



## IL VALORE DELL'AUTOSTIMA

**Presidente James E. Faust**

Secondo consigliere della Prima Presidenza

Riunione al caminetto del CES per i Giovani Adulti • 6 maggio 2007 • Tabernacolo di Salt Lake

È un privilegio questa sera essere con voi giovani adulti e i vostri dirigenti, nel nostro amato Tabernacolo recentemente ristrutturato, insieme a coloro che sono riuniti nei centri di palo, vicini e lontani, che seguono la trasmissione via satellite. Penso di essere più comodo di quanto lo siate voi. Ricordo quando sedevo in quelle panche, e con il rinnovo del Tabernacolo non sono state fatte più soffici. Siamo lieti di vedervi, meravigliosi giovani, uomini e donne, siamo riconoscenti per voi e apprezziamo il fatto che voi volete progredire e fare ciò che è giusto, compiendo ciò che il Signore vuole che realizziate nella vostra vita. Voi, giovani donne, sembra che sappiate cosa fate e cosa volete fare e i giovani uomini stanno imparando quello che devono fare. Vorrei dire una cosa ai giovani uomini: Non prendete consiglio dalla paura. Pensateci.

Sono lieto che mia moglie sia qui con me. Quando decidemmo di sposarci, le dissi che avevo bisogno del suo aiuto, che dovevo finire gli studi e avrei apprezzato il suo sostegno; posso onestamente dire che mi ha dato quel sostegno e molto di più; mi ha reso possibile fare alcune delle cose che ho realizzato nella mia vita. Ritengo che dovrei dirvi che il matrimonio vuol dire avere un aiuto convenevole: e sorella Faust è stato il miglior aiuto per me.

Questa sera vorrei parlare dell'autostima, di ciò che pensiamo di noi stessi, di come ci rapportiamo a quello che gli altri pensano di noi e al valore di ciò che realizziamo.

Un anonimo inglese molto tempo fa disse in preghiera: «O Dio, aiutami ad avere stima in me stesso». «Questa», disse il presidente Harold B. Lee, «dovrebbe essere la preghiera di ogni anima; non una stima eccessiva che si trasforma pertanto in orgoglio, superbia o arroganza, ma un giusto amor proprio, che possa essere definito «fede nel proprio valore, valore per Dio e valore per l'uomo».<sup>1</sup>

In verità, la stima di sé di cui parlo questa sera non è cieca, arrogante, vana, egocentrica, ma indica rispetto di sé, onestà senza presunzione. Nasce dalla pace interiore e dalla forza.

L'autostima è fondamentale per la nostra crescita e realizzazione personale. È la colla che unisce la fiducia in noi stessi, l'autocontrollo, l'approvazione o disapprovazione di noi stessi, e che tiene al sicuro tutti i meccanismi di autodifesa. È una protezione dall'eccessivo lusingarsi, dalla mancanza di fiducia in noi stessi, dal rimorso e dal semplice egoismo.

### Il valore di chi è sconosciuto

Nella mia lunga vita ho notato che il maggior rispetto non è reso necessariamente alle persone ricche o famose, ma agli eroi sconosciuti la cui vera identità, come quella del Milite ignoto, è nota solo a Dio. Coloro che sono ignoti spesso hanno poco *prestigio*, ma un grande *valore*.

### Esempio di ignoti

Quando crescevo nell'area di Cottonwood, nella Contea di Salt Lake, questa era la parte rurale della valle. Uno degli uomini più dignitosi che si era guadagnato il maggior rispetto era un anziano fratello scandinavo che, dopo aver percorso a piedi un paio di miglia, andava in tram a lavorare presso il Cimitero di Salt Lake City e faceva ritorno la sera. Il suo compito era di irrigare e falciare l'erba, curare i fiori e scavare le fosse. Parlava poco perché non sapeva bene l'inglese, ma era sempre dove doveva essere, e faceva ciò che doveva fare nel modo più dignitoso ed esemplare. Non aveva una stima eccessiva di sé, né troppo poca fede, perché mentre scavava le tombe per vivere, sentiva che il suo compito era di servire Dio. Era un uomo di poco prestigio ma di grande valore.

### Valore e potenziale dei discepoli di Cristo

Quando il Salvatore chiamò i Suoi discepoli non cercò uomini e donne di prestigio, ricchi o famosi. Cercava persone che avevano valore e potenziale. Quei primi discepoli formavano un gruppo interessante: i pescatori, l'esattore delle tasse e gli altri. Dopo essere stati chiamati ad essere Apostoli, non cominciarono a vantarsi o a ritenersi superiori. In

un'occasione, dopo che certi uomini li picchiarono, se ne andarono per la loro strada «rallegrandosi d'essere stati reputati degni di esser vituperati per il nome di Gesù» (Atti 5:41).

Il valore ha poco a che fare con l'età. Ha molto a che fare con il servizio. Il Signore ha spiegato chiaramente che la dignità si basa sul servizio, non solo verso i familiari e gli amici, ma anche verso gli stranieri e persino i nemici. Dal *Paradiso perduto* di Milton apprendiamo questa verità:

*Spesso nulla dà maggior profitto  
dell'autostima ben gestita,  
basata sul giusto e il vero.*<sup>2</sup>

## Sei chiavi per avere un'autostima positiva

### **Primo: Mantenere il libero arbitrio**

Vorrei suggerire sei chiavi essenziali per mantenere un'autostima positiva. La prima è di mantenere il vostro libero arbitrio. Questo significa che non dobbiamo abbandonare l'autocontrollo, né cedere ad abitudini che ci tengono legati o a dipendenze che ci rendono schiavi, né tenere una condotta distruttiva. Per mantenere il nostro libero arbitrio dobbiamo evitare le trappole mortali da cui può non esserci fuga. Alcuni che sono stati intrappolati trascorrono i migliori anni della loro vita cercando di sfuggire e si consumano nel farlo, al punto che anche se alla fine si ritrovano finalmente liberi dalla dipendenza, si ritrovano esausti, coi nervi a pezzi e la mente offuscata per sempre.

Saremmo molto più ricchi e il nostro libero arbitrio più completo se potessimo dire insieme al salmista: «Io ho trattenuto i miei piedi da ogni sentiero malvagio» (Salmi 119:101).

### **Secondo: Umiltà**

La seconda chiave per avere una giusta autostima è l'umiltà. Non intendo il genere di umiltà da bastonate, cilicio e cenere. Intendo l'umiltà che deriva dalla forza e dalla pace interiore. È l'umiltà che ci permette di accettare e vivere coi nostri difetti senza doverli nascondere. È importante imparare a vivere con i nostri incorreggibili difetti fisici e mentali senza lamentele o spiegazioni. Alcuni mesi fa sono stato operato alla schiena: non sono più stato lo stesso e potrei non esserlo mai più. Ma la prima volta che ho parlato nel Centro delle conferenze in un piccolo pulpito come questo una delle nostre nipoti mi ha

detto: «Nonno, sembravi così a tuo agio lassù, che avrei voluto venire a sedermi sulle tue ginocchia».

Alcuni anni fa feci la conoscenza di un nuovo meraviglioso amico. È un uomo d'affari di successo, affascinante, estroverso e con un aspetto curato. La sua spiritualità traspare dal suo volto. Alcuni mesi dopo notai che camminava zoppicando leggermente, ma non me n'ero accorto prima. Questo mi portò a osservarlo meglio. Quando guardai oltre il sorriso notai che era leggermente gobbo e che la spina dorsale era un po' deforme. Questi difetti fisici erano ben nascosti dalla naturale bontà, dal calore e grande fascino da non influire sull'aspetto in generale. Il mio amico accetta i suoi difetti fisici con umiltà e forza, e compensa completamente con la sua personalità naturale.

C'è un'altra dimensione dell'umiltà che deve essere menzionata: voler imparare. Il profeta Samuele consiglia: «Or dunque presentatevi, ond'io... dibatta con voi» (1 Samuele 12:7). I Proverbi ci rammentano che «Chi ama la correzione ama la scienza» (Proverbi 12:1).

### **Terzo: Onestà**

La terza chiave dell'autostima è l'onestà. L'onestà comincia con l'essere onesti con se stessi. Alcuni anni fa fui spettatore di un doloroso dramma vissuto in un'aula di tribunale per la custodia di alcuni minori. Si sosteneva che la madre naturale non era una brava donna di casa, e questo per avvalorare il fatto che fosse una madre incapace. Un'assistente sociale aveva testimoniato che durante una visita a domicilio la casa era un macello e la cucina era sporca.

La madre che stava cercando di mantenere la custodia dei suoi figli fu chiamata a deporre. Si fece avanti una donna di mezza età triste e poco attraente, prestò giuramento e si sedette. L'avvocato del padre (che si era risposato e voleva la custodia dei figli) si basò spietatamente sulla testimonianza fornita dall'assistente sociale. Le sue domande alla madre bersagliata erano acute.

«Non è un dato di fatto», disse, «che la sua casa era sporca come un porcile il giorno in cui venne l'assistente sociale?» Che situazione drammatica! Come poteva la madre rispondere nel suo interesse e proteggere la custodia dei figli? Che cosa poteva dire? C'era elettricità nell'aria. Ella esitò per un momento, poi rispose con calma, con completa fiducia nelle proprie capacità: «Sì, la mia casa era certamente in disordine quel giorno».

La sua onestà ovviamente sorprese anche il giudice, che si sporse verso di lei e chiese: «Che cosa vuol dire *quel giorno?*»

«Vostro onore», replicò, «la mattina in cui venne l'assistente sociale avevo fatto le conserve di pesche. Avevo pelato, cucinato e imbottigliato settanta chili di pesche. Non avevo ancora finito di ripulire quando arrivò l'assistente sociale. Il lavandino era ancora appiccicoso per lo sciroppo versato nelle bottiglie prima di sigillarle. La mia casa era certamente in disordine quel giorno. Io cerco di essere una brava donna di casa, ma con tre figli non posso avere sempre tutto in ordine».

La sua franchezza e il suo candore furono assolutamente disarmanti e devastanti per l'accusa. Quand'ella finì di parlare, tutti nella sala sapevano che il giudice avrebbe deciso in suo favore. Quando si alzò e scese dal banco dei testimoni aveva il portamento e la sicurezza di una regina. Essere onesti con se stessi è l'essenza dell'onestà e la pietra angolare dell'autostima.

#### **Quarto: Amore per il lavoro**

La quarta chiave dell'autostima è l'amore per il lavoro. L'atleta più dotato della nostra università eccelleva in ogni sport. Giocava a football e faceva la corsa a ostacoli: infatti fece il tempo migliore a una gara tra università. Il nostro allenatore richiedeva che i velocisti corressero una volta alla settimana per 250 metri con chi era specializzato nei quattrocento metri, per migliorare la resistenza dei velocisti e accrescere la velocità dei quattrocentisti. Il mio amico, questo grande atleta, era davanti a tutti per quasi duecento metri, ma non appena il primo quattrocentista lo sorpassava, si fermava e non finiva nemmeno. Il suo talento naturale e la sua abilità erano tali che non doveva mai sforzarsi per eccellere. Si sposò, ma il matrimonio naufragò. Giocò a football da professionista e fu una specie di stella finché non entrò nel giro della droga e morì per gli effetti debilitanti di stupefacenti e alcol. Altri con molto meno talento raggiunsero molto di più.

Nella mia esperienza ho visto che i geni sono molto pochi. Mentre ci sono coloro che sono dotati, la maggior parte del mondo lavora e gran parte dei maggiori contributi derivano da persone ordinarie che hanno sviluppato il loro talento. Un qualsiasi talento comune può essere nutrito e alimentato fino a diventare un grande dono tramite il duro lavoro.

Alcuni artigiani in Cina impiegano anni per realizzare un unico mirabile oggetto d'arte di incredibile grazia e bellezza. Non tutti abbiamo un talento artistico, come la pittura, la scultura o la musica. Vi sono molti doni che non sono in mostra. Alcuni possono avere il dono naturale di far sentire importanti, felici e speciali gli altri. Tale dono andrebbe sviluppato e rafforzato.

I doni spirituali possono essere similmente raffinati e ampliati grazie a un'attenta applicazione di retto vivere, preghiera, studio delle Scritture e obbedienza. Si attribuisce a George Lucas la seguente frase: «Non importa che cosa dice di me la gente, o che cosa dico io; ciò che conta è quello che realizzo». Ciò che realizziamo aiuta la nostra autostima. Talvolta possiamo pensare: «Il lavoro che faccio non è importante» o «Sono solo questo o quello». Ogni lavoro che deve essere svolto è importante, e a prescindere da quanto sembri minimo, qualcuno lo deve svolgere.

#### **Quinto: Capacità di amare**

La quinta chiave per formare l'autostima è la capacità di amare. Il comandamento dato dal Salvatore era di amare gli altri e noi stessi.<sup>3</sup> Sono abbastanza sicuro del mio amore per me stesso da ridere di me, ammettere gli errori e accettare benignamente un complimento? Sono sicuro del mio amore per gli altri da sorridere a un perfetto sconosciuto e salutarlo?

Anni fa alla nostra classe del seminario insegnarono:

*Devo vivere con me stesso e quindi  
voglio essere giusto per potermi conoscere;*  
.....

*Voglio andare col capo eretto,  
voglio meritare il rispetto di tutti gli uomini.*  
.....

*Non posso mai nascondermi da me stesso,  
vedo ciò che gli altri potrebbero non vedere.*  
.....

*Non posso prendermi in giro,  
e a prescindere da ciò che accade, voglio aver  
amor proprio e una coscienza pulita.<sup>4</sup>*

#### **Sesto: Amore per Dio**

La sesta e più importante chiave per l'autostima è l'amore per Dio. Il re Beniamino ci ricorda: «Come conosce un uomo il padrone che non ha servito...?» (Mosia 5:13). Nell'epistola di Paolo a Tito egli ci rammenta che vi sono molti che «fanno professione di

conoscere Iddio; ma lo rinnegano con le loro opere» (Tito 1:16).

L'apostolo Giovanni ci dà una chiave importante: «E da questo conosciamo ch'egli dimora in noi: dallo Spirito ch'egli ci ha dato» (1 Giovanni 3:24).

Poi Giovanni chiarifica un punto importante sull'obbedienza quando afferma: «E da questo sappiamo che l'abbiamo conosciuto: se osserviamo i suoi comandamenti.

Chi dice: io l'ho conosciuto e non osserva i suoi comandamenti, è bugiardo, e la verità non è in lui» (1 Giovanni 2:3–4).

Vi sono molti la cui autostima è stata devastata dalla perdita di persone care, dal divorzio o da altre sventure personali. Alcuni portano un fardello aggiuntivo di colpa a causa di gravi peccati. La trasgressione è devastante per l'autostima. Dopo la trasgressione spesso seguono la razionalizzazione e anche la menzogna. Ecco cosa rende la giustizia tanto violenta al colpevole.

Fortunatamente abbiamo il grande principio del pentimento con cui i peccati che erano «come lo scarlatto» possono diventare «bianchi come la neve» (Isaia 1:18). Sono grato per questo principio e prego che nessuno esiterà a trovare la pace che deriva dal pentimento. È importante ricordare, e mai dimenticare, che tutti noi, maschi e femmine, fummo creati a immagine di Dio e da Dio. L'umanità è la più nobile di tutte le creazioni.

«Che cos'è l'uomo» chiese il salmista, «che tu n'abbia memoria? e il figliuol dell'uomo che tu ne prenda cura?»

Eppure tu l'hai fatto poco minor di Dio, e l'hai coronato di gloria e d'onore.

Tu l'hai fatto signoreggiare sulle opere delle tue mani, hai posto ogni cosa sotto i suoi piedi» (Salmi 8:4–6).

Spesso nel mio ministero, mentre mettevo a parte un presidente di palo o di missione, ho avuto la chiara impressione che la persona a cui avevo imposto le mani era stata preordinata a quella chiamata. Il profeta Geremia ebbe questa rassicurazione dal Signore: «Prima ch'io ti avessi formato nel seno di tua madre, io t'ho conosciuto; e prima che tu uscissi dal suo seno, io t'ho consacrato e t'ho costituito profeta delle nazioni» (Geremia 1:5).

Non tutti noi siamo chiamati a posizioni di dirigenza nel regno. Tuttavia v'è lavoro più grande dell'essere insegnante, padre, madre? Quindi nessuno è nessuno. I semi della divinità sono in tutti noi. Arriverà il giorno in cui dovremo rendere conto a Dio di ciò che abbiamo fatto con la porzione di divinità che è in noi.

È una bella serata e sarebbe bello che voi giovani aveste del tempo per stare insieme, quindi concludo. Voglio insegnarvi un'altra cosa che ho insegnato alle Autorità generali alla conferenza: le riunioni non devono essere senza fine per essere eterne!

Attesto che Dio ama ciascuno di noi, anche coi nostri difetti. Testimonio che egli conosce il nome di ciascuno. Attesto che ciascuno di noi ha un potenziale in questa vita e oltre la tomba che supera i nostri sogni migliori. Testimonio che tramite i doni dello Spirito Santo siamo coinvolti nella Sua santa opera.

Voglio lasciarvi una benedizione apostolica su tutti voi, e prego che possiamo arrivare a conoscere chi siamo veramente: i figli e le figlie di Dio. Voglio pronunciare una benedizione su di voi, la benedizione che il Signore diede a Nefi, ma vorrei che sostituiste il vostro nome Bill, Henry, Katherine e Ellen, ciascuno il proprio, tutti voi:

«Benedetto sei tu, [Bill ed Henry e tutti voi], per le cose che hai fatto; poiché ho visto come hai instancabilmente proclamato a questo popolo le parole che ti ho dato. E non li hai temuti e non hai cercato di salvare la tua vita, ma hai cercato di fare la mia volontà e di rispettare i miei comandamenti». Ed ora ecco la benedizione: «Poiché hai fatto ciò con tanta perseveranza, ecco, io ti benedirò in eterno; e ti renderò potente in parole e in atti, in fede e in opere» (Helaman 10:4–5). Nel nome di Gesù Cristo. Amen.

## Note

1. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), 6–7.
2. *Complete Poetry and Selected Prose of John Milton* (1950), 281, volume 8, righe 571–573.
3. Vedere Matteo 22:39.
4. «Myself», *Collected Verse of Edgar A. Guest* (1934), 724.