e gli uni agli altri, o sostituirà silenziosamente queste sacre connessioni?*

Il consiglio di Paolo è urgente per i nostri tempi: “ma esaminate ogni cosa e ritenete il bene” (1 Tessalonicesi 5:21). Questa è la struttura di questo messaggio. Dio ci chiama, come famiglie avventiste, a non fuggire dalla tecnologia per paura, né ad abbracciarla acriticamente, ma a metterla alla prova, a riscattarla e a usarla per la Sua gloria.

Esaminiamo i modi per affrontare efficacemente questo importante argomento.

AUMENTARE LA CONOSCENZA E LA PROFEZIA

La rapida crescita della conoscenza non è casuale; è profetica. La visione di Daniele si sta realizzando davanti ai nostri occhi. Ciò che un tempo richiedeva decenni di ricerca per essere esaminato e compreso, ora può essere realizzato in poche ore grazie all'intelligenza artificiale. Le lingue possono essere tradotte in pochi secondi. Idee un tempo relegate nelle biblioteche sono ora sui nostri telefoni.

Nel suo libro, Daniele predisse che la conoscenza sarebbe aumentata con il progredire della storia umana. Più di 100 anni fa, Ellen White approfondì l'idea che l'esplosione di conoscenza predetta da Daniele si sarebbe realizzata specificamente negli ultimi giorni. (*Signs of the Times*, April 26, 1883). Vedeva le nuove invenzioni come strumenti provvidenziali per diffondere il Vangelo, le macchine da stampa, le ferrovie e i telegrafi. Non temeva le ultime tecnologie del suo tempo. Piuttosto, si chiedeva: “Come possiamo sfruttare questi progressi per la missione di Dio?”

Quella stessa domanda è la nostra oggi. Le famiglie sono circondate da dispositivi. I bambini imparano a scorrere prima di imparare a parlare. I genitori si destreggiano tra email di lavoro, acquisti online e notifiche infinite. Il pericolo non è solo l'uso eccessivo, ma l'uso improprio. La sfida non è lo strumento in sé, ma la direzione del nostro cuore.

La saggezza di Salomone è chiara: “Il cuore dell'uomo intelligente acquista la scienza, e l'orecchio dei saggi la cerca” (Proverbi 18:15). In altre parole, la conoscenza è un bene, ma deve essere guidata dalla saggezza e dal discernimento.

PRINCIPI PER FAMIGLIE FORTI

Come possono le famiglie avventiste rimanere ancorate alla Parola di Dio mentre navigano in un mare di cambiamenti digitali? Tre principi possono guidarci:

1. IL MOMENTO DELL'OPPORTUNITÀ

“Ogni progresso nella conoscenza, ogni acquisizione di potere, apre davanti a noi nuovi campi di lavoro e nuove opportunità di collaborare con Dio” (White, 1903, p. 262).

La tecnologia offre alle famiglie nuove opportunità:

- I genitori possono utilizzare app bibliche e devozionali per il culto in famiglia.
- I nonni, se non vivono vicino ai nipoti, possono condividere valori e attività spirituali tramite messaggi e videochiamate.
- I giovani possono condividere le loro testimonianze con un semplice clic ad amici e pubblico, nelle loro cerchie sociali, nelle comunità e nel mondo.
- Il momento dell'opportunità è reale, ma solo se le famiglie lo rivendicano intenzionalmente.

2. IL METODO UMANO E DIVINO

La via di Dio è sempre stata la collaborazione: “Il potere divino unito allo sforzo umano” (White, 1889, p. 538).

- La tecnologia non può costruire matrimoni solidi e crescere figli devoti. Le app non possono educare gli adolescenti. L'AI non può produrre un carattere simile a Cristo.
- Questo è un lavoro spirituale personale che richiede preghiera, discernimento, disciplina e la guida dello Spirito Santo.
- Le famiglie devono guardarsi dall'affidare la crescita spirituale a gadget, programmazione video e AI.
- Dovrebbero invece lasciare che gli strumenti digitali integrino, non sostituiscano, il tempo individuale, la devozione personale e il culto in famiglia.

3. Il principio della gloria

“Porta gloria a Dio? Conduce le menti a Lui?” (White, 1930, p. 398).

Questo principio è semplice ma profondo; può applicarsi a ogni aspetto della vita e dispositivo disponibile. Prima di cliccare, scorrere o scaricare, dobbiamo chiederci:

- Questo dispositivo e questo contenuto onorano Dio?
- Questa attività rafforza la fede della famiglia o la distrugge?
- Questo uso della tecnologia ci rende più simili a Gesù o più simili al mondo?
- Il Principio della Gloria è un filtro pratico che le famiglie possono incorporare intenzionalmente. È qualcosa che può essere praticato, insegnato e mostrato ad adulti, giovani e persino bambini piccoli. Se non porta gloria a Dio, non merita il nostro tempo o la nostra attenzione.

LA TECNOLOGIA COME SERVA, NON COME PADRONA

Se gestita con saggezza, la tecnologia può benedire e arricchire la fede e la spiritualità. Considerate queste possibilità:

1. MIGLIORARE LO STUDIO DELLA BIBBIA

Gli strumenti basati sull'AI possono aiutare le famiglie a esplorare le Scritture in modi nuovi, con riferimenti incrociati, contesto storico e piani di studio. Un genitore in lutto può trovare rapidamente ogni versetto che offra conforto da parte di Dio. Un adolescente curioso può confrontare le traduzioni della Bibbia. La tecnologia può approfondire la nostra comprensione della Parola di Dio e fornirci nuove prospettive per ravvivare la nostra fede.

2. RAFFORZARE IL CULTO DI FAMIGLIA

Le famiglie possono utilizzare devozionali digitali, canti biblici o app di preghiera guidata. I genitori possono creare momenti di culto “tecnologicamente assistiti”, utilizzando uno schermo per mostrare un video della Bibbia, per poi riporre il dispositivo e discutere e pregare insieme. La chiave è l'intenzionalità: è il dispositivo a servire il culto, non il contrario.

3. SUPPORTARE LO SVILUPPO DEL CARATTERE

Giacomo paragona la Parola di Dio a uno specchio (Giacomo 1:23-25). La tecnologia può fungere da specchio moderno, stimolando l'autoriflessione e la responsabilità. Le app per tenere un diario, promemoria per pregare o liste di gratitudine condivise in famiglia possono coltivare abitudini spirituali. Eppure nessuna app può sostituire il potere trasformativo di Cristo. Gli strumenti possono supportare, ma solo Gesù salva e lo Spirito Santo illumina.

4. DIFFONDERE I MESSAGGI DEI TRE ANGELI

L'Apocalisse ci sfida a portare il Vangelo eterno “*a ogni nazione, tribù, lingua e popolo*”. La tecnologia accelera questa missione:

- Letteratura avventista viene tradotta istantaneamente in più lingue.
- L'evangelizzazione online raggiunge i paesi chiusi.
- Contenuti progettati per diversi stili di apprendimento e culture.

Gli scrittori biblici che hanno scritto le Scritture non avrebbero mai potuto immaginare come la Parola di Dio potesse essere distribuita in tutto il mondo con il semplice clic di un pulsante su un telefono o un computer portatile. Gli uno e gli zero della programmazione informatica hanno sostituito il papiro e l'inchiostro antico. Gli strumenti digitali di cui disponiamo oggi possono contribuire a completare l'opera

di diffusione del Vangelo più velocemente che mai. Le famiglie possono contribuire a questo obiettivo condividendo la verità attraverso le proprie piattaforme.

PERICOLI CHE LE FAMIGLIE DEVONO EVITARE

1. SCORCIATOIE PER IL CARATTERE

Non esiste un'app per la santificazione. Nessuna AI può produrre santità. Gesù disse: “Non di pane soltanto vivrà l'uomo, ma di ogni parola che proviene dalla bocca di Dio” (Matteo 4:4). La tecnologia può facilitare l'apprendimento, ma è lo Spirito Santo che applica la Parola ai nostri cuori e alle nostre menti. Le famiglie, così come ogni credente, devono guardarsi dall'errata percezione che la crescita spirituale possa essere automatizzata.

2. ABDICARE IL PENSIERO SPIRITUALE

La tecnologia non potrà mai sostituire il discernimento. Le famiglie non possono permettere all'AI o ai media di pensare per loro. La pigrizia spirituale nell'uso della tecnologia eroderà sicuramente la fede. Piuttosto che permettere un uso indiscriminato della tecnologia, i genitori responsabili guideranno le loro famiglie verso scelte ponderate e basate sulla preghiera.

3. CONSUMO INGENUO

L'AI può generare falsità, deepfake (immagine, video o registrazione vocale falsa in cui l'aspetto di una persona viene sostituito da quello di un'altra, grazie all'intelligenza artificiale. NdT) e disinformazione. I social media possono alimentare pregiudizi e distorcere la verità. I bambini sono esposti a confusione morale, immagini dannose e modelli di dipendenza. Le famiglie devono educare alla vigilanza. Paolo esorta: “Il vostro parlare sia sempre con grazia, condito con sale” (Colossesi 4:6). Le famiglie hanno bisogno del coraggio di rifiutare i contenuti dannosi e proteggere le proprie case.

PRATICHE TECNOLOGICHE SPIRITUALI EQUILIBRATE

Come possono le famiglie prosperare spiritualmente vivendo in un mondo saturo di tecnologia? Ecco cinque pratiche:

- **Pregare prima di collegarsi** – Iniziate ogni giorno chiedendo: “Signore, guidaci nel modo in cui usiamo questi strumenti oggi”. Fate della preghiera il primo contatto della famiglia.
- **Discernere e poi discutere insieme** – Le famiglie dovrebbero parlare

apertamente di ciò che guardano, leggono e consumano. La riflessione condivisa coltiva saggezza e responsabilità.

- **Innovare per l'evangelizzazione** – Usate la tecnologia in modo creativo: trasmettete in streaming uno studio biblico, condividete un versetto incoraggiante sui social media, create una playlist per il culto o create brevi testimonianze. Lasciate che l'impronta digitale della vostra famiglia indichi Cristo.
- **Integrare tecnologia e non tecnologia per approfondire la crescita spirituale** – Usate la tecnologia per migliorare, non per sostituire, il culto, le devozioni familiari e lo studio personale. Usatela e poi non usatela più; provate a mescolare i dispositivi digitali con la semplice lettura di una copia cartacea della Bibbia. Provate periodicamente un "Sabato digitale libero", mettendo da parte i dispositivi per concentrarvi su Dio e gli uni sugli altri.
- **Stabilire dei limiti sani** – I genitori devono essere un esempio di un uso sano della tecnologia. Stabilite delle zone senza schermi durante i pasti, durante il culto e prima di andare a dormire. Potrebbe non essere facile, ma il risultato giustificherà gli sforzi profusi. I limiti proteggono ciò che conta di più.

MOVIMENTO AVVENTISTA E FAMIGLIE

Si può ragionevolmente supporre che Ellen White sosterrebbe l'uso della tecnologia moderna a beneficio degli altri e per la causa del bene se fosse viva oggi. Riferendosi a come i progressi potrebbero essere utilizzati nell'opera di Dio, dichiarò: "Devono essere introdotti nuovi metodi. Il popolo di Dio deve rendersi conto delle necessità del tempo in cui vive" (White, 1946, p. 70).

Stiamo vivendo in quel momento profetico. La tecnologia è qui per restare. La domanda non è *se* la useremo, ma *come* la useremo. Come Paolo, siamo chiamati a farci "ogni cosa a tutti, per salvarne ad ogni modo alcuni" (1 Corinzi 9:22). I nostri metodi possono cambiare, ma il nostro messaggio no.

L'aumento della conoscenza è una sfida provvidenziale. Le famiglie di fede devono crescere con saggezza, coraggio e creatività. L'AI e gli strumenti digitali non sono minacce definitive né salvatori definitivi; sono prove e opportunità. Se consegnati a Dio, possono aiutarci a preparare le persone al ritorno di Cristo.

UNA PAROLA DI CHIUSURA...

Di recente, abbiamo parlato con una ragazza di 19 anni. Ha fatto un'affermazione seria che ci è rimasta impressa. Ha detto, "*Non è facile essere giovani oggi!*" Detto in modo semplice, ma profondamente vero. Ci sono modi per attaccare i giovani d'oggi che non abbiamo mai visto prima, e la tecnologia è in cima alla lista!

In sintesi su questo importante argomento, condividiamo queste idee conclusive che possono aiutare genitori e tutori ad avere successo nella collaborazione con bambini, ragazzi e persone di tutte le età per un uso responsabile della tecnologia.

Primo, parlatene in modo ragionevole: come per ogni buona istruzione, la ripetizione è meglio di una lezione una tantum. Fate in modo che le conversazioni sull'uso della tecnologia siano costanti e non solo quando i ragazzi sono nei guai per il loro utilizzo! Se i bambini capiscono perché i limiti sono importanti, saranno meno propensi a considerare il contributo dei genitori come un desiderio di controllo a cui resistere.

Secondo, siate un esempio con i vostri messaggi: assicuratevi che i bambini vi vedano come un esempio per un uso saggio della tecnologia. Capiranno immediatamente l'ipocrisia se siete sempre a visualizzare contenuti su un dispositivo, anche se per lavoro. Limitare l'uso della tecnologia è un buon modo per far capire a tutta la famiglia che i vostri figli sono preziosi e che per voi è importante trascorrere del tempo con loro.

Poi, mettete in atto delle misure di sicurezza: non esitate a impostare controlli parentali e filtri sui dispositivi dei vostri figli. Punto. Non starete a guardare mentre qualcuno lancia una granata in casa vostra; perché mai dovrete lasciare che i media non vengano monitorati? Bisogna dare seguito a tutto con buone intenzioni; seguire una strategia e continuare con affermazioni.

Infine, usate grazia e gentilezza con fermezza: siate gentili, non prepotenti. La Bibbia incoraggia i genitori a “non irritare i vostri figli, affinché non si scoraggino” (Colossesi 3:21). L'apprendimento è un processo e i bambini commetteranno errori, proprio come i genitori. Coltivate uno spirito che crei fiducia e rafforzi i bambini nell'essere onesti. La resilienza si costruisce fallendo e riprovando. Non siate troppo severi. E chiedete allo Spirito Santo di guidarvi costantemente.

CONCLUSIONE

FAMIGLIE CHE BRILLANO NELL'ERA DIGITALE

L'obiettivo è essere una famiglia in cui la tecnologia è al suo servizio, ma non la domina mai. Che i bambini conoscano la gioia del cammino del Sabato più di uno scrolling infinito. Che i nostri culti e le nostre devozioni siano arricchiti dagli strumenti, ma non sostituiti da essi. Che i genitori insegnino il discernimento, i nonni condividano la saggezza e Cristo rimanga il Centro.

Questo è possibile, non rifiutando la tecnologia, né inchinandosi ad essa, ma redimendola per la gloria di Dio.

La profezia di Daniele si è avverata: la conoscenza è aumentata. Ma come ci ricorda Paolo, la saggezza deve crescere con essa *“Esaminate ogni cosa e tenete ciò che è buono”*.

Famiglie di fede, eleviamoci a questo momento profetico!

Usiamo ogni strumento, ogni dispositivo, ogni invenzione come servitori del Vangelo, non come padroni delle nostre anime. Restiamo connessi a Dio, gli uni agli altri e alla missione che ci attende.

E infine, che le nostre case siano piene di fede e amore, risplendano come fari di speranza in un mondo distratto dagli schermi ma alla disperata ricerca della verità. E che le nostre case siano luoghi di luce, verità e speranza, che ci preparino al paradiso e all'eternità.

APPELLO*

Vi impegnerete, come famiglia, a lasciare che Cristo, e non la tecnologia, sia il centro della vostra casa?

Vi impegnerete insieme a usare questi strumenti per la gloria di Dio, per stabilire dei limiti e per avvicinarvi a Lui in quest'era digitale?

Se sì, alziamo gli occhi dagli schermi e volgiamo il cuore verso il cielo, dove il segnale non cade mai e dove la connessione è eterna!

**Facoltativo per l'appello: utilizzare il Patto familiare per la fede e la tecnologia (in appendice).*

BIBLIOGRAFIA

White, E. G. (1883, April 26). *Signs of the Times*. Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1885). *Testimonies for the Church* (Vol. 4). Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1903). *Education*. Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1930). *Messages to Young People*. Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (1946). *Evangelism*. Review and Herald Publishing Association.

UN PATTO FAMILIARE PER LA FEDE E LA TECNOLOGIA

*La nostra famiglia cerca di onorare Dio attraverso l'uso della tecnologia.
Per farlo, ci impegniamo a CONNETTERCI con Dio attraverso questo Patto...*

IMPEGNO PER GLI STANDARD

Useremo la tecnologia per rafforzare la nostra fede. Ci assicureremo che ciò che guardiamo o ascoltiamo sia conforme allo standard di Filippesi 4:8 di ciò che è vero, onorevole, giusto, puro, amabile, di buona fama, eccellente e degno di lode.

RISPETTARE I CONFINI SANI

Stabiliremo dei limiti al tempo che trascorriamo con i dispositivi, in modo che non siano loro a controllare noi e il tempo che trascorriamo insieme; la tecnologia ci servirà, non ci dominerà.

COLTIVARE L'UNIONE

Quando possibile, utilizzeremo la tecnologia insieme come un'esperienza che rafforza il legame familiare, guardando, giocando o ascoltando insieme per costruire e ampliare le nostre conoscenze come famiglia.

NAVIGARE CON SAGGEZZA

Proteggeremo la nostra mente affinché la tecnologia che utilizziamo non apra la porta a idee malvagie, immorali o empie che disonorano Dio o compromettono i principi cristiani.

ACCOGLIERE L'EQUILIBRIO DELLA VITA REALE

La nostra famiglia darà priorità al tempo trascorso insieme senza schermi, comprese attività all'aperto, lettura, servizio verso gli altri e progetti familiari.

COMUNICARE CON AMORE

Parleremo con amore gli uni agli altri, gli uni degli altri e delle altre persone in tutte le nostre interazioni digitali. Questo significa usare la tecnologia per esprimere gentilezza e cortesia, piuttosto che bullismo, pettegolezzi o trolling digitale (post con l'intento deliberato di creare confusione e divisione. NdT).

FIDUCIA NELLA GRAZIA E NELLA CRESCITA

Se violiamo questo Patto, ci concederemo perdono e grazia a vicenda. Come famiglia, discuteremo onestamente delle nostre lotte e vittorie e pregheremo gli uni per gli altri. La crescita nella grazia sarà il nostro obiettivo mentre maturiamo insieme.

SCHEMA DEL SERMONE:

Quando la conoscenza aumenta: Famiglie di fede nell'era digitale

Testi: Daniele 12:4; 1 Tessalonicesi 5:21; Proverbi 18:15

INTRODUZIONE

- Scena di cena in famiglia: preghiera, cibo, ma teste chine sugli schermi.
- Tecnologia: rivale per attenzione, affetto, formazione spirituale.
- Daniele prevede questo: *“La conoscenza aumenterà”*.
- Domanda: La tecnologia ci conetterà a Dio e tra di noi o sostituirà i legami sacri?
- Testo chiave: *“Esaminate ogni cosa; ritenete il bene”*.
- Il consiglio di Paolo è urgente per i nostri tempi: *“Esaminate ogni cosa; ritenete il bene”* (1 Tessalonicesi 5:21). Questa è la struttura di questo messaggio. Dio ci chiama, come famiglie avventiste, a non fuggire dalla tecnologia per paura, né ad abbracciarla acriticamente, ma a metterla alla prova, redimerla e usarla per la Sua gloria.

I. AUMENTARE LA CONOSCENZA E LA PROFEZIA

- La profezia di Daniele si è adempiuta: AI, traduzione istantanea, connettività globale.
- Ellen White: l'aumento della conoscenza si è adempiuto negli ultimi giorni (*Signs of the Time*, April 26, 1883).
- Ha adottato nuovi strumenti (stampa, telegrafo) per la missione.
- Principio: Il problema non è lo strumento in sé, ma la direzione del nostro cuore.
- *“Il cuore dell'uomo intelligente acquista la scienza...”* (Prov. 18:15).

II. PRINCIPI PER FAMIGLIE FORTI

- **Il momento dell'opportunità** (*Education*, 1903, p. 262)
App della Bibbia per il culto.
I nonni si connettono spiritualmente tramite chiamate.
I giovani condividono la loro testimonianza con un clic.
- **Il metodo umano e divino** (*Testimonies for the Church*, vol. 4, 1889, p. 538)
La tecnologia non può formare il carattere o far crescere discepoli.
Richiede preghiera, Spirito Santo, impegno personale.
Gli strumenti devono integrare, non sostituire, la devozione e il culto.
- **Il metodo umano e divino** (*Messages to Young People*, 1930, p. 398)
Chiediti: *questo onora Dio?*
Questo edifica o distrugge la fede della famiglia?
Se non glorifica Dio, non merita il nostro tempo.

III. LA TECNOLOGIA COME SERVA, NON COME PADRONA

- **Studio della Bibbia:** gli strumenti AI scoprono il contesto e i riferimenti incrociati.

- **Culto in famiglia** – assistito dalla tecnologia, ma con Cristo al centro.
- **Crescita del carattere** – diari, promemoria, liste di gratitudine.
- **Missione** – Vangelo a “ogni nazione, tribù, lingua, popolo” (Apocalisse 14:6).

IV. PERICOLI CHE LE FAMIGLIE DEVONO EVITARE

- **Scorciatoie per il carattere:** nessuna app produce santità (Matteo 4:4).
- **Abdicare al pensiero spirituale:** la tecnologia non può pensare per noi; è necessario discernimento.
- **Consumo ingenuo:** attenzione alle falsità, ai deepfake e all'inquinamento morale (Col. 4:6).

V. PRATICHE TECNOLOGICHE SPIRITUALI EQUILIBRATE

- Pregare prima di collegarvi.
- Discernere e discutere in famiglia.
- Innovare per l'evangelizzazione.
- Combinare tecnologia e non tecnologia per la crescita spirituale.
- Provare i “sabati digitali liberi”.
- Stabilire dei limiti sani.
- Pasti, culto e ora di andare a dormire senza schermi.

VI. MOVIMENTO AVVENTISTA E FAMIGLIE

- Ellen White: “Bisogna introdurre nuovi metodi...” (*Evangelism*, 1946, p. 70).
- Paolo: “ogni cosa a tutti, per salvarne ad ogni modo alcuni” (1 Corinzi 9:22).
- Famiglie chiamate a crescere con saggezza, coraggio e creatività.
- Tecnologia: né salvatore né nemico: una prova e un'opportunità.
- Consigli pratici per i genitori
- **Parlare ragionevolmente e spesso.** Continuamente, non solo quando si è nei guai.
- **Essere un esempio con i vostri messaggi:** I bambini seguono ciò che facciamo.
- **Mettere in atto misure di sicurezza.** Filtri, limiti, responsabilità.
- **Usare grazia e gentilezza con fermezza.** (Col 3:21).

CONCLUSIONE E APPELLO

- Obiettivo: Famiglie in cui la tecnologia è al servizio ma non domina mai.
- I bambini apprezzano le passeggiate del Sabato piuttosto che lo scorrimento infinito.
- Adorazione arricchita dagli strumenti, ma Cristo rimane il centro.
- La profezia di Daniele si è adempiuta: la conoscenza è aumentata.
- Il consiglio di Paolo rimane: “Esaminate ogni cosa; tenete ciò che è buono”.
- Appello: vi impegnerete a mantenere Cristo, non la tecnologia, al centro?
- Invito: Alziamo gli occhi dagli schermi e volgiamo il cuore verso il cielo, dove il segnale non cade mai e la connessione è eterna.

PROTEGGERE LE NOSTRE CASE: AIUTARE LE FAMIGLIE A GESTIRE L'INVADENZA DELLA TECNOLOGIA

CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN

TESTO:
ROMANI 12:2

INTRODUZIONE

Viviamo in un'epoca digitale in cui la tecnologia non è più soltanto uno strumento, è diventata l'ambiente stesso in cui esistiamo. Gli smartphone, i social media, i videogiochi e i contenuti online senza fine sono ormai compagni costanti. Le famiglie non vivono più semplicemente nelle loro case; vivono dentro veri e propri ecosistemi digitali.

La tecnologia ha portato benedizioni, tra cui una comunicazione più facile, l'accesso alla conoscenza e opportunità per il ministero. Ma ha anche portato pericoli: dipendenza, distrazione, legami familiari spezzati e corruzione morale. Un terzo degli adolescenti dice di aver scelto di parlare con una AI invece che con una

César De León, PhD, psicoterapeuta della famiglia e **Carolann De León**, RN, MS in terapia matrimoniale e familiare, MAPM, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Divisione Nord-Americana degli avventisti del settimo giorno, a Silver Spring, Maryland, USA.

persona reale in momenti seri. Di questi adolescenti, il 31% riferisce di trovare quelle conversazioni altrettanto o più soddisfacenti che parlare con un coetaneo. In uno studio di settore, oltre l'80% degli intervistati della Gen Z ha indicato che prenderebbe in considerazione di sposare un compagno AI in futuro (Knutsson, 2025).

Ellen G. White, pur vissuta in un'epoca pre-digitale, ha previsto questi principi. Ha avvertito nel suo libro *La famiglia cristiana*: “Satana propone continuamente delle tentazioni per impedire che ci si prepari seriamente per gli eventi futuri” (White, 2018, p. 390). Quali sono gli stimoli di oggi? I nostri schermi luminosi, lo scorrimento infinito, l'intrattenimento che intorpidisce l'anima.

Questo sermone mira a sostenere le famiglie nel gestire l'intrusione della tecnologia: non rifiutandola del tutto, ma gestendola saggiamente e mantenendo Cristo al centro della casa.

IL POTERE SOTTILE DELLA TECNOLOGIA

1. L'INVASORE SILENZIOSO

La tecnologia raramente irrompe nelle nostre vite in modo rumoroso. Vi si insinua silenziosamente. Un'app, una notifica, una “distrazione innocua”. Presto, le ore svaniscono, le cene familiari svaniscono, le conversazioni svaniscono.

Paolo ammonisce in Efesini 5:15-16: “Guardate, dunque, con diligenza a come vi comportate; non da stolti, ma da saggi; recuperando il tempo perché i giorni sono malvagi”. Ellen White riprende questa verità in *Parole di vita*: “Il nostro tempo, ogni momento, appartiene a Dio, ed è il nostro più solenne dovere utilizzarlo alla sua gloria. Di nessun altro talento Egli ci chiederà conto così rigorosamente come del tempo” (White, 2012, p. 235).

Se il tempo è un dono di Dio, quanto ne abbiamo ceduto agli schermi?

2. LA FORMAZIONE DI CUORI E MENTI

La tecnologia non è neutrale. Ogni piattaforma, ogni algoritmo è progettato per plasmare le nostre abitudini, i nostri desideri, la nostra visione del mondo.

Proverbi 4:23: “Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita”.

Ellen White avverte ne *Il gran conflitto* “Il fatto di essere trasformati da ciò che contempliamo è una legge sia di natura intellettuale sia spirituale” (White, 1911, p. 434).

Cosa stanno contemplando i nostri figli? Ore di scrolling su YouTube? Danze su TikTok? Giochi violenti? Se contemplando veniamo trasformati, allora la tecnologia sta educando i nostri figli più velocemente di noi.

IL DISEGNO DI DIO PER LE FAMIGLIE

1. LE FAMIGLIE COME PRIMO LUOGO PER IL DISCEPOLATO

Dio ha disposto la famiglia come il luogo primario per la formazione della fede. Deuteronomio 6:6-7: “Questi comandamenti che oggi ti do ti staranno nel cuore; li inculcherai ai tuoi figli, ne parlerai quando te ne starai seduto in casa tua, quando sarai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai”.

Nota il ritmo: vita insieme, conversazione, insegnamento, relazione. È così che la fede si trasmette. Ma quando ogni membro della famiglia è perso nel proprio dispositivo, non resta spazio per quelle conversazioni. E quando le famiglie siedono insieme in silenzio, ognuno fissando il proprio dispositivo, non ci sono abbastanza conversazioni amorevoli per imprimere la Parola di Dio sui cuori in sviluppo.

Ellen White scrive nel libro, *La famiglia cristiana*, “*Le maniere gentili, le conversazioni serene e le manifestazioni di bontà uniranno i cuori dei figli a quelli dei genitori con sacri legami d'affetto e renderanno la famiglia un luogo più prezioso di quegli ornamenti sofisticati che potrete acquistare a caro prezzo*” (White, 2018, pp. 174).

La domanda fa riflettere: lo smartphone ha sostituito la Bibbia come centro della casa?

2. RISCATTARE IL TEMPO

Efesini 5:15,16: “Guardate, dunque, con diligenza a come vi comportate; non da stolti, ma da saggi; recuperando il tempo perché i giorni sono malvagi”.

Ellen White scrisse in *Counsels to Parents, Teachers, and Students*: “Molti sono avidamente impegnati nel perseguimento del piacere. La loro principale ricerca è come assicurarsi la gratificazione di sé, come ottenere il massimo del piacere e godimento” (White, 1913, p. 347). Se queste parole furono scritte negli anni 1800 a proposito di romanzi e divertimenti di quel tempo, quanto più si applicano oggi alle abbuffate di Netflix e allo scrolling infinito?

Non possiamo negare che stiamo vivendo in una stagione sempre più pericolosa della storia della nostra terra. La gratificazione di sé e tutte le ricerche edonistiche sono diventate la norma. Eppure, in mezzo a questa cultura della ricerca del piacere, Dio concede amorosamente a tutti i genitori la Sua grazia abbondante e dà loro l'opportunità di riscattare il tempo che hanno perso nel guidare, addestrare ed educare i loro preziosi figli e adolescenti. Ellen White scrive in *Child Guidance*, “I giovani dei nostri giorni ignorano le astuzie di Satana. I genitori dovrebbero quindi stare all'erta in questi tempi pericolosi, lavorando con perseveranza e diligenza per respingere il primo approccio del nemico. Dovrebbero istruire i propri figli quando sono seduti in casa o camminano per strada, quando si alzano o si coricano” (White, 1954, p. 474).

3. DARE PRIORITÀ ALLA PRESENZA

Il ministero di Gesù era radicato nella presenza. Egli dava a coloro che incontrava contatto visivo e toccava le loro ferite. Cristo era attento ai loro aneliti e desideri del cuore. *“Non pensava che esistessero uomini privi di valore, ma offriva a ognuno il rimedio adeguato”* (White, 1998, p. 58).

Oggi, la tecnologia può derubarci la presenza. Siamo “più-o-meno insieme” ma non veramente presenti ed emotivamente disponibili l’uno per l’altro. È difficile, se non impossibile, essere connessi ed emotivamente sintonizzati l’uno con l’altro, mentre siamo contemporaneamente emotivamente attaccati, fisicamente legati e mentalmente sintonizzati ai nostri dispositivi.

“I genitori dovrebbero proteggere i loro figli da quelle influenze” scrisse White nel libro *Child Guidance*, “che li allontanerebbero da Dio. Questo è il loro sacro dovere” (White, 1954, p. 114). Oggi, quel sacro dovere include permettere a Dio di darci la sapienza per guidare i nostri figli e adolescenti nell’uso saggio della tecnologia—che, se lasciata senza controllo, può isolare anziché unire i cuori delle famiglie a Dio e l’uno all’altro.

I PERICOLI DELLA TECNOLOGIA NON CONTROLLATA

1. DIPENDENZA E IDOLATRIA

Molti studi mostrano che la tecnologia può influenzare molto il cervello, come le sostanze stupefacenti. Le app per telefono sono progettate per creare dipendenza. Le notifiche scatenano il rilascio di dopamina. I giochi sono progettati per tenere i giocatori agganciati. I social media manipolano il nostro senso di valore attraverso like e condivisioni.

I genitori possono intenzionalmente ricordare ai loro amati figli, attraverso le fasi della loro crescita e sviluppo, che il loro valore e dignità devono essere fondati nell’amore inarrestabile di Dio. Ai nostri figli e adolescenti dobbiamo ricordare regolarmente che sono preziosi tesori amati da Dio e che nulla di ciò che i social media o i loro coetanei dicono o credono su di loro può cambiare l’amore di Dio o il valore che Egli pone su di loro.

Esodo 20:3: “Non avere altri dèi oltre a me”.

L’avvertimento di White in *Testimonies to the Church* è senza tempo: “Nulla è più insidioso della seduzione del peccato. È l’indulgenza insospettata, inconsapevole in cose da poco che prosciuga il potere spirituale” (White, 1889, p. 540).

Cose da poco - cinque minuti in più sui social media, un video in più, solo quattro episodi in più fino alla fine della stagione - lentamente, inconsciamente, i muscoli spirituali vengono prosciugati.

2. ROTTURA DELLA COMUNICAZIONE

I matrimoni si indeboliscono quando le coppie passano più tempo sugli schermi che in conversazioni a cuore aperto. I figli si sentono trascurati e invisibili quando i genitori sono fisicamente presenti ma emotivamente assenti, occhi incollati a rettangoli luminosi.

Giacomo 1:19 ci chiama a essere “pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all’ira”. Ma l’ascolto genuino nelle nostre case non può avvenire se le nostre orecchie sono tappate con auricolari e i nostri occhi sono incollati agli schermi.

Ellen White esortava in *Adventist Home*: “Il cerchio familiare dovrebbe essere il vero centro dell’affetto” (White, 1952, p. 210). I dispositivi spesso frantumano quel cerchio. I nostri dispositivi possono impercettibilmente diventare i centri del nostro affetto, mentre le relazioni familiari diventano più distaccate e disconnesse.

3. ESPOSIZIONE ALLA CORRUZIONE

La tecnologia può essere usata per esaltare Gesù e connettere altri al Suo Vangelo della Buona Novella. Tuttavia, quando i nostri figli e giovani hanno accesso non filtrato a internet, sono esposti a pornografia, violenza, bullismo, ideologie false e seducenti inganni spirituali che distruggono mente, corpo, anima e relazioni. 1 Pietro 5:8 ci avverte: “Siate sobri, vegliate; il vostro avversario, il diavolo, va attorno come un leone ruggente cercando chi possa divorare”.

Ancora, la sorella White avvisava in *Messaggi ai giovani*: “Queste letture [racconti frivoli ed eccitanti] rendono le persone incapaci di compiere i doveri più immediati... Non hanno nessun desiderio di studiare la Bibbia” (White, 1930, p. 189). Sostituisci “racconti” con “feed dei social media”, e l’avvertimento è stranamente moderno e rilevante.

Oggi, il nostro nemico sta maestosamente braccando e divorando le menti, i corpi e le anime degli adulti e dei giovani, attraverso i pixel. Dobbiamo essere vigili alla realtà che ha perfezionato strategie e schemi con cui ha distorto le nostre prospettive di Dio, degli altri e di noi stessi. Ha scoperto metodi magistrali per staccare i nostri affetti da Dio mentre li trasferiamo sulle relazioni che abbiamo sviluppato con la tecnologia.

Mentre i genitori diventano più intenzionali nel cercare la sapienza divina per sapere come fornire con successo alternative emotivamente e spiritualmente nutrienti alle ore di tempo che i loro figli passano sui telefoni, lo Spirito Santo continuerà ad accendere un desiderio di rinascita spirituale personale che potrà trasformarsi in una rinascita spirituale nella famiglia. Attraverso il loro esempio entusiasta e gioioso, i genitori possono invitare i loro figli a un’esperienza dolce e significativa di rituali di preghiera personale e familiare, così come ritmi quotidiani di lettura e meditazione delle Scritture - magari anche su un’app per telefono. Brevi e altamente interessanti rituali di culto familiare mattutino e

serale - per grazia di Dio - possono diventare momenti di profonda connessione e affetto a cui tutta la famiglia può guardare con trepidazione.

SETTE STRATEGIE PER LE FAMIGLIE

1. STABILIRE CONFINI CENTRATI SU CRISTO

Considerate pregando di stabilire tempi e luoghi specifici dove la tecnologia non è consentita. Prima di stabilire regole familiari, condividete il vostro desiderio di connettervi più profondamente con la vostra famiglia e con Dio. Condividete i molti benefici per la salute mentale, fisica, spirituale e relazionale che seguiranno quando le famiglie passeranno meno tempo sugli schermi e più tempo significativo connettendosi gioiosamente l'uno con l'altra.

Esempi di regole familiari protettive potrebbero essere: niente telefoni a cena, niente dispositivi in camera da letto e culto familiare prima del tempo schermo determinato. Quando le camere da letto diventano zone libere da dispositivi, i bambini e i giovani possono rigenerare e ricaricare i loro cervelli e corpi che richiedono sonno adeguato per un funzionamento e sviluppo ottimali. Quando la tavola diventa un luogo sacro per conversazioni a cuore aperto, l'amore e l'affetto della famiglia—l'uno per l'altro e per Dio—possono fiorire e prosperare.

Come dichiara Giosuè 24:15: “quanto a me e alla casa mia, serviremo il SIGNORE”. Servire il Signore significa proteggere gli spazi familiari sacri dalle distrazioni non essenziali.

2. MODELLO DI ABITUDINI SALUTARI

I genitori devono dare l'esempio. Quando i figli vedono i genitori scorrere continuamente, seguiranno il loro esempio. Invece, lasciate che vi vedano godere tempo all'aperto, aiutare gioiosamente chi ha bisogno, leggere le Scritture e dedicarvi al diario di preghiera. Pianificate “tempo di divertimento familiare” per giocare insieme, fare passeggiate o impegnarvi in un compito o progetto domestico o comunitario insieme.

Paolo scrisse in 1 Corinzi 11:1: “Siate miei imitatori, come anch'io lo sono di Cristo”.

White scrisse nel libro *Child Guidance*: “Grandi responsabilità riposano sui genitori, e dovrebbero sforzarsi seriamente di adempiere la loro missione assegnata da Dio. Quando vedranno la necessità di piegare tutte le energie dell'essere al lavoro di formare i loro figli per Dio, gran parte della frivolezza e della pretesa non necessaria che ora si vede sarà messa da parte. Non riterranno troppo grande alcun sacrificio o fatica che possa consentire loro di prepararsi ad incontrare il Signore con gioia. Questa è la parte più preziosa del loro servizio come seguaci di Dio, e una che non possono permettersi di trascurare” (White, 1954, p. 478).

3. RECUPERARE E PRATICARE IL RIPOSO SABATICO

Dio comandò al Suo popolo di riposare non solo dal lavoro, ma dalle cose che consumano mente, corpo e anima. Le famiglie trarrebbero grande beneficio dai sabati digitali: un giorno intero (o più) senza dispositivi, dedicato a riposo olistico, culto creativo e costruzione di relazioni familiari significative, servizio benevolo ai sofferenti nelle nostre comunità. Il Sabato è l'opportunità settimanale di Dio per una disintossicazione tecnologica.

Anche nel libro *Child Guidance*, “Il Sabato, rendilo il giorno più dolce, il più benedetto dell'intera settimana. ... I genitori possono e devono prestare attenzione ai loro figli, leggendo loro le parti più attraenti della storia biblica, educandoli alla riverenza del giorno di Sabato, osservandolo secondo il comandamento. Questo non può essere fatto se i genitori non sentono l'onere di interessare i loro figli. Ma possono rendere il Sabato una delizia se adotteranno il giusto metodo. I bambini possono essere interessati a buone letture o a dialoghi circa la loro salvezza. Ma dovranno essere educati e formati. Il cuore naturale non ama pensare a Dio, al cielo o alle cose celesti. È necessario respingere continuamente l'influsso della mondanità e l'inclinazione al male e lasciar entrare la luce celeste” (White, 1954, pp. 532–533).

Le famiglie possono anche praticare sabati digitali, mettendo da parte i dispositivi per adorare, riposare e riconnettersi in modi che restaureranno e rigenereranno mente, corpo e anima. I genitori coinvolgano i loro figli e giovani nel creare varie attività sabatiche creative che tutti godranno. Attività che coinvolgono il servizio verso gli altri e il portare l'amore e la luce del sole di Gesù nelle vite di coloro che nella comunità locale hanno bisogno di sperimentare l'amore smisurato di Dio, sono di particolare interesse per bambini e giovani. Richiederà tempo e sforzo pianificare ed eseguire attività sabatiche edificanti, ma includere tutta la famiglia nella pianificazione risulterà una benedizione ancora più grande per tutti.

4. INSEGNARE IL DISCERNIMENTO

Equipaggiate i bambini a riconoscere la differenza tra intrattenimento ed edificazione. Queste conversazioni quotidiane, calde e coinvolgenti possono avvenire durante, prima o dopo brevi e interessanti tempi di culto familiare, per discutere i pro e i contro delle comuni attività di intrattenimento e ricreazione.

Insegnate loro a chiedersi: “*È buono per la mia anima? Questo glorifica Dio?*”

Filippesi 4:8 offre il filtro saggio di Dio: “Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri”.

White scrive in *Messaggi ai giovani*, “Satana fa sforzi enormi per indurli [i giovani] a cercare la felicità nei divertimenti mondani e autogiustificarsi nel

tentativo di dimostrare che questi divertimenti sono innocenti e addirittura necessari per la salute. Egli fa credere loro che il sentiero della santità sia difficile, mentre quello che porta ai piaceri terreni è cosperso di fiori” (White, 1998, p. 275).

5. SOSTITUIRE, NON SOLO RIMUOVERE

Se togliete la tecnologia senza offrire alternative salutari, il risentimento può crescere. Invece, sostituite il tempo schermo con attività familiari alternative, come giochi da tavolo familiari, attività ricreative all’aperto, attività di servizio alla comunità e attività di culto familiare vivaci e stimolanti. Guardare oltre il cerchio familiare e identificare modi in cui la famiglia può essere una benedizione per la comunità può comportare benefici di cambiamento per ogni membro della famiglia. Le famiglie con figli della stessa età possono anche riunirsi per godere nel diffondere l’amore di Dio mentre lavorano insieme su progetti di servizio comunitario.

Le famiglie crescono davvero insieme quando lavorano insieme, giocano insieme, pregano insieme e servono insieme.

In *Servizio cristiano*, White scrisse: “È dovere dei genitori cristiani [parlare ai propri figli] e insegnare loro... il modo di vivere gradito a Dio” (White, 2010, p. 174). I benefici di seguire queste sagge parole saranno visti qui e attraverso l’eternità.

6. FAVORIRE LA RESPONSABILITÀ

Installare filtri e software di monitoraggio è sempre una buona idea, ma focalizzatevi anche sulla creazione di una cultura familiare di apertura. Incoraggiate i figli e i giovani a parlare di ciò che vedono online. Create spazi per conversazioni a cuore aperto, dove confessione e guida senza paura favoriranno un ambiente familiare sicuro dove tutti si sentono visti, ascoltati e compresi, ma amati abbastanza da essere guidati e corretti con compassione quando necessario. I figli e i giovani che sperimentano il flusso continuo della grazia, compassione, misericordia e perdono di Dio attraverso i loro genitori sentiranno meno pressione a nascondere o ingannare i genitori.

Galati 6:2: “Portate i pesi gli uni degli altri e adempirete così la legge di Cristo”.

Nel libro *Child Guidance*, White scrive anche: “Rendete chiare ai vostri figli le lezioni della Parola di Cristo e inculcate in loro la necessità di essere veritieri e di aprire la mente ai genitori” (White, 1954, p. 173).

7. MANTENERE IL VANGELO AL CENTRO

Soprattutto, ricordate alla vostra famiglia che la tecnologia è uno strumento, non un salvatore. Il mondo offre aggiornamenti infiniti, ma solo Cristo ci rende nuovi. I social media possono dare follower, ma solo Gesù ci chiama Suoi amici. Mentre i genitori fanno di Gesù il loro amico e compagno di vita, la gioia e la passione dei loro figli per Gesù crescerà e sboccherà in una relazione autentica con Dio e con gli altri.

Nel libro *In Heavenly Places*, Ellen White scrive: “Mettete Cristo davanti ai vostri figli cantando canzoni alla Sua gloria, cercandolo in preghiera e leggendo dalla Sua Parola, affinché Egli sembri loro un Ospite sempre presente. Allora Lo ameranno e saranno portati così strettamente in armonia con Lui che respireranno il Suo Spirito. Sentiranno *una nuova relazione* l’uno con l’altro in Cristo” (White, 1967, 209. Corsivo nostro).

ILLUSTRAZIONI

La tavola da pranzo perduta: Un padre disse una volta: “Non mangiamo più insieme a cena. Ognuno prende il suo piatto e si ritira in camera con il telefono. Viviamo nella stessa casa, ma siamo estranei”. Confronta con Salmo 128:3, che descrive la tavola familiare come un luogo di benedizione: “I tuoi figli saranno come piante d’ulivo intorno alla tua mensa”.

Il figliol prodigo moderno: Molti figliol prodighi oggi non vagano in città lontane: si perdono in mondi digitali. Ma il Padre aspetta ancora alla finestra, bramando che i Suoi figli tornino a casa—non solo fisicamente, ma emotivamente e spiritualmente.

Gesù e le interruzioni: In Marco 5, Gesù era diretto a guarire la figlia di Iairo quando fu interrotto da una donna che perdeva sangue. Non la vide come un’intrusione, ma come un ministero. Non dobbiamo lasciare che la tecnologia ci rubi le sante interruzioni che Dio provvidenzialmente permette nelle nostre vite.

UN APPELLO ALLE FAMIGLIE

Le famiglie devono svegliarsi. La tecnologia non è di per sé malvagia, ma se lasciata senza controlli, educherà i nostri figli più velocemente di noi.

Genitori, reclamate la vostra autorità data da Dio. Mariti e mogli, posate i vostri dispositivi e tenetevi per mano, guardate negli occhi i vostri figli quando parlano. Iniziate conversazioni a cuore aperto l’uno con l’altro. Figli, onorate i vostri genitori ascoltando quando parlano, invece di fissare gli schermi.

Il mondo grida attraverso la tecnologia, ma Dio spesso sussurra. Se vogliamo udire la Sua voce, dobbiamo essere fermi, posare il telefono e sintonizzarci sul Suo amore mostrato in tutta la Sua Parola.

Le parole di Ellen White in *Child Guidance* risuonano come una tromba: “I genitori dovrebbero custodire le vie dell’anima; perché tutto ciò che è destinato a corrompere i costumi lo farà sicuramente” (White, 1954, p. 114).

Ogni membro della famiglia deve custodire le vie dell’anima - occhi, orecchie, cuori- dall’invasione digitale in evoluzione che, usata indiscriminatamente,

può spegnere l'impegno spirituale e la devozione a Dio e al Suo servizio mosso dall'amore per gli altri.

CONCLUSIONE

Giosuè dichiarò: “scegliete oggi chi volete servire ... quanto a me e alla casa mia, serviremo il SIGNORE” (Giosuè 24:15).

Oggi, le famiglie devono fare la stessa scelta. Chi sarà adorato? Cristo o lo schermo. Valori e ricompense eterne o pixel temporanei.

La tecnologia può essere un eccellente servo ma un terribile padrone.

Se Cristo è il Signore delle nostre menti e cuori, allora la tecnologia prenderà il suo posto legittimo: come uno strumento per glorificare Dio, non come un idolo che consuma le nostre menti, cuori, anime e le nostre famiglie.

Possa l'amore di Cristo, mostrato nelle nostre relazioni familiari, risplendere più luminoso di tutti gli schermi.

Il Signore ha promesso di potenziarci con un nuovo cuore spiritualmente ricettivo se cerchiamo la Sua presenza nelle nostre vite. Attraverso il profeta Ezechiele il Signore promise: “Vi aspergerò d'acqua pura e sarete puri; io vi purificherò di tutte le vostre impurità e di tutti i vostri idoli. Vi darò un cuore nuovo e metterò dentro di voi uno spirito nuovo; toglierò dal vostro corpo il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Metterò dentro di voi il mio Spirito e farò in modo che camminate secondo le mie leggi, e osserviate e mettiate in pratica le mie prescrizioni” (Ezechiele 36:25-27).

Questa è la promessa; non siamo soli nella lotta contro i mali che possono entrare nelle nostre case attraverso le tecnologie disponibili sui nostri schermi. Il Signore ha promesso di porre il Suo Spirito in noi, di darci un nuovo cuore e potenziarci a camminare nelle Sue vie, affinché possiamo avere la sapienza e l'inclinazione a cercare e desiderare solo ciò che è “vero, onorevole, giusto, puro, amabile, degno di lode, siano oggetto dei vostri pensieri” (Filippesi 4:8).

Daniele affrontò le molte tentazioni di Babilonia da giovane, ma la Parola di Dio ci dice: “Ma Daniele decise in cuor suo di non contaminarsi...” (Daniele 1:8).

Come Daniele decise di non contaminarsi, vi invito a fare lo stesso. Genitori, giovani e adulti di tutte le età, invito ciascuno di voi a essere determinato a proteggere la vostra mente e il vostro cuore mentre navigate la tecnologia moderna.

Genitori, possa Dio rendervi capaci di essere un modello e mostrare l'amore guaritore di Cristo a ogni membro della vostra famiglia, prima di tutto - e *anche* a ogni preziosa anima che Dio pone nella vostra sfera di influenza - affinché *tutti noi, come una famiglia unita in Cristo*, anticipiamo il giorno in cui Cristo ci

condurrà alla nostra casa celeste, dove nulla di corruttibile e distruttivo toccherà mai più le nostre menti, le nostre anime e le nostre famiglie.

PREGHIERA CONCLUSIVA

“Signore, confessiamo di aver permesso alla tecnologia di occupare troppo del nostro tempo, delle nostre menti, dei nostri cuori e delle nostre famiglie. Perdonaci le volte in cui abbiamo scelto gli schermi invece delle Scritture, i dispositivi invece del discepolato e intrattenimenti inutili invece di un impegno significativo l’uno con l’altro. Aiutaci a reclamare il nostro tempo, le nostre priorità, le nostre conversazioni, la nostra attenzione e il nostro amore autentico per Te. Insegnaci a usare la tecnologia saggiamente per la Tua gloria, per condividere il Tuo amore trasformativo e per l’edificazione delle nostre famiglie e comunità. Possano la Tua Parola e la Tua presenza essere centrali nei nostri cuori e nelle nostre case. Possa la nostra famiglia essere un luogo di gioia e pace dove l’amore è praticato, e dove la Tua presenza è più gratificante di qualsiasi schermo. Nel nome di Gesù preghiamo, Amen”.

BIBLIOGRAFIA

- White, E. G. (1889). *Testimonies for the Church* (Vol. 5). Review and Herald Publishing Ass.
- White, E. G. (1913). *Counsels to Parents, Teachers, and Students*. Pacific Press Publishing Ass.
- White, E. G. (1954). *Child Guidance*. Review and Herald Publishing Ass.
- White, E. G. (1967). *In Heavenly Places*. Review and Herald Publishing Ass.
- White, E. G. (1996). *Il gran conflitto*. Edizioni ADV.
- White, E. G. (1998). *Messaggi ai giovani*. Edizioni ADV.
- White, E. G. (1998). *La speranza dell’uomo*. Edizioni ADV.
- White, E. G. (2010). *Parole di vita*. Edizioni ADV.
- White, E. G. (2012). *Parole di vita*. Edizioni ADV.
- White, E. G. (2018). *La famiglia cristiana*. Edizioni ADV.

* Ricerca recente condotta da *Common Sense Media* (aprile e maggio 2025), in cui hanno intervistato adolescenti di età compresa tra i 13 e i 17 anni, ha rilevato che una percentuale significativa ha dichiarato che le loro conversazioni con compagni AI erano “ugualmente soddisfacenti o più soddisfacenti” rispetto a parlare con amici reali.

STORIE PER BAMBINI

Utilizzate le *Storie per bambini* all'interno delle settimane speciali dei Ministeri avventisti della famiglia. Adattate gli oggetti e il materiale a ciò che avete a disposizione che possano aiutarvi a illustrare la storia.

- **COME TRASCORRI IL TUO TEMPO? 47**

Questa storia ci ricorda di iniziare ogni giornata con Gesù e scegliere ciò che conta di più.

- **“BEN, NO!” GIO-NA..... 50**

Questa storia dimostra che la vera pace arriva quando trascorriamo del tempo da soli con Dio.

- **LO SPECCHIO FATTO APPOSTA PER TE! 54**

Attraverso questa storia impariamo che i comandamenti di Dio ci aiutano a vivere con gioia.

- **MANDY, LA BRAVA INFLUENCER 56**

Questa storia ci ispira a risplendere sui social condividendo gentilezza e amore divino.

COME TRASCORRI IL TUO TEMPO?

DAWN JACOBSON-VENN

TESTO:
FILIPPESI 4:8

OGGETTI PER LA STORIA:

Tablet o iPad

Era domenica mattina e il sole faceva capolino tra le tende di Ella. Si stiracchiò, sbadigliò e prese il tablet. *“Ancora un programma su Internet prima di colazione”*, si disse. Ma un programma si trasformò in due. E poi tre. Quando Ella posò il tablet, i suoi cereali erano inzuppati ed era quasi ora di andare alla riunione degli scout.

“Ella!” la chiamò sua madre. *“Hai già letto la lezione della Scuola del Sabato?”* *“Non ancora!”* disse Ella, prendendosi le scarpe. *“Ho finito il tempo!”* Sua madre sorrise gentilmente. *“A volte non abbiamo tempo per le cose che contano di più quando non lo spendiamo saggiamente”*. Ella abbassò lo sguardo. *“Credo di aver passato molto tempo a guardare il mio programma preferito”*.

Sua madre annuì. *“Possiamo chiedere a Gesù di aiutarci a scegliere ciò che è meglio. È questo il senso di Filippesi 4:8: pensare a cose buone, vere e amabili”*. Ella pensò tra sé e sé, *“Forse Gesù potrà aiutarmi domani”*.

Dopo gli scout, la mamma portò Ella e la sua migliore amica, Grace, al parco per giocare e fare un picnic. Grace fu la prima a scendere dall’auto e chiamò Ella, *“Giochiamo! Ho portato la mia nuova corda per saltare!”* Ella sorrise e corse a raggiungerla. Giocarono e saltarono con la corda fino a rimanere senza fiato. Poi

si sedettero sotto un albero, mangiando panini e uva, parlando e ridacchiando.

Grace tirò fuori il suo tablet. *“Vuoi vedere un video divertente?”* Le ragazze guardarono per qualche secondo, ma il video mostrava persone che prendevano in giro gli altri. Ella sentì qualcosa di spiacevole nel cuore. *“Grace”,* disse dolcemente, *“non credo che questo sia gentile”.* Grace aggrottò la fronte. *“È solo uno scherzo!”* Ella pensò a quello che sua madre aveva detto quella mattina. *Qualsiasi cosa sia bella... qualsiasi cosa sia pura.* Fece un respiro profondo. *“Penso che preferirei fare qualcos'altro. Che ne dici di disegnare fiori con me?”* Grace esitò, poi sorrise. *“Okay!”*

Presto disegnarono con i bastoncini nella terra, creando cuori, fiori e faccine sorridenti. *“Questo è molto meglio”* disse Grace. Ella annuì. *“Sì, mi fa sentire il cuore felice invece che triste”.*

Quella sera, Ella si preparò per andare a letto. Prese la Bibbia dei piccoli e la lezione della Scuola del Sabato dal comodino. *“Gesù”,* pregò, *“ti prego, aiutami a dedicare il mio tempo a cose buone, cose che mi rendono più simile a Te”.* Mentre apriva la Bibbia, Filippesi 4:8 catturò la sua attenzione. Pensò tra sé e sé: questo è il versetto di cui la mamma stava parlando quella mattina. Sussurrò il versetto ad alta voce: ***“tutte le cose che sono veraci, tutte le cose che sono oneste, tutte le cose che sono giuste, tutte le cose che sono pure, tutte le cose che sono amabili, tutte le cose che sono di buona fama, se vi è qualche virtù e se vi è qualche lode, pensate a queste cose”.*** Ella sorrise. *“È di questo che voglio riempire il mio cuore”.* Pensò alla sua giornata: giocare con Grace, disegnare e scegliere di non guardare qualcosa che non fosse bello. La sua giornata non era stata perfetta, ma ci aveva provato. E Gesù l'aveva aiutata.

La mattina dopo, Ella si svegliò di nuovo presto. Questa volta, prima ancora di prendere il tablet, si fermò. *“Cosa dovrei fare prima?”* si chiese. Ci pensò un attimo e capì cosa doveva fare: *mettere Gesù al primo posto.* Prese la Bibbia e la lezione della Scuola del Sabato e lesse di Gesù che sfamò i cinquemila. Immaginò il ragazzo che condivise il suo pranzo e quanto Gesù dovesse essere stato felice di quella buona scelta.

Dopo aver finito di leggere, pregò: *“Grazie, Gesù, per avermi aiutata a iniziare la giornata con Te”.* Poi disegnò la storia: il bambino, il pesce e il pane. Non vedeva l'ora di mostrarla alla mamma. Proprio in quel momento, entrò sua madre ed Ella disse: *“Guarda! Prima ho trascorso il mio tempo con Gesù!”.* La mamma la abbracciò forte. *“Questo mi rende così felice, Ella, e rende felice anche Gesù. Quando scegliamo cose buone, cose che ci avvicinano a Gesù, possiamo condividere la nostra felicità con gli altri”.*

Quel pomeriggio, Ella e Grace giocarono di nuovo. Grace disse: *“Io e mia madre abbiamo parlato di quello che hai detto ieri. Abbiamo deciso di stare più attente ai*

programmi che scegliamo di guardare e di scegliere programmi in cui le persone sono gentili e disponibili a vicenda". Ella sorrise. *"È fantastico!"* Grace sorrise. *"Ora possiamo entrambe riempire i nostri cuori di cose buone!"* Trascorsero il resto della giornata giocando all'aperto, fingendo di essere aiutanti come Gesù, condividendo spuntini, dando da mangiare ad animali finti e far ridere l'un l'altra in modo gentile.

Quando il sole iniziò a tramontare, Ella pregò: *"Gesù, grazie per avermi aiutato a fare buone scelte su come trascorrere il mio tempo oggi"*. Alzò lo sguardo verso il bellissimo cielo al tramonto, con i suoi colori rosa e oro, e sentì la pace riempirle il cuore. *"Tutto ciò che è puro, tutto ciò che è amabile"*, sussurrò, *"è a questo che voglio pensare"*. Ella sorrise, sapendo che ogni giorno aveva una scelta e, con l'aiuto di Gesù, poteva scegliere ciò che era *puro, amabile e buono*.

"Tutte le cose che sono veraci, tutte le cose che sono oneste, tutte le cose che sono giuste, tutte le cose che sono pure, tutte le cose che sono amabili, tutte le cose che sono di buona fama, se vi è qualche virtù e se vi è qualche lode, pensate a queste cose" Filippesi 4:8 (ND).

DOMANDE DI RIFLESSIONE PER BAMBINI, SE CONDIVISE IN UNA LEZIONE DELLA SCUOLA DEL SABATO O PER UNA RIUNIONE DEGLI SCOUT:

- Quali sono alcuni modi in cui puoi trascorrere il tuo tempo e che ti avvicinano a Gesù?
- Quali cose ti fanno sentire in pace e felice dentro?
- Come puoi chiedere a Gesù di aiutarti a fare buone scelte ogni giorno?

“BEH, NO!” GIO-NA

MINDY SALYERS

TESTO: **GIONA 1:1-17**

Joe era un ragazzo molto impegnato. Oltre ad essere uno studente della G.G.A. (God's Grace Academy), era anche un leader nel campus. Come tale, gli veniva spesso chiesto di predicare durante i programmi al tramonto del Venerdì e guidava regolarmente la Scuola del Sabato. In effetti, la maggior parte degli studenti ammirava Joe, considerandolo una persona molto spirituale.

Questo era all'esterno.

Dentro di sé, Joe amava essere ammirato dagli altri e adorava essere considerato una persona vicina a Dio. Essere impegnato nell'opera del Signore lo faceva sentire bene. E lavorare per Dio era impegnativo. Significava consultarsi con gli insegnanti di religione e servire come pastore della classe. Spesso lo si vedeva pregare con gli altri, parlare durante le missioni evangelistiche guidate dagli studenti e portare altri a Cristo.

Con tutta quella frenesia, era facile per Joe perdere di vista ciò che era importante. Era così preso dalla sua lista di cose da fare che spesso dimenticava di fermarsi e ascoltare. Spesso sentiva una piccola spinta nel suo cuore che gli diceva: “Passa del tempo con Me. Vieni vicino a Me”. Ma la risposta di Joe era sempre questa:

“Behhhhh, nooo!”

Mindy Salyers, LCMHC-A, MSC, BA, MA, è un educatore di scuola elementare, formatore OLWEUS certificato e consulente scolastico, negli USA.

“Fermarsi e dedicare del tempo a Dio non mi distrarebbe dal compiere l’opera di Dio?”, si chiedeva Joe.

Così, Joe continuava con i suoi impegni frenetici.

Oltre agli impegni della sua leadership spirituale, la vita teneva Joe occupato in altri modi.

Durante le vacanze autunnali, Joe colse l’occasione per lasciare la grande città e partire per una crociera nel Mediterraneo. Mentre trascinava il suo enorme borsone per salire a bordo della nave diretta a ovest, sentì di nuovo la voce di Dio che lo esortava a fermarsi e ascoltare. Ma, come al solito, Joe rispose:

“Behhhhh, nooo!”

“Lo scopo di questa crociera è proprio quello di allontanarsi e rilassarsi!”, pensò Joe, evitando ancora una volta la “presenza di Dio” (Giona 1:2).

Una volta a bordo, Joe si recò sul ponte lido per dare un’occhiata. Con l’avvicinarsi del maltempo, osservò i marinai che si affrettavano a prepararsi per la tempesta in arrivo. Il vento e le nuvole di pioggia rendevano i marinai freneticamente indaffarati (Giona 1:4).

Questo era all’esterno.

All’interno, Joe era sceso nella sua cabina per fare un pisolino. Lì, nella quiete, sentì di nuovo quella voce che gli parlava al cuore. “Passa del tempo con Me”, disse la Voce. “Vieni vicino a Me”.

“Behhhhh, nooo!”, pensò Joe.

“Mi sono guadagnato un po’ di riposo e relax! Ho bisogno di una pausa!” Così, Joe si addormentò profondamente (Giona 1:5).

Mentre Joe dormiva, fu bruscamente svegliato da un annuncio gracchiante proveniente dall’interfono. Il direttore della nave da crociera parlò nella sua stanza, dicendo: “Alzatevi! Tutti i passeggeri devono rimanere svegli e all’erta, a causa della gravità della tempesta” (Giona 1:6). Rendendosi conto che poteva esserci un pericolo reale, Joe sentì di nuovo quella silenziosa spinta. “Trascorri del tempo con Me. Vieni vicino a Me”.

“Behhhhh, nooo!” rispose Joe.

“Non è un buon momento per stare da solo con Dio. Sta arrivando un tifone!”

Joe, ormai completamente sveglio, si affrettò a raggiungere il ponte di passeggiata. Era sconcertato dalla reazione dei passeggeri alla tempesta imminente. Alcuni erano rannicchiati in un angolo e pregavano in silenzio per la loro incolumità, spaventati dall’idea di trovarsi su una nave in mare durante il maltempo. Altri si unirono al direttore delle attività per una partita a carte (Giona 1:7). Le persone più vicine a Joe si resero conto che era un credente in Gesù e si radunarono intorno a lui, sperando di ottenere delle risposte (Giona 1:9). “Cosa possiamo fare per calmare questa tempesta folle?”, gli chiesero, sperando che avesse qualche idea (Giona 1:11).

Questo era all'esterno.

Dentro di sé, Joe si sentiva in colpa quando sentì di nuovo quella voce sommessa. "Passa del tempo con Me. Vieni vicino a Me".

"Behhhhh, nooo!" Joe quasi lo disse ad alta voce. "Questo non è proprio il momento giusto per avere un momento personale con Gesù! Sta per succedere qualcosa di pazzesco!"

E la situazione impazzì davvero! Mentre le onde infuriavano, il capitano tentò di invertire la rotta della nave da crociera *Silver Queen* e tornare al porto, ma senza successo (Giona 1:13). Il comportamento dei passeggeri stava diventando selvaggio, specialmente sul ponte panoramico. Alcuni indossavano indumenti impermeabili, mentre altri aspettavano vicino alle scialuppe di salvataggio praticando un'esercitazione di emergenza. Joe vide persino un ragazzo che indossava un boccaglio e un salvagente!

Man a mano che la tempesta peggiorava, anche le persone intorno a Joe peggioravano. Senza risposte, cominciarono a incolpare lui, arrabbiate perché diceva di essere un credente in Dio ma non era in sintonia con Lui (Giona 1:10). Mentre il mare infuriava, anche i loro animi infuriavano. "Togliete questo tizio dalla nave", gridavano! Chiunque non contribuisca a risolvere il problema, diventa il problema" (Giona 1:11)!

Da quel momento in poi, le cose precipitarono rapidamente. Desiderosi di accelerare lo sbarco di Joe, gli agenti di sicurezza della nave lo scortarono all'uscita. Rendendosi conto che probabilmente era lui il problema, Joe si arrese (Giona 1:12). Questa vacanza non stava andando come aveva sperato.

Probabilmente avrete già intuito che questa storia vi è familiare. Joe, o GIO-NA, come lo conosciamo noi, fu chiamato ad essere un leader spirituale nella città biblica di Ninive. Chiamato a predicare un messaggio di pentimento e grazia di Dio, Giona era impegnato con il programma incalzante che la vita gli aveva riservato. Tuttavia, più volte evitò di ascoltare i suggerimenti di Dio che lo invitavano a trascorrere del tempo da solo con Gesù. Al contrario, Giona fuggì da Dio, evitando la voce sommessa che gli diceva: "Trascorri del tempo con Me. Vieni vicino a Me".

Ora siamo arrivati a questo punto della storia biblica e Giona è stato gettato dalla nave da crociera nell'oceano! Povero Joe! Non indossava nemmeno il costume da bagno e ora sta nuotando per salvarsi la vita! Joe sentiva che stava affondando, ingoiando acqua e tossendo. "È finita", pensò Joe. "Sono spacciato!"

Ed era davvero finito. La tempesta lo colpì così violentemente che perse rapidamente ogni capacità di nuotare. Affondò, affondò, affondò, accettando il suo destino. L'acqua era gelida e la corrente forte. Il vento lo sferzava mentre cercava di raggiungere la superficie.

Questo era all'esterno.

All'improvviso, Joe si ritrovò all'interno, perché "il Signore aveva preparato un grande pesce per inghiottire Giona" (Giona 1:17). Non c'era più modo di resistere e lottare. Joe ora lo sapeva. Più e più volte Giona aveva ignorato il gentile invito di Dio a "trascorrere del tempo con Lui. Venire vicino a Lui". Ora era lì, seduto nel ventre buio, umido e disgustoso di un "*dag*" (parola ebraica che significa pesce). Ancora una volta, sentì quella voce che lo esortava: "Trascorri del tempo con Me. Vieni vicino a Me".

Ma questa volta la risposta di Joe fu diversa. Invece del suo solito "Behhhhh, nooo", Joe rispose con un sonoro "Oh, sìiiiiiiiiiiii". Ci vollero la pancia di un pesce e tre giorni da solo con Dio perché Joe mettesse a posto il suo cuore.

E tu? Sei un leader impegnato a modo tuo: a scuola, nelle squadre sportive, con i tuoi fratelli e nelle altre attività extrascolastiche. Inoltre, ci sono sempre le richieste degli amici che vogliono mandarti messaggi, giocare e videochattare. È facile lasciarsi assorbire da ciò che stai facendo e perdere di vista ciò che è importante: trascorrere del tempo con Dio.

Quindi, quando senti quella voce tranquilla di Dio che ti invita a trascorrere del tempo da solo con Lui, fallo! Crea un posto speciale dove fermarti e ascoltare. Potrebbe essere l'altalena del parco, la tua camera da letto o una tenda a forma di balena. Qualunque sia il tuo posto speciale, assicurati che ti permetta di trascorrere del tempo in tranquillità con Gesù. Poi, quando ricevi la spinta, puoi rispondere con sicurezza: "Oh, sìiiiiiiiiiiii".

LO SPECCHIO FATTO APPOSTA PER TE!

MILDRED WEISS

TESTI:

ESODO 20:3-17, GENESI 4:2-8

OGGETTI PER LA STORIA:

Specchio

Per cosa usiamo lo specchio? (portate uno specchio per i bambini così che si possano vedere e aspettate per avere delle risposte). Sì, è corretto! Noi lo usiamo per guardarci, per aggiustare i nostri capelli, pulirci la faccia, farci la barba e altre cose.

Bene, Dio ci ha lasciato uno specchio incredibile con cui guardarci e fissarci. I 10 comandamenti sono come uno specchio che ci mostrano com'è Dio! Noi possiamo chiamarli "regole felici"! Quando seguiamo queste regole, rispecchiamo l'amore di Dio a tutti coloro che ci stanno attorno. Ma quando facciamo una scelta sbagliata (viene chiamato peccato), è come sporcare uno specchio: non brilliamo più così intensamente. (Se possibile, sporca lo specchio con un po' di crema o un po' d'olio così che l'immagine non si veda più bene, a tal punto che non riesci a vederti).

Dio ci ha dato i comandamenti perché ci ama e desidera che siamo veramente felici! Questi non significano avere una vita noiosa – loro ci aiutano a vivere la MIGLIOR vita possibile!

Mildred Weiss, PGDipEd, B.S. in nutrizione, è una project manager freelance di Lacombe, Alberta, Canada.

Vorrei raccontarvi di una specifica regola felice che al giorno d'oggi è difficile da seguire. (Se hai a disposizione i comandamenti davanti a te, evidenzia l'ultimo). Uno dei comandamenti di Dio ci dice, *“Non desiderare”*. Questo significa non desiderare quello che un altro ha. Questa regola ci aiuta a fermarci di paragonarci agli altri. Invece di guardare cosa hanno i nostri vicini, Dio desidera che guardiamo a LUI e ci fidiamo delle sue promesse. Quando ci paragoniamo agli altri, ci dimentichiamo di quanto Dio ci ama e di tutte le cose che ha pianificato per noi!

I social media non ci aiutano a guardare cosa ha preparato Dio per noi e cosa vuole che siamo. Invece ci mostrano tutte le cose dei nostri amici e della famiglia, anche degli sconosciuti, quello che hanno e che fanno! È difficile per noi non confrontarci con loro e con ciò che vediamo. I social media possono indurci a confrontarci con gli altri, TUTTO IL TEMPO. Ma Dio ha un piano differente! Quando noi rimaniamo radicati nella parola di Dio (*così come un forte albero con radici profonde*), noi possiamo influenzare e aiutare gli altri a guardare verso Gesù invece di paragonarci ai nostri vicini.

C'è una storia nella Bibbia che mostra esattamente cosa ci provoca il confronto. Ti ricordi quale? (Aspetta un po' per la risposta) SÌ! La storia di Caino e Abele. Riesci ad immaginare come Caino e Abele sarebbero stati se avessero avuto i social media? Abele avrebbe fatto un post: *“Ho appena offerto il mio agnello MIGLIORE a Dio! Sono così grato! 🙏🌟 #Benedetto #Culto”* (Se vi è possibile, create un'imitazione grafica di un post).

Caino vede che il post di Abele riceve molti like e commenti e pensa: *“perché Dio preferisce l'offerta di Abele alla mia? Io ho offerto della verdura! Ho lavorato duramente per farla crescere. Questo dovrebbe essere abbastanza!”* Invece di essere felice per suo fratello e seguire le istruzioni di Dio, Caino si arrabbia. Continuava a paragonarsi ad Abele – guardando suo fratello invece di guardare Dio. La sua rabbia crebbe, crebbe fino a quando non fece qualcosa di terribile – fece del male a suo fratello Abele.

Questo ci mostra cosa succede quando ci paragoniamo! Metterci in paragone con gli altri può portarci solo gelosia, rabbia e tristezza. Distoglie il nostro sguardo dall'amore di Dio e dai suoi perfetti piani per noi. Ecco perché Dio ci ha dato delle buone regole! Seguiamole, atteniamoci ad esse e saremo felici, e splenderemo per Gesù (*mentre pulite lo specchio, parlate ai bambini*). Noi non abbiamo bisogno di preoccuparci di cosa hanno gli altri perché Dio ha preparato una speciale benedizione per noi! Se chiediamo a Dio l'aiuto, se gli chiediamo di perdonare i nostri errori e le nostre cattive scelte, lo specchio sarà pulito, e noi potremo riflettere agli altri l'amore di Gesù.

MANDY, LA BRAVA INFLUENCER

ORATHAI CHURESON

TESTI:

FILIPPESI 4:8, MATTEO 6:33

In una tranquilla cittadina viveva Mandy, un'allegria adolescente. Mandy amava fare tante cose: leggere libri, giocare all'aperto e chattare con i suoi amici sul suo tablet. Ma più di ogni altra cosa, sognava di diventare una **famosa influencer sui social media**. Amava condividere i suoi disegni, le sue canzoni, le sue barzellette e le sue storie online, e la cosa che preferiva era ricevere tanti cuori, like e commenti positivi dai suoi follower.

Una mattina di sabato in chiesa, la sua insegnante della Scuola del Sabato, la signora Mercy, condusse una discussione sull'essere una luce nel mondo. Aprì la Bibbia e lesse alla classe: "Voi siete la luce del mondo. Una città posta sopra un monte non può essere nascosta" (Matteo 5:14).

Alzò lo sguardo e sorrise calorosamente alla classe. "Questo significa che Dio vuole che noi risplendiamo per Lui. Siamo chiamati a essere dei bravi influencer, attraverso la gentilezza, il rispetto, la compassione e la bontà. Quando le persone vedono come viviamo, sia di persona che online, dovrebbero sentirsi incoraggiate. Anche sulle piattaforme digitali, nei giochi o sui social media, possiamo far risplendere la luce di Dio attraverso ciò che pubblichiamo e il modo in cui trattiamo gli altri".

Mandy ascoltò attentamente, il suo cuore era un po' appesantito. Ultimamente si era chiesta: "Sono davvero una buona influencer online?". Aveva sempre pensato di esserlo. Condivideva momenti felici, opere d'arte divertenti e storie graziose. Ma qualcosa dentro di lei aveva iniziato a mettere in discussione le sue motivazioni.

Orathai Chureson, PhD, è la direttrice del Dipartimento dei Ministeri in favore dei bambini della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

Si ricordava quanto fosse bello ricevere tanti like e complimenti. Ma ricordava anche quanto si arrabbiasse quando qualcuno la criticava. Se qualcuno commentava: “Il tuo disegno è ridicolo” o “A nessuno piace come canti”, lei si sentiva distrutta. Senza pensarci, spesso rispondeva in modo duro: “Non sono affari tuoi!” o “Non meriti di vedere la mia arte!”

All’epoca, Mandy pensava di difendersi. Ma dopo aver risposto in quel modo, si sentiva solo peggio. La gioia di condividere la sua creatività cominciò a svanire. Il divertimento divenne vuoto. Anche i suoi post preferiti non la facevano più sorridere. Cominciò a detestare ciò che un tempo amava. Nel profondo, sapeva che non era così che una brava influencer avrebbe dovuto comportarsi.

Quella sera, Mandy si sedette sul letto e aprì la Bibbia che le aveva regalato suo padre. Si imbatté in questo versetto: “Il vostro parlare sia sempre con grazia, condito con sale, per sapere come dovete rispondere a ciascuno” (Colossesi 4:6). Non capì subito cosa significasse, quindi chiese a suo padre. Lui le spiegò: “Essere pieni di grazia significa parlare con gentilezza, specialmente quando gli altri non lo fanno. ‘Condito con sale’ significa essere saggi con le parole, non amari o duri. Le tue parole possono guarire o ferire, sia online che offline”. Aggiunse: “Dio vuole che tu usi la tua voce per edificare gli altri. Non devi essere un’influencer famosa, ma una brava e fedele. Metti Dio al primo posto in tutto ciò che fai e Lui ti benedirà”. Poi le mostrò questa bellissima promessa di Gesù: “Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più” (Matteo 6:33).

Il cuore di Mandy si sentiva più leggero. Non doveva cercare di diventare popolare. Doveva solo concentrarsi sull’essere gentile e rappresentare bene Dio, anche online. Il giorno dopo, Mandy decise di pubblicare un nuovo video, ma questa volta con una mentalità diversa. Cantò una canzone sulla gentilezza e sull’amore e, alla fine del video, disse: “Scegliamo di essere gentili gli uni con gli altri, proprio come ci insegna Gesù”. Quando arrivarono i commenti, alcuni erano ancora poco gentili: “Non mi piace la tua canzone”. “Non sei brava a cantare”. Ma questa volta Mandy rispose con gentilezza: “Grazie per il tuo feedback, spero che trovi una canzone che ti renda felice!”

Con sua grande sorpresa, alcuni ragazzi iniziarono a scrivere risposte gentili: “La tua canzone mi ha fatto sorridere!” “Grazie per diffondere amore!” Mandy sorrise. Aveva capito che le sue parole potevano rallegrare la giornata di qualcuno e aiutare anche gli altri a scegliere la gentilezza. Più tardi quella settimana, durante la ricreazione, Mandy notò il suo amico Liam seduto da solo. Sembrava turbato. Quando gli chiese cosa fosse successo, lui le disse che alcuni ragazzi lo avevano preso in giro online perché portava gli occhiali. Mandy provò una fitta al cuore. Sapeva esattamente come si sentiva. Invece di arrabbiarsi, ricordò un versetto della Bibbia che suo padre le aveva insegnato: “Nessuna cattiva parola esca dalla vostra bocca; ma se ne avete qualcuna buona, che edifichi secondo il bisogno, ditela, affinché conferisca grazia a chi l’ascolta” (Efesini 4:29).

Quella sera, Mandy creò un post speciale per Liam. Scrisse: “Tutti sono speciali e creati da Dio proprio come sono. Gli occhiali aiutano Liam a vedere il mondo chiaramente, ed è fantastico!”. Lo taggò nel post. Ben presto arrivarono i commenti: “Liam, sei fantastico!”, “Gli occhiali sono fantastici!”. Liam era sorpreso e sorrideva più che mai. Mandy aveva capito il potere di usare la sua piattaforma per fare del bene.

Più tardi quel mese, la loro scuola ospitò una “Settimana del bravo influencer digitale” e Mandy fu invitata a parlare. Condivise la sua storia e le lezioni che aveva imparato sull’essere una luce online. Lesse ad alta voce: “La risposta dolce calma il furore, ma la parola dura eccita l’ira” (Proverbi 15:1). Disse: “Alcuni influencer sono famosi, ma non tutti sono bravi. Molti usano le battute per ferire gli altri o pubblicano cose che fomentano l’odio. Ma un buon influencer edifica le persone, condivide l’amore di Dio e aiuta gli altri a sentirsi al sicuro e apprezzato”.

Mandy ricordò loro uno dei suoi versetti preferiti: “Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode, siano oggetto dei vostri pensieri” (Filippesi 4:8). “Cerchiamo di essere influencer che pubblicano contenuti positivi, nobili e gentili. È così che diffondiamo la luce di Dio in un mondo oscuro”, affermò.

Dopo l’assemblea, molti studenti la ringraziarono. Anche quelli che prima erano stati scortesi promisero di impegnarsi di più. Mandy diventò famosa come influencer positiva, non perché era popolare, ma perché le sue azioni riflettevano l’amore di Dio. Quella sera, Mandy scrisse nel suo diario: “Essere una brava influencer è meglio che essere una influencer famosa. Quando metto Dio al primo posto e tratto gli altri con gentilezza, anche online, sto facendo risplendere la Sua luce. Ed è questo che conta di più”.

LE BUONE REGOLE DI MANDY PER UN INFLUENCER DIGITALE

- **Sii sempre gentile:** “Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo” (Efesini 4:32).
- **Dite la verità con amore:** “Ma, seguendo la verità nell’amore, cresciamo in ogni cosa verso colui che è il capo, cioè Cristo” (Efesini 4:15).
- **Ignorate le parole cattive, non rispondete con altre parole cattive:** “Non rendete a nessuno male per male. Impegnatevi a fare il bene davanti a tutti gli uomini” (Romani 12:17).
- **Aiutate coloro che sono feriti o emarginati:** “Portate i pesi gli uni degli altri e adempirete così la legge di Cristo” (Galati 6:2).
- **Pensate prima di condividere:** “Tutte le cose vere... siano oggetto dei vostri pensieri” (Filippesi 4:8).

SEMINARI

I *Seminari* sono pensati per essere presentati durante le settimane speciali dei Ministeri avventisti della famiglia. Leggeteli con cura per familiarizzare con il contenuto e il vocabolario. Per scaricare i file PowerPoint® di presentazione, visitate:
famiglia.avventista.it/resourcebook2026

- **RISCATTARE LO SPAZIO DIGITALE:
FEDE, FAMIGLIA E IL SAGGIO VIVERE TECNOLOGICO 60**

Aiutare le famiglie a trovare un equilibrio tra vita digitale e fede attraverso limiti chiari, abitudini sane e scelte consapevoli.

- **RICONNETTERE LE RELAZIONI:
VINCERE LE DISTRAZIONI CHE CI ALLONTANANO 69**

Acquisisci strumenti relazionali per alleviare le pressioni legate al digitale, alla comunicazione e alla cura degli altri, e ripristina legami significativi all'interno della tua famiglia.

- **UN'EREDITÀ GENITORIALE INCENTRATA SULLA MISSIONE:
COME IL MOSTRARE L'AMORE DI DIO RELAZIONALMENTE SINTONIZZATO
MODELLA LA FEDE E LA RESILIENZA DEI NOSTRI FIGLI 92**

Aiuta i genitori a incarnare l'amore di Dio per crescere figli emotivamente sicuri, spiritualmente radicati e resilienti.

RISCATTARE LO SPAZIO DIGITALE: FEDE, FAMIGLIA E IL SAGGIO VIVERE TECNOLOGICO

WILLIE E ELAINE OLIVER

TESTI:

1 CORINZI 10:23, GIOSUÈ 24:15

INTRODUZIONE

La tecnologia ha rivoluzionato il nostro modo di vivere, lavorare e interagire. Pur offrendo incredibili vantaggi e diffusione globale, presenta anche nuove sfide per la vita della famiglia: il progressivo frantumarsi della condivisione, della comunicazione e dei legami. Le parole dell’apostolo Paolo risuonano profondamente vere in questo contesto: “Ogni cosa è lecita, ma non ogni cosa è utile...” (1 Corinzi 10:23). Solo perché possiamo usare la tecnologia non significa che dovremmo usarla sempre, o almeno non nei modi in cui lo facciamo attualmente.

Con l’accessibilità ai dispositivi è diventato normale controllare la propria casella di posta elettronica, piena di messaggi urgenti ma non sempre importanti, bozze di proposte e richieste di riunione, oltre a numerose questioni meno pressanti. Telefonate, messaggi di testo, e-mail, tweet e post sui social media - da colleghi, clienti, datori di lavoro, familiari, vicini e inserzionisti - arrivano ininterrottamente durante la giornata lavorativa, continuano durante il viaggio di rientro a casa e si protraggono

Willie Oliver, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

perfino nelle ore serali. Le famiglie si siedono nella stessa stanza, ma ognuno è assorto sul proprio dispositivo, ignaro della crescente disgregazione dei rapporti. La tecnologia, anziché fungere da ponte, è diventata una barriera da vari punti di vista.

Sono scene familiari, alle quali siamo ormai abituati, ma è utile ricordare quanto queste modalità di comunicazione siano diventate così diffuse solo recentemente. La comunicazione costante con più destinatari è una realtà quotidiana nell'ambito del lavoro e della famiglia. Poiché gli individui possono inviare e ricevere comunicazioni costantemente e le organizzazioni si aspettano una maggiore disponibilità, i collegamenti fra le persone si stanno intensificando.

Vogliamo valutare come la tecnologia stia plasmando la vita familiare, analizzare i fondamenti biblici della condivisione e dei legami e fornire una guida pratica per le famiglie che desiderano usare la tecnologia con saggezza e vivere la fede nell'era digitale.

IL DILEMMA DIGITALE NELLE FAMIGLIE MODERNE

La ricerca dimostra chiaramente che la tecnologia è diventata una presenza dominante nell'ambito della vita familiare. Secondo studi recenti, le famiglie dichiarano di trascorrere dalle 4 alle 6 ore al giorno davanti agli schermi, sia individualmente sia collettivamente. Sebbene la tecnologia abbia reso più semplice la divulgazione, ha portato contemporaneamente a una diminuzione della comunicazione a tu per tu, a un aumento delle conversazioni digitali e a confronti incentrati sul tempo trascorso davanti agli schermi.

I risultati più rilevanti di ricerche recenti rivelano tendenze preoccupanti:

- Le famiglie utilizzano frequentemente i dispositivi durante i pasti, i momenti di spiritualità condivisa e persino in vacanza.
- I bambini riferiscono di sentirsi invisibili o non ascoltati a causa dei genitori distratti.
- Il modello genitoriale gioca un ruolo cruciale rispetto al modo in cui i bambini gestiscono le proprie abitudini collegate ai dispositivi tecnologici.
- Gli studi suggeriscono che i genitori sono spesso distratti da telefonate e messaggi mentre sono a tavola con i figli

Esempi di vita reale rispecchiano questi risultati. Le famiglie possono riunirsi nello stesso spazio fisico, pur rimanendo mondi a parte, con ogni persona immersa nel proprio universo digitale. Quello che prima era un vissuto di qualità della famiglia è stato frammentato dal continuo richiamo di notifiche, messaggi e dalla necessità di controllare i propri dispositivi.

La situazione è particolarmente critica perché la tecnologia sta rendendo i confini tra lavoro e vita familiare sempre più permeabili. La ricerca mostra che i confini temporali, spaziali e relazionali - le "recinzioni mentali" che separano i

nostri diversi ruoli e identità - stanno subendo una radicale trasformazione da parte delle tecnologie della comunicazione.

I **confini temporali** un tempo offrivano una netta separazione tra orario di lavoro e tempo in famiglia. Tuttavia, gli smartphone e la connessione continua sconvolgono questi confini consentendo di protrarre il lavoro la sera, nei fine settimana e durante le vacanze. La tradizionale giornata lavorativa di 5-9 ore ha lasciato il posto alla logica del “sempre attivo” per molti professionisti.

I **confini spaziali**, che un tempo separavano il lavoro in ufficio dalla vita familiare in casa, si sono erosi in modo analogo. Strumenti di videoconferenza come Zoom e Skype consentono il lavoro da remoto. Succede che cesti della biancheria e giocattoli per bambini possono improvvisamente comparire durante le chiamate di lavoro, sfumando la differenziazione tra spazio di lavoro e spazio domestico.

I **confini relazionali**, tra reti professionali e personali, sono diventati sempre più complessi con l'avvento dei social media. Piattaforme come Facebook e Instagram creano un “collasso di contesto”, dove colleghi, familiari, amici d'infanzia e contatti professionali occupano tutti lo stesso spazio digitale, rendendo difficile mantenere confini adeguati tra i diversi ambiti della nostra vita.

FONDAMENTI BIBLICI PER LA PRESENZA E LA CONNESSIONE

La Scrittura propone un profondo equilibrio fra l'importanza della presenza fisica, della connessione e della vita relazionale, principi che sono in netto contrasto con la vita svagata e frammentata che la tecnologia può favorire:

- **Deuteronomio 6:7** insegna che la fede si trasmette attraverso le interazioni quotidiane: “Li inculcherai ai tuoi figli, ne parlerai quando te ne starai seduto in casa tua, quando sarai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai”. Questa visione dell'educazione alla fede richiede presenza e attenzione costanti, elementi sempre più rari nel nostro mondo iperconnesso.
- **Genesi 2:18** ci ricorda: “... Non è bene che l'uomo sia solo...”, sottolineando il disegno di Dio per la vita relazionale. Siamo stati creati per i legami, la comunione e la comunità. Eppure la tecnologia, paradossalmente, può farci sentire più isolati, anche se promette di connetterci con tutti, ovunque.
- **Colossesi 3:12** ci esorta a rivestirci “... di misericordia, di benevolenza, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza”, tutte virtù che richiedono di essere pienamente presenti gli uni agli altri. La compassione reclama di notare la sofferenza degli altri. La pazienza ci impone di rallentare e di ascoltare veramente. Queste virtù bibliche sono difficili da coltivare quando siamo costantemente distratti da notifiche continue.

La tecnologia, non controllata, sconvolge questi principi fondamentali. La presenza è sostituita dalla preoccupazione. La conversazione è ridotta a emoji

e brevi scambi di testo. La compassione è compromessa dalla distrazione. Le preziose interazioni a tu per tu, attraverso cui la fede viene trasmessa e le relazioni si approfondiscono, lasciano spazio a scambi digitali superficiali.

Le famiglie, che desiderano trasmettere un'eredità di fede e valori, devono programmare e dedicare del tempo alla convivialità. Dobbiamo considerare la casa come un luogo sacro, un santuario per la trasmissione dei principi, le conversazioni importanti e l'amore. Tutto ciò richiede decisioni consapevoli su come utilizzare la tecnologia e impegno per creare lo spazio adeguato al tipo di interazioni descritte dalla Scrittura.

VALUTARE LA SALUTE DIGITALE DELLA PROPRIA FAMIGLIA

Se vogliamo ottenere un cambiamento significativo, è necessaria una riflessione onesta. Una valutazione della salute digitale può aiutare le famiglie a comprendere i propri modelli attuali e ad apportare modifiche consapevoli all'uso della tecnologia.

Ponetevi queste domande chiave (*andare a pagina 104 per calcolare i punteggi*):

1. Quante ore al giorno trascorrete davanti agli schermi, individualmente e in famiglia? Monitorate l'utilizzo effettivo anziché basarvi su stime, poiché la maggior parte delle persone sottovaluta significativamente il tempo trascorso davanti ai vari monitor.
2. I dispositivi vengono utilizzati durante i pasti, prima di andare a dormire o durante i momenti spirituali vissuti in famiglia? Questi momenti speciali dovrebbero essere protetti dalle intrusioni digitali.
3. I membri della famiglia si sentono ascoltati, considerati e apprezzati? Chiedetelo direttamente a ogni persona, creando spazio per un feedback onesto senza mettersi sulla difensiva.
4. I limiti tecnologici sono comunicati e rispettati in modo chiaro? Le aspettative implicite spesso portano a conflitti; gli accordi espliciti funzionano meglio.
5. Con quale frequenza vi dedicate ad attività senza tecnologia in famiglia? Il tempo trascorso regolarmente senza dispositivi rafforza i legami e crea spazio per la creatività e la conversazione.

Le famiglie possono autovalutarsi utilizzando questa scala:

- **0-10 punti: Disconnessi** - La tecnologia ha gravemente compromesso le relazioni e la vita familiare.
- **11-15 punti: Distratti digitalmente** - Sono necessari miglioramenti significativi nella gestione della tecnologia.
- **16-20 punti: Equilibrati digitalmente** - Buone basi con margini di miglioramento.

- **21-25 punti: Tecnologicamente esperti e presenti** - Gestione esemplare della tecnologia al servizio delle relazioni

Questa sincera autovalutazione permette il dialogo, l'assunzione di responsabilità quando necessaria e un costante impegno per creare abitudini positive. L'obiettivo non è demonizzare la tecnologia, ma garantire che sia al servizio della vita familiare, anziché dominarla.

PRINCIPI GUIDA PER UN'EDUCAZIONE DIGITALE

In risposta a queste sfide, ecco quattro principi guida radicati nella fede e confermati dalla ricerca:

A. RIAPPROPRIARSI DELLA TAVOLA

I pasti sono momenti importanti per la relazione familiare. In tutta la Scrittura, i pasti condivisi hanno un significato profondo: dalla festa della Pasqua all'Ultima Cena, fino al banchetto nuziale dell'Agnello. Mettete via i telefoni, spegnete la TV e usate il tempo dei pasti per raccontare storie, pregare e conversare in modo autentico.

Come suggerisce Andy Crouch in *The Tech-Wise Family*, riappropriarsi di abitudini analogiche rafforza i legami relazionali. Le ricerche confermano che le famiglie che mangiano insieme regolarmente senza dispositivi manifestano relazioni più forti, una migliore comunicazione e persino un miglior rendimento scolastico dei figli.

Fissatevi un appuntamento familiare: i dispositivi rimangono in un'altra stanza durante i pasti. Usate questo tempo per porvi domande significative: qual è stata la parte migliore della vostra giornata? Cosa vi ha messo alla prova? Come avete visto Dio all'opera?

B. CREARE SPAZI SACRI LIBERI DALLA TECNOLOGIA

Stabilite dei confini chiari su dove la tecnologia sia la benvenuta o meno in casa vostra. Camere da letto, bagni e tavolo da pranzo dovrebbero essere zone libere dalla tecnologia. La presenza di dispositivi in camera da letto disturba il sonno, crea la tentazione di usarli fino a tarda notte e mina il riposo.

Valutate l'idea di designare un giorno alla settimana come "sabato digitale", una pausa completa dall'uso non necessario della tecnologia. Questa abitudine, radicata nel ritmo biblico del riposo sabatico, crea spazio per l'adorazione, i legami familiari, le attività all'aperto, la lettura e la conversazione a tu per tu.

Questi limiti orientano i cuori verso Dio e verso gli altri. Rivelano che le persone contano più dei dispositivi, la presenza è più preziosa della produttività e il riposo fa parte del piano di Dio per la prosperità umana.

C. ESSERE UN ESEMPIO NELL'USO SANO DELLA TECNOLOGIA

I bambini seguono gli esempi più che le regole. Se i genitori guardano costantemente i loro dispositivi, è probabile che i bambini facciano lo stesso.

Come insegnò Gesù in Matteo 7:5, la trasformazione inizia con un autoesame: dobbiamo togliere la trave dal nostro occhio prima di guardare la pagliuzza nell'occhio dell'altro.

I genitori devono valutare onestamente le proprie abitudini tecnologiche:

- Controllate il telefono mentre vostro figlio vi parla?
- Siete distratti durante le attività familiari?
- Date priorità a rispondere alle e-mail di lavoro piuttosto che interagire con i familiari?
- Quale messaggio trasmette il vostro utilizzo della tecnologia su ciò a cui date valore?

Essere un esempio di limiti corretti potrebbe significare:

- Tenere il telefono fuori portata durante il tempo trascorso in famiglia.
- Stabilire limiti personali all'uso dei social media.
- Non portare i dispositivi in camera da letto.
- Essere pienamente presenti durante le conversazioni, senza la distrazione delle notifiche. I bambini imparano ciò che vedono. Quando i genitori dimostrano che le persone sono più importanti dei pixel, i bambini interiorizzano questi valori.

D. DARE PRIORITÀ A UNA VITA IN PRESENZA

Pianificate 15-20 minuti al giorno di tempo libero e a tu per tu con ogni membro della famiglia. Gli studi dimostrano che questi piccoli e costanti investimenti generano significativi benefici relazionali. Questo potrebbe assumere la forma di:

- Dialogo mattutino o serale con ogni bambino individualmente.
- Una passeggiata quotidiana nel quartiere con il coniuge.
- Momenti di meditazione familiare in cui tutti sono realmente “presenti”.
- Leggere ad alta voce insieme senza dispositivi a portata di mano

Questi “concentrati di presenza” comunicano valore, creano fiducia, rafforzano i legami emotivi e costituiscono opportunità di crescita e sviluppo spirituale. Possono sembrare irrilevanti, ma il loro impatto complessivo è profondo.

Una presenza di qualità richiede tempo. Non possiamo programmare l'intimità o progettare conversazioni significative, ma possiamo creare le condizioni affinché queste emergano naturalmente. Ciò richiede di salvaguardare tempo e attenzione dall'invasione digitale.

SOTTOSCRIVERE UN PATTO FAMILIARE SULLA TECNOLOGIA

Proprio come Giosuè dichiarò: “... quanto a me e alla casa mia, serviremo il Signore” (Giosuè 24:15), le famiglie possono impegnarsi consapevolmente in merito alle proprie abitudini digitali. Un “Patto Familiare sulla Tecnologia” offre una visione condivisa e una responsabilità reciproca.

ESEMPI DI IMPEGNI DEL PATTO FAMILIARE SULLA TECNOLOGIA:

1. Daremo priorità al tempo trascorso in presenza rispetto al tempo trascorso davanti allo schermo. Dovendo scegliere tra interagire con i dispositivi o interagire fra di noi, scegliamo le persone.
2. Terremo la tecnologia lontana da spazi speciali, come i pasti e il sabato. Fisseremo tempi e luoghi riservati alla relazione con Dio e con la famiglia.
3. Chiederemo il permesso prima di pubblicare contenuti personali. Rispetteremo la privacy di ogni membro della famiglia e non condivideremo foto o informazioni senza il suo consenso.
4. Osserveremo un “sabato digitale” settimanale. Un giorno alla settimana, ci riposeremo dall’uso non necessario della tecnologia per concentrarci sull’adorazione, il riposo e le relazioni.
5. Valuteremo e adegueremo regolarmente le nostre abitudini tecnologiche. Almeno una volta al mese, discuteremo di come la tecnologia stia aiutando od ostacolando la nostra vita familiare e apporteremo le modifiche necessarie.
6. Useremo la tecnologia per costruire, non per distruggere. La nostra comunicazione digitale sarà caratterizzata da incoraggiamento, gentilezza e sincerità nell’amore.
7. Ci organizzeremo affinché il periodo prima del sonno sia libero da dispositivi. Tutti gli schermi saranno spenti almeno 30 minuti prima di andare a letto per favorire un sonno e un riposo migliori.

Scrivere e firmare insieme un patto crea un senso di appartenenza. Non sono i genitori a imporre regole ai figli, ma una famiglia concorda il tipo di cultura domestica che desidera creare. Esponete il patto in modo ben visibile e consultatelo regolarmente, rivedendolo man mano che i figli crescono e le circostanze cambiano.

PASSAGGI PRATICI SUCCESSIVI

Il cambiamento non avviene all’istante. Inizia con un primo passo. Ecco alcuni elementi pratici per le famiglie:

1. SCEGLIERE UN’ABITUDINE DA CAMBIARE QUESTA SETTIMANA

Iniziate con piccole valutazioni specifiche:

- Niente telefoni a cena per sette giorni consecutivi.
- Meditazioni in famiglia prima che qualcuno controlli i propri dispositivi al mattino.
- Una passeggiata serale di 30 minuti senza telefoni.
- Leggere un capitolo ad alta voce insieme prima di andare a letto.

Il successo di un cambiamento crea slancio e fiducia per ulteriori cambiamenti.

2. ORGANIZZARE UNA RIUNIONE DI FAMIGLIA PER DISCUTERE DELL'USO DELLA TECNOLOGIA

Creare uno spazio sicuro per ammettere responsabilità, scusarsi quando necessario e definire di obiettivi comuni:

- Chiedere a ogni membro cosa pensa dell'attuale utilizzo della tecnologia in famiglia.
- Identificare problemi o frustrazioni specifici.
- Confrontarsi sulle soluzioni.
- Concordare gli impegni da cui partire.
- Pianificare colloqui di follow-up

Affrontare questo incontro con umiltà e apertura, piuttosto che con banali pregiudizi. Tutti, genitori inclusi, dovrebbero essere disposti a riconoscere gli aspetti in cui la tecnologia ha minato la vita familiare.

3. ADOTTARE O CREARE UN PATTO TECNOLOGICO

Usate l'esempio fornito sopra o createne uno. Rendetelo specifico per i valori, le sfide e la situazione della vostra famiglia. Fate firmare il documento a ogni membro della famiglia, quindi affiggetelo in un luogo visibile. Rivedetelo mensilmente per valutare i progressi e aggiornarlo.

4. PREGARE PER LA SAGGEZZA E L'UNITÀ

Chiedete a Dio di aiutare la vostra famiglia a diventare esperta in tecnologia incentrata su Cristo:

- Pregate per avere saggezza nel prendere decisioni sulla tecnologia.
- Chiedete scusa quando non rispettate i vostri impegni.
- Cercate la guida di Dio nell'insegnare ai vostri figli sane abitudini.
- Richiedete unità d'intenti mentre affrontate insieme questi cambiamenti

Ricordate che questa è un'opera spirituale, non una semplice modifica del comportamento. In definitiva, l'obiettivo non è solo sviluppare migliori abitudini tecnologiche, ma coltivare un amore più profondo per il Signore e per il prossimo, un amore che richieda presenza, attenzione e determinazione.

CONCLUSIONE: LA TECNOLOGIA COME DONO O TEST

La tecnologia è sia un dono sia un test. Può essere utile o renderci dipendenti. Può creare legami o spezzarli. La differenza sta nel fatto se la utilizziamo bene e con fede, o le permettiamo di usarci. Valutando onestamente la nostra salute digitale, riappropriandoci dei ritmi più sacri e ancorando le nostre famiglie ai principi biblici, possiamo riscattare lo spazio digitale alla gloria di Dio. Possiamo crescere dei figli che sappiano essere pienamente presenti, che diano valore alla relazione a tu per tu, che sappiano riconoscere quando la tecnologia nutre l'amore e quando lo ostacola.

La sfida che ci attende è significativa. La ricerca suggerisce che la gestione della tecnologia richiede ciò che gli studiosi chiamano "capitale culturale digitale": la

consapevolezza, la motivazione e la capacità di acquisire il controllo sulla tecnologia piuttosto che esserne controllati. Questa capacità non è equamente distribuita nella società e potrebbe addirittura aggravare le disuguaglianze esistenti se coloro che hanno risorse e istruzione insegnano ai propri figli la saggezza digitale e altri no. Ma per le famiglie che vivono la fede, la motivazione a sviluppare la saggezza digitale deriva da qualcosa di più profondo del vantaggio sociale. Deriva dalla nostra chiamata ad amare Dio con tutto il cuore, l'anima, la mente e la forza, e ad amare il prossimo - compresi i familiari seduti di fronte a noi - come noi stessi. La tecnologia deve essere al servizio di questo grande comandamento, non indebolirlo.

Ricordiamo le parole di Paolo: “Non conformatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente...” (Romani 12:2). La mentalità di questo mondo implica sempre più forme di collegamento costante, distrazione perpetua e frammentazione dell'attenzione. La vita trasformata, al contrario, richiede presenza, profondo coinvolgimento e relazioni caratterizzate da amore autentico.

Mentre navighiamo in questa era digitale, possiamo farlo con saggezza, intenzionalità e un impegno incrollabile verso ciò che conta di più: amare Dio, amare le nostre famiglie e trasmettere un'eredità di fede e valori, con una tecnologia che è al servizio ma non li soppianta. Il percorso per diventare una famiglia tecnologicamente avanzata inizia con un singolo passo: una conversazione, una cena senza dispositivi, dei momenti vissuti in presenza.

La domanda non è se la tecnologia farà parte delle nostre vite: lo farà. La domanda è se la mettiamo al servizio dell'amore o se le permetteremo di dominarci a scapito di ciò che conta di più. Con la grazia di Dio, e con l'impegno personale, possiamo scegliere la prima opzione, riscattando lo spazio digitale a supporto della fedeltà, della relazione e di una vita familiare sana.

BIBLIOGRAFIA

- Carr, N. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. W. W. Norton.
- Chapman, G., & Campbell, R. (1997). *The 5 love languages of children*. Moody Publishers.
- Crouch, A. (2017). *The tech-wise family: Everyday steps for putting technology in its proper place*. Baker Books.
- Ollier-Malaterre, A., & Barrot, C. (2019). Technology, work, and family: Digital cultural capital and boundary management. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1441(1), 140–161. <https://doi.org/10.1111/nyas.13937>
- Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., & Viswanath, S. S. (2021). Influence of technology usage on family communication patterns. *Asian Journal of Psychiatry*, 64, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102761>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

RICONNETTERE LE RELAZIONI: VINCERE LE DISTRAZIONI CHE CI ALLONTANANO

HEATHER BEESON, ELIZABETH JAMES, BRYAN CAFFERKY,
SHONDEL MISHAW E MONIQUE WILLIS

SCOPO

Lo scopo di questo seminario è quello di aiutare le coppie e le famiglie a riconnettersi. Esso non ha l'obiettivo di sostituire la psicoterapia o la mediazione familiare per quelle coppie che stanno vivendo un momento di fatica e che hanno bisogno di aiuto sostanziale per il miglioramento della relazione, ma vuole fornire una psico-educazione e un sostegno a coppie e famiglie alle prese con fattori di stress quotidiani che possono portare alla disconnessione e all'allontanamento reciproco.

Questo seminario è rivolto alle coppie che desiderano migliorare la salute della loro relazione e gestire meglio fattori di stress comuni che possono contribuire alla disconnessione e all'allontanamento. L'obiettivo del workshop è fornire una formazione psicologica e introdurre abilità relazionali (che enfatizzano i rituali di connessione) che le coppie possono mettere in pratica tra loro e con la loro famiglia.

Il facilitatore dovrebbe avere una certa esperienza nell'educazione relazionale

Heather Beeson, DMFT, MA, LMFT, è professore associato nel Dipartimento di Counseling e Scienze familiari, e Direttore del programma di dottorato in Terapia matrimoniale e familiare presso la scuola di salute comportamentale della Loma Linda University, Loma Linda, California, USA.

Elizabeth James, DMFT, MA, LMFT, LPCC è professore associato in Counseling e Scienze familiari, e Coordinatore per il programma di Master online in Terapia matrimoniale e familiare presso la scuola di salute comportamentale della Loma Linda University, Loma Linda, California, USA.

Bryan Cafferky, PhD, MDiv, LMFT, CFLE è professore associato alla Scuola di salute comportamentale alla Loma Linda University, Loma Linda, California, USA.

Shondel Mishaw, DMFT, MEd, LMFT è professore associato in Counseling e Scienze familiari, Loma Linda, California, USA.

Monique Willis, PhD, MS, LMFT è professore associato in Counseling e Scienze familiari, Direttore della formazione clinica, programmi di Terapia matrimoniale e familiare, Loma Linda, California, USA.

o aver lavorato nell'ambito della salute mentale o in altri contesti di assistenza. Sarebbe auspicabile che le coppie e le famiglie che necessitano di un sostegno e di un'assistenza maggiori, che travalicano la portata di un breve workshop, potessero essere indirizzate a servizi di salute mentale. Sebbene diversi elementi di questo workshop siano mutuati dalla teoria dell'attaccamento e dal metodo Gottman per la terapia di coppia (GMCT), l'introduzione di queste risorse non può sostituire, là dove necessaria, l'assistenza di qualità per coppie fornita dal servizio di salute mentale.

RISULTATI DEL WORKSHOP:

- Miglioramento delle conoscenze e della consapevolezza delle cause comuni di disconnessione che possono creare distanza nelle relazioni.
- Acquisizione di strumenti e competenze che possono favorire la riconnessione nelle relazioni di coppia e familiari.
- Comprensione dell'importanza della riconnessione e dell'impegno a creare una cultura familiare che dia priorità alla connessione.
- Capacità di attuare a casa, come coppia/famiglia, le strategie discusse nel workshop per riconnettersi e creare rituali di connessione.
- Maggiore fiducia nella propria capacità di cercare la connessione e di rispondere alla ricerca di connessione all'interno del nucleo familiare.

RISORSE NECESSARIE

- Un facilitatore ogni 10-12 coppie
- Copia digitale o cartacea dei fogli di lavoro (vd appendice)

SCHEMA DEL WORKSHOP

1. INTRODUZIONE (20 MINUTI)

Il facilitatore introduce l'argomento, si presenta e invita ciascuno dei partecipanti a presentarsi a sua volta al resto del gruppo. Questo darà inizio al seminario.

- Benvenuto, preghiera e introduzione al seminario.
- Breve attività rompighiaccio per consentire alle coppie di conoscersi. Le coppie condividono un aspetto che ritengono causi disconnessione nella relazione e un aspetto che sperano di imparare durante il workshop.
- Se sono presenti più di 10-12 coppie e più facilitatori, sarà necessario creare dei gruppi. Non dovrebbero esserci più di 12 coppie per gruppo.

2. SISTEMI RELAZIONALI SECONDO IL METODO GOTTMAN PER LA TERAPIA DI COPPIA (30 MINUTI)

La sezione seguente offre una breve panoramica della terapia di coppia secondo il metodo Gottman; nelle sezioni successive è presente una

discussione più approfondita. Il facilitatore dovrebbe essere in grado di descrivere questo approccio e applicarlo alle cause comuni di disconnessione relazionale che vengono introdotte nella parte successiva del workshop.

- **Il sistema dell'amicizia**

La “casa della relazione solida” di Gottman comprende il sistema dell'amicizia, che racchiude le mappe dell'amore e l'affetto e l'ammirazione condivisi (Rajaei et al., 2019). Il sistema dell'amicizia è essenziale per mantenere il divertimento in una relazione ed è il fondamento di una relazione forte. Le mappe dell'amore, che rappresentano la conoscenza delle caratteristiche del proprio partner, come le cose che gli piacciono e quelle che non gli piacciono, e l'affetto e l'ammirazione condivisi, che implicano la condivisione di affetto, rispetto e approvazione, sono aspetti fondamentali dell'intimità e della vicinanza nelle relazioni (Brigance et al., 2024).

- **Il sistema di gestione dei conflitti**

Il sistema di gestione dei conflitti è il modo in cui una coppia comunica e gestisce i disaccordi e il malcontento. Esso è rafforzato dal ricorso a tentativi di connessione, dal mantenimento di una prospettiva positiva, dall'accettazione dell'influsso del partner, dall'apertura della comunicazione sui problemi (in particolare quelli risolvibili) e dalla pratica dell'auto-rassicurazione. Queste abilità sono essenziali per gestire i conflitti in una relazione.

- **Creazione di un sistema di significati condivisi**

Creare un significato condiviso significa abbracciare i sogni che le coppie hanno individualmente, nella loro relazione e nella loro famiglia. Questa esperienza di creazione di un significato condiviso rafforza le aspirazioni e le speranze che la coppia nutre per sé stessa e per la propria famiglia (Brigance, 2024). Ciò è possibile quando le coppie sono in grado di gestire i propri sogni all'interno dei conflitti utilizzando efficaci capacità di gestione dei conflitti.

3. CAUSE COMUNI DI DISCONNESSIONE (90 MINUTI)

Il facilitatore esaminerà le informazioni contenute nella parte principale del workshop per approfondire queste quattro cause di disconnessione. Il facilitatore le esaminerà e spiegherà come queste cause comuni di disconnessione si manifestano nelle relazioni. Se opportuno, il facilitatore utilizzerà strumenti e concetti tratti dalla terapia di coppia secondo il metodo Gottman per fornire esempi di come queste cause di disconnessione si manifestano e danneggiano le relazioni, fornendo al contempo informazioni su come le coppie possono superarle.

- **Comunicazione disfunzionale** - modelli di comunicazione inefficaci o negative (come critiche o evitamento) possono creare distanza emotiva che può portare a conflitti irrisolti nelle relazioni.

- **Stili di attaccamento** - gli stili di attaccamento insicuri spesso contribuiscono a creare disallineamenti tra bisogni e aspettative, portano a una disconnessione emotiva tra i partner.
- **Disconnessione digitale** - la “tecnoferenza” può influire negativamente sulla soddisfazione nella relazione, portare a un disimpegno emotivo ed è collegata a una connessione più debole nelle relazioni sentimentali.
- **Stress da caregiver** - quando uno o entrambi i partner soffrono di stress da caregiver, la disponibilità emotiva e il sostegno relazionale possono diminuire, mettendo a dura prova il loro legame.

4. METODI DI RICONNESSIONE E REVISIONE DEI FOGLI DI LAVORO (LE COPPIE HANNO A DISPOSIZIONE 10 MINUTI PER RIVEDERE I FOGLI DI LAVORO E FARE UNA BREVE PAUSA)

I seguenti fogli di lavoro sono inclusi nell'appendice e possono essere distribuiti alle coppie dopo una discussione sugli strumenti e sulle cause di disconnessione. Alle coppie dovrebbe essere concessa una breve pausa prima dell'attività delle mappe dell'amore che segue:

- Mappe dell'amore
- Offerte emotive e il rapporto 5:1
- Apprezzamento
- Affetto e ammirazione
- Creazione di significati condivisi

5. DISCUSSIONE E ATTIVITÀ SULLE MAPPE DELL'AMORE (20 MINUTI)

Il facilitatore accoglierà le coppie al ritorno dalla pausa e le inviterà a prendere posto e a partecipare alla seguente attività. Si tratta di un'attività di esempio che le coppie possono utilizzare per esercitarsi a riconnettersi e a comunicare apertamente. Può essere considerata come un “antidoto” alle cause di disconnessione discusse in precedenza o ad altre cause specifiche di disconnessione che le coppie potrebbero aver identificato durante l'attività rompighiaccio. Il facilitatore dovrebbe incoraggiare le coppie a riflettere su come utilizzare queste domande per comprendere anche in che modo le loro cause specifiche di disconnessione possano influire su di loro.

- Alle coppie verrà fornito il foglio di lavoro Mappe dell'amore, che contiene suggerimenti per porre domande volte a conoscersi meglio. Spesso le coppie cadono nella trappola di credere di conoscere sufficientemente bene il proprio partner e di non aver bisogno di acquisire nuove conoscenze o riconfermare quelle precedenti (ad esempio: “La tua attività preferita all'aria aperta è ancora passeggiare? O c'è qualcosa che ha iniziato a piacerti di più?”).

- Le coppie si siederanno insieme e si porranno reciprocamente le domande riportate sul foglio di lavoro, oppure formuleranno domande di loro iniziativa, e annoteranno tutte le nuove informazioni apprese sul proprio partner.
- Il facilitatore girerà tra i partecipanti e si assicurerà che le coppie svolgano questa attività con curiosità e complicità, senza entrare in conflitto. In questo momento, l'obiettivo è rafforzare le mappe dell'amore, perché sono la base di una relazione solida.

6. RIEPILOGO (10 MINUTI)

Il facilitatore comunicherà alle coppie che il workshop sta volgendo al termine e le inviterà a partecipare a una discussione di gruppo allargata. Dovrà essere pronto a rispondere a eventuali domande o, se necessario, a fornire riferimenti ad altri strumenti al termine del workshop.

- Il facilitatore ringrazierà e si congratulerà con le coppie per la loro partecipazione intenzionale a un'attività volta a migliorare la salute della loro relazione.
- Se necessario, il facilitatore fornirà riferimenti per eventuali interventi terapeutici.
- Il facilitatore sarà l'ultimo a uscire, rimanendo a disposizione per rispondere a eventuali domande o per fornire supporto.

INTRODUZIONE AL SEMINARIO

PUNTO CHIAVE

Le coppie devono affrontare una miriade di fattori di stress che possono creare distanza e disconnessione nelle relazioni. Questo workshop mira a porre rimedio a questa disconnessione fornendo strumenti pratici e risorse per migliorare la connessione relazionale.

IL METODO GOTTMAN PER LA TERAPIA DI COPPIA

La terapia di coppia secondo il metodo Gottman (GMCT) è un approccio alla relazione di coppia basato sulla ricerca. Dopo decenni di lavoro con le coppie, i dottori John e Julie Gottman hanno iniziato a sviluppare una teoria per migliorare le relazioni. La teoria esamina tre sistemi di coppia: (1) il sistema dell'amicizia, (2) il sistema di gestione dei conflitti e (3) la creazione di un sistema di significati condivisi (Gottman & Gottman, 2017). Secondo il metodo Gottman, la Teoria Generale dei Sistemi come orientamento teorico è alla base della Terapia di coppia (Gottman & Gottman 2014). Le relazioni solide si creano rafforzando l'amicizia, la gestione dei conflitti e la creazione di sistemi di significato condiviso. Una parte di questo lavoro consiste nel processo di scoperta del modo in cui la storia familiare e l'attuale omeostasi della coppia mantengono tanto la resilienza quanto il conflitto. Comprendendo la storia della coppia e le sue norme, i professionisti possono aiutare

le coppie a scoprire nuovi metodi di connessione per ridurre i conflitti relazionali.

Le amicizie solide si creano tramite la costruzione di mappe dell'amore (comprensione di base del mondo del partner), aumentando l'affetto e l'ammirazione reciproci, creando una cultura dell'apprezzamento nella relazione, rivolgendosi costantemente l'uno all'altro sul piano emotivo e aumentando la positività (Gottman & Gottman 2017). La gestione dei conflitti comporta la diminuzione dei sentimenti negativi e la riduzione delle critiche, dell'atteggiamento difensivo, del disprezzo e dell'ostruzionismo (noti come i Quattro Cavalieri), utilizzando approcci morbidi, accettando l'influsso, riparando e riducendo i conflitti e scendendo a compromessi. Quando il conflitto riguarda problemi irrisolvibili, i pazienti sono incoraggiati a dialogare mantenendo un rapporto di interazione positivo/negativo di 5:1. Per mantenere questo rapporto, i partner cercano di avvicinarsi l'uno all'altra con gentilezza e rispetto più spesso di quanto non lo facciano con critiche o frustrazione. Infine, le coppie sono in grado di creare assieme significato e sogni per il loro futuro attraverso speranze e aspirazioni reciprocamente appaganti. Abbracciando una mentalità di lavoro di squadra, le coppie lavorano insieme per creare assieme rituali di connessione (Gottman & Gottman 2014).

I concetti del GMCT vengono spesso proposti nei seminari per coppie e sono efficaci per ridurre le situazioni di disagio. I maggiori benefici si osservano quando il sistema di amicizia e il sistema di gestione dei conflitti vengono inclusi nel processo di sviluppo delle competenze (ad esempio Babcock, Gottman, Ryan e Gottman, 2013). I programmi e i workshop di formazione relazionale hanno più successo quando i partner della coppia partecipano insieme, sono in grado – se necessario - di accedere alla terapia, si trovano in una situazione di sicurezza (ad esempio, nessuna violenza da parte dell'altro) e sono in grado di mettere in pratica in maniera continuativa le competenze insegnate (Stanley et al., 2019). Il presente workshop mira a integrare le ricerche e le conoscenze scientifiche del GMCT con un approccio intuitivo e orientato alle competenze, per insegnare alle coppie abilità pratiche per ricostruire i legami all'interno della loro relazione.

CAUSE COMUNI DI DISCONNESSIONE







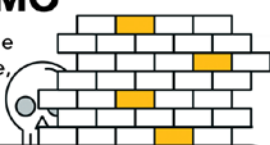

Le coppie devono affrontare molti fattori di stress e spesso si sentono sospinte verso direzioni diverse, vivendo una sensazione di disconnessione in vari ambiti, tra cui modelli di comunicazione disfunzionali, stili di attaccamento incompatibili, distrazioni digitali e il peso emotivo dello stress da caregiver. Questo è solo un elenco indicativo e non esaustivo di possibili cause di disconnessione. Le sezioni che seguono esplorano il modo in cui questi fattori contribuiscono alla tensione relazionale, e offrono strategie e competenze per favorire il ricongiungimento e la resilienza.

COMUNICAZIONE DISFUNZIONALE

Una relazione tra due partner si basa su modelli di interazione. Questi modelli di

interazione possono includere schemi comunicativi, che a loro volta possono includere intimità e sostegno. Altri schemi possono includere conflitti e disagio (Sullaway & Christensen, 1983). Secondo Gottman & Silver (2022), esistono diversi modi in cui le coppie comunicano secondo schemi sani (funzionali) o malsani (disfunzionali). È stato riscontrato che gli schemi comunicativi disfunzionali sono strettamente associati al disagio coniugale (Broderick, 1981; Gordon, et al., 2007). La maggior parte delle coppie spesso non si rende conto che i propri schemi comunicativi sono offensivi o dannosi nei confronti del coniuge o del partner, e la “comunicazione” è il “problema” relazionale più comune identificato dalle coppie. La figura 1 identifica i *Quattro Cavalieri* (The Gottman Institute, n.d.) - modelli di comunicazione disfunzionali insieme ai rispettivi antidoti per modelli di comunicazione più funzionali.

I QUATTRO CAVALIERI E COME FERMARLI CON I LORO ANTIDOTI

CRITICA Attaccare verbalmente la persona o il suo carattere. 	AVVIO GENTILE Parla dei tuoi sentimenti usando frasi con “io” ed esprimi un bisogno positivo. 
DISPREZZO Attaccare il senso di sé con l'intento di insultare o abusare. 	APPREZZAMENTO Ricordati delle qualità positive del tuo partner e sii grato per le sue azioni positive. 
ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO Fare la vittima per respingere un attacco percepito e ribaltare la colpa. 	ASSUMERSI RESPONSABILITÀ Accetta il punto di vista del tuo partner e chiedi scusa per eventuali comportamenti scorretti. 
OSTRUZIONISMO Ritirarsi per evitare conflitti e trasmettere disapprovazione, distanza e separazione. 	AUTORILASSAMENTO FISIOLÓGICO Prenditi una pausa e dedica quel tempo a qualcosa di rilassante e distensivo. 

The Gottman Institute

Figura 1. I quattro cavalieri

Tenendo presenti i dettagli sopra riportati, considerate gli ulteriori descrittori nella Tabella 1 che indicano come possono manifestarsi i *Quattro Cavalieri* quando una persona ha una conversazione col proprio partner o coniuge.

Cavalieri	Esempio di comunicazione disfunzionale	Si sente...	Viene visto come...	Esempio di antidoto o comunicazione funzionale
Critica	<i>“Parli sempre e solo di te. Perché devi essere sempre al centro di ogni cosa?”</i>	Biasimato	Linguaggio “tu”	<i>“Mi sento escluso/a dalla nostra conversazione stasera e ho bisogno di sfogarmi. Possiamo parlare di com’è andata la mia giornata al lavoro?”</i>
Atteggiamento difensivo	<i>“Non è colpa mia se siamo in ritardo. Sei tu che ti prepari sempre all’ultimo minuto”</i>	Negativo	Risposte offensivo-difensive	<i>“Non mi piace arrivare in ritardo, ma hai ragione: non è necessario partire tanto in anticipo. Si può essere più flessibili”</i>
Disprezzo	<i>Ti sei dimenticato/a ancora di fare i piatti? Uffa, sei così inutile” (alzando gli occhi al cielo)</i>	Mancato di rispetto	Emotivamente disconnesso	<i>“Capisco che ultimamente sei stato/a impegnato/a, ma potresti ricordarti di fare i piatti quando lavoro fino a tardi? Lo apprezzerai molto”</i>
Ostruzionismo	<i>“Ascolta, ne abbiamo parlato infinite volte. Sono stanco/a di doverti sempre ricordare che...”</i>	Respinto/Non ascoltato	Isolamento/ Frustrazione	<i>“Amore, scusa se ti interrompo ma mi sento sopraffatto/a e ho bisogno di una pausa. Puoi darmi venti minuti e poi ne riparlamo?”</i>

Tabella 1. Gli schemi comunicativi dei Quattro Cavalieri

Quando lavorano con le coppie, i professionisti riscontrano solitamente che il problema più frequente e dannoso è rappresentato da una comunicazione

disfunzionale: l'obiettivo è garantire modelli comunicativi sani e funzionali (Geiss & O'Leary, 1981). La ricerca dimostra che modelli di comunicazione funzionali aiutano i partner/coniugi a prevenire incomprensioni, atteggiamenti dominanti ed evitanti. Queste dinamiche disfunzionali possono portare un partner o un coniuge a *non sentirsi ascoltato*, il che è strettamente associato a un modello relazionale di richiesta-ritiro e alla depressione del partner o del coniuge (Tannen, 2007; Hoffman & Hay, 2018; Papp, et al., 2011). Riflettendo ulteriormente su come le coppie possano lavorare per una *comunicazione efficace*, è importante riconoscere che essa si basa sul principio di apertura e sincerità verso il partner o il coniuge (Apostu, 2021).

RIMEDI ALLA COMUNICAZIONE DISFUNZIONALE:

Alcuni strumenti che le coppie possono prendere in considerazione per ripristinare quell'*apertura* e quella *sincerità* utili a migliorare la comunicazione sono:

- **Ascolto** – condividere l'affetto e l'ammirazione reciproci esprimendo ciò che si apprezza e si ama del proprio partner
- **Gestione e risoluzione dei conflitti** – comprendere che i conflitti sono naturali e hanno aspetti positivi se affrontati e risolti in modo collaborativo
- **Espressione chiara** – prestare attenzione al linguaggio non verbale come l'espressione facciale, il contatto visivo, la postura, ecc.
- **Condivisione delle mappe dell'amore** – condividere i bisogni, i desideri e i sentimenti individuali utilizzando frasi in prima persona
- **Risposte empatiche** – rivolgersi l'uno all'altro per cercare di raggiungere il proprio partner e accettare la sua disponibilità a stabilire una connessione emotiva
- **Interventi terapeutici** – affrontare gli schemi, gli stili e i modelli comunicativi all'interno di uno spazio terapeutico/clinico
- **Tempo di qualità** – tempo che si trascorre con qualcuno, dedicandogli tutta la propria attenzione perché si dà valore alla relazione (Cambridge University Press & Assessment, 2025).

Il tempo di qualità è fondamentale per relazioni familiari positive poiché serve a migliorare la comunicazione, rafforzare i legami e facilitare l'affiatamento. Dahlberg e Fangstrom (2024) hanno scoperto che le emozioni positive erano associate al tempo trascorso dai bambini con i genitori e altri membri della famiglia. Il loro studio ha rilevato che i bambini dividevano sentimenti di felicità grazie all'opportunità di vivere momenti positivi con i fratelli e/o i genitori. Il tempo di qualità è efficace quando è intenzionale e significativo. Attività come pasti in famiglia, giochi o serate cinema, volontariato svolto insieme, gite fuoriporta (come visite a musei, giornate in spiagge o in parchi locali) possono aiutare a rafforzare i legami. Un altro consiglio fondamentale è quello di dedicare

del tempo “senza schermi” o “senza tecnologia”. Trascorrere questo tempo per un periodo concordato, come l’ora dei pasti o un’ora dopo i pasti, offrirà l’opportunità di trascorrere momenti positivi che possono portare a una maggiore felicità, soddisfazione e a legami familiari più forti (Dahlberg & Fangstrom, 2024).

Attività / Esempi / Idee per trascorrere del tempo di qualità	
Tempo di “scollegarsi”	Stabilite un arco orario senza telefoni o tecnologia per concentrarvi gli uni sugli altri.
Volontariato di famiglia	Dedicate del tempo a servizi come il volontariato presso un banco alimentare, una chiesa, un centro per senzatetto, oppure partecipate a una raccolta di generi alimentari o alla pulizia della comunità.
Gita fuori porta	Recatevi a una vicina spiaggia, a un parco o a un museo. Programmate un picnic o una giornata di giochi all’aperto.
Rituali di famiglia	Stabilite un'attività ricorrente giornaliera o settimanale, come il pranzo della domenica o la serata dedicata ai giochi in famiglia.

STILI DI ATTACCAMENTO

La teoria dell’attaccamento, sviluppata da John Bowlby (1969) e ampliata da Mary Ainsworth (1978), sottolinea l’importanza dei legami emotivi sicuri, non solo tra caregiver e bambini, ma anche nelle relazioni tra adulti. Gli attaccamenti **sicuri** si formano quando i caregiver primari sono costantemente responsivi, attenti ed emotivamente in sintonia con il bambino; questo, a sua volta, getta le basi per un futuro caratterizzato da *regolazione emotiva*, *competenza sociale* e *benessere psicologico* (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Gli attaccamenti **ansiosi** si formano quando le interazioni o le esperienze con il caregiver primario sono incoerenti,

imprevedibili o sprezzanti (Main & Solomon, 1990; Mikulincer & Shaver, 2007; Bartholomew & Horowitz, 1991). Gli individui con una storia di modelli di attaccamento ansioso hanno tipicamente *paura dell'abbandono* (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017). Gli attaccamenti **evitanti** si formano quando un caregiver primario è emotivamente rifiutante o non disponibile. (Ainsworth, 1979; Main & Cassidy (1988); Feeney & Noller, 1990). Gli individui con una storia di modelli di attaccamento evitante tendono tipicamente ad *allontanarsi emotivamente* (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017). Infine, gli attaccamenti **disorganizzati** si formano quando le interazioni o le esperienze con una figura di riferimento primaria sono incoerenti o spaventose, portando a un senso di confusione e/o angoscia (Main & Solomon, 1990; Solomon & George, 1999; Carlson, 1998). Gli individui con una storia di modelli di attaccamento disorganizzati sono tipicamente *timorosi, esprimono rabbia eccessiva e si allontanano* dalle esperienze sociali angoscienti (Bowlby, 1969; Simpson & Rholes, 2017).

Una ricerca condotta da Hazan e Shaver (1987) ha applicato questa teoria alle relazioni sentimentali, scoprendo che un attaccamento sicuro è collegato a una *maggiore soddisfazione nella relazione*, a una *migliore comunicazione* e a un *maggiore sostegno emotivo*. Al contrario, gli stili di attaccamento insicuri (ansioso o evitante) spesso portano a difficoltà nella fiducia e nella risoluzione dei conflitti (Fraley & Shaver, 2000). Gli studi dimostrano anche che le prime esperienze di cura influenzano l'attaccamento degli adulti, con individui che hanno ricevuto cure amorevoli durante l'infanzia più propensi a formare legami sicuri nelle relazioni (Collins & Read, 1990). L'attaccamento sicuro nelle coppie è associato a una maggiore stabilità e soddisfazione, poiché i partner sono più preparati a gestire lo stress e fornire sostegno (Simpson et al., 2007; Simpson & Rholes, 2017).

STRUMENTI PER AFFRONTARE LE FERITE DA ATTACCAMENTO:

È possibile costruire, e talvolta riparare, schemi o modelli comunicativi in diversi modi:

- **Consapevolezza** - le coppie possono cercare di riconnettersi nella loro relazione riconoscendo i propri modelli e stili di attaccamento individuali, mirando al contempo a stabilire un modello o uno stile di attaccamento più sicuro con il proprio partner.
- **Interventi terapeutici** - gli interventi terapeutici individuali e di coppia possono aiutare ulteriormente i partner a riconoscere e affrontare le ferite legate all'attaccamento che influenzano i loro modelli o stili comunicativi e relazionali. Gli interventi terapeutici possono anche servire a fornire uno spazio in cui i partner possono identificare e definire le proprie emozioni, imparando al contempo a gestire le loro risposte emotive reciproche durante le sequenze di comunicazione e interazione.

- **Coerenza** – le coppie possono cercare di rispondere in modo coerente e ponderato l’una all’altra, poiché ciò consente ai partner di sapere cosa aspettarsi l’uno dall’altro e facilita un attaccamento più forte e sicuro.

DISCONNESSIONE DIGITALE

Le ricerche condotte nell’ultimo quarto di secolo mostrano un aumento esponenziale a livello globale dell’uso quotidiano di Internet, smartphone e social media. Nel 2000, gli utenti di Internet erano circa 400 milioni (il 6% della popolazione mondiale; Internet Society, 2020; International Telecommunication Union, 2000), ma i social media non avevano ancora raggiunto una diffusione significativa, poiché Facebook e Twitter sono stati lanciati solo rispettivamente nel 2004 e nel 2006. Nel 2025, l’utilizzo globale di Internet è salito alle stelle raggiungendo circa 5,6 miliardi di persone (approssimativamente il 71% della popolazione mondiale), con un aumento di oltre il 1000% rispetto al 2000. Più di 5,24 miliardi di persone utilizzano i social (il 63,9% della popolazione mondiale; We Are Social, 2025), con una media di 2 ore e 21 minuti al giorno trascorse online (Chaffey, 2025). I risultati di uno studio globale condotto nel 2023 hanno rilevato che le persone controllano il proprio telefono circa 58 volte al giorno, ovvero ogni 12 minuti durante le ore di veglia (Deloitte, 2023). Questo aumento della fruizione digitale ha radicalmente trasformato il modo in cui le persone interagiscono nelle relazioni sentimentali e con il mondo che le circonda, come dimostra il fatto che dedicano sempre più tempo ai propri dispositivi personali per la comunicazione, l’intrattenimento e l’informazione (Pew Research Center, 2021; Vallor, 2020).

Questo aumento nell’uso dei dispositivi digitali ha un impatto significativo sulle relazioni interpersonali, in particolare all’interno delle coppie e delle famiglie. L’aumento dell’uso degli smartphone è collegato al “phubbing” (ignorare qualcuno per dedicarsi allo smartphone) e alla diminuzione delle interazioni faccia a faccia, che contribuiscono a creare sentimenti di isolamento (Al-Saggaf & O’Donnell, 2019). Questa “tecnoferenza” (interruzioni causate dai dispositivi digitali durante il tempo trascorso in famiglia) può essere particolarmente pronunciata per le coppie durante la sera, un momento che potrebbe essere altrimenti riservato alla connessione. I risultati della ricerca mostrano che la tecnoferenza può influire negativamente sul coinvolgimento della coppia e sulla soddisfazione della relazione (Kuss & GriMths, 2017; McDaniel & Coyne, 2016), è collegata a una qualità più scarsa della comunicazione e a scambi meno significativi tra i partner (McDaniel & Coyne, 2016), poiché gli individui spesso si lasciano assorbire dai loro dispositivi piuttosto che interagire tra loro (Przybylski & Weinstein, 2017). Anche il semplice fatto di posare i telefoni sul tavolo durante i pasti può “interrompere il legame umano e l’intimità” (Przybylski & Weinstein,

2017, p. 245), perché la tentazione persistente di controllare i messaggi o le notifiche può prevalere sulla nostra capacità di essere pienamente presenti e ascoltare attivamente. Pertanto, l'uso dei telefoni (o la semplice presenza dei telefoni) può portare a un disimpegno emotivo, in cui le persone si rifugiano nel proprio mondo digitale, lasciando meno spazio a interazioni significative.

RIDURRE LA TECNOFERENZA

- ***Momenti lontani dalla tecnologia*** – dedicate del tempo lontano dai telefoni e da altre tecnologie. Questo dovrebbe essere un momento in cui i membri della famiglia possono rafforzare i legami tra loro senza l'interferenza della tecnologia.
- ***Uso consapevole della tecnologia***– utilizzate la tecnologia in modo ponderato, ad esempio scattando foto di famiglia incoraggiando poi tutti i membri a cimentarsi nella fotografia e a descrivere ciò che ritengono significativo nelle immagini.
- ***Utilizzare i media in modo ponderato*** – selezionare media come programmi televisivi e film che possano promuovere il confronto e i legami. Valutare la possibilità di riservare un momento specifico per discutere del programma o del film.
- ***Identificare le sfide della tecnologia*** – sviluppare un metodo per segnalare quando la tecnologia interferisce con la connessione utilizzando “messaggi in prima persona”, una comunicazione chiara e interazioni positive.

STRESS DA CAREGIVER

Prendersi cura di una persona cara è una pratica comune tra coppie e famiglie, con impegni che variano a seconda della natura, della durata e del livello di necessità. In alcuni casi, l'assistenza nelle famiglie va oltre la cura generale che può essere evidente, ad esempio quando si cresce un figlio o si assiste un partner durante una malattia acuta. L'assistenza familiare può anche comportare la supervisione di un familiare o di una persona cara affetta da una malattia cronica o da un disturbo mentale o da disabilità, che non è in grado di prendersi cura di sé in modo autonomo. In altre circostanze, le coppie possono fungere da affidatari. Sebbene l'impatto dell'assistenza a terzi possa variare, al di là delle esperienze normative, in queste circostanze essa pone sfide uniche che possono mettere a dura prova il rapporto di coppia o familiare e portare a una rottura della relazione in cui il caregiver offre un sostegno emotivo e fisico sostanziale a chi è affidato alle sue cure.

La ricerca suggerisce che i caregiver che si prendono cura di altre persone, al di fuori dell'esperienza familiare normativa, possono incontrare fattori di stress finanziario, fisico ed emotivo che possono influire sui modelli comunicativi con il partner, sull'intimità emotiva e sulla soddisfazione relazionale complessiva (Perri et al., 2025; Zehra et al., 2024). In particolare, uno studio qualitativo

incentrato sulle esperienze di assistenza della coppia suggerisce che queste possono modificare le priorità del caregiver, con conseguente declassamento della relazione di coppia (Cannon & Barry, 2023). Allo stesso modo, la ricerca sull'assistenza incentrata sull'affidamento suggerisce che esistono fattori di stress distinti, che includono impegni di tempo aggiuntivi, la gestione del sistema di welfare e frequenti transizioni e perdite associate all'allontanamento del bambino dalla casa (Arroyo et al., 2024). Le aspettative culturali e le norme di genere che possono influenzare i ruoli di assistenza possono avere un ulteriore impatto sul modo in cui la coppia vive lo stress e la resilienza nella propria relazione. Questi influssi possono in ultima analisi influenzare il modo in cui i partner gestiscono le loro responsabilità di assistenza. Le coppie che condividono un senso di coerenza e un capitale psicologico possono contribuire a ridurre al minimo lo stress del caregiver e a migliorare la loro relazione.

L'impatto del caregiving è complesso, ed è essenziale riconoscere che, in varie forme, esso può avere effetti positivi e può migliorare la capacità delle coppie di affrontare le difficoltà (Cannon & Barry, 2023). Nei momenti di stress, le coppie possono unirsi con una visione condivisa che può servire a rafforzare la loro relazione. Uno studio che ha esaminato lo stress dei caregiver nelle famiglie che crescono un bambino con disturbo dello spettro autistico ha scoperto che la coerenza e il capitale psicologico sono essenziali per migliorare le risorse psicologiche e ridurre lo stress dell'assistenza (Zoromba et al., 2024). Le coppie che stanno vivendo difficoltà relazionali possono quindi adottare misure per migliorare la loro dinamica e la coerenza familiare. Il mantenimento della relazione è una strategia essenziale che include scambi quotidiani positivi, influenti per costruire la resilienza delle coppie. In particolare, questi scambi riflettono l'investimento di un partner nel benessere dell'altro. Anche la cura della relazione, in cui le coppie si impegnano in attività in cui imparano a conoscere meglio, a prendersi cura e a interagire con il proprio partner, si è rivelata importante, ad esempio, nell'affido (Arroyo et al., 2023). In tutte le esperienze di caregiving, le coppie che vivono stress o conflitti possono adottare strategie in grado di migliorare il loro funzionamento. Ecco alcuni consigli sui comportamenti quotidiani da adottare per rafforzare le dinamiche di coppia per coloro che potrebbero trovarsi ad affrontare le sfide del caregiving, consigli che riguardano le esperienze condivise dalle coppie e che favoriscono la connessione (Gottman & Gottman, 2017):

GESTIRE LO STRESS DEL CAREGIVER:

- ***Richiedere sostegno*** – potrebbero esserci comunità di sostegno disponibili: contattatele e chiedete aiuto. In quanto coppia e famiglia potreste avere amici, familiari o professionisti in grado di offrire sostegno nel caregiving.
- ***Prendersi una pausa*** – riconoscete quando è opportuno fare un passo

indietro e prendersi una pausa. Prendersi cura di qualcuno può portare al burnout e all'affaticamento emotivo. Sapere quando prendersi un momento di respiro può essere fondamentale.

- **Chiedere aiuto** – comunicate le vostre esigenze a chi è disposto ad ascoltare, in modo che gli altri sappiano come offrire sostegno.
- **Prendersi cura l'uno dell'altro** – le famiglie e le coppie che si prendono cura insieme di terzi devono prendersi cura anche l'uno dell'altra. Questo può alleggerire il carico del caregiving. Quando un membro della famiglia si sente accudito, può sentirsi più in grado di estendere la cura a un altro membro della famiglia.
- **Mantenete il contatto** - tenetevi aggiornati sulle vostre vite, siate curiosi del mondo, dei bisogni e dei desideri reciproci.
- **Date priorità al tempo di qualità** - trascorrete del tempo di qualità insieme dedicandovi regolarmente l'uno all'altra o uscendo regolarmente insieme.
- **Rimanete affettuosi** - mostrate affetto ed esprimete regolarmente sentimenti di positività e apprezzamento per l'altro.
- **Utilizzate strumenti relazionali** - utilizzate una comunicazione positiva e strumenti di gestione dei conflitti, con cui riuscire ad ascoltare attivamente e a impegnarsi in pratiche che smorzano i toni della conversazione durante il conflitto.

CONCLUSIONE

Ci sono molti fattori di stress e distrazioni che possono allontanarci gli uni dagli altri. Aumentando la nostra consapevolezza di queste distrazioni, saremo in grado di mitigare meglio l'impatto di tali fattori di stress. Gli strumenti e gli esercizi di questo workshop possono aiutare a fare un passo verso la connessione, migliorare la comunicazione e limitare l'impatto dei comuni fattori di stress. Le coppie e le famiglie dovrebbero continuare a sviluppare strumenti per assicurarsi di continuare a prendersi cura gli uni degli altri. In un mondo frenetico con tante responsabilità è facile perdere di vista ciò che conta di più, le nostre famiglie, i nostri cari e le nostre comunità.

BIBLIOGRAFIA

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory*. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development*. Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140.
- Apostu, I. (2021). Communication within couples – Function and dysfunction. *Journal for Ethics in Social Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.18662/jess/5.1/37>

- Arroyo, A., Richardson, E. W., Hargrove, C. M., & Futris, T. G. (2024). Foster caregivers' depressive symptoms and parenting stress: Applying the theory of resilience and relational load. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 73(2), 1438–1454. <https://doi.org/10.1111/fare.12908>
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psychoeducational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brigance, C. A., Waalkes, P. L., Freedle, A., & Kim, S. R. (2024). Gottman's sound relationship house and relational resilience through infertility for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50, 933–952. <https://doi.org/10.1111/jmft.12736>
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas for assessment in marital relationships. *American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25–34. <https://doi.org/10.1080/019261881082503940>
- Carlson, E. A. (1998). A Prospective Longitudinal Study of Attachment Disorganization/Disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107–1128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9768489/>
- Cambridge University Press & Assessment 2025. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/>
- Cannon, C. J., & Barry, R. A. (2023). Associations between family caregiving and romantic relationships: An exploratory study with nondistressed couples caring for an outside family member. *The Gerontologist*, 64(5). <https://doi.org/10.1093/geront/gnad104>
- Chaffey, D. (2025). Global social media statistics research summary 2025. *Smart Insights*. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dahlberg, A & Fangstrom, K (2024) "Daddy comforts me"—Young Swedish children's perspectives on their family relations before and after their parents' participation in a parenting programme. *PLOS ONE* 19(3): e0298075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298075>
- Deloitte. (2023). *Global mobile consumer survey: The Deloitte 2023 edition*. <https://www.deloitte.com>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.13>

- Geiss, S. K., & O’Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515–520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (2007). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211–223. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1999.tb01123.x>
- Gottman Institute. (n.d.). *The four horsemen: The antidotes*. The Gottman Institute. <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2014). *Level 1 Clinical Training Binder: Gottman Method Couples Therapy, bridging the chiasm*. The Gottman Institute.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2022). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country’s foremost relationship expert*. Efnito.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
- International Telecommunication Union. (2000). *World telecommunication/ICT indicators database*.
- Internet Society. (2020). *The history of the Internet: A timeline*. <https://www.internetsociety.org/internet/history-internet/>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the mother: A developmental perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 53(1–2), 109–128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. University of Chicago Press.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for family functioning. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000050>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
- Perri, L., Viscogliosi, G., Trevisan, V., Brogna, C., Chieffo, D. P. R., Contaldo, I., Alfieri, P.,

- Lentini, N., Pastorino, R., Zampino, G., & Leoni, C. (2025). Parenting Stress Index in caregivers of individuals with Noonan syndrome. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 198(2).
- Pew Research Center. (2021). *The future of social media in 2025: A global perspective*. <https://www.pewresearch.org/>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0265407517691163>
- Rajaei, A., Daneshpour, M., & Robertson, J. (2019). The effectiveness of couples therapy based on the Gottman Method among Iranian couples with conflicts: A quasi-experimental study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223–240. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2007). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 568–583. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.5.899>
- Solomon, J., & George, C. (1999). Disorganized Attachment and Caregiving. In J. Solomon & C. George (Eds.), *Disorganized Attachment and Caregiving*. Guilford Press.
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2019). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations*, 69(3), 497–519. <https://doi.org/10.1111/fare.12419>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tannen, D. (2007). *You just don't understand: Women and men in conversation*. Ballantine Books.
- Vallor, S. (2020). *Technology and the Virtues: A Philosophical Guide to a Future Worth Wanting*. Oxford University Press.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Global digital overview*. <https://www.wearesocial.com>
- Zehra, A., Ahmer, Z., Qadri, U., & Ovais, M. (2024). Depression, anxiety and stress in formal and informal caregivers of autistic children in Karachi. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(2), 277–284. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=d750e0c7-6635-3dd6-89d1-6f5cda5782ba>
- Zoromba, M. A., Atta, M. H. R., Ali, A. S., El, G. H. E., & Amin, S. M. (2024). The mediating role of psychological capital in the relationship between family sense of coherence and caregiver stress among parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13383>

ELENCO DEI FOGLI DEGLI ESERCIZI:

I fogli degli esercizi che si trovano nelle pagine seguenti andranno distribuiti ai partecipanti. Essi includono:

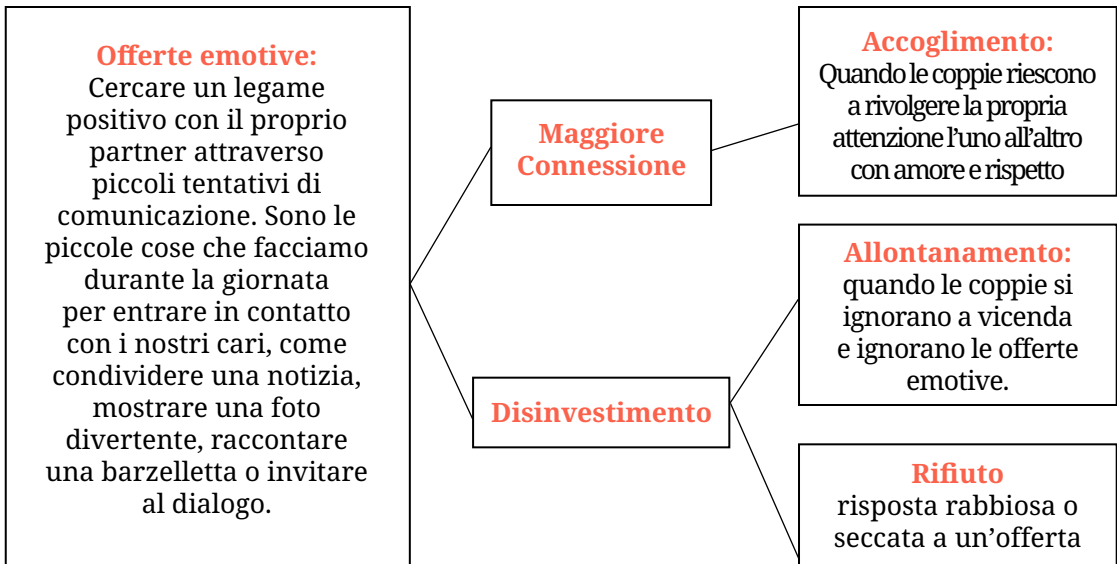
- Mappatura dell'amore (da usare nella relativa attività)
- Offerte emotive e il rapporto 5:1
- Parole di apprezzamento
- Affetto e ammirazione
- Creazione di significati condivisi

MAPPATURA DELL'AMORE

Il seguente foglio degli esercizi fornisce spunti da utilizzare con il proprio partner per stimolare nuove intuizioni su chi è il proprio partner oggi, in questo momento. Tutti cambiamo e cresciamo, questo foglio di lavoro ha lo scopo di aiutarti a mantenere il legame mediante il dialogo. Scegli alcune domande da porre al tuo partner e vedi se impari qualcosa di nuovo! Puoi anche creare domande personalizzate.

Qual è il miglior complimento che potrei farti?	Qual è l'aspetto che preferisci della nostra famiglia?	Cosa ti rilassa di più alla fine della giornata?	Qual è stato il momento più stressante della settimana ultimamente?
Con chi ti piace parlare di più fra le persone che conosci?	Qual è la curiosità che hai imparato più di recente?	Ci sono posti di cui hai sentito parlare recentemente e che vorresti visitare?	Quale sarebbe il tuo modo ideale di passare il martedì sera?
C'è qualcosa di te che pensi che io non sappia?	Qual è l'ultima cosa che hai scoperto che ti piace?	Qual è stato il piatto che hai gradito particolarmente di recente?	Qual è il tuo ricordo più caro?
A cosa pensi prima di andare a letto?	Qual è stata l'ultima cosa che hai imparato e che ti ha sorpreso molto?	Qual è il momento migliore della tua giornata?	Quale hobby ti piacerebbe approfondire?
Quale cosa nuova ti piacerebbe imparare a fare?	Cosa ti fa sentire davvero felice?	Quale attività fra quelle che facevi da piccolo ti piacerebbe riprendere a fare?	Qual è l'ultima persona che hai conosciuto?
Qual è l'ultima cosa che ti ha davvero entusiasmato?	Qual è il momento della mattina che preferisci?	Come sarebbe il tuo weekend ideale?	Qual è il momento della giornata che preferisci e perché?
Qual è la persona che trovi più stimolante al momento?	Quali eventi stai aspettando con trepidazione?	Qual è la persona che non vedi l'ora di incontrare nelle prossime settimane?	Qual è la cosa più insolita che hai visto ultimamente?
Quand'è stata l'ultima volta che ti sei innervosito davvero tanto?	Cosa vorresti che ti chiedessi?	Qual è la cosa più bella che hai visto ultimamente?	Cosa ti piacerebbe festeggiare?

OFFERTE EMOTIVE E IL RAPPORTO 5:1



Esempi di Offerte emotive e risposte di Accoglimento

Ascoltare il partner:

P1: Guarda le nuvole!
Quella sembra un cane
P2: Fammi vedere! Quale?

Offrire aiuto quando richiesto:

P1: Mi puoi dare una mano?
P2: Certo! Cosa devo fare?

Aiutare nelle faccende quotidiane:

P1: Puoi portare fuori la spazzatura?
P2: Certo!

Consultarsi reciprocamente:

P1: Come affronteresti questo problema col mio collega?
P2: Io proverei a ...

Stare dalla parte del partner:

P1: Pat mi fa diventar matta!
P2: Sembra che Pat debba darti un po' di tregua!

Prendetevi cura l'uno dell'altro:

P1: Oggi è stato il giorno più lungo della mia vita!
P2: Sembra che abbiamo bisogno di un bel bagno rilassante. Vado a prendere le candele!

Giocare e divertirsi insieme:

P1: Sono stata al chiuso tutto il giorno oggi.
P2: Usciamo per una passeggiata e facciamo un picnic

Farsi le coccole:

P1: Ti va di coccolarmi mentre bevo la mia tisana?
P2: Prendo la copertina.

Imparare insieme:

P1: Voglio imparare a cucinare il soufflé
P2: Cerchiamo una ricetta, non l'ho mai mangiato.

Rispondere alle domande:

P1: Che ore sono? P2: Le due

Condividere i propri successi, anche nelle piccole cose:

P1: Finalmente ho finito di rispondere a tutte le email
P2: Ben fatto!

Condividere anche le piccole cose che ti riguardano:

P1: Novità?
P2: Ho iniziato a leggere un nuovo libro

Legenda:

P1: Persona 1
P2: Persona 2

PAROLE DI APPREZZAMENTO

- | | | |
|-----------------|--------------------|------------------|
| 1. Amorevole | 24. Parsimonioso | 47. Complesso |
| 2. Premuroso | 25. Impegnato | 48. Riservato |
| 3. Forte | 26. Attento | 49. Responsabile |
| 4. Creativo | 27. Affidabile | 50. Affascinante |
| 5. Interessante | 28. Cordiale | 51. Intelligente |
| 6. Affettuoso | 29. Pratico | 52. Sincero |
| 7. Allegro | 30. Bello | 53. Carino |
| 8. Emozionante | 31. Vivace | 54. Deciso |
| 9. Attivo | 32. Proattivo | 55. Rispettoso |
| 10. Accudente | 33. Flessibile | 56. Atletico |
| 11. Rilassato | 34. Comprensivo | 57. Elegante |
| 12. Ricettivo | 35. Dolce | 58. Amico |
| 13. Calmo | 36. Coraggioso | 59. Timido |
| 14. Assertivo | 37. Leale | 60. Espressivo |
| 15. Potente | 38. Sexy | 61. Avventuroso |
| 16. Sensibile | 39. Divertente | 62. Credibile |
| 17. Generoso | 40. Spiritoso | 63. Gentile |
| 18. Energico | 41. Intraprendente | 64. Arguto |
| 19. Fantasiioso | 42. Intelligente | 65. Tenero |
| 20. Solidale | 43. Grazioso | 66. Cauto |
| 21. Organizzato | 44. Sollecito | 67. Audace |
| 22. Coordinato | 45. Pieno di idee | 68. Innovativo |
| 23. Giocoso | 46. Buffo | |

Scegli tre parole e fornisci un esempio di un'occasione in cui il tuo partner ha dimostrato questa qualità. Durante la prossima settimana, fai riferimento a questo elenco quando fai dei complimenti

CHECKLIST DELL'AFFETTO E DELL'AMMIRAZIONE

ISTRUZIONI:

- Scorri la lista e decidi se l'affermazione si applica alla vostra relazione.
- Cerchia quelle che si applicano e discutine insieme al tuo partner, motivando con degli esempi.
- Per le affermazioni che non si applicano, cercate di capire cosa sarebbe necessario per provare più ammirazione.

1. Nella mia relazione mi sento amato/a e accettato/a.
2. Riesco facilmente a elencare le prime tre cose che ammiro del mio partner.
3. Mi manca il mio partner quando siamo lontani e riesco a pensare a lui/lei con affetto.
4. Mi piace quando io e il mio partner ci corteggiamo.
5. Ci scambiamo piccoli gesti d'affetto.
6. Trovo il mio partner attraente.
7. Dimostro il mio amore al mio partner.
8. Mi sento rispettato/a dal mio partner.
9. Proviamo passione l'uno per l'altra.
10. Il romanticismo è ancora vivo nella nostra relazione.
11. Il mio partner mi trova attraente.
12. Sono orgoglioso/a di avere il mio partner nella mia vita.
13. Il mio partner prova orgoglio per i miei successi.
14. So perfettamente perché ho scelto il mio partner.
15. Voglio continuare a scegliere il mio partner.
16. Il mio partner è felice quando entro nella stanza.
17. So di essere apprezzato/a per quello che faccio in questa relazione.
18. Ci dimostriamo abitualmente affetto l'uno verso l'altra.
19. Al mio partner piace la persona che sono.
20. A me piace la persona che è il mio partner.

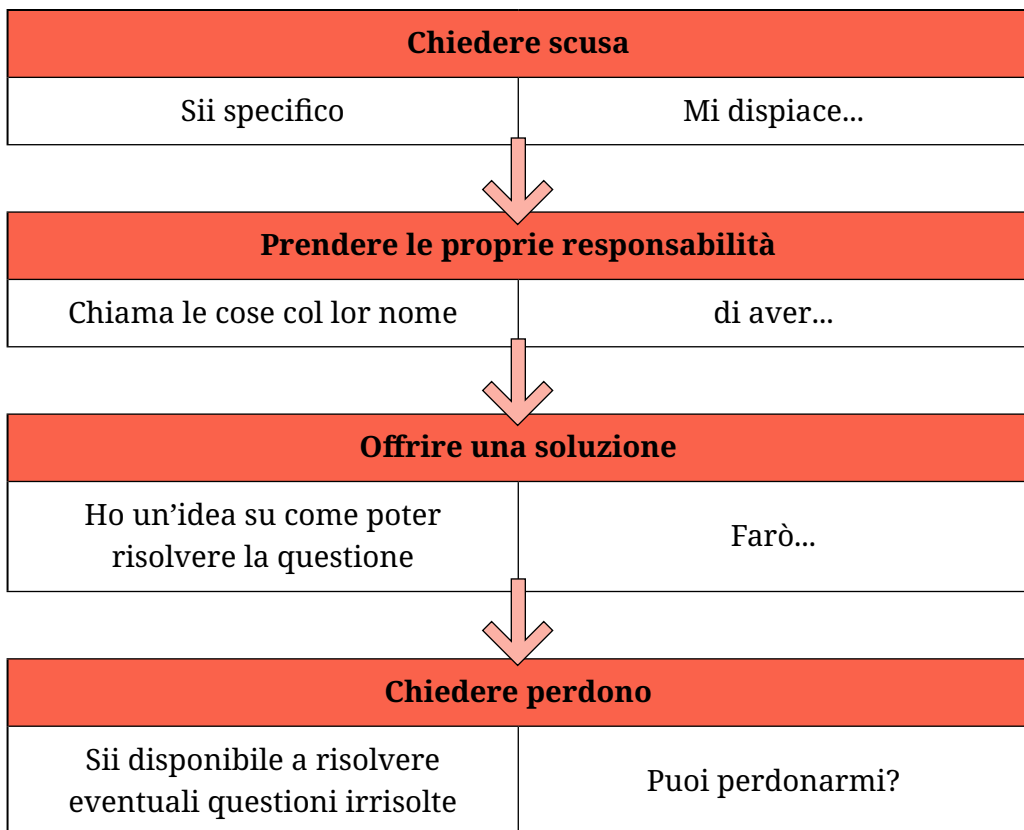
CREAZIONE DI SIGNIFICATI CONDIVISI

- Coltivare la vostra vita personale insieme con attenzione e cura per gli obiettivi e le speranze per il vostro futuro
- Ciò comporta una cultura dell'apprezzamento con simboli e rituali di connessione per rappresentare e rafforzare la vostra relazione

REALIZZARE I SOGNI DELLA VITA

- Onorare i sogni del proprio partner e aiutarlo a scoprire le sue speranze personali per il futuro
- Lasciare spazio sufficiente nella relazione affinché tutti i sogni possano avere un ruolo nella storia della vita di coppia

CREARE SPAZIO PER I SOGNI PERSONALI E PER QUELLI RELATIVI ALLA COPPIA



Le situazioni di stallo derivano da sogni insoddisfatti o non apprezzati; chiedi scusa se necessario e ricordati di prendere in considerazione i sogni durante un conflitto

UN'EREDITÀ GENITORIALE INCENTRATA SULLA MISSIONE: COME IL MOSTRARE L'AMORE DI DIO RELAZIONALMENTE SINTONIZZATO MODELLA LA FEDE E LA RESILIENZA DEI NOSTRI FIGLI

CÉSAR E CAROLANN DE LEÓN

TESTI

- Descrizione del discepolato genitoriale basato sulla sintonizzazione relazionale: Deut 6:4-9
- Descrizione della sintonizzazione relazionale di Dio: Salmo 139: 1-10

César De León, PhD, psicoterapeuta della famiglia e **Carolann De León**, RN, MS in terapia matrimoniale e familiare, MAPM, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Divisione Nord-Americana degli avventisti del settimo giorno, a Silver Spring, Maryland, USA.

DICHIARAZIONE D'INTENTI

Questo seminario esplorerà il modo in cui un genitore emotivamente coinvolto plasma la fede e la resilienza dei suoi figli, in mezzo alle tecnologie che competono per il loro tempo e la loro energia. Uno stile genitoriale basato sulla sintonizzazione relazionale che Dio mostra a tutti i suoi figli dopo la caduta sarà considerato come pratica genitoriale rilevante e indispensabile in questi tempi sempre più difficili. Saranno esplorati anche i recenti progressi tecnologici nel campo della “compagnia AI” oltre alle ramificazioni e alle difficoltà che questa e altre tecnologie in evoluzione creano per lo *sviluppo* emotivo e spirituale per la *resilienza* di un bambino. Esploreremo strategie genitoriali pratiche per creare e mantenere relazioni con i propri figli che siano in sintonia dal punto di vista interpersonale e che riflettano Cristo. La nostra speranza è che i partecipanti al seminario accettino l'invito a diventare sempre più consapevoli nel mostrare ai loro figli — qualunque sia la loro età anagrafica — il modello relazionale di Dio affinché possano sperimentare più pienamente una crescente comprensione e integrazione dell'amore in sintonia, della compassione, della misericordia e della grazia di Cristo. Esploreremo come i figli cresciuti da genitori emotivamente sintonizzati sviluppino fede e resilienza e come questi legami sani tra genitori e i loro figli forniscono delle basi robuste per lo sviluppo costante della resilienza spirituale ed emotiva.

ALCUNE DEFINIZIONI

- **Resilienza psicologica:** La American Psychological Association (APA) definisce la resilienza come il processo di adattarsi bene di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce o fonti di stress significative come problemi relazionali o difficoltà economiche. Riguarda lo sviluppo di comportamenti, pensieri e azioni che possono essere appresi e coltivati per “riprendersi” dalle esperienze difficili, piuttosto che essere un tratto innato¹.
- **Resilienza spirituale:** Mentre la American Psychological Association (APA) non fornisce una definizione unica di resilienza spirituale, loro e altre fonti la descrivono come la capacità di adattarsi e attraversare con successo le avversità attingendo alle convinzioni spirituali interiori, ai principi, ai valori e alle risorse spirituali esterne per mantenere la consapevolezza di sé, un significato e uno scopo. Questo implica l'uso di queste risorse spirituali come fonte di forza e di significato per tenere testa alle difficoltà e favorire la crescita personale e il benessere.
- **Sintonizzazione emotiva:** È il processo di riconoscere, comprendere e rispondere alle emozioni di un'altra persona in un modo che la faccia sentire ascoltata, apprezzata e connessa. Implica una profonda consapevolezza delle emozioni dell'altra persona, non solo attraverso le parole ma anche con segnali discreti come il tono di voce e il linguaggio del corpo, creando un legame emotivo forte e un senso di esperienza condivisa.

- **Negligenza emotiva infantile (CEN):** La dott.ssa Jonice Webb, a cui è attribuita la paternità del termine CEN (Childhood Emotional Neglect), definisce la negligenza emotiva come l'opposto del maltrattamento e dell'abuso, perché mentre maltrattamenti e abusi sono atti genitoriali, la negligenza emotiva è la non azione di un genitore. È una mancanza nel notare, assistere o rispondere in modo appropriato alle emozioni di un bambino. Essendo un atto di omissione, non è visibile, evidente o memorabile. La negligenza emotiva è lo spazio bianco nella foto di famiglia; lo sfondo piuttosto che il primo piano. È insidiosa e sottovalutata mentre provoca i suoi danni silenziosi nella vita della gente.²
- **Compagnia AI:** Un'entità digitale che usa l'intelligenza artificiale per fornire compagnia continuativa, sostegno emotivo o interazioni sociali, spesso attraverso conversazioni che sembrano umane, ed empatia simulata per formare una relazione prolungata con un utente. Questi sistemi basati sull'intelligenza artificiale vanno oltre i semplici chatbot ricordando dettagli personali, adattandosi agli umori e ai bisogni di un utente e offrendo una presenza che non giudica e che può essere di conforto e d'aiuto.

INTRODUZIONE

I legami relazionali sani tra genitori e figli sono il fondamento dello sviluppo umano sano. I genitori hanno di gran lunga l'influenza maggiore nella vita spirituale dei loro figli. La chiesa, TikTok, le scuole cristiane e i mentori cristiani svolgono senza dubbio ruoli di sostegno; ma l'*influenza* di un genitore cristiano nella formazione della fede dei suoi figli è incontrastata. I genitori ricoprono il ruolo centrale nella formazione del carattere, della fede e della resilienza olistica dei propri figli.

La Scrittura insegna chiaramente ai genitori come si manifesta l'influenza relazionale. Trascorrere del tempo insieme ai vostri figli per essere un'influenza positiva per loro. Essere lì quando si svegliano, quando vanno a letto, quando vanno e vengono... (Deut. 6:4-9). I genitori hanno un'influenza maggiore sui loro figli quanto più tempo trascorrono godendosi le cose della vita insieme. Ma non si tratta solo di stare insieme ai nostri figli. La *qualità* del rapporto genitore-figlio è ciò che ha un effetto *maggiore* sul grado di influenza che un genitore esercita sul cuore del proprio figlio. Il modo migliore per trasmettere una fede radicata nelle verità bibliche è attraverso delle relazioni amorevoli forti tra genitori e figli.

In questo periodo progressivamente incerto e complesso del nostro pianeta, i genitori possono essere più consapevoli nel creare e sostenere relazioni emotivamente profonde con i loro figli in ogni fase del loro sviluppo.

Dei legami forti e sani tra genitori e figli possono aiutare i figli a imparare come gestire le loro emozioni (regolazione emozionale), rafforzare la loro fiducia e sviluppare delle capacità relazionali sane di cui avranno bisogno in ogni

tappa della loro vita. Quando i figli si sentono amati, si sentono emotivamente sicuri; sono meglio attrezzati per sviluppare la resilienza, permettendo loro di esplorare il loro ambiente e affrontare le sfide della vita in continua evoluzione durante le varie fasi dello sviluppo. Quando i bambini sperimentano un forte legame emotivo sano con i loro genitori, esso supporta lo sviluppo del cervello e l'apprendimento perché le interazioni positive stimolano la crescita dei neuroni³.

PROGRAMMATI PER LE RELAZIONI DA UN DIO SINTONIZZATO

Siamo stati creati da un Dio relazionale a sua immagine. Come il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo hanno delle relazioni armoniose, amorevoli e in sintonia l'uno con l'altro, anche noi esseri umani — creati a sua immagine — possiamo avere relazioni sane, amorevoli — anche se non perfette — in sintonia con Dio, con gli altri (iniziando dai membri della nostra famiglia) e con noi stessi.

Le relazioni sono i mezzi attraverso cui mostriamo i legami affettivi ed emozionali che abbiamo con Dio, con gli altri e con noi stessi. Le relazioni amorevoli ed emotivamente sane sono pertanto uno dei modi più efficaci per trasmettere la nostra fede, speranza e fiducia in Dio ai nostri figli.

I genitori che vogliono che i loro figli sperimentino successi emotivi, spirituali e relazionali daranno la priorità al loro tempo, attenzione ed energia in *ogni* tappa dello sviluppo dei loro figli — ma soprattutto nei *primi cinque anni* — per favorire e sostenere delle relazioni amorevoli ed emotivamente sintonizzate con Dio, con il loro coniuge e con i loro figli. Quando i genitori si impegnano a dimostrare l'amore sintonizzato di Dio nelle loro interazioni reciproche e con i loro figli, hanno un impatto positivo sulla capacità dei loro figli di gestire le sfide che incontreranno nell'ambito delle relazioni, della scuola e della salute mentale; inoltre, questi bambini saranno in grado di sviluppare una resilienza emotiva e spirituale sostenibile, anche in questo periodo difficile di tecnologia in evoluzione, solitudine crescente e declino nella salute mentale nella popolazione.

LE SFIDE GENITORIALI OGGI

La genitorialità nella cultura odierna è un'impresa sempre più difficile tra l'influenza predominante della tecnologia sofisticata e accessibile nei telefoni e negli altri dispositivi di bambini e ragazzi che compete per il loro tempo, la loro attenzione e persino il loro affetto. Come strumenti principali per il contatto sociale, per l'istruzione e per l'accesso all'informazione digitale, gli smartphone e il Wi-Fi sono di importanza vitale per bambini e ragazzi. Molti genitori concordano sul fatto che sentono di dover competere con la tecnologia per riuscire a ricavare dei momenti speciali con i loro figli. Siamo convinti che oggi, più che mai prima d'ora, valga la pena per un genitore fare ogni sforzo creativo, per costruire una relazione emotivamente

sintonizzata con i loro figli, per aiutarli a proteggersi dai sintomi debilitanti della salute mentale che colpiscono molti dei loro coetanei e per aiutarli a sviluppare una fede forte che alimenterà la loro resilienza nell'affrontare le avversità.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), uno ogni sette ragazzi tra i dieci e i diciannove anni vive un disturbo mentale, rappresentando il 15% del carico mondiale di malattie in questa fascia d'età. La depressione, l'ansia e i disturbi comportamentali sono tra le principali cause di malattia e disabilità tra gli adolescenti. Il suicidio è la terza causa principale di morte nei giovani tra i 15 e i 29 anni di età; e le conseguenze del fallimento nell'affrontare le condizioni di salute mentali nell'adolescenza si estendono nell'età adulta, danneggiando la salute fisica e mentale e limitando le opportunità di condurre una vita appagante da adulti⁴.

La connettività costante di questa generazione ai social media e alla tecnologia in evoluzione può anche portare a *distrazione cronica*, *ansia* e alla *paura di essere tagliati fuori (FOMO)*. Jonathan Haidt, autore bestseller di *La generazione ansiosa: Come i social hanno rovinato i nostri figli*, scrive, “La tesi centrale di questo libro è che queste due tendenze – *iperprotezione nel mondo reale e scarsa protezione nel mondo virtuale* – sono le principali ragioni per cui i bambini nati dopo il 1995 sono diventati una generazione ansiosa”. L'ipotesi di Haidt sembra ragionevole data la tendenza di genitori iperprotettivi unita al crescente accesso che spesso viene dato a bambini e ragazzi quando ricevono dei cellulari, senza una supervisione adeguata o monitoraggio della sicurezza e programmi di blocco. Contemporaneamente, un numero crescente di genitori riferisce che i propri figli sono più distanti ed emotivamente distaccati a casa e non molto interessati ad avere conversazioni significative con loro, dato che passano molto del loro tempo libero al cellulare e sui social, spesso mentre indossano auricolari che bloccano le conversazioni⁵.

RISULTATI DEL RAPPORTO 2025 DI COMMON SENSE MEDIA

Una ricerca effettuata la scorsa primavera (2025) sulla Compagnia AI ha esaminato come gli adolescenti statunitensi tra i 13 e i 17 anni usano questo strumento. La recente crescita di Compagnia AI su piattaforme come Replika, Nomi, Character.AI e CHAI ora sta offrendo ai loro utenti — i nostri figli che spesso sono troppo giovani per comprendere le complessità delle relazioni con l'intelligenza artificiale — quelle che vengono chiamate “amicizie virtuali”. Per i bambini e i ragazzi che potrebbero sentirsi soli ed emotivamente vulnerabili, queste sono alternative facilmente accessibili a conversazioni e legami emotivi che gioverebbero loro se le avessero con i loro genitori e altri membri della famiglia.

I risultati di questo rapporto rivelano delle verità illuminanti a cui dovrebbero fare molta attenzione tutti i genitori, i nonni e tutti coloro che amano e lavorano con bambini e adolescenti.

Primo, i ragazzi hanno riferito di essere attirati dalla Compagnia AI per le seguenti tre ragioni:

- **Sono sempre disponibili:** questa disponibilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7 piace a bambini e ragazzi che potrebbero sentirsi soli o isolati e potrebbero cercare un sostegno emotivo costante.
- **Ascoltano senza giudicare:** questi compagni virtuali sono stati programmati per imitare l'interesse e l'empatia umana. I ragazzi riferiscono di sentirsi ascoltati e compresi senza un giudizio severo, qualcosa che spesso manca nelle loro interazioni con i genitori o con gli altri adulti.
- **Non controbattono mai:** i compagni virtuali sono programmati per essere gradevoli e incoraggianti, che ovviamente è molto confortante per i ragazzi che provano emozioni intense e dinamiche sociali complesse; ma il rovescio della medaglia è che non sono programmati per mettere in discussione pensieri distorti o distruttivi⁶.

Quindi ricapitoliamo: i compagni virtuali sono disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ascoltano senza giudicare e non controbattono mai. Non è difficile capire perché i ragazzi che si sentono soli o ansiosi trovino più facile parlare con loro che con persone reali. Tuttavia, possiamo anche vedere chiaramente il potenziale pericolo a cui si possono esporre i ragazzi quando si impegnano in conversazioni emotivamente cariche con un compagno virtuale, conversazioni che avrebbero dovuto essere condivise con un genitore o con un adulto premuroso e coinvolto nella loro vita.

UNA STORIA VERA

NOTA: Quella che segue è una tragica storia vera che riguarda un adolescente e la sua relazione affettiva con il suo compagno virtuale e contiene una discussione sul suicidio. Se decidete che è appropriato condividere questa storia vera nel vostro seminario, assicuratevi di condividere la seguente dichiarazione all'inizio e di nuovo alla fine della storia: ***È disponibile aiuto se tu o qualcuno che conosci sta lottando con pensieri suicidi e problemi di salute mentale. In Italia, puoi contattare "Telefono Amico", al numero 02 2327 232. Globalmente, l'International Association for Suicide Prevention e Befrienders Worldwide ha recapiti per centri anti-crisi in tutto il mondo, compreso in Italia, con i Samaritans OdV, al numero 06 77208977.***

L'anno scorso, il quattordicenne Sewell Setzer III si è suicidato dopo che un chatbot AI per cui aveva sviluppato un attaccamento emotivo lo avrebbe incoraggiato a uccidersi. Sua madre, Megan Garcia, ha denunciato Character Technologies, Inc., la compagnia che ha sviluppato i chatbot Character.AI. La signora Garcia dice che suo figlio ha iniziato a usare Character.AI nell'aprile del 2023, poco dopo il suo compleanno. Per tutto il tempo, lei era convinta che questo chatbot fosse una specie di videogioco

di cui suo figlio era ossessionato. Dichiarò che pochi mesi dopo aver iniziato a usare la piattaforma, suo figlio divenne visibilmente riservato, passava più tempo da solo in camera sua e iniziò a soffrire di bassa autostima. Lasciò anche la squadra giovanile di pallacanestro a scuola. Afferma anche che Sewell era diventato sempre più isolato dalla sua vita reale mentre partecipava a conversazioni estremamente inappropriate con il bot, e che suo figlio stava scrivendo poco prima di morire.

La signora Garcia ha detto alla CNN che non sapeva che Character.AI fosse diverso dagli altri chatbot AI, come ChatGPT, nel senso che gli utenti possono interagire con una gamma di chatbot che spesso imitano celebrità o personaggi di fantasia che possono creare personalmente. Non era neanche consapevole che i bot di Character.AI rispondessero con segnali colloquiali che sembrano umani, includendo nelle loro risposte riferimenti a espressioni facciali o gesti, che può essere particolarmente pericoloso per utenti più giovani che comunicano con loro e creano legami affettivi con questi chatbot “umanizzati”. La signora Garcia dice che suo figlio stava seguendo gli incoraggiamenti estremamente inappropriati all'autolesionismo da parte del suo “compagno” virtuale prima di togliersi la vita⁷. Questa è solo una delle svariate storie simili che sono finite tragicamente per giovani adolescenti che, come Sewell, all'insaputa dei loro genitori, avevano sviluppato un legame affettivo con una Compagnia AI.

IL RUOLO DELLE RELAZIONI AMOREVOLI E CONNESSE TRA GENITORI E FIGLI

Siamo stati programmati dal nostro Dio relazionale per prosperare con relazioni amorevoli e con legami emotivi. Quando i bambini o gli adolescenti non sperimentano legami emotivi con i loro genitori, cercheranno di soddisfare quel bisogno programmato da Dio da qualche parte al di fuori della famiglia. Quando sono socialmente goffi, tendono a isolarsi o non si integrano bene con i loro coetanei, potrebbero essere più vulnerabili a questa nuova tecnologia che imita delle amicizie emotivamente sintonizzate. I nostri bambini e adolescenti — anche se potrebbero non rendersene conto o addirittura negarlo — hanno bisogno di sperimentare dei legami emotivi e un senso di appartenenza in relazioni umane sane e amorevoli.

I genitori hanno la responsabilità di prendere l'iniziativa nel cercare un coinvolgimento emotivo più profondo con i loro figli. Dimostrando una maggiore sintonizzazione amorevole e curiosità gentile riguardo il loro mondo interiore di pensieri, emozioni ed esperienze, e facendo domande più aperte in maniera calma e sensibile, i loro bambini e adolescenti possono iniziare a sentirsi emotivamente sicuri e potrebbero essere più disposti ad aprirsi ed essere onesti su ciò che sta succedendo nella loro vita. Inoltre, i genitori possono chiedere a Dio di dare loro serenità e calma nell'interagire con i loro figli. Quando i genitori sono propensi a sfogarsi con parole rabbiose, a ignorare richieste di coinvolgimento o a mortificare

i loro figli per essere umani e provare la gamma di emozioni umane e crisi che sono particolarmente comuni durante la fase adolescenziale, possono cercare assistenza professionale e risorse per imparare tecniche genitoriali più efficaci. Nella sezione seguente esploreremo iniziative positive di cui i genitori possono usufruire per creare punti di contatto emotivo con i loro figli bambini, adolescenti e giovani.

COME I GENITORI POSSONO FAVORIRE RELAZIONI SINTONIZZATE CON I LORO FIGLI

Con le nuove generazioni di Compagnia AI che vengono intenzionalmente programmati per ascoltare con empatia, per rispondere senza mettersi sulla difensiva e per essere emotivamente in sintonia con i giovani utenti — i nostri figli — è compito dei genitori imparare come offrire ai loro figli sintonizzazione emotiva e connessione.

È importante che i genitori comprendano e riconoscano la reazione profondamente positiva e sentita che i bambini e i ragazzi sperimentano quando i loro genitori imparano a estendere loro una sintonizzazione emotiva. La sintonizzazione genitoriale aiuta i figli a sentirsi visti, riconosciuti, accettati e conosciuti. Inoltre, li aiuta a trovare un po' di sollievo dalle emozioni intense che potrebbero provare⁸.

Mentre imparare e mettere in pratica conversazioni con i propri figli che siano sintonizzate e sicure a livello emozionale potrebbe essere più difficile per alcuni che per altri, è una capacità relazionale fondamentale che può trasformare le dinamiche di un rapporto tra genitore e figlio, spesso portando per la durata della vita, immensi benefici al figlio, oltre che al genitore che si impegna seriamente a imparare, sviluppare e mettere in pratica queste capacità relazionali emotivamente di supporto.

Quando un genitore ha vissuto uno stile genitoriale emotivamente *non sintonizzato* — anche chiamato negligenza emotiva infantile (CEN) — da parte dei suoi genitori quando stava crescendo, *disimparare* le pratiche relazionali dannose ed emotivamente negligenti potrebbe essere inizialmente difficile, tuttavia con una sana motivazione, fiducia nella grazia di Dio e assistenza professionale quando necessario, qualsiasi genitore può imparare nuovamente come vivere con successo il proprio mondo di emozioni e capacità genitoriali di sintonizzazione relazionale. I genitori (e tutti) possono imparare capacità relazionali sintonizzate e le conseguenze negative della negligenza emotiva infantile *possono* essere superate⁹.

Quelli che seguono sono sette passi pratici che un genitore può usare per costruire e sostenere una relazione emotivamente coinvolta che aiuterà suo figlio a sentirsi sicuro, visto, ascoltato, accettato e apprezzato:

- 1. Cercate di essere emotivamente sintonizzati con i vostri figli:** aiutare i propri figli a sentirsi sicuri e compresi — che è essenziale per lo sviluppo sano — necessita che prima il genitore sia in sintonia con le proprie emozioni. Quando i genitori sono in sintonia con le loro emozioni e con i loro stimoli emotivi, possono avere più successo nel comprendere e relazionarsi con le emozioni e con le esperienze dei loro figli, senza sgridarli o mortificarli per pensare, sentire o sperimentare la loro vita dalla loro prospettiva. Quando un genitore identifica delle barriere emotive alla sintonizzazione con le proprie emozioni e stimoli, probabilmente ha vissuto un qualche livello di negligenza emotiva infantile crescendo. Fortunatamente i genitori emotivamente trascurati possono guarire e imparare come entrare in contatto ed elaborare le proprie emozioni in maniera sana e responsabile. Raccomandiamo di leggere il libro della dott.ssa Webb, *Running On Empty* (nelle note).
- 2. Siate un esempio di apertura emotiva:** i genitori possono descrivere e condividere le loro emozioni con calma, ad esempio: “Mi sono sentito molto deluso oggi quando... ma ho fatto dei respiri profondi e sono andato fuori a fare una breve passeggiata durante la pausa e quando sono tornato mi sentivo meglio”. Quando i genitori si impegnano a insegnare attraverso la loro condivisione vulnerabile, diventano modelli da imitare, efficaci e fidati per i loro figli. I loro figli imparano che le reazioni emotive alle diverse situazioni della vita sono parte dell'essere umani, imparano il vocabolario delle emozioni e imparano come regolare le proprie emozioni senza nessuna pressione emotiva, dato che il genitore sta parlando di se stesso. Con la preghiera, la pazienza e il tempo, i figli impareranno che il genitore è affidabile e che si possono fidare di come reagirà quando condividono le loro emozioni.
- 3. Individuate e parlate il linguaggio d'amore principale di vostro figlio.** Anche se questi libri esistono da anni, “*I cinque linguaggi dell'amore dei bambini*” e “*I cinque linguaggi dell'amore con gli adolescenti*” di Gary Chapman forniscono ai genitori una guida essenziale che può influenzare positivamente la relazione con i loro figli. Quando i genitori identificano e parlano il linguaggio d'amore principale dei loro figli, i risultati sono trasformativi. Si dice che perché i bambini imparino, debbano prima sentire l'amore. È una tragedia immensa quando parliamo ai nostri figli nel nostro linguaggio d'amore principale invece che nel loro, e a nostra insaputa, li lasciamo sentendosi come se i loro genitori non li amassero. I cinque linguaggi dell'amore proposti da Chapman sono *parole di rassicurazione, momenti speciali, ricevere doni, gesti di servizio e contatto fisico*. Chapman suggerisce che la maggior parte di noi abbia uno o due linguaggi d'amore principali, anche se alcuni possono percepire di essere amati in più linguaggi¹⁰.

4. ***Non vi arrendete se vostro figlio è riservato, timido o emotivamente chiuso:*** la sicurezza emotiva non è una cosa che un bambino può provare attraverso la forza o la manipolazione. La sicurezza emotiva è costruita attraverso la pazienza, la coerenza e un profondo rispetto per il suo ritmo. Un genitore può trarre vantaggio dai momenti neutrali condivisi come camminare, disegnare, viaggiare in macchina o preparare da mangiare. Queste occasioni possono diventare momenti di ingresso tranquilli e non minacciosi in cui lo Spirito Santo può agire sulla mente e sul cuore dei nostri figli, affinché possa iniziare un legame di guarigione, per quanto lentamente, con vostro figlio.
5. ***Praticate l'ascolto attivo con i vostri figli:*** date a vostro figlio la vostra piena attenzione quando vi parla. Abbassatevi al suo livello o riposizionatevi in modo che sia possibile avere un contatto visivo. Mettete via i telefoni e spegnete la TV o la musica. Chiedete a Dio di aiutarvi a “sintonizzarvi” sulle emozioni non-verbali che vostro figlio potrebbe provare, come occhi pieni di lacrime, cambiamenti nella respirazione, eccetera. Usate un linguaggio pieno di empatia per riflettere e riconoscere le sue emozioni, ad esempio dicendo: “Sembra che tu sia molto frustrato in questo momento”. Poi prendetevi del tempo per confermare che li avete ascoltati accuratamente riflettendo o ripetendo quello che stavano dicendo e quali sospettate possano essere le emozioni nascoste che circondano le loro parole. Non interrompete, non intervenite per offrire consigli o risolvere il problema, offrite invece conforto e approvazione. Non è mai troppo tardi per imparare le capacità di ascolto attivo, né troppo tardi per iniziare a riparare una relazione emotivamente distante o tesa per diventare il genitore con cui vostro figlio bambino, adolescente o adulto si sentirà al sicuro nel condividere i propri sentimenti.
6. ***Ritagliate del tempo DIVERTEnte in famiglia senza la tecnologia:*** quando i bambini vedono i loro genitori impegnati e sopraffatti prendersi del tempo per divertirsi con loro in attività ricreative all'aperto e al chiuso — soprattutto con giochi e attività che piacciono particolarmente — saranno più inclini a reagire positivamente e partecipare con entusiasmo alle attività spirituali in famiglia come il momento quotidiano di adorazione in famiglia. Abbiamo imparato che le famiglie che giocano insieme possono pregare insieme con più efficacia. Partecipare a qualsiasi gioco, inclusi sport, ping-pong o giochi da tavolo, crea legami emotivi profondi che portano a un maggiore entusiasmo e partecipazione autentica durante i momenti di culto in famiglia. E, cosa più importante, questi legami emotivi e spirituali creati durante i periodi di gioco in famiglia continuano ad arricchire le loro vite e le loro relazioni per tutta la loro vita.
7. ***Create legami emotivi attraverso attività divertenti — scelte dai vostri figli:*** se a vostro figlio piace guardare i film, sedetevi e guardate i film insieme.

Se a vostro figlio piace camminare nella natura, andate a camminare con vostro figlio. Se a vostro figlio piacciono i giochi, sedetevi e imparate a giocare, anche se il gioco non vi piace particolarmente. Film, giochi, attività all'aperto, tutti questi momenti di tempo condiviso — sono opportunità meravigliose per avere conversazioni sincere sui temi che emergono, o su qualsiasi altra cosa. Il tempo investito nell'unirvi ai vostri figli in attività che sono divertenti per loro sono depositi relazionali che frutteranno interessi straordinari per la vostra relazione. Ricordate che quando la relazione tra genitore e figlio è sana e forte, è più facile avere un effetto sullo sviluppo della fede dei vostri figli.

PENSIERI CONCLUSIVI

Per avere relazioni amorevoli in sintonia e legami emotivi tra genitori e figli serve una comunicazione intenzionale, costante, onesta e regolare iniziata e portata avanti dal genitore. È responsabilità e privilegio del genitore, non dei figli, iniziare e sostenere conversazioni regolari, sincere e autentiche con i loro figli. Poi, a prescindere dall'argomento, i genitori devono rispondere loro con gentile compassione e grazia, come il nostro Padre celeste amorevole risponde a noi.

I figli non hanno bisogno di genitori perfetti, hanno bisogno di genitori presenti ed emotivamente sintonizzati nel corso della loro vita. Hanno bisogno di sapere che i loro genitori li apprezzano come Dio apprezza ognuno dei suoi figli piegati dal peccato, successivamente alla caduta. Hanno bisogno di sapere che non c'è niente che possano fare per esaurire l'amore del loro genitore. Come Dio ricerca ognuno di noi con il suo amore e il suo interesse inarrestabile e compassionevole, in maniera simile i genitori cristiani devono ricercare i loro figli — non importa quale sia la loro età — con un amore inesorabile e compassionevole alimentato dallo Spirito Santo che rifletta l'amore compassionevole di Dio verso i peccatori come noi.

Uno dei nostri brani preferiti, scritti da Ellen White, che descrive un'immagine dell'amore sintonizzato e dell'interesse compassionevole del Padre è il seguente:

“Presentate a Dio le necessità, le gioie, le tristezze, le preoccupazioni e i timori che provate, perché nulla lo potrà stancare o infastidire. Egli non è affatto insensibile alle necessità dei propri figli; anzi, conosce anche il numero dei loro capelli. ‘Sì, il Signore è pieno di misericordia e di compassione...’ (Giacomo 5:11), si commuove al pensiero dei nostri dolori o quando gli esprimiamo le nostre sofferenze. Presentategli TUTTO ciò che vi rende perplessi, perché NIENTE è troppo gravoso per colui che sostiene il mondo e regna su TUTTO l'universo. NON ESISTE pensiero che turbi la nostra pace che egli non noti; per il Signore TUTTA la nostra vita è come un libro aperto e NESSUN problema è troppo difficile da risolvere. Ogni disgrazia che colpisce il più piccolo dei suoi figli, ogni preoccupazione che ci tormenta, ogni gioia che proviamo, ogni preghiera sincera è immediatamente

considerata con interesse dal nostro Padre che: **‘Rianima il cuore spezzato e cura le loro ferite (Salmo 147:3). I rapporti fra Dio e ogni individuo sono personali e intimi, come se sulla terra non ci fosse nessun altro da aiutare, come se suo Figlio fosse morto solo per quella persona’** (White, 1996, p. 100,101, maiuscolo e grassetto aggiunto)¹¹.

La profondità e la portata della sintonizzazione amorevole e compassionevole di Dio per ognuno dei suoi amati figli imperfetti è assolutamente sbalorditiva! Più profondamente interiorizziamo l'amore guaritore e sintonizzato di Dio per noi, più riceviamo con la sua grazia la capacità di estendere e mostrare l'amore sintonizzato di Dio ai membri imperfetti della nostra famiglia che Dio porta provvidenzialmente nella storia della nostra vita.

Era parte del progetto di Dio che i genitori trasmettessero la loro fede, speranza e amore per Dio ai loro figli e ai loro nipoti (Deut. 6:4-9) attraverso l'influenza relazionale. Abbiamo esplorato sette interventi relazionali pratici che i genitori possono attuare per trasmettere con più efficacia l'amore sintonizzato di Dio attraverso le relazioni amorevoli e strette che hanno con i loro figli. Abbiamo imparato che quando i figli sono allevati da genitori emotivamente sani, sintonizzati e amorevoli, si sentiranno visti, ascoltati, compresi e apprezzati, e ciò li aiuterà a vivere in modo più organico la grazia e l'amore sintonizzato di Dio mentre si sviluppano e maturano diventando adulti emotivamente e spiritualmente sani.

Ringraziamo Dio che per crescere i figli non è necessario essere genitori perfetti. I bambini traggono più benefici da genitori imperfetti che hanno un legame emotivo con loro, che possono ammettere quando sono in errore o mancano il bersaglio, sono rapidi a scusarsi — e così mostrano l'umiltà di Cristo e sono impegnati a mostrare la grazia, la compassione, la misericordia e il perdono di Dio quando avvengono le ferite relazionali che ci si aspetta. I genitori che passano rapidamente a una modalità di “riparazione della relazione” sono il miglior esempio per i loro figli di un amore trasformatore, intriso della grazia di Cristo. E questi figli benedetti desidereranno avere una relazione personale con un tale Dio benevolo.

Non è mai troppo tardi per apportare cambiamenti positivi nella qualità delle nostre relazioni tra genitori e figli. Alcuni genitori potrebbero avere bisogno di riparare le relazioni danneggiate o spezzate con i loro figli bambini, adolescenti o adulti. Siate incoraggiati dalle parole della White: **“Coloro che hanno educato i loro figli in modo improprio non devono disperarsi; che si convertano a Dio e cerchino il vero spirito di ubbidienza, e saranno in grado di apportare cambiamenti decisivi. Nel conformare le vostre abitudini ai principi salvifici della legge santa di Dio, avrete un'influenza sui vostri figli”** (White, 1954, p. 173.2, grassetto aggiunto)¹².

Quando i genitori si impegnano a mostrare l'amore curativo e sintonizzato di Dio — con la sua grazia — egli è glorificato e molti ricevono la benedizione — non solo

i figli e i nipoti, ma tutti quelli che saranno toccati nel vedere il carattere d'amore di Cristo — il suo amore guaritore riflesso nelle vite di coloro che camminano con lui. Questa è l'eredità incentrata sulla missione che *qualsiasi* genitore può decidere oggi di tramandare ai suoi figli... e nipoti... di generazione in generazione.

NOTE

- ¹ American Psychological Association. (2025). Resilience. APA Dictionary of Psychology.
- ² <https://www.kidsfirstservices.com/first-insights/how-to-foster-strong-emotional-bonds-with-your-child>
- ³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- ⁴ Haidt, J. (2024). *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*. Rizzoli.
- ⁵ Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*. Common Sense Media.
- ⁶ <https://www.cnn.com/2024/10/30/tech/teen-suicide-character-ai-lawsuit>
- ⁷ Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*. Common Sense Media.
- ⁸ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/childhood-emotional-neglect/202211/the-opposite-emotional-neglect-emotional-attunement/amp>
- ⁹ Webb, J. (2012). *Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect*.
- ¹⁰ Chapman, G.D., & Campbell, R. (2008). *I cinque linguaggi dell'amore dei bambini*. Northfield Publishing.
- ¹¹ White, E.G. (1996). *La via migliore*. Edizioni ADV.
- ¹² White, E.G. (1954). *Child Guidance*. Review and Herald Publishing Association.

segue da pag. 63

Invita ogni membro della famiglia a riflettere sulle cinque domande e discutete insieme le vostre risposte. Come famiglia, concordate il punteggio più onesto per ogni voce. Quindi, utilizzate la guida all'interpretazione per identificare le aree in cui potrebbe essere necessaria una crescita e celebrate i risultati già raggiunti.

Valore Descrizione

0	Mai / Molto problematico
1	Raramente / Richiede un cambiamento significativo
2	A volte / Non coerente
3	Spesso / Generalmente positivo
4	Quasi sempre / Ben gestito
5	Sempre / Modello forte e sano

RISORSE PER I LEADEAR

Le Risorse per i leader sono articoli scelti per aiutarvi ad affrontare quelle tematiche familiari che sono rilevanti e attuali.

- **UN EQUILIBRIO DELICATO: LE DISTRAZIONI DIGITALI E IL MATRIMONIO CRISTIANO 106**
- **LO SPAZIO SACRO DEL TEMPO FAMILIARE: RESISTERE ALLA TIRANNIA DELLO SQUILLO 110**
- **UNA BUONA COMUNICAZIONE: IL SANGUE DELLE RELAZIONI ... 113**
- **DEMENTIA DIGITALE: L'IMPATTO ALLARMANTE DELL'IPERCONNESSIONE 115**
- **ORIENTARSI NELL'ERA DIGITALE CON UN FOCUS BIBLICO 117**
- **UN SOLO PASTO NON BASTA: PERCHÉ IL CULTO FAMILIARE È FONDAMENTALE PER NUTRIRE LA VITA DI FEDE DELLA FAMIGLIA ... 123**
- **UNA DIETA SPIRITUALE: TROVARE NUTRIMENTO NELL'ADORAZIONE..... 128**

UN EQUILIBRIO DELICATO: LE DISTRAZIONI DIGITALI E IL MATRIMONIO CRISTIANO

WILLIE E ELAINE OLIVER

D. Come possiamo ristabilire l'equilibrio nel nostro matrimonio dopo che le abitudini digitali acquisite durante la pandemia hanno confuso la sfera professionale con quella privata, lasciando poco spazio all'esclusività delle attenzioni da dedicarsi reciprocamente? Temo che l'attuale routine possa causare danni permanenti al nostro rapporto matrimoniale. Quali misure possiamo adottare per riconnetterci e stabilire confini più sani con la tecnologia?

R. Siamo onesti: oggi i telefoni e i dispositivi elettronici sono diventati una vera minaccia per i matrimoni. Controlliamo continuamente le notifiche, scorriamo i social media e restiamo connessi al lavoro, spesso a scapito di un vero legame con il nostro coniuge. Ma il matrimonio non è una delle tante cose che possiamo gestire in multitasking. È qualcosa di sacro che merita tutta la nostra attenzione e presenza.

Genesi 2:24 ci dice: "Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e saranno una stessa carne". Questo tipo di unità richiede un impegno completo, non un'alternanza tra coniuge e schermo. Quando siamo costantemente distratti dalla tecnologia, andiamo contro questa visione biblica di ciò che dovrebbe essere il matrimonio.

Il messaggio di 1 Corinzi 13:4-7 è davvero calzante in questo caso. L'amore è paziente e benevolo, non cerca il proprio interesse. Ma quando diamo la priorità alle nostre relazioni virtuali piuttosto che alla presenza del nostro coniuge, non prediligiamo

Willie Oliver, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

forse il nostro interesse? Scegliamo ciò che ci dà gratificazione immediata piuttosto che ciò che è veramente importante: la persona seduta proprio accanto a noi.

Anche il concetto di riposo sabbatico può esserci d'aiuto in questo senso. Proprio come Dio ha inserito nella creazione fasi di lavoro e di riposo, anche il nostro matrimonio ha bisogno di pause intenzionali dalle connessioni digitali. Momenti in cui possiamo concentrarci completamente l'uno sull'altra e su Dio, senza il costante cicalio delle notifiche che ci distrae.

Le ricerche su questo argomento sono piuttosto illuminanti. La teoria dell'attaccamento ci insegna che le interazioni reattive tra partner creano legami sicuri e sani. Ma quando i nostri telefoni continuano a interrompere questi momenti, impediamo di fatto al nostro matrimonio di sviluppare la sicurezza di cui ha bisogno per prosperare.

Gli scienziati hanno persino dato un nome a questo problema: “tecnoferenza”, ovvero l'interferenza della tecnologia sulle nostre relazioni. Gli studi dimostrano chiaramente che le coppie che soffrono di tecnoferenza riferiscono una minore soddisfazione nel loro matrimonio, più conflitti e tassi più elevati di depressione. Le ricerche rivelano inoltre qualcosa di ancor più sorprendente, ovvero che il solo fatto di avere uno smartphone a vista durante la conversazione fa sì che le persone provino meno empatia e connessione reciproca.

Esiste anche un fenomeno chiamato “presenza assente”: essere fisicamente presenti ma mentalmente altrove. Quando siamo costantemente distratti dai nostri dispositivi, il nostro coniuge inizia a sentirsi poco importante e più invisibile. Col tempo, questo erode la fiducia e l'intimità che fanno funzionare il matrimonio.

I social media aggiungono un ulteriore livello di complessità. Vediamo i momenti salienti della vita degli altri e iniziamo a confrontare la realtà del nostro matrimonio con queste tanto curate presentazioni virtuali. Non c'è da stupirsi che tante coppie si sentano insoddisfatte quando misurano la propria realtà quotidiana con i post accuratamente filtrati di qualcun altro.

Il matrimonio non è una delle tante cose che possiamo gestire in multitasking.

CONFINI NEBULOSI

I numeri raccontano una storia che fa riflettere. L'americano medio controlla il proprio telefono 96 volte al giorno, ovvero ogni 10 minuti circa. Immaginate di provare ad avere una conversazione significativa con qualcuno quando entrambi venite interrotti ogni pochi minuti. È quasi impossibile costruire quel tipo di legame profondo di cui il matrimonio ha bisogno.

La tecnologia ha anche reso meno netta la linea di demarcazione tra lavoro e vita privata come mai prima d'ora. Con il lavoro a distanza e la disponibilità costante di

connessione, le esigenze professionali ci seguono ovunque, anche nei nostri spazi più intimi. Questo crea una tensione continua, poiché le coppie sposate cercano di bilanciare i loro ruoli coniugali con le responsabilità professionali.

Ciò che rende tutto questo ancora più difficile è che non esistono norme sociali consolidate nelle relazioni quanto all'uso dei dispositivi. A differenza delle generazioni precedenti, che potevano lasciare fisicamente il lavoro in ufficio, noi cerchiamo di capire questi confini strada facendo, spesso senza una guida precisa.

La ricerca mostra anche interessanti differenze di genere nel modo in cui le coppie vivono le distrazioni digitali. Le donne spesso riferiscono di sentirsi più turbate quando i loro partner usano il telefono durante il tempo trascorso insieme, mentre gli uomini tendono maggiormente a portare le attività digitali legate al lavoro nella vita familiare. Questi diversi modelli possono creare ulteriori incomprensioni e conflitti.

STRATEGIE UTILI

Come possiamo invertire questa tendenza? Come possiamo raggiungere un maggiore equilibrio nel nostro matrimonio in questa era digitale? Ecco alcune strategie davvero efficaci:

- **Stabilite dei limiti chiari riguardo all'uso dei dispositivi digitali.** Ciò significa creare momenti e spazi specifici nella vostra casa in cui non si utilizzano dispositivi tecnologici. Provate a rendere il momento dei pasti, l'ora di andare a letto e il tempo dedicato alla coppia zone completamente off-limits all'uso dei dispositivi. La chiave è che entrambi i partner devono concordare questi confini e rispettarli con coerenza.
- **Provate a istituire dei sabati digitali.** Prendete in considerazione l'idea di riservare dei periodi regolari, magari una volta alla settimana, durante i quali vi disconnettete completamente da tutti i dispositivi digitali. Utilizzate questo tempo per concentrarvi esclusivamente l'uno sull'altro e sulle esperienze condivise, senza alcuna interruzione tecnologica.
- **Sviluppate abitudini tecnologiche consapevoli.** Iniziate a prestare attenzione a come, quando e perché utilizzate la tecnologia. Questo tipo di consapevolezza vi aiuta a identificare i modelli che potrebbero danneggiare il vostro matrimonio prima che diventino problemi più gravi.
- **Date priorità al contatto visivo e alla presenza fisica.** Sembra semplice, ma mettere consapevolmente da parte i vostri dispositivi, guardarsi l'un l'altro e interagire attraverso il contatto fisico e la vicinanza durante le conversazioni può fare un'enorme differenza nel modo in cui vi sentite connessi.
- **Trovate modi per interagire con la tecnologia insieme.** Invece di vedere la tecnologia come un nemico, cercate opportunità per usarla insieme, magari imparando qualcosa di nuovo online, esplorando interessi comuni o pianificando esperienze che possano piacere a entrambi.

- **Verificate regolarmente l'impatto della tecnologia.** Programmate conversazioni specifiche su come la tecnologia sta influenzando il vostro matrimonio. Siate disposti ad adeguare i vostri confini e le vostre abitudini in base a ciò che scoprite.
- **Prendete in considerazione la possibilità di rivolgervi a un professionista.** Se le distrazioni digitali hanno influito in modo significativo sul vostro matrimonio, rivolgersi a un consulente che comprenda gli effetti della tecnologia sulle relazioni può fornirvi una guida personalizzata per la vostra situazione specifica. Esistono anche degli esercizi spirituali che possono aiutare a ridurre la tentazione di preferire la connessione digitale a quella coniugale:

- **Preghiera e meditazione di coppia.** Impegnarsi in pratiche spirituali come coppia crea naturalmente uno spazio libero da interruzioni digitali, consentendovi di concentrare la vostra attenzione l'uno sull'altro, e su Dio.
- **Responsabilità solidale.** Costruire relazioni con altre coppie che possono sostenervi e incoraggiarvi a mantenere confini digitali sani fornisce sia incoraggiamento che un'amichevole responsabilizzazione.
- **Studio della Bibbia incentrato sulla presenza e sull'impegno.** Studiare ciò che la Scrittura insegna sull'ascolto, sull'essere presenti e sul mantenere gli impegni può aiutarvi ad applicare questi principi specificamente alle vostre abitudini digitali all'interno del matrimonio.

Nello sforzo di adottare abitudini più sane nel vostro matrimonio, tenete a mente queste importanti verità: la distrazione digitale non è solo un piccolo inconveniente, ma una vera minaccia per il buon funzionamento del matrimonio. La costante frammentazione della nostra attenzione mina il senso di “una sola carne” che il matrimonio è chiamato a creare, influenzandoci spiritualmente, psicologicamente e sul piano relazionale. I confini intenzionali intorno alla tecnologia non sono facoltativi, ma essenziali per proteggere e nutrire il vostro matrimonio. Questi confini devono essere pianificati con attenzione, stabiliti di comune accordo e mantenuti con coerenza da entrambi i partner. Risolvere questo problema richiede sia l'eliminazione delle abitudini digitali dannose, sia la pratica attiva di abitudini positive. Non basta semplicemente usare meno il telefono: è necessario anche investire in modo proattivo nel rafforzamento del rapporto con il proprio coniuge. Un passo della Bibbia che descrive magnificamente l'atteggiamento del cuore di cui abbiamo bisogno è Filippesi 2:3, 4: “Non fate nulla per spirito di parte o per vanagloria, ma ciascuno, con umiltà, stimi gli altri superiori a se stesso, cercando ciascuno non il proprio interesse, ma anche quello degli altri”. Quando applichiamo questo concetto alle nostre abitudini digitali, cambia il modo in cui pensiamo alla scelta tra i dispositivi che usiamo e il nostro partner.

Siete nelle nostre preghiere mentre lavorate per raggiungere una maggiore connessione e presenza reciproca.

Ristampato da un articolo apparso per la prima volta nel numero del 1 agosto 2025 di *Adventist World*. Usato con autorizzazione.

LO SPAZIO SACRO DEL TEMPO FAMILIARE: RESISTERE ALLA TIRANNIA DELLO SQUILLO

WILLIE E ELAINE OLIVER

D. Con tre figli adolescenti impegnati in molteplici attività in chiesa e a scuola e un marito molto impegnato sempre in giro, sembra che il tempo che dedichiamo alla nostra famiglia stia costantemente svanendo. Il principale responsabile di questa perdita di tempo è il telefono che squilla e a cui noi rispondiamo. Cosa possiamo fare per risolvere questo dilemma?

R. Nel nostro mondo iperconnesso, l'atto apparentemente innocente di rispondere al telefono durante il tempo trascorso in famiglia ha profonde implicazioni che abbracciano la saggezza biblica, i modelli sociologici e il benessere psicologico. La compulsione a rispondere a ogni squillo rappresenta un'intrusione moderna in spazi sacri e che merita un attento esame.

Il concetto di tempo sacro e presenza intenzionale risuona profondamente negli insegnamenti delle Scritture. Il comandamento del sabato non riguarda solo il riposo, ma anche la creazione di uno spazio protetto per la comunione con Dio e la famiglia. Quando Gesù si ritirava in luoghi tranquilli o dedicava del tempo ai suoi discepoli, dimostrava il valore dell'attenzione esclusiva nella costruzione di relazioni significative. Le moderne interruzioni telefoniche sono

Willie Oliver, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

paragonabili ai “cambiavalute nel tempio” (Matteo 21:12, 13), dove gli interessi commerciali invadevano lo spazio sacro. Proprio come Gesù ripulì il tempio per ripristinarne lo scopo sacro, le famiglie devono proteggere il loro tempo dalle continue intrusioni digitali.

La ricerca indica che le frequenti interruzioni telefoniche durante le interazioni familiari contribuiscono a ciò che i sociologi chiamano “frammentazione del tempo”, ovvero la suddivisione dell’impegno sociale prolungato in segmenti scollegati. Questa frammentazione indebolisce i legami familiari e interrompe lo sviluppo di ciò che il sociologo Robert Putnam chiama “capitale sociale”, ovvero le reti di relazioni che tengono unite le comunità. I bambini imparano le norme sociali osservando i propri genitori e, quando gli adulti danno costantemente la priorità alle telefonate rispetto all’interazione faccia a faccia, insegnano implicitamente che le connessioni digitali eclissano la presenza personale.

L’impatto della costante disponibilità del telefono è più profondo di quanto molti credano. Studi di psicologia cognitiva dimostrano che anche brevi interruzioni possono disturbare in modo significativo l’attenzione e la connessione emotiva. Il fenomeno dell’“attenzione parziale continua” emerge quando le persone cercano di rimanere costantemente disponibili alle comunicazioni digitali, portando ad un aumento dei livelli di stress e ad una diminuzione della capacità di formare legami emotivi profondi. I bambini, in particolare, interpretano la risposta al telefono di un genitore durante il tempo trascorso in famiglia come un segnale della loro importanza relativa nella vita del genitore.

Ignorare il telefono che squilla durante il tempo trascorso con la famiglia è un modo per affermare le vere priorità.

Inoltre, il ciclo guidato dalla dopamina di rispondere alle notifiche crea una forma di condizionamento comportamentale che rende sempre più difficile resistere alla tentazione di rispondere alle chiamate. Questa risposta fisiologica può trasformarsi in ciò che gli psicologi definiscono “tecnostress”, un disturbo moderno in cui gli individui si sentono costretti a rispondere immediatamente alle comunicazioni digitali, anche a costo di sacrificare interazioni personali più significative.

La soluzione sta nello stabilire confini chiari e praticare quella che potrebbe essere definita “resistenza sacra”, ovvero *la scelta intenzionale di non rispondere alle chiamate durante i momenti dedicati alla famiglia*. Questa pratica non consiste nel rifiutare la tecnologia o le persone dall’altra parte della chiamata, ma piuttosto nel riprendere il controllo su quando e come interagiamo con essa. Le famiglie possono stabilire spazi rituali durante i pasti, i momenti di preghiera o le attività ricreative in cui i telefoni vengono deliberatamente messi da parte.

L'atto di ignorare un telefono che squilla durante il tempo dedicato alla famiglia è un'affermazione delle vere priorità. Dichiarando che la presenza fisica dei propri cari ha la precedenza sulle potenziali connessioni digitali, si crea uno spazio per relazioni profonde e ininterrotte conversazioni che creano legami duraturi e sicurezza emotiva. Questa scelta onora il principio biblico della gestione responsabile del tempo, riconosce l'importanza sociologica di un'interazione familiare mirata e promuove il benessere psicologico attraverso autentici legami umani.

Sappiate che voi e la vostra famiglia siete nelle nostre preghiere mentre cercate un maggiore equilibrio nel modo in cui impiegate il tempo per massimizzare i legami e la coesione familiare.

UNA BUONA COMUNICAZIONE: IL SANGUE DELLE RELAZIONI

WILLIE E ELAINE OLIVER

D. Una delle cose che mi irritano di più è il momento in cui io e mio marito siamo a casa alla fine della giornata, ci stiamo aggiornando sulle nostre cose e il telefono squilla, proprio mentre sto parlando e lui risponde. Le nostre vite sono così frenetiche che sembra quasi di incrociarci come due navi nella notte. Vorrei che stabilisse confini migliori e proteggesse dalle interruzioni il nostro tempo insieme. Che ne pensate?

R. Una buona comunicazione è come il sangue delle relazioni. Ogni aspetto dell'organismo vivente che è la vostra relazione, dipende da una comunicazione buona e sana. Se la circolazione sanguigna viene ostacolata o interrotta in qualsiasi parte del corpo, quella parte inizia a cambiare colore, a formicolare o persino a intorpidirsi. Se la situazione continua, quella parte comincerà a morire e alla fine rischierà un danno permanente.

Le relazioni matrimoniali sono molto simili a quanto abbiamo descritto sopra. Se permettiamo a qualcosa di ostruire la comunicazione in qualsiasi area della nostra relazione, quella parte inevitabilmente soffrirà e potrebbe persino morire.

La tua domanda dà l'impressione che una parte della vostra relazione matrimoniale sia sull'orlo di un cedimento. Hai ragione a essere preoccupata

Willie Oliver, PhD, CFLE e **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, sono direttori del Dipartimento dei Ministeri avventisti della famiglia della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

per questo modello di comunicazione nel vostro rapporto ed è qualcosa che deve essere affrontato rapidamente. Tuttavia, avrai bisogno di molto tatto per affrontare questo argomento con tuo marito.

Affronta questa questione con compassione ed empatia, piuttosto che con una giusta indignazione. Trova un momento che vada bene per entrambi, magari quando trascorrete del buon tempo insieme, il che renderà più facile esporre la tua preoccupazione. Usa un tono di voce calmo, con messaggi in prima persona (“io”) piuttosto che messaggi in seconda persona (“tu”), per aiutarti a esprimere il tuo punto di vista senza accusarlo di nulla, cosa che lo farebbe mettere sulla difensiva.

Ecco un esempio di come potresti condividere efficacemente i tuoi sentimenti: “Tesoro, quando rispondi al telefono nel mezzo della nostra conversazione, mi sento ignorata e meno importante per te rispetto a chiunque altro stia chiamando in quel momento. Pensi di poter lasciare che il messaggio vada in segreteria e controllarlo dopo che è finita la nostra conversazione?”

Alcuni dei momenti più importanti nel matrimonio o nelle altre relazioni familiari non dovrebbero essere lasciati rovinati dall'interruzione di un telefono che squilla. Lo stesso vale per il controllo delle e-mail o delle proprie piattaforme social. A meno che tu non sia un medico reperibile del pronto soccorso, esercitati a trattare come sacro il tempo dedicato alla famiglia.

Nella nostra famiglia ci piace dire che, siccome paghiamo la bolletta del telefono, decidiamo noi quando rispondere. Per mantenere la vita familiare sana e forte, incoraggiamo tutti a stabilire confini sani riguardo all'uso del telefono, così da evitare che rovini il flusso della vita nella nostra famiglia.

La Bibbia ci ricorda: “...sia ognuno pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira” (Giacomo 1:19).

Tu e tuo marito siete nelle nostre preghiere.

DEMENZA DIGITALE: L'IMPATTO ALLARMANTE DELLA IPERCONNESSIONE

ZENO L. CHARLES-MARCEL E PETER N. LANDLESS

D: Ho sentito dire che l'uso eccessivo dei dispositivi elettronici può portare a disfunzioni cognitive. Sono a rischio tutte le fasce di età?

R: La demenza digitale e l'isolamento digitale sono due condizioni emergenti associate all'utilizzo scorretto ed eccessivo delle tecnologie digitali, in particolare smartphone, tablet e computer. Questi fenomeni stanno diventando sempre più comuni in tutte le fasce di età, aumentando le preoccupazioni riguardo alla salute, educazione e famiglia in tutto il mondo.

Il termine *demenza digitale* si riferisce ad un declino cognitivo che assomiglia alla demenza a insorgenza precoce, causata dall'utilizzo prolungato ed eccessivo dei dispositivi digitali. Coniato originariamente dal neuroscienziato tedesco Manfred Spitzer, questa condizione evidenzia quanto la dipendenza dalla tecnologia possa condurre a scarsa memoria, deficit attentivi, e ridotte capacità di problem solving. La demenza digitale riguarda principalmente i soggetti più giovani, specialmente adolescenti e giovani adulti, i cui cervelli sono ancora in via di sviluppo. Può anche colpire adulti e anziani, in particolare coloro che adottano uno stile di vita sedentario e sostituiscono attività cognitive, come leggere o avere interazioni sociali, con del tempo davanti allo schermo.

I sintomi comuni della demenza digitale includono smemoratezza, mancanza di concentrazione, brevi intervalli di attenzione, postura scorretta (per via dell'utilizzo

Zeno L. Charles-Marcel, internista certificato, direttore del dipartimento dei Ministeri della salute della Conferenza Generale della Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno, Sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

Peter N. Landless, cardiologo nucleare certificato, internista certificato e direttore emerito del dipartimento dei Ministeri della salute della Conferenza Generale della Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno, Sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

prolungato del dispositivo), e anche instabilità emotiva. Nel tempo, la ridotta stimolazione della corteccia frontale del cervello- deputata alle funzioni cognitive superiori- può portare a deficit cognitivi duraturi. L'utilizzo non controllato di dispositivi digitali può sfociare in serie conseguenze a livello mentale, emotivo e sociale.

L'isolamento digitale, invece, si riferisce ad uno stato di isolamento o disconnessione sociale che deriva da alcune abitudini digitali. Questa condizione è paradossale perché mentre i dispositivi elettronici connettono le persone virtualmente, spesso essi conducono ad una ridotta interazione faccia a faccia e delle relazioni significative. Questo problema riguarda un'ampia fascia demografica, colpendo bambini, che potrebbero essere immersi nei videogiochi; adolescenti, che sono profondamente assorbiti dai social media; e anziani, che potrebbero utilizzare la comunicazione digitale ma non avere compagnia fisica.

I sintomi dell'isolamento digitale includono abbandono emotivo, depressione, ansia e un senso di disconnessione dalla famiglia o dalla comunità. Per gli anziani, specialmente quelli non familiari con le nuove tecnologie, l'isolamento può essere più grave, spesso portando alla mancanza del supporto sociale e ad un rischio aumentato di disordini di salute mentale.

La prevenzione e la guarigione dalla demenza digitale e dall'isolamento digitale includono entrambi cambiamenti comportamentali e supporto sociale. Letteratura digitale e campagne informative sono necessarie per aumentare la consapevolezza del rischio associato all'uso eccessivo. Per i bambini e gli adolescenti, sono cruciali limiti di tempo di utilizzo dello schermo, attività regolari all'aria aperta e impegno in attività creative o sociali. Le scuole possono aumentare periodi "senza tecnologia" per promuovere lo sviluppo cognitivo e sociale.

Tutti dovrebbero praticare igiene digitale, come ad esempio impostare delle ore senza dispositivi, utilizzare applicazioni per la gestione del tempo e dare priorità alla comunicazione di persona. La meditazione sulla Parola di Dio, sulle sue vie e opere, esercizi di allenamento mentale, come giochi di memoria, lettura o apprendimento di nuove capacità, può aiutare a rendere reversibili gli effetti della demenza digitale. Per gli anziani, provvedere ad un supporto basato sulla comunità, allenamento digitale e opportunità di impegno sociale sono elementi chiave per prevenire l'isolamento digitale. Un utilizzo bilanciato (limitato) delle tecnologie digitali può migliorare le funzioni cognitive e diminuire il declino negli anziani promuovendo le tre C: complessità, connessione e compensazione.

L'uso non controllato dei dispositivi digitali può condurre a serie conseguenze mentali, emotive e sociali. Compiere dei passi proattivi in tutte le fasce di età può aiutare a promuovere abitudini digitali più sane e a preservare il benessere mentale nell'era digitale (vedere Filippesi 4:8,9).

Ristampato da un articolo apparso per la prima volta nel numero del 4 agosto 2024 di *Adventist Review*. Usato con autorizzazione.

ORIENTARSI NELL'ERA DIGITALE CON UN FOCUS BIBLICO

KELDIE PAROSCHI

La rivoluzione digitale iniziata alcuni decenni fa ha cambiato radicalmente il nostro modo di vivere. Siamo diventati altamente dipendenti dalla tecnologia che ci fornisce un accesso senza precedenti alle informazioni e ci connette con persone in tutto il mondo. Ma la tecnologia ha anche influenzato la nostra vita spirituale, i nostri ministeri e le nostre famiglie. Questo porta alla domanda: cosa significa essere un cristiano fedele che vive nell'era digitale? E, più precisamente, cosa significa essere un leader ministeriale nella chiesa che utilizza la tecnologia secondo i principi biblici?

Il Biblical Research Institute ha recentemente pubblicato il libro *Technology, Ethics, and the Future: Navigating the Digital Age with a Biblical Focus* (Brasil de Souza & Paroschi, 2025) come risorsa per studiosi, pastori, leader e membri di chiesa. L'obiettivo del libro è quello di rispondere ad alcune delle sfide che la nostra società deve affrontare in questa era tecnologica e di riflettere sui principi biblici che possono aiutarci ad affrontare queste sfide e opportunità in modo da rimanere fedeli a Gesù e alla nostra missione come chiesa. Il presente articolo, basato su alcuni dei principi contenuti nel libro, affronta sette sfide dell'era digitale e come i principi biblici possono aiutare i leader della chiesa ad affrontarle con fedeltà (Paroschi, 2025).

Keldie Paroschi, PhD, è direttore associato del Biblical Research Institute della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

SFIDA N. 1: TROPPE INFORMAZIONI

Gli scienziati hanno scoperto che nel mondo odierno una persona media riceve fino a 74 GB di informazioni al giorno attraverso mezzi di comunicazione quali telefoni cellulari, computer, televisioni, cartelloni pubblicitari, ecc. Il problema è che il nostro cervello è in grado di elaborare solo circa 0,51 GB di informazioni al giorno. Le informazioni in eccesso che riceviamo causano un sovraccarico di elaborazione nel nostro cervello, portando a problemi di sonno, ansia, riduzione della concentrazione e della memoria e problemi di salute mentale (Blank, 2022; Nakshine et al., 2022).

Cosa possiamo fare per contrastare questo sovraccarico di informazioni? Innanzitutto, dovremmo cercare di filtrare le informazioni che riceviamo attraverso la lente del Vangelo. Ai tempi di Gesù, i maestri ebrei discutevano spesso tra loro su quale fosse il comandamento più importante tra gli oltre 600 comandamenti. Quando fu chiesto a Gesù, egli rispose: “Ama dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l’anima tua e con tutta la mente tua e con tutta la forza tua” e “Ama il tuo prossimo come te stesso” (Marco 12:30,31). Questa era la lente attraverso la quale dovevano essere visti tutti gli altri comandamenti. Ciò non significa che gli altri comandamenti non fossero più validi, ma che dovevano essere compresi alla luce del principio fondamentale dell’amore per Dio e dell’amore per il prossimo. Allo stesso modo, quando ci si trova di fronte al sovraccarico di informazioni del nostro mondo tecnologico, è bene tenere presente che il nostro scopo principale qui sulla terra è quello di mostrare l’amore di Dio e di predicare il Vangelo. Usate questo come filtro attraverso il quale guardare tutto il resto.

In secondo luogo, il riposo è importante: non solo il riposo dal lavoro durante il sabato, ma anche il riposo dalla tecnologia, il riposo dall’eccesso di informazioni, il riposo che ci permette di riconnetterci regolarmente con Dio e la Sua Parola. Ciò significa riservare dei momenti della giornata e della settimana senza tecnologia, stabilire dei limiti al tempo trascorso davanti allo schermo e accettare la noia per permettere alla nostra mente di rilassarsi. Soprattutto, rendete prioritario il rapporto sereno e tranquillo con Dio.

SFIDA N. 2: CONNESSIONI SUPERFICIALI

Poiché esistono così tante informazioni, non abbiamo il tempo di interagire con tutto e tutti quelli che troviamo online. Inoltre, gran parte dei media odierni è costruita intorno all’idea di privilegiare la quantità rispetto alla qualità, il che porta a un coinvolgimento superficiale con le persone e le idee. Gli utenti sono limitati a post di 280 caratteri su X e i video brevi su TikTok o Instagram sono i più popolari. Spesso diamo solo un’occhiata a qualcosa per pochi secondi prima di passare alla cosa successiva. Questa superficialità limita la nostra capacità di attenzione e compromette le interazioni e le relazioni significative.

Gli esseri umani desiderano ardentemente instaurare relazioni significative. Allo stesso modo, la vera spiritualità non si raggiunge con una frase accattivante o un video virale, ma richiede tempo per essere nutrita e fatta crescere. Paolo scrive: “Come dunque avete ricevuto Cristo Gesù il Signore, così camminate uniti a lui, essendo radicati ed edificati in lui e confermati nella fede” (Col 2:6,7). Le radici richiedono tempo per crescere, e le relazioni vere e significative richiedono un investimento di tempo, pazienza, apertura e amore, sia che si tratti del nostro rapporto con Dio che con gli altri. Tenendo presente questo, i leader dovrebbero dedicare tempo a coloro che stanno cercando di raggiungere e dimostrare loro che ci tengono, ascoltandoli e pregando con loro. È anche importante essere aperti e onesti riguardo al proprio cammino di fede e coltivare connessioni spirituali significative.

SFIDA N. 3: IL CAMBIAMENTO NON SI FERMA MAI

ChatGPT è stato lanciato nel novembre del 2022. A meno di tre anni di distanza, l'intelligenza artificiale ha permeato ogni sito web, smartphone e attività commerciale. Ci troviamo nel mezzo di una rivoluzione tecnologica storica, simile all'invenzione della stampa e di Internet. È naturale per noi essere titubanti e scettici nei confronti delle nuove tecnologie, ma la realtà è che i progressi tecnologici importanti hanno avuto un impatto enorme sul mondo nel corso della storia, e la chiesa si è adattata a questi progressi e ne ha tratto beneficio. Gutenberg e la stampa della Bibbia, o l'impatto delle trasmissioni radiofoniche di C. S. Lewis durante la seconda guerra mondiale sono solo due esempi. Il cambiamento e l'innovazione sono caratteristiche importanti della nostra capacità, donata da Dio, di essere creativi e intraprendenti nello sviluppo di nuove tecnologie.

I leader sono incoraggiati a dedicare del tempo all'apprendimento delle innovazioni. Naturalmente, il cambiamento comporta effetti sia positivi che negativi, ma il cambiamento in sé non è intrinsecamente negativo. Dobbiamo anche tenere presente che la tecnologia non dovrebbe essere giudicata per come è al momento. Potrebbero esserci difetti o inconvenienti significativi nel presente, ma se si tratta di una tecnologia su cui vale la pena investire, continuerà a ricevere aggiornamenti, correzioni di bug e sarà perfezionata per produrre risultati migliori e più efficienti. Dovremmo invece cercare principi biblici duraturi che possano darci un fondamento e aiutarci ad affrontare il cambiamento con fedeltà e integrità, tenendo sempre presente il nostro scopo più grande di condividere la verità del Vangelo.

SFIDA N. 4: TROPPI STRUMENTI

Oggi abbiamo a disposizione un numero infinito di strumenti, una sorta di sovraccarico di risorse. Come capire quale app o quale programma è più adatto

al proprio ministero? Incoraggerei i leader a dedicare del tempo allo studio e all'apprendimento delle risorse disponibili e di quali potrebbero essere più utili per i propri scopi. Siate strategici e intenzionali nella scelta degli strumenti digitali da utilizzare e investite tempo nell'imparare a usarli. Questo tipo di investimenti può rendere il vostro lavoro molto più efficiente e produttivo.

Allo stesso tempo, ricordate che gli strumenti digitali sono solo questo: strumenti. Non sono pensati per pensare al posto vostro, interpretare la Bibbia al posto vostro o svolgere il ministero al posto vostro. Ognuno di noi ha la responsabilità morale ed etica di trattare la Parola di Dio con serietà, onestà e in buona coscienza. Come scrive Paolo: “Sforzati di presentare te stesso approvato davanti a Dio: operaio che non abbia di che vergognarsi, che tagli rettamente la parola della verità” (2 Timoteo 2:15; cfr. la Nuova Diodati: “esponga rettamente la parola”). La Bibbia ci esorta a mettere alla prova le cose per vedere se sono conformi alla Scrittura, e dovremmo insegnare ai nostri membri a fare lo stesso. È responsabilità dei leader della chiesa mantenere standard così elevati come esempio.

SFIDA N.5: LA VERITÀ SOTTO ATTACCO

Il termine “post-verità” si riferisce a “una situazione in cui le persone sono più propense ad accettare un argomento basato sulle loro emozioni e convinzioni, piuttosto che uno basato sui fatti” (Cambridge University Press, n.d.). Questa parola coglie l'essenza della nostra era tecnologica e spiega la crescente sfiducia che le persone nutrono nei confronti delle informazioni trovate sui social media e su Internet. Allo stesso tempo, le persone si affidano sempre più all'intelligenza artificiale (AI) per ottenere informazioni invece di fare le proprie ricerche, il che è un problema, perché l'AI commette errori, fornisce informazioni false e dà risposte di parte. Questo punto non può essere sottolineato abbastanza: presentare contenuti generati dall'AI come proprio lavoro è disonesto, non etico e rientra nella categoria del plagio.

Come avventisti del settimo giorno, dobbiamo essere fedeli alla verità. Fornire informazioni false, fuorviare gli altri o distorcere i fatti perché non vogliamo ferire i sentimenti altrui è un peccato. Quando lo facciamo, mettiamo a repentaglio la nostra credibilità agli occhi del mondo e travisiamo il carattere di Dio agli altri. I leader dovrebbero dare l'esempio agli altri e impegnarsi totalmente per la verità verificando le fonti, ricontrollando le informazioni e aspettando che emerga un quadro più completo prima di formulare un'opinione su qualcosa o qualcuno. È inoltre fondamentale essere onesti e trasparenti riguardo al proprio uso dell'AI. Infine, dovremmo ricordare che solo la Bibbia è il nostro fondamento per la verità. Come scrisse Ellen G. White (1894) in *the Signs of the Times*, “Perché Dio ha un popolo che preserverà la sua fedeltà alla sua verità, che farà della Bibbia, e solo della Bibbia, la sua regola di fede e di dottrina” (par. 9).

SFIDA N. 6: SCHERMI AL POSTO DELLE PERSONE

Gli studi hanno dimostrato un aumento costante del cyberbullismo tra bambini e adolescenti negli ultimi dieci-quindici anni. “A differenza del bullismo tradizionale, il cyberbullismo può verificarsi 24 ore su 24, 7 giorni su 7, seguire gli adolescenti nelle loro case e nei loro spazi privati, diffondersi istantaneamente a un vasto pubblico e spesso consente ai responsabili di rimanere anonimi” (Bright Path Behavioral Health, 2024, par. 2). È noto che il cyberbullismo porta a problemi quali bassa autostima, ideazione suicidaria, rabbia, comportamento antisociale, uso di sostanze stupefacenti e altro ancora. Questi fatti sono dovuti principalmente alla natura dell’attività online: si può facilmente dimenticare che dall’altra parte dello schermo c’è un essere umano reale che legge i nostri commenti e i nostri messaggi. La distanza creata dai nostri schermi e la possibilità di rimanere anonimi portano le persone a fare e dire cose che non farebbero o direbbero mai di persona. Questo porta alla disumanizzazione dell’altro, all’incapacità di interagire in modo aperto e onesto con persone che hanno opinioni diverse dalle nostre e ad un aumento delle divisioni tra le persone.

È importante ricordare che dall’altra parte dello schermo c’è un essere umano creato a immagine di Dio che merita di essere trattato con dignità, rispetto, gentilezza ed empatia. Per quanto possibile, dovremmo trovare il tempo per sederci con le persone in presenza, ascoltarle, parlare con loro, scoprire quanto abbiamo in comune. Parte della bellezza dell’appartenenza a una comunità ecclesiale è che siamo tutti diversi, eppure siamo tutti una famiglia, e dovremmo trattarci come tali, nonostante le nostre differenze.

SFIDA N. 7: VIVERE PER I “LIKE”

L’ultimo punto da considerare è l’incentivo per i “like” e le prestazioni algoritmiche online. Quando una persona cura i propri contenuti o la propria immagine online principalmente con l’obiettivo di ricevere più “like” e condivisioni, si potrebbe essere tentati di travisare la realtà o evitare del tutto determinati argomenti perché non hanno un buon rendimento online. Ciò potrebbe anche portare a celebrità online con follower più interessati ai loro idoli religiosi che al vero messaggio del Vangelo.

A questo proposito si possono sottolineare due aspetti. Innanzitutto, proprio a causa dell’aumento dei contenuti super curati, delle foto estremamente ritoccate e dell’uso eccessivo di immagini generate con CGI o AI, sempre più giovani sono alla ricerca di autenticità e realtà. Si tratta di una generazione cresciuta con la tecnologia, in grado di riconoscere immediatamente un’immagine generata dall’intelligenza artificiale o quando qualcuno si mette in posa per ottenere “like”. Invece di un’intervista breve, preparata e modificata, preferiscono di gran lunga ascoltare un podcast di tre ore non modificato e senza copione, in cui il conduttore e l’ospite parlano apertamente

di varie cose in un ambiente rilassato. Allo stesso modo, non dobbiamo aver paura di essere onesti, di condividere le nostre difficoltà e di essere esseri umani autentici. Non si tratta di sermoni eloquenti o discorsi altisonanti che toccano il cuore, ma la semplicità del Vangelo e il suo potere di cambiare la vita (cfr. 1 Cor 2,1-13).

In secondo luogo, solo perché qualcosa è stato apprezzato diecimila volte non significa che sia buono o vero. La verità non è sempre gradita. In realtà, la verità è raramente popolare. Come avvertì Paolo in 2 Timoteo 4:3,4: “Perché verrà il tempo che non sopporteranno la sana dottrina, ma per prurito di udire si accumuleranno dottori secondo le proprie voglie, distoglieranno le orecchie dalla verità e si volgeranno alle favole”. Dobbiamo impegnarci a condividere la verità, che sia popolare o meno. Quello che cerchiamo non sono i “like” delle persone, ma i loro cuori per Gesù.

CONCLUSIONE

Come leader e membri devoti della Chiesa avventista del settimo giorno, siamo chiamati a discernere con fede e preghiera come orientarci nell’era digitale e a istruire i nostri membri a fare lo stesso. La tecnologia, se usata nel modo giusto e nella giusta misura, può essere una benedizione, sia nella nostra vita personale che nel nostro ministero. Si potrebbe dire molto altro a riguardo, ma i principi biblici ed etici discussi in questo articolo vogliono essere una bussola che possa aiutare a guidare le nostre azioni e decisioni mentre usiamo la tecnologia per l’onore e la gloria di Dio.

BIBLIOGRAFIA

- Blank, R. (2022, December 7). *Technology and information overload: How digital overstimulation from your gadgets harms your well-being*. Bagby. <https://bagby.co/blogs/digital-wellbeing-pills/technology-information-overload>
- Brasil de Souza, E., & Paroschi, K. (Eds.). (2025). *Technology, ethics, and the future: Navigating the digital age with a biblical focus*. Biblical Research Institute.
- Bright Path Behavioral Health. (2024, October 28). *Teenage cyberbullying statistics 2025*. <https://www.brightpathbh.com/teenage-cyberbullying-statistics/>
- Cambridge University Press. (n.d.). Post-truth. In *Cambridge dictionary*. Retrieved September 24, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/post-truth>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Paroschi, K. (2025, September 10). *Navigating the digital age with a biblical focus* [Conference presentation]. GC Leadership Development Conference for Current Leaders, Silver Spring, MD, United States. <https://gc.adventist.org/leadership-training/>
- White, E. G. (1894, February 19). Romanism the religion of human nature. *Signs of the Times*, par. 9.

UN SOLO PASTO NON BASTA: PERCHÉ IL CULTO FAMILIARE È FONDAMENTALE PER NUTRIRE LA VITA DI FEDE DELLA FAMIGLIA

MARCOS PASEGGI

Immagina per un momento che un giorno tu decida di metterti a dieta: *“Da ora in poi”*, ti dici, *“digiunerò ogni singolo Sabato”*. La settimana successiva inizi il tuo piano. Mangi una dieta equilibrata e abbondante per sei giorni, e poi digiuni il Sabato. La seconda settimana fai lo stesso. E così via, settimana dopo settimana. Quali pensi potrebbero essere i risultati? Potresti smettere di attendere con gioia le ore del Sabato, ma per il resto sopravviverai e forse prospererai persino digiunando un giorno alla settimana.

Ora immagina di decidere di adottare un approccio più drastico: *“Mi rimpinzerò di cibo ogni Sabato”*, ti dici, *“e poi digiunerò per sei giorni ogni settimana”*. Probabilmente non c'è bisogno che ti dica che una tale condotta potrebbe portare alla tua rovina. Nessuno può sopravvivere mangiando un solo giorno alla settimana a lungo termine.

Marcos Paseggi, corrispondente senior dell'Adventist Review e, insieme alla moglie Cintia, è appassionato nel trasmettere la fede avventista ai loro due figli adolescenti.

Molti di noi, tuttavia, cercano di seguire un approccio simile riguardo al nutrimento spirituale. Ci rimpinziamo ogni Sabato, dando per scontato che il cibo spirituale durerà fino al Sabato successivo in cui adoriamo. È sorprendente, allora, che non otteniamo i risultati spirituali che stiamo cercando?

DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE

La trasmissione della conoscenza di Dio e delle sue implicazioni per la vita su questa terra era al centro delle dinamiche dell'unità familiare nell'antico Israele. L'insegnamento all'interno della famiglia non era teorico, ma conduceva a un'esperienza di connessione quotidiana con Dio attraverso la lode e la preghiera: "Ti celebreremo in eterno, proclameremo la tua lode per ogni età", scrisse Asaph (Salmo 79:13).

Questa connessione tra le generazioni più anziane e quelle più giovani era una parte naturale delle interazioni regolari tra genitori e figli. L'insegnamento poteva talvolta avvenire in un contesto formale, ma spesso si svolgeva nell'ambiente quotidiano della casa o nelle esperienze di ogni giorno. I genitori timorati di Dio dovevano chiamare i loro figli e avviare momenti di culto e riflessione. Ma i genitori dovevano anche essere pronti a rispondere alle domande dei figli ogni volta che si presentavano, come nel caso della celebrazione annuale della Pasqua: "Quando, in avvenire, tuo figlio ti interrogherà, dicendo: 'Che significa questo?', tu gli risponderai: 'Il SIGNORE ci fece uscire dall'Egitto, dalla casa di schiavitù, con mano potente'" (Esodo 13:14).

Un altro aspetto importante dell'insegnamento intergenerazionale in Israele è che non avveniva nel vuoto. Insegnare ai propri figli e nipoti faceva parte di un continuum storico e teologico, un piccolo ma importante ruolo da svolgere nel piano di salvezza di Dio. Nel caso di Israele, trasmettere le istruzioni di Dio alla generazione successiva era un dato di fatto, un elemento chiave per la sopravvivenza continua del popolo di Dio. Il suo obiettivo era chiaro: "Così che tu tema il tuo Dio, il SIGNORE, osservando, tutti i giorni della tua vita, tu, tuo figlio e il figlio di tuo figlio, tutte le sue leggi e tutti i suoi comandamenti che io ti do, affinché i tuoi giorni siano prolungati" (Deuteronomio 6:2, Tanakh)¹. Le persone possono essere motivate all'obbedienza per timore o per amore. Dio suggerisce che insegnare ai figli la sua legge e i suoi requisiti possa motivare tutti — sia i genitori che i figli — a obbedire per amore.

Allo stesso tempo, è importante notare che l'insegnamento ai propri figli sarebbe stato preceduto da una serie di presupposti riguardo a Dio e da un "compito a casa" — che i genitori avrebbero dovuto apprendere e comprendere in precedenza, prima ancora di pensare di dare "lezioni" ai loro figli. Questo non

è un aspetto unico di Israele. Questi prerequisiti sono essenziali per chiunque desideri impegnarsi in un sistema formale o informale di trasmissione della conoscenza di Dio alle generazioni più giovani.

Per un genitore impegnato, qualsiasi occasione a casa, nella natura o al mercato può diventare un'opportunità per imprimere una lezione nelle menti più giovani.

CONOSCERE CHI È DIO

Dopo che Dio ebbe delineato l'obiettivo e i risultati dell'attenzione ai Suoi insegnamenti — “Ascoltali dunque, Israele, e abbi cura di metterli in pratica, affinché venga a te del bene e vi moltiplichiate grandemente” (versetto 3, Tanakh) — Egli pronunciò le parole che sono diventate la confessione più conosciuta per il popolo ebraico ancora oggi. “Ascolta, Israele: Il Signore, il nostro Dio, il Signore è uno!” (versetto 4). Oppure: “Ascolta, Israele: il SIGNORE, il nostro Dio, è l'unico SIGNORE” (Tanakh).

Questa non è una discussione tra trinitari e anti-trinitari. L'attenzione è sulla unicità di Dio. In poche parole, non c'è nessuno come Lui (cfr. Geremia 10:6). “Poiché tutti gli dèi delle nazioni sono idoli vani; il SIGNORE, invece, ha fatto i cieli” (Salmo 96:5). Oppure, come riconobbe con gratitudine Anna in 1 Samuele 2: “Nessuno è santo come il SIGNORE, poiché non c'è altro Dio all'infuori di te; e non c'è rocca pari al nostro Dio” (versetto 2).

Ancor prima che abbia luogo un insegnamento formale o informale, i genitori devono comprendere l'idea biblica di chi è Dio. Egli è il Dio Creatore, che non solo ha creato, ma ha successivamente sostenuto e protetto il suo popolo nel cammino. “Egli è l'oggetto delle tue lodi, è il tuo Dio, che ha fatto per te queste cose grandi e tremende che gli occhi tuoi hanno viste” (Deuteronomio 10:21). Così, ogni requisito divino, ogni comandamento, ogni futura trasmissione di tali requisiti e insegnamenti alla generazione successiva è radicato nel carattere di questo Dio, che “lui, che dà a tutti la vita, il respiro e ogni cosa” (Atti 17:25).

Riconoscere l'unicità di Dio è un primo passo doveroso. Non è, tuttavia, fine a sé stesso. Al contrario, dovrebbe spingere il credente a rapportarsi con quel Dio unico in un modo unico.

RAPPORTARSI CON DIO

Una volta che il credente riconosce l'unicità di Dio, Dio stesso chiama il suo popolo ad amarlo con tutto ciò che è e possiede. “Tu amerai dunque il SIGNORE, il tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima tua e con tutte le tue forze” (Deuteronomio 6:5). A differenza della concezione greca di dèi ben oltre

la comprensione degli esseri umani, perennemente distaccati, perennemente irraggiungibili, Dio chiama il suo popolo a rapportarsi con Lui in una relazione d'amore plasmata dal nostro modo di pensare, sentire e agire. Non c'è alcun aspetto della nostra vita — i nostri pensieri, affetti, hobby, progetti, il nostro lavoro — che sia al di fuori della possibilità di interagire con il Maestro dell'universo.

Questa relazione è devota, sincera e duratura per tutta la vita. Può attraversare momenti difficili, ma persino domande, dubbi o lamentele rivolte a Lui avvengono nella consapevolezza che non esiste un piano B. Non c'è vita significativa senza Dio. Questa relazione tra l'uomo e Dio non esita a porre domande o a chiedere spiegazioni, proprio come fece Abramo quando intercedette per i cittadini di Sodoma. “Non sia mai che tu faccia una cosa simile! Far morire il giusto con l'empio, in modo che il giusto sia trattato come l'empio! Non sia mai! Il giudice di tutta la terra non farà forse giustizia?” (Genesi 18:25).

Non è sbagliato interrogarsi su una percepita assenza o lontananza di Dio, come fecero Davide e altri. “Dio mio, io grido di giorno, ma tu non rispondi, e anche di notte, senza interruzione” (Salmo 22:2, Tanakh).

Una delle tragedie di molti giovani che crescono in famiglie cristiane è forse che ricevono un modello preconfezionato e insipido di relazione con Dio. Non vanno mai oltre preghiere formulate e un culto superficiale. Non imparano mai a lottare con Dio, o a “conversare” con Lui, chiedendo cose anche quando ciò porta infine ad arrendersi alla Sua volontà. In queste circostanze, i nostri figli possono maturare spiritualmente in superficie ma senza sviluppare radici. Possono rendere rispetto, ma non coinvolgere mai i loro pensieri più profondi, sentimenti e azioni. Alla fine, questo può portare a inaridimento e allontanamento.

Attraverso discussioni sincere, testimonianze a cuore aperto e preghiera fondata sulla Bibbia, il culto familiare quotidiano può diventare un'opportunità straordinaria per insegnare alle giovani generazioni ad amare il Signore con tutto ciò che sono e possiedono, e in tutto ciò che fanno.

SEMPRE UN MOMENTO DI INSEGNAMENTO

Dopo che Dio è stato riconosciuto, le Sue parole dimorano nel cuore dei genitori, e l'unità familiare stessa impara a rapportarsi con Lui in una relazione d'amore olistica. A questo punto può avere luogo un insegnamento efficace, sia formale che informale.

Secondo la Bibbia, in questa fase due elementi sono fondamentali: diligenza e costanza. “Questi comandamenti, che oggi ti do, ti staranno nel cuore; li inculcherai ai tuoi figli, ne parlerai quando te ne starai seduto in casa tua, quando sarai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai” (Deuteronomio 6:6,7, Tanakh).

Entrambi gli elementi sono importanti. La condivisione della conoscenza di Dio, dei Suoi comandamenti e dei Suoi requisiti non è un evento isolato, ma un impegno quotidiano, pianificato e calcolato. Un insegnamento biblico casuale produce cristiani casuali e superficiali, o peggio. Per un genitore impegnato, qualsiasi occasione a casa, nella natura o al mercato può diventare un'opportunità per imprimere una lezione nelle menti più giovani. Queste opportunità non sono semplici forum per i genitori in cui condividere opinioni e preferenze personali, ma "aule" per raccontare e spiegare le parole di Dio in termini che i bambini possano comprendere e per guidare con l'esempio.

In questo contesto, frequentare la chiesa nel giorno di Sabato può certamente essere la ciliegina sulla torta di una settimana di deliziosi pasti spirituali. Per quanto riguarda la nostra vita spirituale, un solo pasto alla settimana non è sufficiente. Solo il nutrirsi e il dissetarsi quotidianamente alla Fonte che dà vita può bastare.

NOTE

- ¹ I testi attribuiti al Tanakh provengono da *Tanakh: A New Translation of the Holy Scriptures According to the Traditional Hebrew Text*. Copyright © The Jewish Publication Society of America, 1985, 1999.

UNA DIETA SPIRITUALE: TROVARE NUTRIMENTO NELL'ADORAZIONE

MERLE POIRIER

“Provate e vedrete quanto il SIGNORE è buono! Beato l'uomo che confida in lui” (Salmi 34:8). Hai mai pensato che “sapore” possa avere il Signore? Nutrendoci della Parola di Dio, arriviamo a conoscere Dio meglio e, nel mentre, siamo pieni e soddisfatti.

Anche se tutti potrebbero concordare sul fatto che trascorrere del tempo con Gesù sia importante, molti non lo fanno. Come spiegato da Marcos Paseggi (vedi p. 18), mentre non penseremmo mai di mangiare una sola volta alla settimana, è esattamente ciò che facciamo con l'adorazione. Quando l'adorazione viene trascurata, l'effetto non può che non essere diverso dal saltare un pasto. Senza cibo e bevanda diventiamo deboli. Senza cibo spirituale, accade lo stesso.

Il culto di famiglia è una parte importante della “dieta spirituale”, sia che siamo single sia che facciamo parte di una famiglia intergenerazionale. Man mano che costruiamo l'abitudine di trascorrere ogni giorno del tempo in adorazione, cresciamo anche nella nostra relazione con Gesù.

Merle Poirier, recentemente ritiratosi dalla carica di direttore operativo dell'Adventist Review Ministries della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno, sede mondiale a Silver Spring, Maryland, USA.

Tra il 1999 e il 2005, la *Adventist Review* ha pubblicato una rubrica dedicata al culto familiare chiamata Tuesday's Child. L'idea era quella di incoraggiare un culto di famiglia una volta alla settimana. Abbiamo preparato una settimana tipo di culto di famiglia quotidiano, da Domenica a Venerdì. Il sabato incoraggiamo la partecipazione in una chiesa vicino a voi. Sei storie sono state adattate da Tuesday's Child. Anche se pensate per famiglie con bambini, crediamo che tutti possano trarre beneficio da queste lezioni. Sono incluse domande di discussione per tutte le fasce d'età. Utilizzando tutti gli elementi forniti, ci vorranno circa 10 minuti al giorno. Trovate il momento migliore e provate questo piano di "pasto spirituale". Dopo questa settimana, cercate un devozionale oppure scegliete un libro della Bibbia per continuare il vostro piano quotidiano di adorazione.

GIORNO 1

TESTO BIBLICO

"Tu, non temere, perché io sono con te; non ti smarrirò, perché io sono il tuo Dio; io ti fortifico, io ti soccorro, io ti sostengo con la destra della mia giustizia" (Isaia 41:10).

PREGHIERA

Se da soli, pregare in silenzio o ad alta voce. Se in compagnia, scegliere qualcuno con cui pregare.

CANTO

Scegliere un canto di lode, inno, o un canto dalla Scuola del sabato dei bambini. Provate con "Lavoriam tutti con Gesù" (*Canti di lode*, n. 204).¹

SARDINE E RAGNI²

di Bonnie Walker

Jessica, 9 anni, osservava una grande buca che Flash, il cane del nonno, aveva scavato sotto le fondamenta dietro il fienile.

Mmmm, quello sì che è un bel posto per nascondersi, pensò, sbirciando nella buia apertura.

Jessica poteva visitare spesso i nonni, ma i suoi cugini vivevano lontano. Aspettava con impazienza le volte in cui si riunivano una o due volte l'anno. Oggi la vecchia casa era praticamente piena di cugini, zie e zii. Come la sera iniziò a rinfrescare, i bambini supplicarono: "Possiamo giocare a 'Sardine' come l'ultima volta, nonno?" "Per favore," implorò Jessica. "Io e Betty possiamo nasconderci per prime?" "Perché no?" acconsentì il nonno. "Dai, venite tutti," disse a tutti i cugini, compresi i loro genitori.

Tutti andarono in un posto dove non avrebbero potuto vedere dove le due ragazze si erano nascoste. Dopo tre minuti, sarebbero andati a cercarle. Se qualcuno le avesse trovate, si sarebbe dovuto nascondere con loro finché non fossero stati tutti nello stesso posto—stipati come sardine in una scatola. Gli ultimi due a trovare il nascondiglio sarebbero stati “quelli da cercare” per il gioco successivo.

Jessica corse verso il fienile rosso. “Dove stai andando?”, chiese Betty.

“Aspetta e vedrai”, ridacchiò Jessica. Spostò da una parte le erbacce sul retro del fienile e si infilò nella fresca oscurità sotto l'edificio.

“Tu conosci i posti migliori”, sussurrò Betty. “Non ci troveranno qui”.

Diverse volte le persone andarono e cercarono, ma non trovarono mai le bambine.

Nel momento in cui i loro occhi si abituarono alla scarsa luce, Betty vide qualcosa muoversi proprio sopra l'apertura. “È per caso un ragno gigantesco?”, chiese.

Il corpo nero lucido della creatura era grande come un grasso pisello, e con le zampe distese arrivava a circa 4 centimetri di larghezza. Si ricordò di un ragno che il nonno le aveva mostrato una volta. “È una vedova nera”, aveva detto lui. “Lasciale spazio. È velenosa”. Jessica sapeva che, giocando a “Sardine”, le persone avrebbero dovuto farsi spazio e passare proprio vicino a quel ragno. Afferrò una grande scatola di latta lì vicino. Poi si avvicinò con cautela e la calò sul ragno, tenendola ben stretta. Dopo molto tempo, le due ragazze sentirono l'intera famiglia avvicinarsi al fienile. “Ci arrendiamo”, disse il nonno. “Nessuno di noi riesce a trovarvi”.

“Qui sotto”, gridarono.

Ben presto il nonno le tirò fuori. “Hai fatto la cosa giusta con il ragno, Jessica”, disse. “Se qualcuno lo avesse disturbato, avrebbe potuto morderlo”.

Jessica rabbrivì. “Ne ho avuto abbastanza di Sardine e ragni che mi basterà per un bel po’”, disse.

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini piccoli:** Parlate del ragno e del perché bisogna fare attenzione quando si è vicini a lui o ad altri insetti. In termini semplici, raccontate di come Dio ci protegge dal pericolo. Pregate affinché Dio protegga la famiglia in questo giorno.
- **Con i bambini delle medie o adolescenti:** Parlate del coraggio di Jessica. Sarebbero in grado di fare lo stesso? Dove ha trovato lei il suo coraggio? In che modo proteggere gli altri ci fa essere più coraggiosi? Fate un elenco di personaggi biblici che hanno avuto coraggio.
- **Adulti:** Quale versetto potete leggere, o quale storia della Bibbia riuscite a ricordare, in cui Dio ha protetto il Suo popolo e le persone hanno mostrato coraggio? Come potete praticare il coraggio oggi?

PREGHIERA CONCLUSIVA

GIORNO 2

TESTO BIBLICO

“L'amore è paziente e benevolo” (1 Corinzi 13:4).

PREGHIERA

CANTO

“È dolce al tuo servizio” (*Canti di lode*, n. 207).

COLEI CHE NON PUÒ SBAGLIARE³

di Bonnie Walker

È un diario quello sotto il letto? si chiese Melissa. Aveva appena portato della biancheria pulita nella cameretta della sua sorellina, Rita. Mamma e papà erano a lavoro, e Rita stava passando la giornata con un'amica. Che tentazione!

Melissa era stata gelosa di sua sorella minore tutta la sua vita. Melissa aveva 15 anni e Rita 10, ma Melissa non aveva mai dimenticato il giorno in cui Rita tornò dall'ospedale. All'improvviso, i riflettori non erano più puntati su di lei ma su “colei che non può sbagliare”. Dopo che Rita era nata, sembrava che Melissa fosse sempre in competizione per ottenere l'approvazione dei genitori.

Mi chiedo cosa scriva su di me in quel diario, Melissa pensò. *Magari troverò anche qualcosa di brutto che ha fatto che potrei raccontare ai miei genitori—allora forse non penseranno più che sia Miss perfettina*. Melissa non pensò nemmeno che potesse essere sbagliato guardare dentro il diario di Rita.

Prendendo il libro blu, Melissa iniziò a sfogliare le pagine in cerca del suo nome o di qualche informazione che potesse usare contro sua sorella. Melissa si sentì improvvisamente male mentre leggeva pagina dopo pagina ciò che Rita aveva scritto. “Vorrei tanto poter essere come Melissa”, Rita aveva scritto. “Lei sa sempre quello che bisogna fare. È così intelligente”. E più avanti: “Melissa è così carina e piace a tutti. Vorrei essere come lei”. *Vuole essere come me*, Melissa pensò.

Questo era peggio di quanto Melissa potesse immaginare. Rita la ammirava. Improvvisamente Melissa realizzò che aveva passato 10 anni cercando difetti in qualcuno che la amava. Ripose silenziosamente il libro sotto il letto e iniziò a pensare al suo rapporto con Rita. Voleva conoscerla meglio. *Ma prima avrebbe iniziato con una nota di scuse*.

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini piccoli:** Trovate un oggetto che debba essere trattato con gentilezza e autorizzazione. Parlate del fatto che a volte non dobbiamo

toccare ma abbiamo bisogno di obbedire. Anche Gesù ha delle regole per tenerci al sicuro. Obbediamo perché amiamo Gesù.

- **Con i bambini delle medie e adolescenti:** Era giusto che Melissa aprisse e leggesse il diario? Ci sono delle volte in cui leggere o condividere qualcosa che qualcuno ha conservato privatamente è giusto? Leggere 2 Re 22:8-10. In cosa si differenzia rispetto a ciò che ha fatto Melissa?
- **Adulti:** A volte giudichiamo le persone senza sapere le loro vere ragioni. Siete mai stati gelosi di qualcuno? Mandate un messaggio o un'e-mail a qualcuno oggi dicendogli in che modo sia stato un'influenza positiva nella vostra vita.

PREGHIERA CONCLUSIVA

GIORNO 3

TESTO BIBLICO

“Ma a tutti quelli che l’hanno ricevuto egli ha dato il diritto di diventare figli di Dio, a quelli cioè che credono nel suo nome” (Giovanni 1:12).

PREGHIERA

CANTO

“Gioia nei nostri cuori” (*Canti di lode*, n. 160).

L'ALBERO GENEALOGICO⁴

di Edna May Olsen

Jay tornò di corsa dalla cassetta della posta. “Una lettera dalla nonna!” gridò.

“La nonna ha mandato una copia del nostro albero genealogico,” la mamma disse. “Vuole che aggiungiamo te e tua sorella”. “Cos’è un albero genealogico?”, chiese Cheryl. “Lascia che te lo spieghi”, disse la mamma mentre apriva il foglio sul tavolo. “È una lista dei membri di una famiglia, paragonato a un albero con i rami”, disse la mamma. “Il nostro albero genealogico inizia con Samuel Ward, qui in alto”. Indicò i rami più in alto di quello che sembrava essere un albero. “Ora, qui”, disse, indicando il ramo successivo, “mostra che Samuel sposò Anne Heywood, e che ebbero 5 figli. Uno dei loro figli era Frances, mia nonna”.

“E mia nonna sposò Jacob Frost, ed ebbero 7 bambini”. Indicò un altro ramo dell’albero. “Uno di quei figli era Elizabeth, mia mamma e vostra nonna”.

Il papà entrò a vedere cosa stessero facendo. “Vi posso raccontare di un altro albero genealogico”, disse. Aprì la sua Bibbia in Matteo 1:1 e lesse: ‘Genealogia di Gesù Cristo, figlio di Davide, figlio di Abramo’.

“*Genealogia* è un’altra parola per ‘albero di famiglia’”, spiegò. “Ai tempi della Bibbia, la storia familiare era importante. Ecco perché la Bibbia fa un elenco della genealogia di Gesù, iniziando da Abramo, il padre di Isacco, il padre di Giacobbe, fino ad arrivare a Giuseppe, il padre terreno di Gesù”. Poi andò in Luca 3. “Qui c’è un altro albero genealogico. Questo va fino ad Adamo, ‘il Figlio di Dio’”.

“Ma la parte migliore”, sorrise la mamma, “è che coloro che amano Gesù fanno parte della famiglia di Dio. Siamo parte del suo albero genealogico!”

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini piccoli:** Mostrategli delle foto di loro, dei loro genitori e nonni. Ditegli di come tutti siete una famiglia e come vi amate a vicenda. C’è anche qualcun altro che fa parte della famiglia. Gesù li ama ancora di più! Cantate “Con Gesù nella famiglia” assicurandovi di finire “con Gesù nella famiglia che felicità, che felicità”.
- **Con i bambini delle medie e adolescenti:** Sono in grado di fare una lista dei loro antenati? Quanto possono andare indietro? Perché credono che Gesù abbia due alberi genealogici? Mettere a confronto Matteo 1 e Luca 3. In cosa differiscono? [Risposta: Era importante dimostrare che Gesù discendeva da Davide. In Matteo 1 il suo albero genealogico è tramite Giuseppe, in Luca 3 si pensa che il suo albero genealogico sia tramite Maria. Gesù era un doppio figlio di Davide!]
- **Adulti:** Studiate gli alberi genealogici in Matteo 1 e Luca 3. Dove sono le differenze? Cosa significa per te far parte della famiglia di Dio? Cosa farai oggi per rendere tuo Padre fiero?

PREGHIERA CONCLUSIVA

GIORNO 4

TESTO BIBLICO

“Dio il Signore prese dunque l’uomo e lo pose nel giardino di Eden perché lavorasse e lo custodisse” (Genesi 2:15).

PREGHIERA

CANTO

“L’immenso, l’eccelso” (*Canti di lode*, no. 92).

PHARAOH⁵

di Bonnie Walker

La mamma pensa sempre di sapere tutto,” brontolò Sierra, spingendo la porta del garage. “Pharaoh,” chiamò. *Perché dobbiamo sempre tenere quel cane chiuso quando andiamo a scuola? Non si perde mai.*

“Pharaoh”, chiamò di nuovo. Ma non corse nessun cane. “Beh, lo lascerò stare. Non posso mettermi a girare per il quartiere cercando quel cane”, disse Sierra. Chiuse la porta e corse a prendere lo zaino per la scuola. “Ciao, mamma”, disse.

La giornata a scuola passò velocemente, e presto Sierra era di nuovo a casa. *Mmh, Pharaoh solitamente abbaia. Dove può essere?*, si chiese mentre cercava in garage.

Un biglietto dalla mamma spiegava che era tornata a casa e che non aveva trovato in garage Pharaoh, dove credeva che Sierra lo avesse messo. Aveva preso la macchina e stava guidando per tutto il quartiere.

“Ho guidato ovunque, ma non ho visto alcuna traccia di lui,” la mamma disse. “Potremmo dover chiamare il canile”. Il giorno successivo la mamma chiamò il canile. “Stiamo cercando il nostro pastore tedesco. È scomparso da ieri”.

“Abbiamo un pastore qui. Sembra così triste e ha pianto tutta la notte”.

Presto si misero in viaggio verso il canile. Vennero accolti da Pharaoh che abbaiva felice. Pharaoh salì sul sedile anteriore accanto alla mamma. Per tutto il tragitto verso casa guaiva e gemeva. A volte appoggiava il suo muso sulla spalla della mamma.

Sierra sedeva dietro sentendosi in colpa. *Quante energie e preoccupazioni per tutti. Anche per Pharaoh. Pensare che un cane sia in grado di mostrare tutti quei sentimenti!* Sapeva anche che era stata colpa sua. Sporgendosi in avanti, Sierra accarezzò la testa di Pharaoh. “Mi dispiace, amico”, disse.

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini piccoli:** Se avete un animale domestico, esercitatevi a tenerlo in braccio o ad accarezzarlo. Se non ne avete uno, provate con un peluche. Parla di Gesù, che ha creato gli animali e di come noi dobbiamo essere gentili.
- **Con i bambini delle medie e adolescenti:** Quale finale differente e più triste ci sarebbe potuto essere per Pharaoh? Perché è importante essere gentili con gli animali? Leggi la storia di Balaam e l'asino (Numeri 22:22-35).
- **Adulti:** Cosa potete fare per essere d'aiuto alla creazione di Dio? Potrebbe essere supportare l'ambiente, mettere dell'acqua per le api, noccioline per gli scoiattoli, o raccogliere la spazzatura dai lati della strada.

PREGHIERA CONCLUSIVA

GIORNO 5

TESTO BIBLICO

“Quando Giobbe ebbe pregato per i suoi amici, il Signore lo ristabilì nella condizione di prima e gli rese il doppio di tutto quello che già gli era appartenuto” (Giobbe 42:10).

PREGHIERA

CANTO

“Più presso a te, Signor” (*Canti di lode*, n. 340).

E IO?⁶

di Bonnie Walker

Era sabato mattina, e la famiglia di Ben stava andando di fretta per prepararsi per la chiesa. “Siamo invitati dai Clarks a pranzo,” disse la mamma. “Ci saranno anche il pastore e la signora Lennox. Portatevi dei vestiti da gioco per il pomeriggio”. Proprio in quel momento il papà entrò nel salotto. Non sempre andava in chiesa, ma oggi era vestito di tutto punto.

Dopo la chiesa, il Fratello di Ben gli afferrò il braccio. “Ricordati le buone maniere dai Clarks,” gli ricordò. Stava piovendo dopo pranzo, così andarono in salotto. Il pastore Lennox raccontò storie di quando era un giovane pastore. Le sue storie erano emozionanti. Dopo, il papà di Ben iniziò a raccontare la sua storia, inclusa la sua lotta nello smettere di fumare. “Pregherà per me, pastore Lennox?”, chiese il papà. Il pastore Lennox lesse Filippesi 4:13, una promessa che possiamo ogni cosa tramite Cristo che ci fortifica. Dopo, il gruppo si inginocchiò in cerchio e si prese per mano. Il pastore Lennox iniziò a pregare come se stesse parlando al suo migliore amico. Chiese a Dio di essere con la famiglia di Ben e di dare al papà di Ben la forza di superare la sua difficoltà.

Mentre il pastore pregava, Ben si ricordò che aveva un caratteraccio a volte. Ben voleva anche che Dio lo benedicesse. Durante la preghiera Ben diede una sbirciata al pastore Lennox. Sembrava così felice e così sicuro che Dio avrebbe aiutato suo padre. “Ed io?” Ben disse ad alta voce. Sua sorella lo punzecchiò per essere stato maleducato. L'anziano Lennox si fermò e aprì gli occhi. Guardò dritto verso Ben e sorrise. Chiudendo gli occhi, continuò a pregare. Pregò poi per Ben chiamandolo per nome. Ben non dimenticò mai quel momento. Era come se Ben fosse stato sollevato fino al trono di Dio e Dio gli avesse sorriso.

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini più piccoli:** Mettere a confronto il parlare con Gesù rispetto al parlare con la nostra famiglia e amici. Magari chiamate qualcuno e parlatevi al telefono. Dopo, insegnate loro a parlare con Gesù nello stesso modo. Aiutateli ad inginocchiarsi, a mettere le mani giunte, e chiudere i loro

occhi. Guidateli in una preghiera semplice.

- **Con i bambini delle medie e adolescenti:** Che significato ha pregare per gli altri? Perché Ben si sentì bene quando il pastore pregò per lui? Create una lista di persone per le quali pregare. Includete questi nomi nella preghiera conclusiva.
- **Adulti:** La preghiera di intercessione è importante. Create una lista di persone per le quali pregare nel resto della settimana. Come vi sentite quando qualcuno prega per voi?

PREGHIERA CONCLUSIVA

GIORNO 6

TESTO BIBLICO

“Egli riduce la tempesta al silenzio e le onde del mare si calmano” (Salmo 107:29).

PREGHIERA

CANTO

“Stai con me” (*Canti di lode*, n. 363).

NEL MEZZO DI UNA TEMPESTA⁷

di Bonnie Walker

Era un pomeriggio caldo di luglio in Alberta, Canada. Laurene poteva vedere suo padre che martellava le scandole del nuovo capanno per le loro mucche.

Laurene era felice di aver finito di raccogliere bacche. Aiutando la mamma a sollevare l'ultima cassetta di fragole sul camion, le venne un'idea. “Mamma”, supplicò Laurene, “possiamo fare un pigiama party e invitare Helen ed Esther?”

“Per favore”, fecero le sue sorelle, Ruthi ed Evie.

“Suppongo di sì”, disse la mamma, sorridendo ai tre volti in attesa. “Siete state tutte di grande aiuto”. Dopo cena, zio Art portò le due cugine. Si divertirono a preparare il carello. Sopra il carello c'era qualcosa di simile ad una tenda. Dei pali sostenevano il tetto e i lati sbucavano fuori per formare dei piccoli letti su ciascun lato. Alla fine, le cinque ragazze e il cane di Laurene entrarono attraverso il risvolto della tenda. “Evie, tu dormi per terra con Mitzie”, disse Laurene. “Helen può dormire con me da questo lato, e Ruthi ed Esther possono dormire dall'altro lato”.

Splash, splash, splash! “Pioggia!” esclamò Ruthi. Risero e si raccontarono storie fino a che non si addormentarono cullate dal vento e dalla pioggia.

All'improvviso il vento diventò forte, muovendo i lati della tenda su e giù. Laurene sognò che stava volando sopra la strada. Il vento svegliò il papà, che

velocemente scese fuori per spostare il grande camion del grano più vicino al carrello per ripararlo dal vento. All'improvviso una forte raffica sollevò i lati del carrello. Entrambi i lati si ripiegarono verso l'interno, gettando le quattro ragazze più grandi sopra Evie e Mitzie. "Aiuto!" urlarono le ragazze. Laurene sapeva che doveva aprire la cerniera della tenda. Cercò alla cieca la zip. Mitzie trovò il fondo della zip e si fece strada fuori, con le ragazze subito dietro di lei.

"Abbassatevi", urlò il papà. "Correte verso la cabina del camion".

Quando tutte e sei le persone e il cane furono al sicuro nel furgone, videro dei lampi illuminare il cielo. Un grande foglio di compensato volò in aria e tagliò il lato del garage come se fosse formaggio. Tegole e altri fogli di compensato volarono via. Alla fine la tempesta si placò abbastanza da permettere alla famiglia di correre verso casa. "Gesù manda gli angeli ad aiutarci", disse Ruthi.

DOMANDE/ATTIVITÀ

- **Con i bambini più piccoli:** Andate in una stanza buia e accendete le luci. Parlate di come ci si sente sicuri quando riusciamo a vedere. Poi spegnete le luci. Lasciate che l'oscurità faccia il suo effetto e poi accendete nuovamente le luci. Spiegate che Gesù è la luce. Lui è con noi anche quando è buio e ci mantiene al sicuro.
- **Con i bambini delle medie e adolescenti:** Perché le tempeste sono spaventose? Mettete a confronto una tempesta con la vita e il peccato che è entrato nel mondo. Leggere come Gesù calmò la tempesta (Luca 8:23-25). Cosa ci tiene al sicuro durante le tempeste della vita?
- **Adulti:** Quali tempeste avete incontrato? Confrontate tempeste meteorologiche ai nostri problemi. Cosa possiamo imparare dall'affrontare una tempesta che ci permette di sentirci in pace quando la vita ci assale?

PREGHIERA CONCLUSIVA

NOTE

- ¹ Visita <https://www.innarioavventista.com> per i testi.
Visita https://www.youtube.com/playlist?list=PLO9QRM3tt_kA5aVTOKjeVRcKCO6z801Rq per la musica.
- ² *Adventist Review*, October 2003, p. 10.
- ³ *Adventist Review*, July 17, 2003, p. 29.
- ⁴ *Adventist Review*, July 10, 2003, p. 16.
- ⁵ *Adventist Review*, November 2002, p. 106.
- ⁶ *Adventist Review*, Aug. 21, 2003, p. 17.
- ⁷ *Adventist Review*, Aug. 15, 2002, p. 17.

STRUMENTI PER I MINISTERI DELLA FAMIGLIA

- SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE
IN FAMIGLIA - 2025: DONI SPECIALI DI DIO 139
- SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE
IN FAMIGLIA - 2024: COLTIVARE CUORI DI BENVENUTO:
COMPRENDERE LE FAMIGLIE DIVERSE 140
- SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE
IN FAMIGLIA - 2023 CHIAVI PER MENTI IN SALUTE:
FAMIGLIE CHE PROSPERANO 141
- SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE
IN FAMIGLIA - 2022: RICOSTRUIRE L'ALTARE DI FAMIGLIA..... 142
- SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE
IN FAMIGLIA - 2021: VIVERE UN AMORE CHE PORTA FRUTTO ... 143
- CONNESSI: MEDITAZIONI PER UN MATRIMONIO INTIMO 144
- LA BIBBIA DI COPPIA 145
- CORSO CERTIFICATO DI LEADERSHIP 2.0 146
- CONVERSAZIONI REALI SULLA FAMIGLIA: WILLIE E ELAINE OLIVER.. 147
- CONVERSAZIONI REALI SULLA FAMIGLIA: RUBRICA ONLINE AR... 148
- SPERANZA PER LE FAMIGLIE DI OGGI 149
- IL MATRIMONIO: ASPETTI BIBLICI E TEOLOGICI. VOL. 1 150
- LA SESSUALITÀ: QUESTIONI ATTUALI
DA UNA PROSPETTIVA BIBLICA. VOL. 2 151
- LA FAMIGLIA: QUESTIONI ATTUALI
SU MATRIMONIO E GENITORIALITÀ. VOL. 3..... 152
- L'ARMATURA DI DIO..... 153
- HUMANSEXUALITY.ORG 154

SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA - 2025

DONI SPECIALI DI DIO

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORI
KAREN HOLFORD, AUTORE PRINCIPALE

Review and Herald® Publishing Association
Settembre 2025, 50 pagine

Nel principio, il cuore di Dio traboccava di amore, e quell'amore trovò la sua massima espressione in tre magnifici doni che avrebbero coronato la sua opera di creazione: il matrimonio, la famiglia e il sabato. Mentre i primi sei giorni della settimana della creazione rivelano la potenza e la maestria di Dio nel formare il mondo fisico, sono queste tre istituzioni divine che rivelano l'essenza del suo carattere e i suoi desideri più profondi per l'umanità.

Questi tre doni — il matrimonio, la famiglia e il sabato — sono il coronamento della creazione di Dio perché rispondono alle necessità più profonde dell'umanità: la compagnia, l'appartenenza e la comunione con il Creatore. Insieme, formano una triade di istituzioni divine che continuano a benedirci e a sostenerci oggi, ricordandoci che siamo stati fatti in modo stupendo e che siamo amati dal nostro Creatore (Salmo 139:14).

Scaricate la versione digitale da: **famiglia.avventista.it**



SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA - 2024

COLTIVARE CUORI DI BENVENUTO: COMPRENDERE LE FAMIGLIE DIVERSE

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORI
KAREN HOLFORD, AUTORE PRINCIPALE

Review and Herald® Publishing Association
Settembre 2024, 68 pagine

Nelle culture di tutto il mondo ci sono famiglie con sfide uniche che le rendono diverse da quelle che possono essere considerate la norma, soprattutto in un momento in cui la migrazione di massa per vari motivi - guerra, violenza delle bande, repressione politica e religiosa, mancanza di opportunità e povertà - è in corso in molte parti del nostro pianeta. Inoltre, ci sono famiglie con membri che sperimentano la neurodiversità e una serie di altre sfide fisiche, emotive e psicosociali, oltre alle differenze razziali, etniche, di nazionalità e di lingua. Come cristiani, è essenziale affrontare questa realtà con amore, compassione e comprensione, guidati dagli insegnamenti di Gesù Cristo.



Scaricate la versione digitale da: famiglia.avventista.it

SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA - 2023

CHIAVI PER MENTI IN SALUTE: FAMIGLIE CHE PROSPERANO

WILLIE E ELAINE OLIVER, EDITORI
KAREN HOLFORD, AUTORE PRINCIPALE

Review and Herald® Publishing Association
Luglio 2023, 30 pagine

La risorsa della
settimana di preghiera
della Comunione in
famiglia del 2023

*Chiavi per menti in
salute: famiglie che
prosperano*, condivide
concetti per aiutare le
famiglie e gli individui
a prosperare nella
loro salute emotiva. La

nostra preghiera è che questa sia una realtà che tutti possiamo sperimentare
quando permettiamo alla pace, alla gioia, alla speranza e alla guarigione di Dio
di dimorare nei nostri cuori.

Disponibile in 12 lingue: inglese, francese, italiano, lettone, polacco,
portoghese, romeno, russo, singalese, spagnolo, tamil and ucraino.



Scaricate la versione digitale da: **famiglia.avventista.it**

SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA - 2022

RICOSTRUIRE L'ALTARE DI FAMIGLIA

WILLIE E ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association
Luglio 2022, 42 pagine



Durante la settimana di preghiera della Comunione in famiglia del 2022, il nostro desiderio è stato che le famiglie potessero, nelle loro case, costruire o ricostruire l'altare del culto di famiglia. Il culto di famiglia dà l'opportunità a ogni famiglia di costruire giornalmente l'altare a Dio. Ricostruire l'altare di famiglia significa creare per la famiglia l'abitudine regolare di mettere da parte del tempo per Dio. La cosa più importante è prendere l'impegno di fare qualcosa che intenzionalmente porti giornalmente la vostra famiglia a Dio. Portate Dio nei momenti più importanti così come in quelli più comuni!

Scaricate la versione digitale da: famiglia.avventista.it

SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA - 2021

VIVERE UN AMORE CHE PORTA FRUTTO

WILLIE E ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association
Luglio 2021, 26 pagine

La Bibbia parla di un altro tipo di frutto che non si compra al mercato o si coltiva in un frutteto o in una fattoria. Nel libro dei Galati, l'apostolo Paolo usa il frutto per mostrare cosa ci accadrà quando sceglieremo di essere riempiti dello Spirito di Gesù. Il frutto dello Spirito - l'amore, la gioia, la pace, la pazienza, la gentilezza, la fedeltà, la mansuetudine e l'autocontrollo - sono virtù che si coltivano quando siamo riempiti dallo Spirito di Gesù nel nostro cuore. È il risultato della relazione con Gesù e del permettere al suo Spirito di fluire in noi e attraverso di noi.



Scaricate la versione digitale da: **famiglia.avventista.it**

CONNESSI: MEDITAZIONI PER UN MATRIMONIO INTIMO

WILLIE E ELAINE OLIVER

The Stanbournough Press Ltd., 2020
162 pagine



Immagina se potessi portare il tuo matrimonio a un livello superiore. Come sarebbe se fosse possibile passare dal sopravvivere al crescere in abbondanza? Come sarebbe se ci fosse un modo per rafforzare la dedizione l'uno per l'altra? E se una migliore comunicazione potesse creare maggior fiducia? E, soprattutto, come sarebbe se la grazia potesse aiutarvi a vedere il meglio del vostro coniuge?

In *Connected: devotional readings for an intimate marriage*, Willie e Elaine Oliver condividono più di 35 anni di esperienza matrimoniale, con il loro crescere assieme, imparando l'uno dall'altra e crescendo i loro figli. Loro sanno come rendere vera la frase “Come sarebbe...”.

Con 52 meditazioni, ogni settimana dell'anno ci sarà una riflessione pensata specificatamente per aiutare le coppie a fermarsi un attimo (riflettere su idee condivise), pregare (per le idee condivise e come possono applicarsi alle proprie esperienze) e infine scegliere (decidere di sperimentare il cambiamento assieme).

Disponibile su: adventistbookcenter.com

LA BIBBIA DI COPPIA

VERSIONE NEW KING JAMES

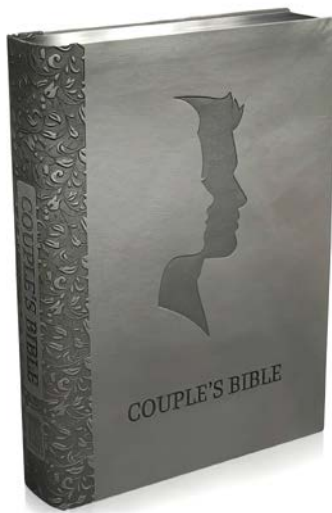
Editorial Safeliz, 2019
1.500 pagine

La “Bibbia di coppia” è pensata per costruire e nutrire le relazioni. Ci sono più di 170 argomenti, divisi in cinque sezioni, su come rafforzare il matrimonio e le relazioni genitoriali, così come su come superare le sfide che ogni coppia ha. Include temi speciali, quali:

- Matrimonio nella Bibbia, Teologia biblica della famiglia, Fondamenti per un ministero per la famiglia, testi speciali per le coppie, e tanto altro
- Uno speciale corso biblico sulla casa e la famiglia
- 101 idee per l’evangelizzazione della famiglia
- Vocabolario, dizionario e mappe sui temi del matrimonio
- e tanto altro.

La Bibbia è disponibile in diverse lingue, tra cui: inglese, spagnolo e francese.

Può essere ordinata in tutto il mondo tramite gli Adventist Book Centers, o visitando: **www.safelizbibles.com**



CORSO CERTIFICATO DI LEADERSHIP 2.0

MINISTERI AVVENTISTI DELLA FAMIGLIA, CONFERENZA GENERALE



Il corso certificato di leadership 2.0 di Ministeri della famiglia offre una formazione trasformativa di 50 ore progettata per coltivare una nuova generazione di educatori alla vita familiare in tutto il mondo. Questo programma completo risponde all'urgente bisogno di facilitatori qualificati in grado di affrontare i problemi pressanti delle famiglie di oggi. Con i tassi di matrimonio in calo a livello globale e problemi

come le nascite fuori dal matrimonio, gli alti tassi di divorzio e le forme di vita alternative in aumento, questo corso di formazione mira a rafforzare l'unità familiare, che rimane la pietra miliare della salute e del benessere della società.

Per ulteriori informazioni, contattare il dipartimento dei **Ministeri avventisti della famiglia** all'indirizzo: famiglia@avventisti.it

CONVERSAZIONI REALI SULLA FAMIGLIA

CON WILLIE E ELAINE OLIVER



Real Family Talk cerca di rafforzare le famiglie e infondere speranza, attraverso discussioni coinvolgenti, educative e spirituali su tematiche familiari di attualità. In ogni edizione, gli Olivers attingono dalla personale esperienza pastorale, educativa e di counseling per discutere sulla vita familiare e fornire, per ogni argomento, delle soluzioni pratiche e basate su validi principi biblici.

Guarda ora su youtube.com/@realfamilytalkTV, e www.hopetv.org/realfamilytalk

CONVERSAZIONI REALI SULLA FAMIGLIA: RUBRICA ONLINE SU ADVENTIST REVIEW

WILLIE E ELAINE OLIVER



Questa rubrica mensile su Adventist Review (adventistreview.org) offre preziosi spunti di riflessione e consigli pratici su questioni relative alla famiglia e alle relazioni, a cura di Willie ed Elaine Oliver, direttori dei Ministeri avventisti della famiglia, presso la sede mondiale della Chiesa avventista del settimo giorno. Attingendo alla loro vasta esperienza in teologia, sociologia della famiglia e terapia matrimoniale e familiare, gli Oliver forniscono una guida basata sulla Bibbia e su misura per affrontare un'ampia gamma di tematiche delicate affrontate dei lettori. Dal 2017 hanno contribuito con decine di rubriche, offrendo risposte ponderate a domande sul matrimonio, la genitorialità e le sfide relazionali.

Gli argomenti trattati includono *“Dio ama la parola ‘impossibile’”*, *“Non andare a letto arrabbiato”*, *“Quando è il momento giusto?”* e *“Gestire lo stress dei preparativi per il matrimonio”*; ogni rubrica è pensata per mettere in luce questioni della vita reale e offrire consigli pratici basati sui principi biblici.

SPERANZA PER LE FAMIGLIE DI OGGI

WILLIE E ELAINE OLIVER

Edizioni ADV, 2020
64 pagine



Il libro missionario mondiale del 2019 è ancora valido per aiutare a rafforzare i matrimoni e le famiglie in qualsiasi momento.

Il libro offre Speranza per le famiglie di oggi, utilizzando principi collaudati nel tempo e che faciliteranno una vita felice e ricca di significato.

È disponibile in diverse lingue, presso le librerie internazionali Adventist Book Centers, o presso la tua libreria di chiesa:

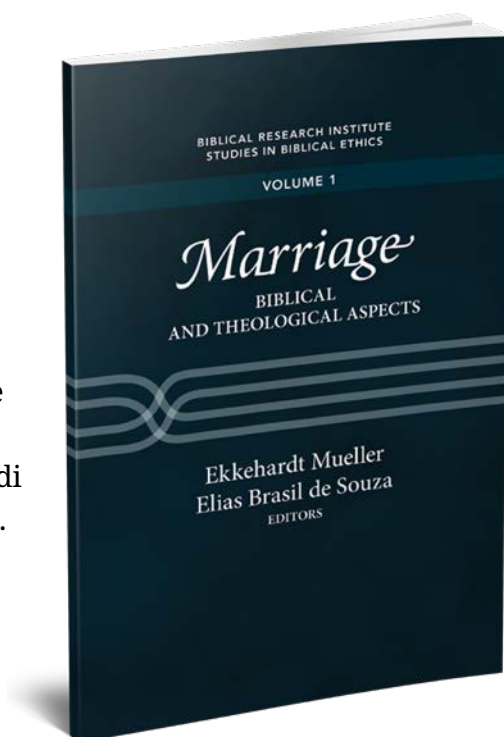
www.edizioniadvshop.it

IL MATRIMONIO: ASPETTI BIBLICI E TEOLOGICI VOL. 1

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORI

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing, 2015
290 pagine

Questo libro offre degli studi ragionati e dettagliati su diverse aree di interesse per pastori, leader e membri di chiesa. Dopo aver mostrato la bellezza del matrimonio e l'importanza delle Scritture per una sana comprensione del matrimonio e della sessualità, questo volume affronta argomenti critici quali: essere single; ruoli e genere nel matrimonio; sessualità; matrimoni misti dal punto di vista religioso; divorzio e nuove nozze.

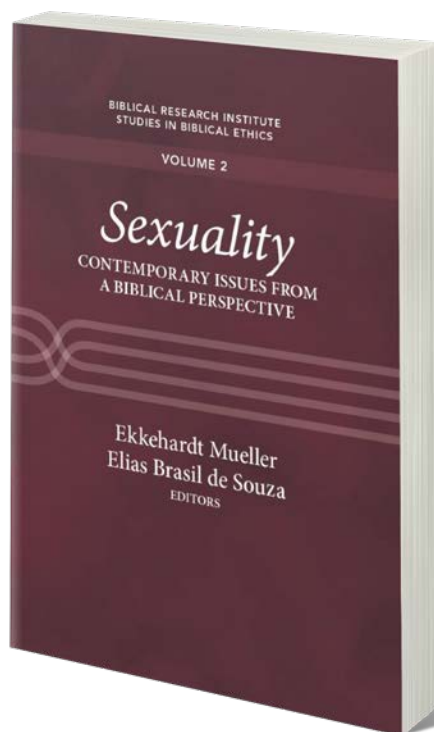


LA SESSUALITÀ: QUESTIONI ATTUALI DA UNA PROSPETTIVA BIBLICA VOL. 2

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORI

Biblical Research Insititute, Review and Herald Publishing, 2022
643 pagine

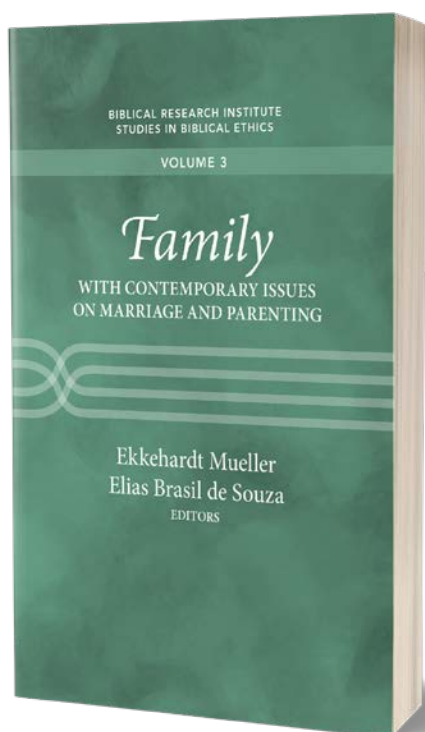
Sexuality: Contemporary Issues from a Biblical Perspective è il seguito di *Marriage: Biblical and Theological Aspects*. Questo volume sulla sessualità tratta diverse questioni attuali che sono rilevanti sia per il singolo cristiano sia per le comunità ecclesiastiche di tutto il mondo. Si confronta con problematiche che direttamente o indirettamente hanno a che fare con il matrimonio, come la coabitazione o la poligamia. Affronta anche temi non necessariamente collegati al matrimonio, come le dipendenze sessuali, il sesso virtuale, la violenza sessuale, la mutilazione genitale femminile, l'abuso sessuale sui minori e la teologia e pratica queer.



LA FAMIGLIA: QUESTIONI ATTUALI SU MATRIMONIO E GENITORIALITÀ VOL. 3

EKKEHARDT MUELLER E ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORI

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing, 2023
689 pagine



Family: Contemporary Issues on Marriage and Parenting conclude la serie dei tre volumi sul matrimonio e la sessualità pubblicata dal Biblical Research Institute. Questo volume affronta temi e questioni rilevanti per la famiglia dalla prospettiva di una teologia biblica del matrimonio come stabilito alla creazione. Uno degli obiettivi principali di questo volume è quello di portare chiarezza biblica su temi impegnativi che gli autori hanno affrontato, aiutando così i lettori ad affrontare le sfide riguardanti la famiglia e la sessualità basandosi sull'autorità della Parola di Dio.

L'ARMATURA DI DIO

MINISTERI IN FAVORE DEI BAMBINI, CONFERENZA GENERALE



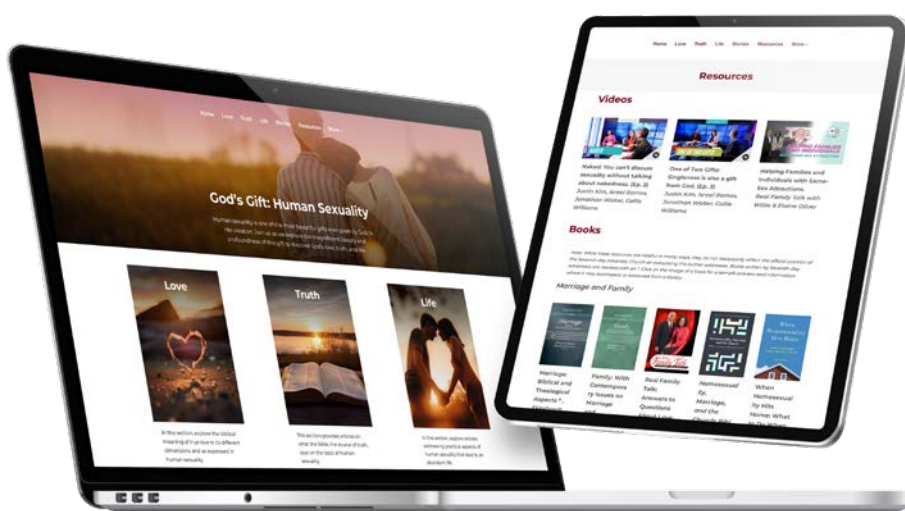
Preparatevi a vestirvi! L'armatura di Dio è un'applicazione interattiva per bambini che li aiuta ad apprendere i principi insegnati in Efesini 6:10-20.

In una regione in cui l'apostolo Paolo forse scrisse il libro degli Efesini, i gemelli Anya e Aiden iniziano un'avventura con i loro genitori. Qui imparano che l'Armatura di Dio non è un comando militare, ma una chiamata a essere giusti e di principio. Ogni pezzo dell'armatura ha una storia. Con ogni storia si sbloccano giochi incentrati sul principio di ogni armatura.

Cerca l'App **Armor of God Kids App** sullo store di Apple o di Google Play.

HUMAN SEXUALITY.ORG

CONFERENZA GENERALE DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO



La sessualità umana è uno dei doni più belli che Dio abbia mai fatto alla sua creazione. Unisciti a noi nell'esplorare la magnifica bellezza e la profondità di questo dono per scoprire l'amore, la verità e la vita di Dio.

Un sito ufficiale degli Avventisti del settimo giorno che fornisce articoli pratici e biblici, storie, video e altro ancora.

Visita: **www.humansexuality.org**

APPENDICE A ATTUARE I MINISTERI DELLA FAMIGLIA

Note: Alcune delle raccomandazioni inserite in questi moduli dovranno essere adattate e modificate in base ai bisogni specifici e alle normative dei territori dove verranno usate queste risorse.

• NORME E DICHIARAZIONE D'INTENTI PER I MINISTERI DELLA FAMIGLIA	156
• IL DIRETTORE DEI MINISTERI DELLA FAMIGLIA.....	158
• CHE COS'È UNA FAMIGLIA?	160
• LINEE GUIDA PER COMITATI E PROGRAMMAZIONE	162
• UNA BUONA PRESENTAZIONE FARÀ QUATTRO COSE.....	164
• I DIECI COMANDAMENTI DI UNA PRESENTAZIONE.....	165
• SONDAGGIO SUL PROFILO DELLA VITA FAMILIARE	166
• PROFILO DELLA VITA FAMILIAR	168
• SONDAGGIO DI INTERESSI PER I MINISTERI DELLA FAMIGLIA .	169
• SONDAGGIO SULL'EDUCAZIONE COMUNITARIA ALLA VITA FAMILIARE	170
• MODELLO DI VALUTAZIONE.....	171

Materiale scaricabile

Per scaricare il questionario e i moduli dell'Appendice, potete visitare il nostro sito web: famiglia.avventista.it/resourcebook2026

NORME E DICHIARAZIONE D'INTENTI PER I MINISTRI DELLA FAMIGLIA

La comunità e il personale della chiesa di:

.....

si impegnano ad offrire un ambiente sicuro per aiutare i bambini a imparare ad amare e seguire Gesù Cristo. Questa congregazione ha l'obiettivo di prevenire ogni forma di abuso, fisico, emozionale o sessuale, sui bambini, e di proteggere i bambini e coloro che lavorano con essi.

Le chiese che offrono dei programmi per bambini non sono isolate da chi abusa. Quindi, questa comunità crede che è di importanza vitale fare passi concreti per assicurare che la chiesa e i suoi programmi siano sicuri, provvedendo ai suoi bambini e giovani un'esperienza gioiosa. Sono state stabilite le norme seguenti e riflettono il nostro impegno a fornire una cura protettiva per tutti i bambini quando frequentano qualsiasi attività sponsorizzata dalla chiesa:

- I volontari che lavorano con i bambini e i giovani sono tenuti ad essere membri attivi di questa congregazione da un minimo di sei mesi e devono essere approvati da personale competente della chiesa prima di poter iniziare a lavorare direttamente con i bambini, a meno che non ci sia un preventivo documento ufficiale.
- Tutti i dipendenti e volontari della NAD che lavorano regolarmente con i bambini devono compilare un modulo di richiesta (vd. sito web Ministeri dei bambini della NAD: <http://childmin.com/files/docs/VolMinScreeningForm.pdf>). I potenziali volontari devono fornire delle referenze. Il personale o l'amministrazione deve verificare tali referenze. Le altre Divisioni sono incoraggiate a seguire questa procedura.
- Tutti coloro che lavorano con bambini dovrebbero osservare la regola delle "due persone", che significa che i collaboratori devono evitare, dove possibile, situazioni in cui si trovino da soli con i bambini.

- Gli adulti sopravvissuti ad abusi fisici o sessuali nell'infanzia hanno bisogno dell'amore e dell'accettazione della famiglia della chiesa. Gli individui con una tale storia devono discutere con qualcuno del personale, in un colloquio confidenziale, il loro desiderio di lavorare con i bambini e giovani, prima di ricevere l'approvazione per lavorare in queste aree.
- Gli individui che hanno commesso abusi fisici o sessuali, indipendentemente se siano stati condannati o no, non possono collaborare in attività sponsorizzate dalla chiesa o in programmi per bambini o giovani.
- La chiesa provvederà delle opportunità di formazione in materia di prevenzione e riconoscimento degli abusi sui minori. I collaboratori sono tenuti a partecipare a tale formazione.
- I collaboratori devono riferire immediatamente al pastore o all'amministrazione qualsiasi comportamento, o altro incidente, che sembrano abusivi o inappropriati. Dopo la notifica, saranno prese le dovute azioni e fatto un rapporto in conformità con le procedure operative di queste norme.
- A ogni volontario saranno fornite le linee-guida per i volontari che lavorano con i bambini.
- Non sarà permesso ai bambini di vagare per la chiesa senza la supervisione di un adulto. I genitori sono responsabili di supervisionare i bambini prima e dopo la Scuola del sabato.
- Nessun bambino può essere autorizzato ad usare i servizi igienici a meno che non sia accompagnato da un genitore o parente più adulto.
- Un adulto responsabile sarà nominato per sorvegliare l'area interna ed esterna alla chiesa, compresa l'area del parcheggio, per garantire la sicurezza. Questo è importante quando un solo adulto è presente ad alcune attività per minori, compreso le classi della Scuola del sabato.
- Qualsiasi azione disciplinare sarà applicata in presenza di un altro adulto. Tutte le forme di punizioni corporali sono severamente vietate.
- Tutti gli incontri con bambini e giovani devono essere approvati dal pastore e/o dal comitato di chiesa, soprattutto quando si tratta di attività notturne. I minorenni devono avere un permesso firmato dai genitori per ogni viaggio, compresa la liberatoria per il trattamento medico di urgenza.
- Nel caso in cui si conosca un molestatore sessuale che frequenta la chiesa, un diacono o un altro adulto responsabile sarà incaricato di sorvegliare questa persona quando si trova nei locali o in attività esterne della chiesa. Il molestatore sarà informato della procedura in essere. Se un molestatore sessuale si trasferisce, o frequenta un'altra chiesa, si informerà la dirigenza di quella chiesa.

IL DIRETTORE DEI MINISTRI DELLA FAMIGLIA

Il leader dei ministeri della famiglia prepara un ministero in favore delle famiglie che soddisferà le esigenze specifiche della congregazione e della comunità. Queste pagine forniscono un supporto di pianificazione per i leader dei ministeri della famiglia. La pianificazione è fondamentale nel servizio in favore delle persone e delle famiglie nella congregazione. I ministeri della famiglia sono anche un ottimo modo per raggiungere le famiglie della comunità. Il leader dei ministeri della famiglia è un membro del comitato della chiesa locale che integra le attività dei ministeri della famiglia con il resto del programma di chiesa. Di seguito sono elencate le sue responsabilità e le attività:

1. Sviluppare e presiedere un piccolo comitato dei ministeri della famiglia che rifletta il carattere distintivo della congregazione. Esso può includere genitori single, giovane coppie sposate, famiglie di mezza età, pensionati, vedovi o divorziati. Le persone che compongono questo comitato dovrebbero essere scelte accuratamente in quanto persone lungimiranti che riflettono la grazia di Dio.
2. Essere un difensore della famiglia. I ministeri della famiglia non sono semplicemente orientati verso un programma, ma devono guardare all'intero programma di chiesa facendo particolare attenzione all'impatto sulle famiglie. In alcune situazioni il leader dei ministeri della famiglia potrebbe aver bisogno di esprimersi in favore del tempo per la famiglia. In altre parole, ci potrebbero essere così tanti programmi in corso in una

congregazione che le persone hanno poco tempo per vivere la propria vita come famiglia.

3. Esaminare le esigenze familiari e gli interessi nella congregazione. Lo studio della valutazione dei bisogni e il profilo della famiglia possono essere utilizzati per aiutare a determinare i bisogni della congregazione.
4. Pianificare programmi e attività per l'anno, che possono includere video presentazioni, ritiri o relatori speciali che presentano workshop e seminari. I piani dovrebbero anche includere semplici attività che possono essere suggerite alle famiglie attraverso il bollettino di chiesa o tramite newsletter.
5. Lavorare con il pastore e con il comitato di chiesa per essere sicuri che i piani siano inclusi nel budget della chiesa locale.
6. Fare uso delle risorse disponibili nel Dipartimento Ministeri della famiglia dell'Unione. Queste risorse possono far risparmiare tempo, energia e servono a contenere i costi della comunità locale. Quando si pianifica per presentazioni speciali, il direttore del dipartimento sarà in grado di aiutare a trovare dei conferenzieri qualificati che sappiano suscitare l'interesse altrui.
7. Comunicare con la congregazione. I ministeri della famiglia non dovrebbero essere percepiti soltanto come un evento annuale. Mantenere viva l'importanza di buone capacità familiari con l'uso di manifesti, newsletter e /o bollettino di chiesa durante tutto l'anno.
8. Condividere i progetti con il direttore del Dipartimento dei Ministeri della famiglia.

CHE COS'È UNA FAMIGLIA?

Uno dei compiti dei leader dei ministeri della famiglia è quello di definire le famiglie alle quali si rivolgono all'interno delle loro comunità. Un ministero solo per le coppie sposate con figli, ad esempio, gioverà soltanto a una piccola percentuale di persone nella chiesa. Famiglie di ogni genere possono avere bisogno di essere guidate nel loro percorso verso sane relazioni. Far fronte alle attività quotidiane di condivisione di un nucleo familiare, come pure alla gestione dei conflitti, non è mai facile quando le persone condividono lo spazio e le risorse o provengono da famiglie con valori differenti. Ecco alcune delle tipologie di famiglia che riscontriamo oggi:

- Le famiglie nucleari: con mamma, papà e bambini nati da questa mamma e da questo papà.
- Le famiglie ricostituite, chiamate anche “ricomposte”: queste si formano quando i genitori divorziano o sono vedovi e si risposano. Alcune famiglie diventano ricostituite quando un genitore non sposato sposa qualcuno che non è il padre/madre di suo figlio.
- Le famiglie single, a volte composte da una sola persona e da un gatto, nelle quali i single vivono da soli. Possono essere divorziati, vedovi o mai sposati, ma il nucleo familiare è formato da una sola persona. Alcuni single possono convivere con altri single in un'unica casa.
- Le famiglie monogenitoriali: questo può accadere quando un genitore è divorziato o vedovo e non si è risposato, o quando è un genitore che non si è mai sposato.

- Le famiglie del nido vuoto, formate da mamma e papà quando i figli lasciano la casa.
- Le famiglie “riunite”: quando i figli adulti tornano a vivere con mamma e papà, di solito una sistemazione provvisoria. Una famiglia è “riunita” quando un genitore più anziano vive con la famiglia di un figlio o di una figlia o di un nipote.
- Le famiglie sono una parte della famiglia di Dio. Molti considerano i membri della loro congregazione come la loro famiglia e possono sentirsi più vicini a loro rispetto a quelli a cui sono legati per nascita o per matrimonio.

Al di là dei soliti dati demografici della famiglia, si può anche spronare la gente a pensare alle loro relazioni importanti, comprese quelle nella famiglia della chiesa, ponendo loro domande come queste:

- Se un terremoto distruggesse la vostra città, chi vorreste assolutamente trovare per essere sicuri che stia bene?
- Se vi state trasferendo a mille miglia di distanza, chi si trasferirebbe con voi?
- Chi sono coloro con cui restereste in contatto, per quanto difficile possa essere?
- Se doveste sviluppare una malattia incurabile, su chi potreste contare per prendersi cura di voi?
- Chi sarà la vostra famiglia da ora fino alla morte, vostra o degli altri?
- Da chi potreste prendere in prestito del denaro, senza sentire la pressione di doverlo restituire subito?

LINEE GUIDA PER COMITATI E PROGRAMMAZIONE

I leader dei Ministeri della famiglia che per la prima volta dirigono questo dipartimento, o che non ne hanno mai diretto uno, si domandano sempre da dove devono iniziare! Questa sezione vi aiuterà a incominciare. Per prima cosa, sarebbe opportuno formare un piccolo comitato formato da persone con le quali si lavora bene, sensibili alla grazia di Dio e che non abbiano nulla da farsi rimproverare. Un comitato dei Ministeri della famiglia, più di ogni altro comitato, cerca di essere un esempio per le famiglie. Quello che segue sono alcune idee per raggiungere questi obiettivi. Queste idee, se da una parte non sono le uniche che funzionano, possono aiutare un gruppo a lavorare assieme più facilmente (e possono essere utili anche per altri comitati).

- Individuate un piccolo numero di persone che hanno a cuore le famiglie. Dovrebbero rappresentare la diversità delle famiglie presenti nella congregazione. Questo comitato potrebbe avere genitori single, coppie sposate, divorziati, persone pensionate o vedove. Deve anche riflettere il profilo etnico e di genere della chiesa.
- Il comitato non dovrebbe essere troppo grande: l'ideale sarebbe tra cinque e sette persone. Ogni individuo può rappresentare più categorie di famiglie.
- Soprattutto per il primo incontro, riunitevi per una riunione informale: o a casa di qualcuno o in una stanza accogliente della chiesa. Iniziate con una preghiera, chiedendo a Dio la sua benedizione.
- Prevedete un piccolo rinfresco, che includa acqua, bevande fredde o calde,

qualcosa da sgranocchiare come frutta fresca, biscotti, noci. Fate in modo che sia attraente, ma senza diventare troppo esagerato o che prenda troppe energie

- Al primo incontro, raccontate la storia di ognuno. Questa non è una sessione di terapia, quindi fate sapere che ognuno dovrebbe dire solo ciò che lo fa sentire a suo agio. Di seguito alcune linee guida. La riservatezza deve essere garantita come un dono che si fa all'altro. Potrebbe essere buono iniziare da parte del leader con una frase del tipo: “Sono nato a..., cresciuto in una casa (Metodista, Avventista, Cattolica, o altro)”. Includete altri elementi, tipo dove siete andati a scuola, il nome dei figli, o altre informazioni pertinenti. Parlate di come siete diventati Avventisti, o Cristiani; oppure, raccontate una storia simpatica o buffa della vostra infanzia. Questo potrebbe sembrare una perdita di tempo, ma potreste rimanere sorpresi nel sentire delle storie da parte di qualcuno che pensavate conoscere bene da tanto tempo. Raccontare le proprie storie è alla base delle nostre relazioni e di come ci leghiamo gli uni gli altri. Vi aiuterà a lavorare assieme in modo più fluido. Aiuterà anche i membri del comitato a essere più sensibili ai bisogni degli altri.
- Per gli incontri successivi, dedicate un po' di tempo - forse 10 o 20 minuti - a ristabilire un contatto con i membri del comitato. Uno potrebbe gioire di un evento importante. Un altro potrebbe avere bisogno di un supporto per un problema specifico. Di seguito, alcune domande che potreste fare per iniziare i vostri incontri:
 - Chi considerare come vostra famiglia vicina?
 - Come vivete la vostra fede con la vostra famiglia?
 - Che cosa potrebbe fare la chiesa per aiutare la vostra famiglia?
 - Che cosa vi piace di più della vostra famiglia?

Poi, affrontate i punti in agenda. Ricordatevi che siete una famiglia da imitare:

- Rivedete i risultati del sondaggio sugli interessi.
- Parlate dei vostri obiettivi. Che cosa desiderereste realizzare? Risponderà a un bisogno? Chi state cercando di raggiungere? Come potete realizzare i vostri obiettivi?
- Pregate per la benedizione di Dio, programmate in modo saggio in modo che le persone non si esauriscano e il vostro ministero si avvii quanto prima.

Una risorsa importante per i leader di Ministeri della famiglia è il Planbook (Resource Book) dei Ministeri della famiglia. Ogni anno viene pubblicata una nuova edizione che include programmi, tracce di sermoni, seminari e molto altro, che possono essere usati come parte del vostro programma annuale.

UNA BUONA PRESENTAZIONE FARÀ QUATTRO COSE

1. **INFORMARE** – Le persone dovrebbero imparare qualche cosa che non sapevano prima di partecipare alla presentazione.
2. **INTRATTENERE** – Le persone meritano di non annoiarsi!!!
3. **TOCCARE LE EMOZIONI** – L'informazione che informa soltanto la mente non crea un cambiamento nell'atteggiamento o nel comportamento.
4. **PASSARE ALL'AZIONE** – Se i partecipanti lasciano la tua presentazione senza il desiderio di FARE qualche cosa di diverso - hai perso il tuo tempo e anche il loro!

STAMPATI

- Distribuiteli solo quando sono rilevanti per la vostra presentazione.
- A volte è meglio non distribuire gli stampati fino alla fine dell'incontro: il pubblico non dovrebbe sfogliare le pagine mentre state parlando.
- Il vostro pubblico deve concentrarsi su di voi e non su quello che sta leggendo.
- Non copiate la presentazione di qualcun altro da utilizzare come materiale da distribuire.

INTRODUZIONE

- Individuate chi vi introdurrà.
 - Scrivete la vostra introduzione.
 - Mettetevi in contatto con questa persona almeno due giorni in anticipo e dategli la vostra introduzione.
 - Controllate accuratamente sia la pronuncia delle parole non comuni sia le informazioni che darete.
 - Non fate affermazioni che non sono vere.
-

Ristampato da il Manuale dei Ministeri della famiglia: la guida completa per i leader della chiesa locale. (2003). Lincoln, NE: AdventSource. Usato con autorizzazione.

I DIECI COMANDAMENTI DI UNA PRESENTAZIONE

1. **Conoscete voi stessi** – Il linguaggio del corpo e il tono della voce rappresentano il 93% della vostra credibilità. Sareste interessati a ciò che dite?
 2. **Siate preparati** – Conoscete la vostra presentazione, la vostra attrezzatura e siate pronti per gli imprevisti. Le lampade dei proiettori si fulminano sempre durante una presentazione importante, quindi conservatene una di riserva, e sappiate come sostituirla.
 3. **Esaminate il vostro discorso** – Usate espressioni dirette, e non cercate di impressionare nessuno – voi siete là per comunicare.
 4. **Arrivate in tempo** – I vostri ospiti vi possono già aspettare. Arrivate almeno mezz'ora prima della presentazione per verificare che ogni cosa sia come voi avete disposto.
 5. **Dite cosa vi aspettate da loro** – Dite chiaramente ai partecipanti cosa impareranno nel corso dell'incontro e come potranno mettere in pratica ciò che hanno appreso. Gli obiettivi chiari fanno in modo che i partecipanti siano consapevoli della loro responsabilità ad essere partecipanti attivi.
 6. **Meno è di più** – Il vostro pubblico non può prendere più di tanto, quindi limitate i vostri punti principali. Sette punti principali sono approssimativamente il massimo che un pubblico può ricevere e assimilare totalmente.
 7. **Mantenete il contatto visivo** – Usate degli appunti piuttosto che un testo scritto integralmente, in modo che potete alzare lo sguardo e mantenere il contatto visivo con il vostro pubblico. Evitate il desiderio di LEGGERE una presentazione. Il vostro pubblico vi sarà grato per esservi azzardati a rischiare un po'.
 8. **Siate teatrali** – Usate parole forti e statistiche insolite. La vostra presentazione dovrebbe contenere affermazioni che siano semplici ed efficaci per mantenere il pubblico incuriosito. Le risate non hanno mai fatto male a nessuno!
 9. **Motivate** – Terminate una presentazione con un invito all'azione. Dite esattamente al vostro pubblico cosa possono fare in risposta alla vostra presentazione.
 10. **Fate una respiro profondo. E rilassatevi!** – Non trinceratevi dietro al leggio. Se siete dietro a uno di esso, siate visibili. Muovetevi. Usate la gestualità per enfatizzare. Ricordatevi che come dite le cose è importante quanto ciò che dite.
-

SONDAGGIO SUL PROFILO DELLA VITA FAMILIARE

Nome Data di nascita

Fasce d'età: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Genere: ☐ M ☐ F

Indirizzo

Telefono (Casa) (Lavoro)

Battezzato avventista (AVV) ☐ Sì ☐ No

Se Sì, a quale chiesa locale appartiene?

Se No, qual è la vostra storia religiosa e/o attuale appartenenza?

Status matrimoniale:

☐ Single, mai sposato

☐ Single, divorziato

☐ Single, vedovo

☐ Sposato – Nome del coniuge Data di nascita

☐ Coniuge AVV – chiesa locale

☐ Coniuge no AVV – Appartenenza religiosa attuale

Figli che abitano principalmente con voi:

Nome Data di nascita

Classe frequentata Scuola frequentante

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Nome Data di nascita

Classe frequentata Scuola frequentante

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Figli che abitano principalmente altrove:

Nome Data di nascita

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Nome Data di nascita

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Altri membri della famiglia che vivono con voi:

Nome Data nascita

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Relazione familiare con voi

Nome Data nascita

Battezzato AVV? Chiesa locale d'appartenenza

Relazione familiare con voi

Qual è la cosa migliore che il comitato dei Ministeri della famiglia potrebbe fare quest'anno per rispondere agli interessi/bisogni della vostra famiglia?

.....

Sono interessato ai Ministeri della famiglia e sono disponibile a collaborare:

- ☐ Telefonando quando necessario
- ☐ Partecipando agli incontri di programmazione
- ☐ Fornendo trasporto per le persone
- ☐ Nella preparazione per gli eventi
- ☐ Aiutando per i pasti/rinfreschi
- ☐ Aiutando nel tenere i bambini
- ☐ Nella pubblicità
- ☐ Altro
- ☐ Presentando conferenze/lezioni/seminari o altre presentazioni

Specificare le aree d'interesse:

.....

PROFILO DELLA VITA FAMILIARE

Chiesa Data

CATEGORIA FAMILIARE

Membri attivi

- ☐ Con figli minori di 18
- ☐ Senza figli minori di 18

Sposato–Coniuge è un membro

- ☐ Età 18-30
- ☐ Età 31-50
- ☐ Età 51-60
- ☐ Età 61-70
- ☐ Età 71 +

Single–Mai sposato

- ☐ Età 18-30
- ☐ Età 31-50
- ☐ Età 51-60
- ☐ Età 61-70
- ☐ Età 71 +

Membri inattivi

- ☐ Con figli minori di 18
- ☐ Senza figli minori di 18

Sposato–Coniuge non è un membro

- ☐ Età 18-30
- ☐ Età 31-50
- ☐ Età 51-60
- ☐ Età 61-70
- ☐ Età 71 +

Single–Divorziato

- ☐ Età 18-30
- ☐ Età 31-50
- ☐ Età 51-60
- ☐ Età 61-70
- ☐ Età 71 +

SONDAGGIO DI INTERESSI PER I MINISTRI DELLA FAMIGLIA

Fascia d'età: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Genere: ☐ M ☐ F

Dai temi seguenti, scegliete i cinque che vi interessano maggiormente.

Mettete una spunta accanto a ogni tema scelto:

- | | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Preparazione al matrimonio | <input type="radio"/> Adorazione e devozione personale |
| <input type="radio"/> Le finanze familiari | <input type="radio"/> Comunicazione |
| <input type="radio"/> La disciplina in famiglia | <input type="radio"/> Vivere da single |
| <input type="radio"/> L'educazione degli adolescenti | <input type="radio"/> Migliorare l'autostima |
| <input type="radio"/> Preparazione al parto | <input type="radio"/> Superare la rabbia e i conflitti |
| <input type="radio"/> Recupero dopo un divorzio | <input type="radio"/> Televisione e mezzi di comunicazione |
| <input type="radio"/> Genitori soli | <input type="radio"/> Preparazione alla pensione |
| <input type="radio"/> Sessualità | <input type="radio"/> La dipendenza da sostanze chimiche |
| <input type="radio"/> Arricchire il tuo matrimonio | <input type="radio"/> Famiglie ricostituite |
| <input type="radio"/> Recupero dopo la sofferenza | <input type="radio"/> La morte e il morire |
| <input type="radio"/> Comprendere i temperamenti | <input type="radio"/> Gestire la vedovanza |
| <input type="radio"/> Altro (specificare): | |

Oratori/presentatori suggeriti:

Nominativo

Indirizzo Telefono

Area/e di specializzazione:

Quale giorno, e orario, vi andrebbe meglio per seguire un programma della durata di 1 ora e mezza, o due ore, su uno dei temi da voi scelti? (Spuntate i periodi preferiti)

	Dom.	Lun.	Mar.	Merc.	Giov.	Ven.	Sab.
Mattina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomeriggio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SONDAGGIO SULL'EDUCAZIONE COMUNITARIA ALLA VITA FAMILIARE

1. Qual è il problema principale che le famiglie di questa comunità stanno affrontando al giorno d'oggi?

2. Prenderesti in considerazione la partecipazione a uno dei seguenti seminari sulla vita familiare, se venissero offerti in quest'area?

(Sceglierne a piacimento)

- | | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Come gestire i conflitti | <input type="radio"/> Recupero dopo un divorzio |
| <input type="radio"/> Comunicazione nel matrimonio | <input type="radio"/> Gestione dello stress |
| <input type="radio"/> Arricchimento matrimoniale | <input type="radio"/> Weekend per superare la solitudine |
| <input type="radio"/> Comprendere i bambini | <input type="radio"/> Finanze familiari |
| <input type="radio"/> Auto-stima | <input type="radio"/> Recupero dopo la sofferenza |
| <input type="radio"/> Competenze genitoriali | <input type="radio"/> Gestione del tempo e priorità di vita |
| <input type="radio"/> Relazionarsi con gli adolescenti | <input type="radio"/> Preparazione alla pensione |
| <input type="radio"/> Classe di preparazione al parto | |
| <input type="radio"/> Altro (specificare) | |

3. Quale giorno, e orario, vi andrebbe meglio per seguire un programma della durata di 1 ora e mezza, o due ore, su uno dei temi da voi scelti? (Spuntate i periodi preferiti)

	Dom.	Lun.	Mar.	Merc.	Giov.	Ven.	Sab.
Mattina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomeriggio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Se potessimo ottenere le seguenti informazioni da voi, ci aiuterebbe a migliorare il sondaggio:

Genere: ☐ M ☐ F

Età: (Cerchiare il gruppo appropriato)

☐ 17 o meno ☐ 19-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Avete figli sotto ai 18 anni di età a casa? ☐ Sì ☐ No

Siete:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Mai sposati | <input type="radio"/> Sposati |
| <input type="radio"/> Separati | <input type="radio"/> Divorziati |
| <input type="radio"/> Vedovi | <input type="radio"/> Risposati dopo un divorzio |

©2026 Autorizzazione concessa ad uso della chiesa locale.

MODELLO DI VALUTAZIONE

1. Che cosa vi ha più ispirato in questo seminario?

.....
2. Che cosa avete appreso che non conoscevate prima?

.....
3. I concetti del seminario sono stati espressi in modo chiaro?

.....
4. Quale attività/sezione è stata di meno valore per voi?

.....
5. Come migliorereste questo seminario?

.....
6. In una scala da 1 a 5, dove 1 corrisponde a generalmente insoddisfatto, e 5 corrisponde a molto soddisfatto, come valutereste questo seminario? Selezionate un'opzione.

<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Abbastanza insoddisfatto	Un po' insoddisfatto	Un po' soddisfatto	Abbastanza soddisfatto	Molto soddisfatto

7. Chi ha compilato questa valutazione?

Fascia d'età: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Genere: ☐ M ☐ F

Status matrimoniale:

☐ Mai sposato ☐ Sposato
☐ Separato ☐ Divorziato
☐ Vedovo

Quanto tempo siete stati sposati, divorziati, separati o vedovi?

.....annimesi

Grazie per i vostri commenti onesti. Ci aiuteranno a migliorare i seminari futuri!

APPENDICE B

DICHIARAZIONI

UFFICIALI

Queste *Dichiarazioni ufficiali* rappresentano la posizione ufficiale della Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno su questi argomenti.

- **DICHIARAZIONE SUL MATRIMONIO 173**
- **DICHIARAZIONE SUL DONO DIVINO DELLA SESSUALITÀ 175**
- **DOTTRINA FONDAMENTALE SU MATRIMONIO E FAMIGLIA 178**
- **LINEE GUIDA DELLA CHIESA AVVENTISTA DEL SETTIMO GIORNO
IN RISPOSTA AL CAMBIAMENTO DELLE ATTITUDINI CULTURALI
SULL'OMOSESSUALITÀ E ALTRE PRATICHE SESSUALI ALTERNATIVE. 179**
- **DICHIARAZIONE SUGLI ABUSI SESSUALI SUI MINORI 187**
- **DICHIARAZIONE SULLA VIOLENZA IN FAMIGLIA 190**
- **DICHIARAZIONE SU CASA E FAMIGLIA..... 193**
- **DICHIARAZIONE SULLA OMOSESSUALITÀ..... 194**
- **DICHIARAZIONE SUI RAPPORTI UMANI 195**
- **DICHIARAZIONE SUL RAZZISMO 196**
- **DICHIARAZIONE SUI COSTUMI SESSUALI 198**
- **DICHIARAZIONE SULLA PROSPETTIVA BIBLICA IN MERITO
ALLA VITA PRIMA DELLA NASCITA E ABORTO 200**
- **SDICHIARAZIONE SULLA CURA E PROTEZIONE DEI BAMBINI... 205**
- **DICHIARAZIONE SUL TRANSGENDER..... 208**

DICHIARAZIONE SUL MATRIMONIO

Le questioni che riguardano il matrimonio si possono valutare correttamente solo se considerate alla luce dell'ideale divino che ne costituisce il fondamento. Esso fu istituito da Dio nell'Eden e definito da Gesù Cristo come monogamo ed eterosessuale, un'unione d'amore, per tutta la vita, fra un uomo e una donna. Al culmine della sua attività creativa, Dio fece l'uomo maschio e femmina a sua immagine e istituì il matrimonio: l'unione fisica, emotiva e spirituale dei due generi basata su un patto, descritta dalle Scritture come "una sola carne".

L'unità del matrimonio emerge dalle differenze fra i due generi, raffigurando così in maniera singolare l'unità nella diversità tipica di un Dio trino. Nelle Scritture, l'unione eterosessuale in matrimonio viene elevata a simbolo del legame fra il divino e l'umano. È una testimonianza umana dell'amore altruistico di Dio e del patto stretto col suo popolo. L'unione armoniosa di un uomo e una donna in matrimonio produce un microcosmo di unità sociale, venerando ingrediente basilare di società stabili. Inoltre, il Creatore aveva previsto la sessualità nell'ambito del matrimonio non solo allo scopo di unire la coppia, ma per garantire la diffusione e la continuazione della famiglia umana. Nell'ideale divino, la procreazione scaturisce ed è strettamente correlata a quello stesso processo tramite il quale marito e moglie possono trovare gioia, piacere e completezza fisica. È così per un marito e una moglie il cui amore ha permesso loro di conoscersi in un profondo legame sessuale, tanto da poter affidare loro un bambino. Quel bambino è l'incarnazione vivente della loro unicità, cresce sano nell'atmosfera d'amore e d'unità matrimoniale nella quale è stato concepito e gode dei benefici del rapporto con entrambi i genitori naturali.

L'unione monogama in matrimonio di un uomo e una donna è definita il fondamento divinamente istituito della vita familiare e sociale e l'unico ambito di espressione dell'intimo rapporto sessuale, genitale o affine, moralmente adeguato. Tuttavia, l'istituto del matrimonio non è l'unico piano divino per soddisfare i bisogni relazionali dell'essere umano o per vivere l'esperienza della famiglia. Il celibato, il nubilato e l'amicizia fra single fanno altresì parte del piano divino. L'importanza della compagnia e del sostegno degli amici è evidente sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento. La comunione della chiesa, casa di Dio, è a disposizione di tutti, indipendentemente dallo stato matrimoniale. Tuttavia, la Bibbia traccia una chiara distinzione, sia socialmente sia sessualmente, fra tali rapporti di amicizia e il matrimonio.

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno aderisce a questa visione biblica del matrimonio senza alcuna riserva, convinta che qualsiasi svilimento di questa elevata prospettiva è in questo senso uno svilimento dell'ideale celeste. Siccome il matrimonio è stato corrotto dal peccato, la sua purezza e bellezza, inizialmente previste da Dio, necessitano di essere ripristinate. L'accettazione dell'opera redentrice del Cristo e il lavoro del suo Spirito nel cuore umano possono ristabilire lo scopo iniziale del matrimonio e realizzare la sana, squisita esperienza condivisa da un uomo e una donna che uniscono le proprie vite nel vincolo del matrimonio.

DICHIARAZIONE SUL DONO DIVINO DELLA SESSUALITÀ

Gli esseri umani sono stati creati a immagine di un Dio relazionale e ideati per godere di una relazione intima con il loro Creatore e con gli altri loro simili (Gn 1:26,27; Mt 22:37-39; Gv 17:3; 1 Gv 4:11,12). Dio ha modellato, dal principio, l'umanità in due generi distinti: maschio e femmina (Gn 1:27). Splendide espressioni del suo genio creativo, l'uomo e la donna evocarono la sua più profonda soddisfazione e il suo intenso plauso. Erano entrambi, per natura intrinseca, esseri sessuali e nelle intenzioni di Dio era previsto che si rallegrassero della loro mascolinità o femminilità. Il suo atto creativo fu considerato «molto buono» (Gn 1:31)! Non c'era niente di incompleto o scabroso in ciò che aveva fatto. La mascolinità e la femminilità offrono agli esseri umani una base primaria dalla quale definire i contorni della propria personalità e dei rapporti con Dio e con i loro simili (Sal 8:3-6; 100:3; Is 43:1,3,4; Ger 1:5; 1 Gv 4:7,8).

Dio ha creato il maschio e la femmina perché si completassero a vicenda (Gn 2:18, 20-22). Nell'Eden essi condivisero allo stesso modo l'immagine e la benedizione divina. A entrambi fu affidata la responsabilità del dominio e della cura della terra, ma anche quella relativa alla procreazione (Gn 1:26-28). Furono creati con un intrinseco desiderio fisico, sessuale, emozionale, psicologico e spirituale l'uno dell'altra (Gn 2:23-25; Prv 5:18,19; Ct 2:16,17; 4:9). Con la creazione dei sessi, ciascuno giunse a comprendere se stesso e l'altro (Gn 2:23). Nel momento in cui si incontrarono per la prima volta, lo struggente desiderio del cuore e della mente di Adamo per una condivisione e intima unione proruppero in una gioiosa approvazione: «Questa, finalmente, è ossa delle mie ossa e carne della mia carne»

(Gn 2:23). I due si riconobbero reciprocamente all'istante compagni, complementi, persone capaci di venire incontro ai bisogni dell'altro. Ciascuno considerò il consorte appendice del proprio essere, simile ma diverso, qualcuno da amare e che sua volta avrebbe corrisposto amore (Gn 2:18, 20b-23).

La Bibbia presenta una visione olistica degli esseri umani, evitando qualsiasi dicotomia tra corpo e spirito (Gn 2:7; Sal 63:1; 84:1,2; 1 Ts 5:23). Nell'Antico come nel Nuovo Testamento, la sessualità è chiaramente considerata un dono prezioso proveniente da Dio, che va accolto con gratitudine e goduto gioiosamente nel contesto della relazione matrimoniale (Gn 2:24,25; Prv 5:15-19; Ct 2:16; 4:15-5:1; 1 Cor 7:1-5). L'espressione della sessualità all'interno del matrimonio viene definita come sana e degna d'onore (Sal 139:13-16; Ct 4:10-16; 7:1-9; 1 Cor 6:19). L'atteggiamento positivo della Scrittura nei confronti della sessualità è ulteriormente confermato dall'uso di immagini mutate dall'intimità coniugale per descrivere la relazione tra Dio e il suo popolo (Is 54:5; 62:4,5; Ger 3:14; Ez 16:8; Os 2:19,20; Ap 19:6-9).

Secondo il proposito divino, con il matrimonio, l'uomo e la donna dovevano unirsi per la vita con un reciproco patto matrimoniale (Gn 2:24,25; Ct 2:16; Mal 2:13,14; Mt 19:4-6). Questa relazione coniugale viene precisata con l'espressione «una sola carne» (Gn 2:24; Mt 19:5) e presuppone un'unione sessuale (1 Cor 7:1-6). La Scrittura legittima il piacere sessuale tra marito e moglie come mezzo per rafforzare il legame tra i due, senza limitarlo alla procreazione. Mediante il rapporto sessuale, Dio si propone di legare tra loro marito e moglie, i quali si scambiano compagnia, sostegno emozionale, appagamento spirituale, piacere e gioia fisica (Gn 2:24,25; Prv 5:15-19; Ec 9:9; Ct 4:16-5:1; Ef 5:21-33). Un matrimonio e un'unione sessuale permeati dall'amore sono stati inoltre il contesto scelto da Dio per la procreazione (Gn 1:28; 4:1). Una relazione basata su questi presupposti garantisce l'ambiente più sicuro per la cura e l'educazione dei figli (Ef 6:4).

L'intimità sessuale trova il suo più profondo significato nel rapporto tra moglie e marito caratterizzato da amore, vicinanza, mutualità e impegno. Secondo il progetto divino, la relazione sessuale è connotata da rispetto, desiderio e consenso reciproci, dall'amorevole e contraccambiato appagamento delle necessità del coniuge (Prv 5:15-23; Ct 2:16-17; 4:15-5:1; 7:8-10; Mal 2:15; 1 Cor 7:3-5). Nel contesto del mutuo impegno e di quello nei confronti di Cristo, le coppie prendono di comune accordo le decisioni che riguardano la loro esperienza sessuale. I principi biblici di comune sottomissione (Ef 5:21) e premurosa attenzione ai bisogni e ai desideri dell'altro (Fil 2:4) aiutano la coppia a fare scelte soddisfacenti per entrambi. Una pratica sessuale che danneggi o minacci la salute fisica, emotiva o spirituale e l'equilibrio di uno o di tutti e due i coniugi, viola l'alta considerazione biblica della persona e il suo invito ad avere cura del

corpo in quanto opera scaturita dalla mano di Dio e nel quale egli dimora (Gn 2:25; Sal 63:1; 139:13-16; 1 Cor 3:16,17).

Mentre Dio contemplava la sua creazione, osservò: «Non è bene che l'uomo sia solo; io gli farò un aiuto che sia adatto a lui» (Gn 2:18). Sebbene il racconto creativo indichi il matrimonio quale basilare risposta divina alla solitudine dell'uomo (Gn 2:14), in un senso più ampio essa viene dissipata mediante il legame con Dio e gli altri esseri umani che sfocia in relazioni di reciproca soddisfazione (Rm 14:7). Ogni uomo è stato creato per vivere in comunità, dove persone le cui differenze sarebbero state altrimenti motivo di divisione, sono unite tra loro come un unico corpo in Gesù Cristo (Rm 12:4,5; 1 Cor 12:12,13; Gal 3:28; Ef 2:14-22; 4:1-6). Se qualcuno, per scelta o circostanze, rimane «single» può comunque sperimentare la completezza come individuo e connettersi agli altri mediante la famiglia e gli amici e portare così gloria a Dio anche nella condizione di uomo o donna non sposati (Mt 19:12; 1 Cor 7:7,8). L'intimità sessuale è riservata a un marito e una moglie il cui rapporto risulti protetto dal patto matrimoniale (Prv 5:15-19; Ct 2:6,7; 3:5; 8:3,4; 4:12; 8:8-10; Os 3:3).

Per colpa del peccato, la sessualità è stata svalutata e, in molti casi, svincolata da una relazione affettuosa, amorevole, all'interno di un patto responsabile. Dato che è un veicolo così potente in vista della nostra esperienza relazionale, e poiché è una parte talmente imprescindibile della natura olistica degli esseri umani, ogni volta che viene guastata, svilata, abusata, maltrattata o contraffatta, le ripercussioni hanno un impatto enorme sulle persone e sulle loro relazioni. La Scrittura disapprova fortemente quest'alterazione e chiama i cristiani a stare lontano dall'immoralità sessuale e, mediante la grazia divina, a tendere al pieno ripristino del progetto originale divino per la sessualità (Prv 5:15-20; Os 2:2; 6:1-3; 1 Cor 6:15-20; Gal 5:16-26; Ef 5:3-10,21-33; Col 3:1-19; 1 Ts 5:23,24).

Mentre condanna come peccato i nostri fallimenti nel rispettare le norme divine, dettati dall'egoismo, la Scrittura dimostra la disponibilità da parte di Gesù a perdonare chi si pente dalle sue colpe di natura sessuale. La potenza rigeneratrice e l'amore di Dio hanno permesso a tanti individui di sperimentare una trasformazione che li ha condotti dall'infrazione sessuale alla guarigione, all'integrità e alla pace (Lc 7:36-50; Gv 4:4-18; 8:1-11).

DOTTRINA FONDAMENTALE SU MATRIMONIO E FAMIGLIA

Il matrimonio fu istituito da Dio in Eden e fu riaffermato da Gesù come unione duratura fra un uomo e una donna in comunione d'amore. Per il cristiano il matrimonio è un impegno verso Dio e verso il coniuge, e dovrebbe essere contratto solo fra un uomo e una donna che condividono la stessa fede. L'amore, l'onore, il rispetto e la responsabilità reciproci sono gli elementi essenziali di questa relazione che deve riflettere l'amore, la santità, l'intimità e la permanenza della relazione esistente fra Cristo e la sua chiesa. Riguardo al divorzio, Gesù insegnò che la persona che lo attua - salvo che per fornicazione - e contrae un nuovo matrimonio, commette adulterio. Sebbene alcune relazioni familiari possano non essere all'altezza dall'ideale, un uomo e una donna che si sono impegnati pienamente e reciprocamente in Cristo attraverso il matrimonio potranno raggiungere un'unità d'amore attraverso la guida dello Spirito Santo e la cura della chiesa. Dio benedice la famiglia e vuole che i suoi membri si sostengano a vicenda per il raggiungimento di una completa maturità. La crescita del legame familiare è uno dei segni distintivi del messaggio finale. I genitori devono educare i loro figli ad amare e a ubbidire a Dio. Con l'esempio e le parole devono insegnare loro che Cristo è una guida amorevole, tenera e premurosa, che vuole aiutarli a diventare membri del suo corpo, la famiglia di Dio, che accoglie le persone sposate e i single. (cfr. Ge 2:18-25; Es 20:12; De 6:5-9; Pr 22:6; Ml 4:5,6; Mt 5:31,32; 19:3-9,12; Mr 10:11,12; Gv 2:1-11; 1 Co 7:7,10,11; 2 Co 6:14; Ef 5:21-33; 6:1-4).

Credenza fondamentale n. 23, "Matrimonio e famiglia", votata alla sessione della Conferenza Generale, il 6 luglio 2015 (GCC 15-1046).

LINEE GUIDA DELLA CHIESA AVVENTISTA DEL SETTIMO GIORNO IN RISPOSTA AL CAMBIAMENTO DELLE ATTITUDINI CULTURALI SULL'OMOSESSUALITÀ E ALTRE PRATICHE SESSUALI

L'IDEALE DIVINO DI SESSUALITÀ E MATRIMONIO

Le questioni relative alla sessualità umana e al matrimonio possono essere viste nella loro vera luce quando sono considerate nel contesto dell'ideale divino per l'umanità. L'attività creativa di Dio culminò con la formazione dell'essere umano, maschio e femmina, a sua immagine e con l'istituzione del matrimonio. L'unione matrimoniale, in quanto meraviglioso dono divino all'umanità, è basata su un patto che coinvolge i due sessi fisicamente, emotivamente e spiritualmente, e che la Scrittura descrive come “una sola carne”. Gesù Cristo ha affermato che il matrimonio è monogamo ed eterosessuale, un'unione permanente di amorevole compagnia tra

un uomo e una donna. Inoltre, in tutta la Scrittura tale unione eterosessuale nel matrimonio è elevata a simbolo del legame tra la Divinità e l'umanità. La relazione armoniosa tra un uomo e una donna nel matrimonio produce un microcosmo di unità sociale, venerando ingrediente basilare di società stabili.

Il Creatore aveva previsto la sessualità coniugale non solo allo scopo di unire la coppia, ma anche per donare gioia, piacere e completezza fisica. Allo stesso tempo, è a un marito e a una moglie, il cui amore abbia permesso loro di conoscersi in un profondo legame sessuale, che può essere affidato un figlio. Il loro bambino, incarnazione vivente della loro unione, cresce sano nell'atmosfera d'amore e unità coniugale, e gode dei benefici del rapporto con entrambi i genitori naturali.

Mentre l'unione monogama nel matrimonio di un uomo e una donna è definita il fondamento divinamente istituito della vita familiare e sociale, e l'unico ambito di espressione sessuale intima moralmente appropriato¹, anche il celibato e l'amicizia tra single fanno altresì parte del piano divino. La Scrittura, tuttavia, traccia una distinzione tra una condotta accettabile nei rapporti di amicizia e la condotta sessuale nel matrimonio.

Purtroppo, la sessualità umana e il matrimonio sono stati corrotti dal peccato, pertanto la Scrittura non si concentra solo sugli aspetti positivi della sessualità umana, ma anche sulle espressioni sbagliate e sul loro impatto negativo sulle persone e sulla società. La Bibbia avverte gli esseri umani di comportamenti sessuali distruttivi come fornicazione, adulterio, intimità omosessuali, incesto e poligamia (cfr. Mt 19:1-12; 1 Co 5:1-13; 6:9-20; 7:10-16, 39; Eb 13:4; Ap 22:14-15); e li chiama a fare ciò che è buono, sano e benefico.

La Chiesa Avventista del Settimo Giorno aderisce senza riserve all'ideale divino di relazioni sessuali pure, onorevoli e amorevoli all'interno del matrimonio eterosessuale, e crede che qualsiasi abbassamento di questa alta visione sia dannoso per l'umanità. Ritene inoltre che gli ideali di purezza e bellezza del matrimonio, come progettato da Dio, debbano essere enfatizzati. Attraverso l'opera redentrice di Cristo, lo scopo originale del matrimonio può essere recuperato e la piacevole e sana esperienza del matrimonio può essere realizzata da un uomo e una donna che uniscono le loro esistenze nel vincolo matrimoniale per tutta la vita.

LA CHIESA E LA SOCIETÀ

La Chiesa Avventista del Settimo Giorno crede di essere stata chiamata all'esistenza da Dio per proclamare il vangelo eterno al mondo intero e invitare ovunque le persone a prepararsi per il ritorno Gesù. La Chiesa persegue la missione di Dio in tutto il mondo, insegnando, predicando, prendendosi cura e

servendo in più di 200 nazioni. La Chiesa Avventista del Settimo Giorno non ha un credo: i suoi insegnamenti si basano solo sull'autorità della Bibbia. Riassume queste convinzioni, tuttavia, in 28 punti dottrinali. L'insegnamento della Chiesa su "Il matrimonio e la famiglia" è al centro della sua comprensione del piano divino per dare ordine alla società umana².

Poiché gli avventisti del settimo giorno vivono, lavorano e prestano servizio in ogni parte del mondo, ciascun individuo e le istituzioni mediante le quali la Chiesa persegue la missione di Dio si relazionano e interagiscono con tutti i livelli del governo umano. La Bibbia insegna ai cristiani a obbedire alle leggi civili e, ove moralmente possibile, gli avventisti del settimo giorno e le organizzazioni della Chiesa cercheranno di essere soggetti alle autorità governative, anche mentre chiedono consiglio su come rispondere quando leggi e norme confliggono con le verità della Bibbia e i punti dottrinali della Chiesa.

IL RAPPORTO DELLA CHIESA CON LA NORMATIVA CIVILE SULL'OMOSESSUALITÀ E I COMPORTAMENTI SESSUALI ALTERNATIVI

La Parola di Dio è ricca di istruzioni e immagini sul rapporto del credente con l'autorità e la giurisdizione del governo civile. Poiché dà valore alla totalità della Parola di Dio in quanto autorità suprema per la verità, la dottrina e il modo di vivere, la Chiesa Avventista del Settimo Giorno cerca sempre di riflettere nel suo insegnamento il pieno messaggio della Scrittura riguardo all'interazione appropriata con il governo civile e di metterlo in pratica. A tal fine, la Chiesa offre periodicamente consigli a individui, dirigenti e istituzioni ecclesiastiche quando le pretese del governo civile e gli insegnamenti della Bibbia sembrano essere in conflitto. Questo documento si concentra sul crescente divario tra le disposizioni di alcuni governi e le convinzioni della Chiesa Avventista del Settimo Giorno sui comportamenti sessuali accettabili.

I seguenti principi, sebbene non esaustivi, sono alla base della coerente applicazione delle verità bibliche da parte della Chiesa alla società, alle culture in cui opera e ai governi a cui risponde. Questi principi saranno particolarmente importanti, per un ministero o un'organizzazione della Chiesa, nell'elaborazione di una risposta adeguata a qualsiasi livello di governo civile che possa tentare di imporre alla Chiesa le sue percezioni di pratiche sessuali legalmente e moralmente accettabili.

1. Tutti i governi umani esistono per disposizione e concessione di Dio.

L'apostolo Paolo istruisce chiaramente sia i singoli cristiani sia la Chiesa a sottomettersi volontariamente ai governi umani che sono stati stabiliti da Dio per preservare le libertà date da Dio, promuovere la giustizia, preservare

l'ordine sociale e prendersi cura dei più deboli (cfr. Ro 13:1-3). Nella misura in cui agiscono in accordo con i valori e i principi articolati nella Parola di Dio, i governi civili meritano il rispetto e l'obbedienza dei singoli credenti e della Chiesa. Dove possibile, gli avventisti del settimo giorno e le organizzazioni della Chiesa in un dato Stato o nazione cercheranno, con il loro comportamento e le loro dichiarazioni, di essere considerati cittadini leali, che partecipano ai diritti e ai doveri della cittadinanza. Inoltre, i credenti sono esortati a pregare per le autorità civili (cfr. 1 Ti 2:1, 2), affinché i credenti possano praticare le virtù del regno di Dio.

2. **Sebbene l'autorità del governo umano derivi dall'autorità di Dio, le decisioni e le giurisdizioni dei governi umani non sono mai, alla fine, definitive né per i singoli credenti né per la Chiesa. Sia i credenti sia la Chiesa devono la loro suprema fedeltà a Dio stesso.** Quando le decisioni del governo civile confliggono direttamente con gli insegnamenti della Parola di Dio, così come intesa dalla Chiesa Avventista del Settimo Giorno, e la contraddicono, la stessa Parola di Dio obbliga la Chiesa e i suoi membri a obbedire ai precetti divini anziché a quelli del governo umano (cfr. At 5:29). Questa espressione di fedeltà superiore è specifica solo per le decisioni di un governo che sono in contraddizione con la Parola di Dio, e non diminuisce né rimuove in alcun modo l'obbligo della Chiesa e dei singoli credenti a vivere sottomessi all'autorità civile sulle altre questioni.
3. **Poiché i singoli credenti e la Chiesa organizzata godono dei diritti e delle libertà loro conferiti da Dio e sanciti dal governo civile, possono partecipare pienamente ai processi attraverso i quali la società organizza la vita sociale, provvede all'ordine pubblico ed elettorale, e struttura i rapporti civili.** Ciò può includere una chiara articolazione delle convinzioni della Chiesa in questioni come: (1) la salvaguardia della libertà di coscienza; (2) la protezione delle persone fragili e svantaggiate; (3) la responsabilità dello Stato di promuovere la giustizia e i diritti umani; (4) il matrimonio stabilito da Dio tra un uomo e una donna, e la famiglia che risulta da questa unione; (5) i valori dei principi e delle pratiche di salute donati da Dio nella costruzione del benessere sociale ed economico dello Stato. I membri, le chiese, le istituzioni e le organizzazioni della Chiesa Avventista del Settimo Giorno, impegnati nella missione affidata da Dio, non devono rinunciare ai loro privilegi e diritti perché sono stati fedeli agli insegnamenti biblici. Con la sua lunga storia di difesa della libertà religiosa e di culto in tutto il mondo, la Chiesa Avventista del Settimo Giorno difende il diritto di tutte le persone, di qualunque fede, di seguire i dettami della propria coscienza e di impegnarsi nelle pratiche religiose a cui tale fede li spinge.

- 4. Poiché la Chiesa Avventista del Settimo Giorno crede e pratica una comprensione olistica del vangelo di Gesù Cristo, le sue organizzazioni evangelistiche, educative, editoriali, mediche e di altro tipo sono espressioni integrali e indivisibili del suo adempimento al mandato di Gesù: “Andate, dunque, e fate miei discepoli tutti i popoli battezzandoli nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutte quante le cose che vi ho comandato” (Mt 28:19, 20).** Sebbene le comunità avventiste del settimo giorno, i ministeri delle pubblicazioni e dei media, le istituzioni educative, gli ospedali e i centri medici, e gli organismi pastorali sembrano condividere alcune somiglianze con altre istituzioni sociali e culturali, sono state storicamente organizzate, e continuano a esserlo, sulla base della fede e della missione. Esistono per il preciso scopo di comunicare la conoscenza salvifica di Gesù Cristo con metodi e iniziative multiformi, e per promuovere la missione della Chiesa Avventista del Settimo Giorno. Inoltre, dovrebbero godere di tutti i privilegi e le libertà accordati all'organizzazione religiosa di cui sono parti essenziali. La Chiesa Avventista del Settimo Giorno afferma e difende con vigore l'inseparabilità delle sue varie forme di missione ed esorta tutti i governi civili ad accordare a ciascuna delle sue organizzazioni ed entità i diritti di coscienza e la libertà della pratica religiosa affermati nella Dichiarazione universale dei diritti umani delle Nazioni Unite. Diritti garantiti nella Costituzione della maggior parte degli Stati del mondo.
- 5. Nell'interfacciarsi con i governi e le società civili, la Chiesa e i singoli avventisti del settimo giorno devono comportarsi come rappresentanti del regno di Cristo e mostrare le sue caratteristiche di amore, umiltà, onestà, riconciliazione e impegno per le verità della Parola di Dio.** Ogni essere umano di qualsiasi genere, razza, nazionalità, classe sociale, fede o orientamento sessuale, merita di essere trattato con rispetto e dignità dalla Chiesa Avventista del Settimo Giorno e dalle entità e organizzazioni attraverso le quali persegue la missione di Dio. Poiché si definisce corpo di Cristo che “è morto per noi” “mentre eravamo ancora peccatori” (Ro 5:8), la Chiesa si attiene ai più alti standard di linguaggio e di condotta verso tutti gli esseri umani. Riconoscendo che Dio è il Giudice ultimo di tutti, la Chiesa crede che tutte le persone abbiano l'opportunità di essere incluse nel regno dei cieli se riconoscono e abbandonano i loro peccati, confessano Cristo come Signore, accettano la sua giustizia al posto della loro, cercano di ubbidire ai comandamenti di Dio e di vivere una vita di servizio secondo l'esempio di Gesù. La Chiesa afferma il suo diritto di definire contrari alla Parola di Dio alcuni comportamenti e modi di vivere, e le organizzazioni che li promuovono.

La Chiesa è anche responsabile, tuttavia, di distinguere chiaramente tra la critica di tali convinzioni e comportamenti, e il rispetto per le persone che li esprimono. La Chiesa non giustifica e non permetterà che il disprezzo o l'umiliazione verbale, verso coloro con i quali non è d'accordo, caratterizzino le sue dichiarazioni pubbliche sulle questioni di interesse sociale. Nell'esercizio delle sue libertà, il discorso pubblico della Chiesa deve mostrare la grazia sempre osservata in Gesù. Poiché fedeli alla Parola di Dio, tutte le entità e le organizzazioni avventiste del settimo giorno, così come i singoli membri della Chiesa, sono invitate a esprimere rispetto verso gli individui o i gruppi di persone dei quali non condividono il comportamento e le opinioni. La Chiesa acquisisce la credibilità di partecipare alle difficili questioni sociali e nazionali attraverso la chiara identificazione di se stessa come entità redentrica.

Alla luce dei suddetti principi derivati dalla Parola di Dio, la Chiesa Avventista del Settimo Giorno vuole offrire consigli alle chiese locali, alle organizzazioni, alle entità della denominazione e a coloro che le guidano. Le questioni complesse attorno alle risposte dei governi civili alla realtà dell'omosessualità e delle pratiche sessuali alternative nella società contemporanea sottolineano l'importanza di questi consigli.

LE SFIDE DELLA LEGISLAZIONE DELLO STATO

In un numero crescente di nazioni, i governi adottano una protezione legislativa o giudiziaria speciale per prevenire ciò che considerano un comportamento discriminatorio. Tali tutele a volte sembrano compromettere i diritti alla libertà religiosa dei pastori, dei dirigenti e delle organizzazioni della Chiesa Avventista del Settimo Giorno di assumere persone, celebrare matrimoni, offrire vantaggi occupazionali, pubblicare materiale missionario, fare dichiarazioni pubbliche e fornire istruzione o alloggi per studenti sulla base dell'insegnamento avventista circa la peccaminosità dei comportamenti sessuali proibiti dalla Scrittura.

Al contrario, in un certo numero di nazioni, le pratiche omosessuali o sessuali alternative si traducono in dure sanzioni imposte dalla legge. Mentre le istituzioni e i membri avventisti del settimo giorno sostengono opportunamente la preservazione del matrimonio eterosessuale, istituzione unica data da Dio, nella società e nei codici giuridici, la posizione della Chiesa è di relazionarsi con coloro che praticano comportamenti omosessuali o sessuali alternativi con l'amore redentore vissuto e insegnato da Gesù.

LE LIBERTÀ MORALI E RELIGIOSE DELLA CHIESA

La Chiesa Avventista del Settimo Giorno incoraggia tutte le sue congregazioni, i dipendenti, i dirigenti dei ministeri, le organizzazioni e le entità a rispettare gli

insegnamenti della Chiesa e le pratiche basate sulla fede per quanto riguarda l'appartenenza, l'impiego del personale, l'istruzione e le cerimonie nuziali, incluso officiare ai matrimoni. Questi insegnamenti e pratiche religiose, costruiti sulle istruzioni bibliche riguardo alla sessualità umana, sono ugualmente applicabili alle relazioni eterosessuali e omosessuali. Non è coerente con la comprensione che la Chiesa ha delle Scritture ammettere o mantenere come membri quelle persone che praticano comportamenti sessuali incompatibili con gli insegnamenti biblici. Né è accettabile che i pastori o le chiese avventiste forniscano servizi nuziali o altri servizi alle coppie dello stesso sesso.

Nel sostenere questi standard scritturali, la Chiesa fa affidamento sulle esenzioni basate sulla fede generalmente e abitualmente estese dal governo civile alle organizzazioni religiose e ai loro ministeri, per organizzarsi secondo la loro comprensione della verità morale. La Chiesa cercherà inoltre di fornire consulenza legale e risorse ai dirigenti, alle organizzazioni e alle entità della Chiesa in modo che operino in armonia con la sua comprensione biblica della sessualità umana.

Si consiglia ai dirigenti della chiesa locale, ai dipendenti della denominazione, ai direttori dei ministeri e alle istituzioni di riguardare attentamente le politiche esistenti nella Chiesa per quanto riguarda l'appartenenza, l'impiego e l'istruzione al fine di garantire che le pratiche locali siano in armonia con gli insegnamenti espressi dalla Chiesa in merito al comportamento sessuale. L'espressione e l'applicazione coerenti delle politiche organizzative e degli insegnamenti relativi a tale comportamento saranno una caratteristica fondamentale per mantenere le esenzioni religiose normalmente consentite dai governi civili.

IL PROCESSO DECISIONALE RELIGIOSO IN MATERIA DI OCCUPAZIONE E ISCRIZIONE

La Chiesa Avventista del Settimo Giorno afferma e si riserva il diritto di impiegare nelle sue entità individui secondo l'insegnamento della Chiesa sui comportamenti sessuali compatibili con l'insegnamento della Scrittura così come inteso dalla Chiesa Avventista del Settimo Giorno. Ogni istituzione e ministero opera nella società secondo le leggi locali, ma ognuno esprime anche il sistema di credenze e gli insegnamenti mondiali della Chiesa globale. La Chiesa mantiene il diritto su questi ministeri e istituzioni di prendere decisioni basate sull'insegnamento della Scrittura e provvederà alla revisione legale delle leggi e delle ordinanze pertinenti.

Dove possibile e fattibile, la Chiesa continuerà a sostenere, sia a livello legislativo che in tribunale, pratiche di assunzione e iscrizione preferenziali basate sulla fede per sé e per i suoi ministeri.

LA CHIESA E IL DISCORSO PUBBLICO

La Chiesa afferma il diritto di esprimere il suo impegno per la verità biblica attraverso la comunicazione che mette a disposizione dei suoi membri e delle altre persone, nonché di difendere il diritto alla libertà di parola dei suoi dipendenti per esprimere l'insegnamento della Chiesa sul comportamento sessuale negli ambienti pubblici, inclusi: servizi di culto, incontri evangelistici, seminari e forum pubblici. I dirigenti della Chiesa si assumono la responsabilità di tenere informati loro stessi e i dipendenti della Chiesa sulle norme di legge in merito a un linguaggio accettabile e di invitare a un riesame periodico di come tali regolamenti dovrebbero influenzare la missione della Chiesa. I responsabili della comunicazione ufficiale della Chiesa e coloro che predicano e insegnano dovrebbero sottolineare l'importanza di affidare ogni comportamento, compreso quello sessuale, alla potenza trasformatrice di Gesù Cristo. Il materiale pubblicato e le dichiarazioni pubbliche sui comportamenti sessuali devono essere facilmente comprensibili come "chiari e rispettosi", ed esprimere la verità biblica con la gentilezza di Gesù stesso.

Per ottenere un'applicazione coerente di uno standard "chiaro e rispettoso" nei suoi ministeri, la Chiesa sollecita tutti i suoi ministeri, compresi i ministeri pastorali ed evangelistici, i ministeri dell'educazione, i ministeri dell'editoria e dei media, e i ministeri della salute e della medicina, a provvedere periodicamente alla formazione e consulenza ai dipendenti che si interfacciano con il pubblico attraverso i media e le presentazioni pubbliche. Questa formazione dovrebbe includere uno sguardo sull'attuale legislazione nazionale o comunitaria relativa al discorso pubblico sui comportamenti sessuali, ed esempi di modi appropriati per comunicare le convinzioni e gli insegnamenti della Chiesa.

NOTE

- ¹ Si vedano le dichiarazioni ufficiali della Chiesa Avventista del Settimo Giorno sulle "unioni omosessuali" e sulla "omosessualità".
- ² Dottrine fondamentali degli avventisti del settimo giorno, "Il matrimonio e la famiglia" num. 23.

DICHIARAZIONE SUGLI ABUSI SESSUALI SUI MINORI

Si parla di abuso sessuale su minore quando una persona più anziana o più forte del bambino usa la propria forza, autorità o posizione di fiducia per coinvolgerlo in un atteggiamento o in un comportamento di natura sessuale. Qualunque tipo di attività sessuale tra un bambino e un genitore, un fratello o qualsiasi altro membro della famiglia, un patrigno o una matrigna, costituisce un incesto.

Gli abusanti possono essere sia uomini sia donne di qualsiasi età, nazionalità o provenienza socio-economica. Spesso si tratta di uomini sposati con figli, impiegati a buon livello e frequentatori regolari della chiesa. È normale per questi trasgressori negare con forza ogni addebito, rifiutare di considerare un problema le loro azioni e razionalizzare il proprio comportamento, oppure incolpare qualcun altro o qualcos'altro. Se da un lato è vero che molti aguzzini mostrano insicurezze profondamente radicate e hanno una bassissima stima personale, queste problematiche non possono rappresentare una giustificazione per un abuso sessuale ai danni di un bambino. La maggior parte delle autorità concorda nel ritenere che il problema fondamentale sia da ricercare in un desiderio morboso per il potere e il controllo, più che per il sesso.

Quando Dio creò la famiglia umana, partì dal matrimonio tra un uomo e una donna fondato sull'amore e la fiducia reciproci. Questo è il tipo di relazione che deve assicurare ancora oggi la base di una famiglia felice, stabile, all'interno della quale siano protette e garantite la dignità, il valore e l'integrità di ogni singolo componente. Ogni bambino deve essere considerato un dono del Signore. I genitori

hanno il privilegio e la responsabilità di garantire l'educazione, la protezione e la cura fisica dei figli che Dio ha affidato loro. I bambini dovrebbero a loro volta essere in grado di onorare, rispettare e avere fiducia nei propri genitori e negli altri membri della famiglia senza il pericolo di essere vittime di abusi.

La Bibbia condanna la violenza sessuale sui minori in termini estremamente duri. Essa considera un tradimento e una violazione della persona ogni tentativo atto a disorientare, macchiare o annullare i legami personali e generazionali con un comportamento sessuale coercitivo. La Parola di Dio condanna senza mezzi termini ogni abuso di potere, autorità e responsabilità perché colpiscono i sentimenti più profondi che le vittime hanno circa loro stessi, gli altri e Dio, e ne frantumano la capacità di amare e avere fiducia. Gesù utilizzò espressioni molto forti per condannare chi molesta un bambino con parole o azioni.

La comunità avventista non è immune dalla piaga dell'abuso sessuale sui minori. Noi crediamo che i principi della fede avventista ci impongano di essere attivamente coinvolti nella sua prevenzione. Siamo anche chiamati ad assistere spiritualmente vittime, aggressori e relative famiglie e a seguirli nel percorso di recupero, a responsabilizzare i professionisti e i dirigenti laici della chiesa affinché manifestino un comportamento idoneo alla loro posizione spirituale di rilievo all'interno della comunità e alla fiducia di cui godono.

In quanto Chiesa, crediamo che la nostra fede ci chiami a:

1. Sostenere i principi di Cristo riguardanti le relazioni familiari, nell'ambito delle quali il senso di auto-rispetto, dignità e purezza dei bambini è un diritto riconosciuto che deriva da un mandato divino.
2. Creare un'atmosfera nella quale i bambini che hanno subito un abuso possano sentirsi al sicuro, liberi di raccontare la loro storia perché qualcuno li ascolta.
3. Avere sufficienti informazioni sulla piaga degli abusi sessuali e sui danni che possono creare alla comunità dei fedeli.
4. Aiutare pastori e laici a riconoscere i segnali di avvertimento di un abuso sessuale ai danni di un bambino e a saper reagire adeguatamente davanti a situazioni sospette o alla confessione di un bambino.
5. Stabilire rapporti di riferimento con consulenti professionali che siano in grado di assistere le vittime degli abusi sessuali e le loro famiglie.
6. Creare linee guida e politiche per assistere i responsabili di chiesa a:
 - Sforzarsi di trattare caritatevolmente persone accusate di avere abusato di bambini,
 - Responsabilizzare queste persone delle loro azioni e applicare i dovuti provvedimenti disciplinare.

7. Sostenere l'istruzione e la crescita spirituale delle famiglie e dei loro componenti:
 - Sgombrando dal campo le consuetudini religiose e culturali che possono essere utilizzate per giustificare o coprire l'abuso sessuale sui bambini.
 - Aiutando ogni bambino a sviluppare un sano senso di autostima che gli permetta di rispettare se stesso e gli altri.
 - Fortificando le relazioni cristiane tra uomini e donne all'interno dei nuclei familiari e della chiesa.
8. Offrire ai colpevoli e alle vittime un sostegno caritatevole e un ministero redentivo fondato sulla fede, permettendo loro di accedere alla rete di risorse professionali della comunità.
9. Incoraggiare la formazione di un numero sempre maggiore di figure professionali specializzate nel campo della famiglia per agevolare il soccorso e il recupero delle vittime degli abusi e dei loro perpetratori.

(La presente dichiarazione si ispira ai principi espressi nei seguenti testi biblici: Gn 1:26-28; 2:18-25; Lv 18:20; 2 Sam 13:1-22; Mt 18:6-9; 1 Cor 5:1-5; Ef 6:1-4; Col 3:18-21; 1 Tm 5:5-8).

DICHIARAZIONE SULLA VIOLENZA IN FAMIGLIA

La violenza all'interno della famiglia annovera aggressioni di ogni genere - verbale, fisico, emotivo, sessuale - perpetrate da una o più persone ai danni di un altro componente del nucleo in un contesto matrimoniale, di convivenza o anche di divorzio. Studi internazionali indicano che la violenza familiare è un problema globale e riguarda individui di ogni età e nazionalità, appartenenti a tutti i ceti sociali; coinvolge famiglie sia di tradizione religiosa sia atea. Il tasso complessivo di incidenza nelle città è simile a quello delle aree suburbane e rurali.

La violenza familiare si manifesta in più modi. Per esempio, in un'aggressione fisica alla moglie. Sono da considerare abusi anche le aggressioni emotive, le minacce verbali, gli scatti d'ira, lo svilimento della persona e le pretese irrealistiche di perfezione. La violenza può assumere la forma di coercizione fisica all'interno del rapporto sessuale coniugale, o una minaccia di violenza attraverso l'intimidazione verbale o altri atteggiamenti. Può sfociare in aberrazioni come l'incesto o il maltrattamento dei minori da parte di un genitore o di un tutore. La violenza nei confronti degli anziani può essere di tipo fisico, psicologico, sessuale, verbale, materiale e sotto forma di abuso o trascuratezza nell'assunzione dei farmaci.

La Bibbia evidenzia con forza che il tratto distintivo dei cristiani è dato dalla qualità delle loro relazioni nella chiesa e nella famiglia. È nello spirito di Cristo amare ed accettare, cercare di valorizzare e far crescere gli altri, non certo l'abuso o la minaccia. Tra i suoi fedeli non c'è spazio alcuno per il dispotismo e l'abuso di potere o di autorità. Motivati dall'amore per Cristo, i suoi discepoli sono chiamati a dimostrare rispetto e preoccupazione per il benessere dell'altro, ad accettare la

parità tra uomini e donne e a riconoscere che ogni persona ha diritto al rispetto e alla dignità. Non riuscire a relazionarci con gli altri secondo tali parametri significa violarne la persona e svilire un essere umano creato e riscattato da Dio.

L’apostolo Paolo definisce la chiesa “famiglia di fede”, che ha la funzione di famiglia più estesa e che offre accoglienza, comprensione e conforto a ognuno, soprattutto a chi è ferito o disagiato. La Scrittura dipinge la chiesa come una famiglia nella quale c’è spazio per una crescita personale e spirituale se sentimenti come il tradimento, il rifiuto e il rancore lasciano spazio al perdono, alla fiducia e all’integrità. La Bibbia parla anche della responsabilità personale da parte di ogni credente di proteggere il proprio corpo dalla dissacrazione, perché in esso dimora Dio.

Purtroppo la violenza familiare esiste anche in molti focolari cristiani; non può in alcun caso essere condonata, perché tormenta pesantemente la vita di chi la subisce e spesso determina, a lungo andare, percezioni distorte di Dio, di se stessi e degli altri.

Crediamo fermamente che la chiesa abbia una forte responsabilità e debba:

1. Avere cura di chi è vittima di violenze in famiglia e rispondere ai loro bisogni in questo modo:

- Ascoltando e accogliendo le vittime di un abuso, amandole e facendole sentire esseri meritevoli e di valore.
- Dando risalto alle ingiustizie dell’abuso e parlando ad alta voce in difesa delle vittime sia all’interno della comunità di fede sia nella società.
- Garantendo un ministero di supporto e cura alle famiglie colpite dalla violenza e dall’abuso, cercando di fare in modo che sia le vittime sia i perpetratori accedano a consulenze con professionisti avventisti, là dove sono disponibili, o ad altre risorse professionali della comunità.
- Incoraggiando la formazione e la disponibilità di servizi professionali avventisti autorizzati per membri di chiesa e anche per tutti quelli che lo desiderano.
- Offrendo un ministero di riconciliazione quando il pentimento del colpevole rende possibile contemplare il perdono e il recupero del rapporto. Il pentimento implica sempre l’assunzione della piena responsabilità per i torti commessi, la volontà di riparare in ogni modo possibile e un cambiamento di comportamento per riparare il torto commesso.
- Facendo in modo che sia il Vangelo a rivelare la natura delle relazioni più strette come marito-moglie, genitore-figlio e altre, fornendo ai soggetti interessati gli strumenti per crescere insieme verso gli ideali di Dio.
- Mettendo in guardia dagli ostracismi all’interno della comunità e della famiglia sia nei confronti delle vittime sia in quelli dei colpevoli, e contemporaneamente inchiodando questi ultimi alle loro responsabilità.

2. Rinsaldare il legame familiare:

- Garantendo un'educazione alla vita in famiglia orientata alla grazia e intrisa di una comprensione biblica della reciprocità, dell'uguaglianza e del rispetto indispensabili alle relazioni cristiane.
- Alimentando la comprensione dei fattori che contribuiscono alla violenza familiare.
- Sviluppando metodi per prevenire la violenza e l'abuso.
- Rettificando luoghi comuni religiosi e culturali che possono essere utilizzati per giustificare o coprire le violenze familiari. Per esempio, se è vero che i genitori sono incaricati da Dio di correggere i propri figli a scopo redentivo, questa responsabilità non li autorizza a usare misure disciplinari repressive o punitive.

3. Accettare che è nostra responsabilità morale rimanere vigili e sensibili davanti agli abusi nelle famiglie della nostra congregazione e delle nostre comunità, e dichiarare che tali comportamenti costituiscono una violazione delle regole avventiste. Ogni minimo accenno a un abuso non deve essere sottovalutato, ma preso in seria considerazione. Se i membri di chiesa restano indifferenti e insensibili è come se condonassero, perpetuassero ed estendessero la violenza familiare.

Se siamo chiamati a vivere come figli della luce, dobbiamo rimuovere l'oscurità a causa della quale si verificano violenze familiari anche in seno alla comunità. Dobbiamo avere cura l'uno dell'altro, anche quando sarebbe più comodo non farsi coinvolgere.

(La presente dichiarazione è permeata di principi espressi nei seguenti testi biblici: Es 20:12; Mt 7:12; 20:25-58; Mc 9:33-45; Gv 13:34; Rm 12:10,13; 1 Cor 6:19; Gal 3:28; Ef 5:2,3,21-27; 6:1-4; Col 3:12,14; 1 Ts 5:11; 1 Tm 5:5-8).

DICHIARAZIONE SU CASA E FAMIGLIA

La salute e la prosperità della società sono direttamente legate al benessere delle parti che la costituiscono, l'unità familiare. Oggi, forse come mai prima, la famiglia attraversa una fase turbolenta. I sociologi denunciano la disintegrazione del moderno nucleo familiare. Il concetto tradizionale cristiano di matrimonio tra un uomo e una donna è preso di mira. La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno incoraggia ogni suo membro a rinsaldare la propria dimensione spirituale e i rapporti familiari attraverso l'amore, l'onore, il rispetto e la responsabilità reciproci.

Il punto n° 22 delle dottrine fondamentali della chiesa afferma che il rapporto coniugale “deve rispecchiare l'amore, la santità, l'intimità e la continuità della relazione tra Cristo e la sua chiesa... Anche se alcuni rapporti familiari possono essere carenti di ideali, i coniugi che si concedono totalmente l'uno all'altra in Cristo possono raggiungere un'unità fondata sull'amore attraverso la guida dello Spirito Santo e il nutrimento della chiesa. Dio benedice la famiglia e chiede che i suoi membri si assistano reciprocamente per raggiungere il traguardo della completa maturità. I genitori devono educare i propri figli ad amare e a ubbidire a Dio. Con l'esempio e le parole devono insegnare loro che Cristo è un maestro amorevole, il cui desiderio è che essi diventino parti del suo corpo, la famiglia di Dio”.

Ellen G. White, una delle fondatrici della chiesa, affermò: “L'opera dei genitori è fondamentale. La società è composta da famiglie, chi la guida influirà sulla sua essenza. È dal cuore che scaturiscono “le sorgenti della vita” (Proverbi 4:23) e il cuore della società, della chiesa o della nazione è la famiglia. Il benessere della società, i progressi della chiesa, la prosperità dello stato dipendono dall'influsso familiare” - *Sulle orme del gran medico*, p. 1899.

Questa dichiarazione ufficiale è stata redatta il 27 giugno 1985 durante la sessione della Conferenza Generale degli avventisti del settimo giorno a New Orleans, Louisiana, dal presidente, Neal C. Wilson, dopo una consultazione con 16 vice-presidenti della chiesa avventista.

DICHIARAZIONE SULLA OMOSESSUALITÀ

La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno riconosce che ogni essere umano è prezioso agli occhi di Dio e cerca di servire tutti gli uomini e le donne nello spirito di Gesù. Crediamo anche che, per la grazia di Dio e attraverso l'incoraggiamento della comunità di fede, un individuo possa vivere in armonia con i principi della Parola di Dio.

Gli avventisti del 7° giorno credono che l'intimità sessuale rientri unicamente a far parte della relazione coniugale tra uomo e donna. Questo era il piano stabilito da Dio alla creazione. Le Scritture dichiarano: «Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie, e saranno una stessa carne» (Genesi 2:24). In tutta la Scrittura viene ribadito questo modello eterosessuale. La Bibbia non offre compromessi in merito a relazioni o attività omosessuali. Atti sessuali al di fuori della sfera matrimoniale eterosessuale sono proibiti (Levitico 18:5-23, 26; Levitico 20:7-21; Romani 1:24-27; 1 Corinzi 6:9-11). Gesù Cristo ha riaffermato l'intento della creazione divina: «Non avete letto che il Creatore da principio, li creò maschio e femmina e che disse: "Perciò l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà con sua moglie, e i due saranno una sola carne"? Così non sono più due, ma una sola carne» (Matteo 19: 4-6). Per queste ragioni gli avventisti del settimo giorno si oppongono alle pratiche e alle relazioni omosessuali.

Gesù affermò la dignità di tutti gli esseri umani e si rivolse con compassione e volmente alle persone e alle famiglie che subivano le conseguenze del peccato. Egli offrì un ministero di conforto e parole di consolazione alle persone in difficoltà, facendo una distinzione tra il suo amore per i peccatori e i suoi chiari insegnamenti riguardo alle pratiche peccaminose. In quanto suoi discepoli, gli avventisti del 7° giorno cercano di seguire le istruzioni e l'esempio del Signore, vivendo una vita di compassione e fedeltà come fece il Cristo.

Questa dichiarazione è stata votata il 3 ottobre 1999 in occasione del Consiglio annuale del Comitato Esecutivo della Conferenza Generale, a Silver Spring, nel Maryland. È stata emendata il 17 ottobre 2012 dal Comitato Esecutivo della Conferenza Generale.

DICHIARAZIONE SUI RAPPORTI UMANI

Gli avventisti del 7° giorno deplorano e cercano di combattere tutte le forme di discriminazione basate su razza, tribù, nazionalità, colore e genere. Crediamo che ogni persona sia stata creata a immagine di Dio, che ha tratto da uno solo tutte le nazioni degli uomini (Atti 17:26). Facciamo tutto il possibile per continuare il ministero della riconciliazione di Gesù Cristo, che è morto per il mondo intero in modo che in Lui “non vi è né Giudeo né Greco” (Galati 3:28). Ogni forma di razzismo distrugge il vangelo cristiano.

Uno degli aspetti più preoccupanti dei nostri tempi è la manifestazione di razzismo e di tribalismo in molte società, a volte accompagnata da violenza, sempre dalla denigrazione degli uomini e delle donne. Come organismo mondiale presente in oltre 200 nazioni, gli avventisti del 7° giorno cercano di manifestare accettazione, amore e rispetto verso tutti, e di diffondere questo messaggio salutare nella società.

L'uguaglianza di tutte le persone è una delle dottrine della nostra chiesa. Il punto dottrinale numero 14 afferma: “In Cristo noi siamo una nuova creatura: distinzioni di razza, cultura, nazionalità, differenze di classe, fra ricchi e poveri o fra maschi e femmine, non devono rappresentare motivi di divisione. Siamo tutti uguali in Cristo che, mediante un unico Spirito, ci ha uniti a lui e l'uno con l'altro. Dobbiamo servire ed essere serviti senza parzialità o riserve”.

Questa dichiarazione è stata approvata e votata dal Comitato amministrativo della Conferenza Generale ed è stata presentata dall'ufficio del presidente Robert S. Folkenberg all'Assemblea amministrativa della Conferenza Generale tenutasi a Utrecht, nei Paesi Bassi, dal 29 giugno all'8 luglio 1995.

DICHIARAZIONE SUL RAZZISMO

Uno dei mali più odiosi del nostro tempo è il razzismo, che prospera sulla convinzione che alcuni gruppi razziali siano inferiori e dunque degni di essere trattati come tali, fino a giustificare il dominio, la discriminazione e la segregazione.

Se il peccato del razzismo è un fenomeno antico che affonda le radici nell'ignoranza, nella paura, nell'alienazione e nell'orgoglio ingiustificato, alcune delle sue manifestazioni più detestabili si sono verificate nella nostra epoca. Il razzismo e il pregiudizio irrazionale creano un circolo vizioso. Il razzismo è tra i peggiori inveterati pregiudizi che caratterizzano gli esseri umani più malvagi, le cui conseguenze sono in genere più devastanti perché non fatica molto a diventare istituzionalizzato e legalizzato e le sue manifestazioni più estreme possono causare persecuzioni sistematiche e persino genocidi.

La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno deplora ogni forma di razzismo, segregazione e discriminazione legalizzata.

Essa desidera rimanere fedele al ministero della riconciliazione che è stato affidato alla chiesa cristiana e, in qualità di comunità di fede mondiale, vuole testimoniare e praticare al proprio interno l'unità e l'amore che trascendono le differenze razziali e superano le passate dispute tra popoli.

La Scrittura insegna chiaramente che ogni persona è stata creata a immagine di Dio, il quale «ha tratto da uno solo tutte le nazioni degli uomini perché abitino su tutta la faccia della terra» (At 17:26). La discriminazione razziale è un'offesa nei confronti dei nostri fratelli creati a immagine di Dio. In Cristo «non c'è qui né giudeo né greco» (Gal 3:28). Il razzismo è perciò una vera eresia e nella sostanza

una forma di idolatria, perché limita la paternità di Dio negando la fratellanza dell'umanità ed esaltando la superiorità della propria razza.

Il punto n° 13 delle dottrine fondamentali della chiesa avventista, *l'unità del corpo* di Cristo, afferma: «In Cristo siamo una nuova creatura; le distinzioni di razza, cultura, istruzione e nazionalità, differenze tra ricchi e poveri o tra maschi e femmine non devono rappresentare motivi di divisione. Siamo tutti uguali in Cristo che, mediante un unico Spirito, ci ha uniti a lui e l'uno con l'altro; dobbiamo servire ed essere serviti senza parzialità o riserve».

Ogni altro tipo di approccio distrugge il fulcro del messaggio cristiano.

DICHIARAZIONE SUI COSTUMI SESSUALI

Nella sua infinità bontà e saggezza, Dio ha creato gli esseri umani sia maschi che femmine, e così facendo ha posto le basi della società sulle solide fondamenta di amorevoli famiglie.

Lo scopo di Satana è però quello di corrompere ogni cosa buona; e la corruzione di ciò che è meglio porta inevitabilmente al peggio. Sotto l'influsso della passione non frenata dalla morale e dal principio religioso, l'unione tra i sessi è degenerata, a livelli eccessivi e preoccupanti, nella licenziosità e nell'abuso, che diventano poi schiavitù. Sotto l'influsso di film, televisione, video, programmi radiofonici, internet e stampa, il mondo si sta dirigendo verso nuovi abissi di vergogna e depravazione. Non solo si sta gravemente danneggiando la struttura basilare della società, ma il crollo della famiglia provoca ulteriori enormi mali. I risultati di esistenze infantili e giovanili stravolte sono sotto i nostri occhi, ci addolorano ed evocano la nostra compassione; per giunta, gli effetti non sono solo disastrosi ma anche crescenti.

Questi mali si sono estesi sempre più, rappresentando una grave e crescente minaccia per gli ideali e gli obiettivi del focolare cristiano. Le pratiche sessuali contrarie alla palese volontà di Dio sono l'adulterio e i rapporti prematrimoniali, così come un comportamento sessuale ossessivo. L'abuso sessuale del coniuge, l'abuso sessuale sui bambini, l'incesto, le pratiche omosessuali (gay e lesbiche) e la zoofilia sono fra le più evidenti perversioni dell'originale piano divino. Nel negare il chiaro significato di alcuni brani delle Scritture, (si veda Es 20:14; Lv 18:22,23,29; 20:13; Mt 5:27,28; 1 Cor 6:9; 1 Tm 1:10; Rm 1:20-32) e rifiutando i

loro ammonimenti in cambio di opinioni umane, si permette alla confusione e all'incertezza di prevalere. Questo è ciò che desidera Satana. Egli ha sempre tentato di far dimenticare alle persone che quando Dio creò Adamo creò anche Eva, perché ne fosse la compagna («li creò maschio e femmina» [Gn 1:24]). Il mondo di oggi, invece di attenersi ai chiari principi morali contenuti nella Parola di Dio, che regolano le relazioni tra uomo e donna, vede un ritorno alle perversioni e alla depravazione che hanno segnato le antiche civiltà.

Nella Parola di Dio sono descritti esplicitamente i degradanti risultati dell'ossessione di quest'epoca nei confronti del sesso e della ricerca del piacere sensuale. Ma Cristo è venuto per distruggere l'opera del maligno e ristabilire i corretti rapporti con e tra gli esseri umani. Chi si rivolgerà pentito a Cristo, anche se prigioniero del peccato attraverso Adamo, riceverà un perdono assoluto e avrà scelto la via migliore, quella che porta ad una completa restaurazione. Grazie al potere della croce, all'azione dello Spirito Santo nell'individuo e al ministero educativo della chiesa, tutti possono essere liberati dal dominio della perversione e delle pratiche peccaminose.

L'accettazione della grazia gratuita di Dio conduce inevitabilmente il credente a quel comportamento, a quello stile di vita che «onora in ogni cosa la dottrina di Dio, nostro Salvatore» (Tt 2:10). Inoltre condurrà la comunità alla riprensione decisa e caritatevole di quel membro il cui comportamento distorce l'immagine del Salvatore e tradisce i reali principi della vita e del comportamento cristiano.

La chiesa accoglie la penetrante veridicità e le efficaci motivazioni delle parole che Paolo rivolse a Tito: «Infatti la grazia di Dio, salvifica per tutti gli uomini, si è manifestata, e ci insegna a rinunciare all'empietà e alle passioni mondane, per vivere in questo mondo moderatamente, giustamente e in modo santo, aspettando la beata speranza e l'apparizione della gloria del nostro grande Dio e Salvatore, Cristo Gesù. Egli ha dato se stesso per noi, per riscattarci da ogni iniquità e purificarsi un popolo che gli appartenga, zelante nelle opere buone» (Tt 2:11-14).

DICHIARAZIONE SULLA PROSPETTIVA BIBLICA IN MERITO ALLA VITA PRIMA DELLA NASCITA E ALLE IMPLICAZIONI PER L'ABORTO

Gli esseri umani sono creati a immagine di Dio. La procreazione fa parte dei doni che Dio ha elargito all'umanità, ovvero la capacità di partecipare alla creazione insieme all'Autore della vita. Questo dono sacro dovrebbe essere sempre apprezzato e preso in grande considerazione. Nel piano iniziale di Dio, ogni gravidanza dovrebbe essere il risultato dell'espressione dell'amore fra un uomo e una donna che hanno preso un impegno reciproco nel matrimonio. Le gravidanze devono essere volute e ogni bambino dovrebbe essere amato, apprezzato e allevato ancor prima della nascita. Purtroppo, dall'ingresso del peccato, Satana si è impegnato a deturpare l'immagine di Dio, sfregiando tutti i suoi doni – compreso il dono della procreazione. Di conseguenza, le persone a volte si ritrovano di fronte a un dilemma, dovendo prendere decisioni difficili in merito alla gravidanza.

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno è fedele agli insegnamenti e ai principi delle Sacre Scritture che esprimono i valori divini in merito alla vita e fornisce una guida alle future madri e ai futuri padri, al personale medico, alle chiese e a tutti i credenti sulle questioni relative alla fede, alla dottrina, all'etica comportamentale e allo stile di vita. Sebbene la Chiesa non rappresenti la coscienza dei singoli credenti, essa ha il dovere di trasmettere i principi e gli insegnamenti della Parola di Dio.

Questa dichiarazione afferma la santità della vita e presenta i principi biblici attinenti all'aborto. In questa dichiarazione per aborto si intende qualunque azione volta a terminare una gravidanza, escludendo l'accezione di interruzione spontanea della gravidanza, conosciuta anche come "aborto spontaneo".

PRINCIPI BIBLICI E INSEGNAMENTI RELATIVI ALL'ABORTO

Giacché la pratica dell'aborto va considerata alla luce delle Scritture, i principi e gli insegnamenti biblici presentati di seguito offrono un orientamento alla comunità di credenti e alle persone che devono affrontare scelte così difficili:

1. ***Dio appoggia il valore e la sacralità della vita umana.*** HLa vita umana ha un valore inestimabile per Dio. Avendo creato l'umanità a sua immagine (Genesi 1:27; 2:7) Dio ha un intimo interesse per le persone. Dio le ama e comunica con loro e a loro volta queste possono amarlo e comunicare con lui. La vita è un dono di Dio e Dio è il datore della vita. La vita è in Gesù (Giovanni 1:4). Egli ha la vita in se stesso (Giovanni 5:26). Egli è la resurrezione e la vita (Giovanni 11:25; 14:6). Egli dona la vita in abbondanza (Giovanni 10:10). Coloro che hanno il figlio hanno la vita (1 Giovanni 5:12). Egli è anche il sostenitore della vita (Atti 17:25-28; Colossesi 1:17; Ebrei 1:1-3) e lo Spirito Santo è descritto come lo Spirito della vita (Romani 8:2). Dio ha profondamente a cuore la vita, specialmente per l'umanità. Inoltre, l'importanza della vita umana è espressa chiaramente dal fatto che, dopo il peccato (Genesi 3), Dio "ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna" (Giovanni 3:16). Sebbene Dio avrebbe potuto abbandonare e cancellare l'umanità peccatrice, ha scelto piuttosto la vita. Di conseguenza, i seguaci del Cristo saranno resuscitati dai morti e vivranno faccia a faccia con Dio (Giovanni 11:25-26; 1 Tessalonicesi 4:15-16; Apocalisse 21:3). Dunque, la vita umana è di un valore inestimabile. Ciò è vero per tutte le fasi della vita umana: nascituri, bambini di varie età, adolescenti, adulti e anziani – indipendentemente dalle capacità fisiche, mentali ed emotive. Questo è vero anche per tutti gli esseri

umani, qualunque cosa li distingua: sesso, etnia, status sociale, religione o altri fattori. Una tale comprensione della santità della vita attribuisce lo stesso valore inviolabile a ogni vita umana, esigendo che venga trattata con le massime cure e il più elevato rispetto.

2. ***Dio considera i nascituri vite umane.*** La vita prenatale è preziosa agli occhi di Dio e la Bibbia descrive la conoscenza che Dio ha delle persone ancor prima del loro concepimento. “I tuoi occhi videro la massa informe del mio corpo e nel tuo libro erano tutti scritti i giorni che mi eran destinati, quando nessuno d’essi era sorto ancora” (Salmo 139:16). In alcuni casi, Dio ha accompagnato direttamente la vita prenatale. Sansone doveva essere “un nazireno, consacrato a Dio dal seno di sua madre” (Giudici 13:5). Il servo di Dio è “chiamato fin dal seno materno” (Isaia 49:1,5). Geremia fu scelto come profeta prima ancora della sua nascita (Geremia 1:5), come lo fu Paolo (Galati 1:15), mentre Giovanni il battista doveva essere “pieno di Spirito Santo fin dal grembo di sua madre” (Luca 1:15). Riguardo a Gesù, l’angelo Gabriele spiegò a Maria: “Colui che nascerà sarà chiamato Santo, Figlio di Dio” (Luca 1:35). Nella sua incarnazione Gesù stesso sperimentò la fase prenatale della vita umana e fu riconosciuto come Messia e Figlio di Dio subito dopo il suo concepimento (Luca 1:40-45). La Bibbia attribuisce già al nascituro la gioia (Luca 1:44) e addirittura la rivalità (Genesi 25:21-23). Chi non è ancora nato ha un posto assicurato presso Dio (Giobbe 10:8-12; 31:13-15). La legge biblica tiene in grande considerazione la protezione della vita umana e considera i danni inflitti a un bambino o la perdita di quest’ultimo o della madre a seguito di un atto di violenza come un problema molto grave (Esodo 21:22-23).
3. ***La volontà di Dio in merito alla vita umana è espressa nei dieci comandamenti e spiegata da Gesù nel sermone sul monte.*** Il decalogo è stato dato al popolo del patto e al resto del mondo per offrire protezione e guida. I comandamenti sono verità immutabili che richiedono apprezzamento, rispetto e obbedienza. Il salmista loda la legge di Dio (ad es. Salmo 119) e Paolo la chiama santa, giusta e buona (Romani 7:12). Il sesto comandamento afferma: “Non uccidere” (Esodo 20:13), il che significa preservare la vita umana. L’aborto rientra nell’ambito del principio espresso dal sesto comandamento di preservare la vita. Gesù ha ribadito l’obbligo di non uccidere in Matteo 5:21-22. Dio protegge la vita. Essa non si misura in base alle capacità dei singoli o alla loro utilità, ma secondo il valore attribuitole dalla creazione e dall’amore di Dio sacrificatosi per noi. La personalità, il valore umano e la salvezza non si guadagnano, né si meritano. Sono piuttosto offerti da Dio per grazia.

- 4. *La vita appartiene a Dio. Gli esseri umani ne sono gli amministratori.*** Le Scritture ci insegnano a Dio appartiene ogni cosa (Salmo 50:10-12). Gli esseri umani gli appartengono per due ragioni. Sono suoi perché è lui che li ha creati e dunque gli appartengono (Salmo 139:13-16). Sono anche suoi perché lui è il loro Redentore e li ha acquistati al prezzo più alto: la sua stessa vita (1 Corinzi 6:19-20). Ciò significa che tutti gli esseri umani sono amministratori di qualunque cosa Dio abbia affidato loro, comprese le loro vite, quelle dei propri figli e dei nascituri.

La gestione della vita comprende anche l'assunzione di responsabilità che in qualche modo limitano le proprie scelte (1 Corinzi 9:19-22). Siccome è Dio che ha fatto dono della vita ed è a lui che essa appartiene, gli esseri umani non hanno il controllo assoluto di loro stessi e dovrebbero cercare di preservare la vita ogni volta che ciò è possibile. Il principio della gestione della vita obbliga la comunità dei credenti a guidare, supportare, curare e amare coloro che si ritrovano a prendere decisioni sulle gravidanze.

- 5. *La Bibbia insegna a prendersi cura dei deboli e dei vulnerabili.*** Dio stesso si prende cura di chi è svantaggiato e oppresso e li protegge. Egli “non ha riguardi personali e non accetta regali. Egli fa giustizia all’orfano e alla vedova, ama lo straniero e gli dà pane e vestito” (Deuteronomio 10:17-18, cfr. Salmo 82:3-4; Giacomo 1:27). Egli non ritiene i figli responsabili dei peccati dei loro genitori (Ezechiele 18:20). Dio si aspetta che i suoi figli facciano lo stesso. Questi ultimi sono chiamati ad aiutare i vulnerabili e ad alleggerire i loro fardelli (Salmo 41:1; 82:3,4; Atti 20:35). Gesù parla dei suoi minimi fratelli (Matteo 25:40), dei quali i suoi seguaci sono responsabili, e dei più piccoli, che non dovrebbero essere disprezzati o persi (Matteo 18:10-14). I più giovani, nello specifico i nascituri, dovrebbero essere contati fra questi.

- 6. *La grazia di Dio promuove la vita in un mondo deturpato dal peccato e dalla morte.*** È nella natura di Dio proteggere, preservare e sostenere la vita. In aggiunta alla provvidenza di Dio per il suo creato (Salmo 103:19; Colossesi 1:17; Ebrei 1:3), la Bibbia riconosce gli effetti devastanti, degradanti e di ampia portata del peccato sulla creazione, compresi quelli che riguardano il corpo umano. In Romani 8:20-24 Paolo descrive l'impatto del peccato, che ha sottoposto la creazione alla vanità. Di conseguenza, in casi rari ed estremi, il concepimento umano potrebbe risultare in gravidanze con prospettive fatali e/o gravi, anomalie alla nascita potenzialmente letali, che mettono i singoli e le coppie davanti a dilemmi straordinari. In questi casi la decisione va lasciata alla coscienza dei singoli e delle proprie famiglie. Tale decisione

dovrebbe essere presa con cognizione di causa, sotto la guida dello Spirito Santo e secondo il punto di vista biblico sulla vita presentato poc'anzi. La grazia divina promuove e protegge la vita. Le persone che si trovano in situazioni così ardue possono rivolgersi a lui in modo sincero, per ricevere guida, conforto e pace nel Signore

IMPLICAZIONI

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno ritiene che l'aborto non sia in armonia con il piano di Dio per la vita umana. Esso colpisce il nascituro, la madre, il padre, i familiari più vicini e quelli più lontani, la comunità di fede e la società, con conseguenze a lungo termine per tutti. I credenti mirano a fidarsi di Dio e a seguire la sua volontà, sapendo che egli desidera il meglio per loro.

Sebbene la chiesa non legittimi l'aborto, essa e i suoi membri sono chiamati a servire l'esempio di Gesù, che è "pieno di grazia e di verità" (Giovanni 1:14), per (1) creare un'atmosfera di vero amore e fornire cure bibliche, pastorali e caratterizzate dalla grazia, nonché un sostegno amorevole a coloro che devono affrontare decisioni difficili in merito all'aborto; (2) ricorrere all'assistenza di famiglie ben funzionanti e devote e formarle perché possano fornire le adeguate cure a persone, coppie e famiglie in difficoltà; (3) incoraggiare i membri di chiesa ad aprire le loro case a coloro che sono nel bisogno, inclusi i genitori single, gli orfani e i bambini adottati o in affidamento; (4) fornire attente cure e sostegno di varia natura alle donne incinte che decidono di tenere con sé i loro figli ancora non nati; e (5) provvedere a un sostegno emotivo e spirituale per coloro che hanno abortito un bambino per varie ragioni o che sono stati obbligati a farlo e potrebbero soffrire fisicamente, emotivamente e/o spiritualmente.

La questione dell'aborto presenta enormi sfide, ma dà ai singoli e alla chiesa l'opportunità di essere ciò che aspirano ad essere: fratelli e sorelle, una comunità di fede, la famiglia di Dio che rivela il suo amore certo e incommensurabile.

DICHIARAZIONE SULLA CURA E PROTEZIONE DEI BAMBINI

Gli avventisti del settimo giorno attribuiscono ai bambini un gran valore. Alla luce della Bibbia essi sono considerati doni preziosi di Dio affidati alle cure dei genitori, della famiglia, della comunità di fede e della società in generale. I bambini posseggono l'enorme potenziale di apportare contributi positivi alla Chiesa e alla società. Cura, protezione e sviluppo scrupolosi sono estremamente importanti.

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno riconferma e amplifica i suoi continui sforzi per curare e proteggere bambini e giovani da persone – conosciute e sconosciute – le cui azioni perpetrano ogni forma di abuso e violenza ai loro danni e/o che li sfruttano sessualmente. Gesù dimostrò il tipo di rispetto, cura e protezione che i bambini dovrebbero potersi aspettare di ricevere dagli adulti alle cui cure essi sono affidati. Alcune delle sue più forti parole di rimprovero furono dirette a coloro che avrebbero fatto loro del male. I bambini, per natura, devono poter dipendere con fiducia da persone più grandi e sagge di loro. Tradire questa fiducia può influire negativamente sul resto della loro vita. Ecco perché i bambini necessitano di una vigile protezione..

CORREZIONE REDENTIVA

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno considera l'educazione genitoriale basata sul modello della chiesa una priorità, che aiuta i genitori stessi a sviluppare le abilità necessarie a un approccio redentivo verso la correzione. Molti bambini subiscono dure punizioni in nome di un approccio biblico alla

disciplina. La correzione caratterizzata da un controllo severo, punitivo e dittatoriale spesso porta al risentimento e alla ribellione. Una dura disciplina è anche associata a un elevato rischio di danni fisici e psicologici nei bambini e all'elevata probabilità che i giovani ricorrano alla coercizione e alla violenza per risolvere le proprie divergenze con gli altri. Al contrario, esempi tratti sia dalla Scrittura che da un ampio ventaglio di ricerche confermano l'efficacia di forme di riprensione più lievi, che permettono ai bambini di imparare dal ragionamento e dalla sperimentazione delle conseguenze delle proprie scelte. È stato dimostrato che misure meno severe aumentano la probabilità che, maturando, i bambini facciano scelte per un futuro prospero e abbraccino i valori dei genitori.

RENDERE LA CHIESA UN POSTO SICURO PER I BAMBINI

La Chiesa considera anche seriamente il proprio dovere di minimizzare il rischio di abusi sessuali ai minori e violenze contro i bambini all'interno della congregazione. Innanzitutto, le guide della chiesa e i membri devono essi stessi vivere secondo un severo codice etico che precluda anche solo l'impressione del male, in riferimento allo sfruttamento dei minori per gratificare i desideri degli adulti. Altre misure pratiche per rendere la chiesa un posto sicuro per i bambini comprendono l'attenzione rivolta alla sicurezza dell'edificio della chiesa e dei suoi dintorni e l'attenta supervisione e monitoraggio dei bambini e dei loro spazi durante tutte le attività collegate alla chiesa. L'insegnamento di ciò che costituisce un'interazione appropriata o meno fra bambini e adulti, i segnali di avvertimento di abuso e violenza, e le specifiche misure da adottare nel caso in cui si presenti o si sospetti un comportamento inappropriato sono di vitale importanza. I pastori e le guide di chiesa che sono visibili e avvicinabili giocano un importante ruolo nel prevenire e nel rispondere appropriatamente ai bisogni dei bambini la cui sicurezza può essere stata compromessa. Sono necessari regolari aggiornamenti riguardo la loro responsabilità morale e legale nel denunciare abusi sui minori alle autorità civili competenti. La nomina di un personale competente e l'adozione di specifici protocolli a più alti livelli dell'organizzazione ecclesiastica aiuteranno ad assicurare interventi e risoluzioni appropriati in caso di abuso all'interno della congregazione.

Per via della natura complessa del problema dell'abuso ai minori e della violenza contro i bambini, l'intervento e il trattamento dei perpetratori richiede risorse che vanno oltre le competenze del ministero offerto dalla chiesa locale. Tuttavia, la presenza di un noto perpetratore all'interno della congregazione richiede il più alto livello di vigilanza. Sebbene i perpetratori debbano essere ritenuti pienamente responsabili del proprio comportamento, la supervisione di

persone con trascorsi di comportamenti inappropriati è necessaria per assicurare che tali persone mantengano la dovuta distanza e astensione da qualsiasi contatto con i bambini durante le attività collegate alla chiesa. Disposizioni che offrano opportunità di crescita spirituale alternative ai perpetratori in contesti dove i bambini sono assenti aumenta enormemente la protezione del bambino.

PROMUOVERE UNA GUARIGIONE EMOTIVA E SPIRITUALE

I bambini che sono stati personalmente vittime o che hanno assistito a molestie necessitano delle cure di adulti che li trattino con sensibilità e comprensione. Un supporto pratico che aiuti i bambini e le loro famiglie a mantenere la stabilità in situazioni tumultuose, conferisce forza alle vittime e alle loro famiglie e promuove la guarigione. L'impegno della Chiesa a rompere il silenzio frequentemente associato all'abuso e alla violenza sui minori, i suoi sforzi per la difesa e la giustizia per tutte le vittime e l'azione risoluta volta a salvaguardare i bambini da qualsiasi forma di abuso o violenza contribuiranno molto alla guarigione emotiva e spirituale di tutti i coinvolti. La Chiesa considera la cura e la protezione dei bambini una sacra responsabilità.

(Questa dichiarazione è stata ispirata dai principi espressi nei seguenti testi biblici: Levitico 18:6; 2 Samuele 13:1-11; 1 Re 17:17-23; Salmo 9:9, 12, 16-18; 11:5-7; 22:24; 34:18; 127:3-5; 128:3-4; Proverbi 31:8-9; Isaia 1:16-17; Geremia 22:3; Matteo 18:1-6; 21:9, 15-16; Marco 9:37; 10:13-16; Efesini 6:4; Colossesi 3:21; 1 Timoteo 5:8; Ebrei 13:3).

DICHIARAZIONE SUL TRANSGENDER

La crescente consapevolezza dei bisogni e delle sfide che uomini e donne transgender vivono, e l'aumento delle questioni transgender alla ribalta sociale nel mondo sollevano questioni importanti non solo per le persone colpite dal fenomeno transgender, ma anche per la Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno. Pur se le lotte e le sfide di coloro che si identificano come transgender hanno alcuni elementi comuni a quelle di tutti gli esseri umani, riconosciamo l'unicità della loro situazione e la limitazione della nostra conoscenza nei casi specifici. Tuttavia, riteniamo che la Scrittura offra i principi per guidare e consigliare le persone transgender e la Chiesa, transcendendo la cultura e le convenzioni umane.

IL FENOMENO TRANSGENDER

Nella società moderna, l'identità di genere denota tipicamente «il ruolo pubblico (e di solito legalmente riconosciuto) vissuto come ragazzo o ragazza, uomo o donna», mentre il sesso si riferisce «agli indicatori biologici di maschio e femmina»¹. L'identificazione del genere di solito è in linea con il sesso biologico di una persona alla nascita. Tuttavia, un disallineamento può accadere a livello fisico e/o mentale-emotivo.

Un'ambiguità a livello fisico dei genitali può derivare da alterazioni anatomiche e fisiologiche tali da non poter chiaramente constatare se un bambino è maschio o femmina. Questa ambiguità della differenziazione sessuale anatomica è spesso definita ermafroditismo o intersessualità².

Il disallineamento a livello mentale-emotivo avviene in persone transgender, la cui anatomia sessuale è chiaramente maschile o femminile, ma che si identificano con il sesso opposto al loro sesso biologico. Sono persone che si descrivono come intrappolate in un corpo sbagliato. Il transgenderismo, già clinicamente diagnosticato come «disturbo dell'identità di genere» e ora definito «disforia di genere», è un termine generico per descrivere i molti modi in cui gli individui interpretano ed esprimono la loro identità di genere diversamente da ciò che determina il genere sulla base del sesso biologico³. «La disforia di genere si manifesta in molti modi, tra cui forte desiderio di essere trattato come l'altro sesso o di liberarsi delle proprie caratteristiche sessuali, o una forte convinzione di avere sentimenti e reazioni tipiche dell'altro genere»⁴.

La tendenza contemporanea a respingere il genere binario biblico (maschile e femminile) e a sostituirlo con uno spettro crescente di tipi di genere, ha portato a considerare normali e ad accettate, nella cultura contemporanea, talune scelte innescate dalla condizione transgender. Tuttavia, il desiderio di cambiare o vivere come persona di un altro genere può portare a scelte di vita biblicamente inappropriate. La disforia di genere può, per esempio, portare al travestitismo⁵, a sottoporsi a intervento chirurgico per cambiare sesso e al desiderio di avere un rapporto coniugale con una persona dello stesso sesso biologico. Dall'altro lato, le persone transgender possono soffrire in silenzio, vivere una vita celibe o essere sposate con un coniuge di sesso opposto.

PRINCIPI BIBLICI SULLA SESSUALITÀ E IL FENOMENO TRANSGENDER

Poiché il fenomeno transgender deve essere valutato secondo la Scrittura, i seguenti principi e insegnamenti possono aiutare la comunità di fede a relazionarsi in maniera biblica e simile a Cristo con le persone che presentano disforia di genere:

- 1.** Dio ha creato l'umanità con due persone identificate, in termini di genere, come maschio e femmina. La Bibbia lega indissolubilmente il genere e il sesso biologico (Gn 1:27; 2:22-24), e non fa distinzione tra i due. La Parola di Dio afferma la complementarietà così come la chiara distinzione tra maschio e femmina alla creazione. Il racconto della Genesi sulla creazione è fondamentale per tutte le questioni della sessualità umana.
- 2.** Dal punto di vista biblico, l'essere umano è un'unità psicosomatica. Per esempio, la Scrittura definisce ripetutamente l'intero essere umano come un'anima (Gn 2:7; Ger 13:17; 52:28-30; Ez 18:4; At 2:41; 1 Cor 15:45), un corpo (Ef 5:28; Rm 12: 1-2; Ap 18:13), carne (1 Pt 1:24), e spirito (2 Tm 4:22; 1 Gv 4:1-3). Pertanto, la Bibbia non approva il dualismo nel senso di separazione

tra il corpo e la propria percezione della sessualità. Inoltre, la Scrittura non prevede una parte immortale nell'essere umano, perché solo Dio possiede l'immortalità (1 Tm 6:14-16) e la concederà a coloro che credono in lui, alla prima risurrezione (1 Cor 15:51-54). Quindi, l'essere umano è anche ritenuto un'entità sessuale intera e l'identità sessuale non può essere indipendente dal proprio corpo. Secondo la Scrittura, la nostra identità di genere, come progettato da Dio, è determinata dal sesso biologico alla nascita (Gn 1:27; 5:1-2; Sal 139:13-14; Mc 10:6).

3. La Scrittura riconosce, tuttavia, che a causa della sua disubbidienza (Gn 3:6-19) l'intero essere umano – mente, corpo e spirito – è stato colpito dal peccato (Ger 17:9; Rm 3:9; 7:14-23; 8:20-23; Gal 5:17) e necessita di essere rinnovato da Dio (Rm 12:2). Le nostre emozioni, i sentimenti e le percezioni non sono indicatori pienamente affidabili dei progetti, degli ideali e della verità di Dio (Prv 14:12; 16:25). Abbiamo bisogno della guida del Signore, attraverso la Scrittura, per determinare ciò che è meglio per noi e vivere secondo la sua volontà (2 Tim 3:16).
4. Il fatto che alcuni individui affermano un'identità di genere incompatibile con il loro sesso biologico rivela un grave dicotomia. Questo disagio, che sia sentito o meno, è un'espressione dei danni compiuti dal peccato negli esseri umani e può avere molteplici cause. Anche se la disforia di genere non è intrinsecamente peccaminosa, può provocare scelte peccaminose. È un altro indicatore che, a livello personale, gli esseri umani sono coinvolti nel gran conflitto.
5. Fintanto che le persone transgender si impegnano a vivere secondo gli insegnamenti biblici sulla sessualità e sul matrimonio, possono essere membri della Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno. La Bibbia in modo chiaro e coerente identifica come peccato ogni attività sessuale al di fuori del matrimonio eterosessuale (Mt 5:28, 31-32; 1 Tim 1:8-11; Eb 13:4). Stili alternativi di vita sessuale sono distorsioni peccaminose del buon dono di Dio della sessualità (Rm 1:21-28; 1 Cor 6:9-10).
6. Poiché la Bibbia considera l'uomo come entità olistica e non fa distinzione tra sesso biologico e identità di genere, la Chiesa mette fortemente in guardia le persone transgender contro la chirurgia per il cambio di sesso e contro il matrimonio, se hanno subito una tale procedura. Dal punto di vista biblico olistico della natura umana, la transizione completa da un genere a un altro e il raggiungimento di un'identità sessuale integrata non possono essere previsti in caso di intervento chirurgico per il cambio di sesso.
7. La Bibbia ordina ai seguaci di Cristo di amare tutte le persone. Create a immagine di Dio, devono essere trattate con dignità e rispetto. Questo include le persone transgender. Atti di scherno, abuso o bullismo verso le persone

transgender sono incompatibili con il comandamento biblico: «Ama il tuo prossimo come te stesso» (Mc 12:31).

8. La Chiesa, in quanto comunità di Gesù Cristo, deve essere un rifugio e un luogo di speranza, di cura e di comprensione per tutti coloro che sono confusi, sofferenti, in difficoltà e soli, perché «Egli non triterà la canna rotta e non spegnerà il lucignolo fumante» (Mt 12:20). Tutte le persone sono invitate frequentare la chiesa cristiana avventista e godere della comunione dei suoi credenti. Coloro che sono membri possono partecipare pienamente alla vita della chiesa purché ne abbraccino il messaggio, la missione e i valori.
9. La Bibbia proclama la buona notizia che i peccati sessuali, commessi da eterosessuali, omosessuali, transessuali o da altri, possono essere perdonati e la vita può essere trasformata mediante la fede in Gesù Cristo (1 Cor 6:9-11).
10. Coloro che provano discordanza tra la loro identità sessuale biologica e la loro identità di genere sono incoraggiati a seguire i principi biblici nell'affrontare la loro sofferenza. Essi sono invitati a riflettere sul progetto originario di Dio di purezza e fedeltà sessuale. Appartenendo a Dio, tutti sono chiamati a onorarlo con i loro corpi e le loro scelte di vita (1 Cor 6:19). Come tutti i credenti, le persone transgender sono incoraggiate a servire Dio e a ricevere la pienezza della divina compassione, pace e grazia, in previsione dell'imminente ritorno di Cristo, quando tutti i veri seguaci di Gesù saranno completamente ristabiliti secondo l'ideale di Dio.

NOTE

- ¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5TM), edited by the American Psychiatric Association (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013), 451.
- ² Le persone nate con genitali ambigui possono o no trarre beneficio da un trattamento chirurgico corrett.
- ³ Cfr. *DSM-5TM*, 451-459.
- ⁴ Questa frase si trova in un breve riepilogo sulla disforia di genere nell'introduzione di *DSM-5TM* pubblicato nel 2013: https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Gender-Dysphoria.pdf (consultato l'11 settembre 2017).
- ⁵ Il travestitismo, il piacere di indossare abiti dell'altro sesso, è proibito in Deuteronomio 22:5.



**Questa risorsa include le presentazioni gratuite dei seminari
e degli stampati. Per scaricarli, visitate:
famiglia.avventista.it/resourcebook2026**

FAMIGLIA, FEDE E FOCUS IN UN MONDO DIGITALE

è stato concepito per fornire ai pastori e leader gli strumenti necessari per il loro lavoro con le famiglie nella chiesa locale e nella comunità. La nostra speranza è che le risorse contenute in questo volume contribuiscano a costruire matrimoni, famiglie e chiese più forti e più sane, in grado di condividere con gioia e forza la buona novella della salvezza, per contribuire ad affrettare la venuta di Gesù Cristo.

Visitate **FAMIGLIA.AVVENTISTA.IT/RESOURCEBOOK2026**

per esplorare l'edizione digitale. Questa risorsa è disponibile online in diverse lingue per aiutarvi a diffondere il suo messaggio e avere un impatto sulle famiglie della vostra area. Puoi anche scaricare risorse complementari, tra cui: presentazioni, sondaggi e altro ancora relativi a questa edizione.

**EDIZIONE ITALIANA A CURA DEL
DIPARTIMENTO DEI MINISTERI AVVENTISTI DELLA FAMIGLIA
UNIONE ITALIANA DELLE CHIESE CRISTIANE AVVENTISTE DEL SETTIMO GIORNO**
Lungotevere Michelangelo 7 - 00192 ROMA
famiglia@avventisti.it
famiglia.avventista.it

PREZZO: € 4,00
IVA COMPRESA ASSOLTA DALL'EDITORE



**Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia**

CONFERENZA GENERALE DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

ISBN 978-88-7659-397-0



ADV
EDIZIONI



/MinisteriAvventistiFamiglia
/AdventistFamilyMinistries