



LA DEPRESSIONE NEGLI ADOLESCENTI

Cause e rimedi



3 IN COPERTINA LA DEPRESSIONE NEGLI ADOLESCENTI: cause e rimedi

Secondo le statistiche, i casi di depressione tra i ragazzi sembrano aumentare in maniera allarmante.

Cosa si può fare per affrontare questo problema?

Questo numero di Svegliatevi! presenta alcuni consigli che possono aiutare i giovani ad affrontare questo problema e i genitori a stare vicino ai loro figli.

IN QUESTO NUMERO

8 Il tuo sorriso: un dono prezioso

10 IL PUNTO DI VISTA BIBLICO
Aborto

12 Un amore più forte del terremoto

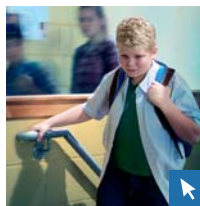
14 AIUTO PER LA FAMIGLIA
Come mostrare gratitudine

16 FRUTTO DI UN PROGETTO?
Lo scudo contro il calore
delle formiche d'argento



E IN PIÙ ONLINE

ARTICOLI

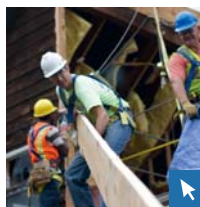


I GIOVANI CHIEDONO

Come posso gestire l'ansia?

I consigli di quest'articolo possono aiutarti a sfruttare l'ansia a tuo favore.

(Nella sezione COSA DICE LA BIBBIA > RAGAZZI, oppure usando la funzione Cerca)



DOMANDE FREQUENTI

I Testimoni di Geova partecipano a operazioni di soccorso?

Scopri come i Testimoni di Geova provvedono assistenza pratica sia ai loro compagni di fede che agli altri.

(Nella sezione CHI SIAMO > DOMANDE FREQUENTI)



IN COPERTINA

La depressione negli adolescenti: cause e rimedi

“QUANDO sono in preda alla depressione”, dice Anna,* “non ho voglia di fare nulla, neppure quello che di solito mi piace fare. Voglio solo dormire. Spesso penso che nessuno mi possa voler bene, mi sembra di non valere niente e di essere un peso per gli altri”.

“Pensavo al suicidio”, racconta Julia. “Non volevo davvero morire, volevo solo smetterla di sentirmi così. Di solito mi interessano degli altri, ma quando sono depressa non mi importa di niente e di nessuno”.

* I nomi sono stati cambiati.

Anna e Julia erano appena adolescenti quando iniziarono a soffrire di depressione. Magari i loro coetanei si sentivano giù solo ogni tanto, mentre Anna e Julia erano depresse per intere settimane o mesi. “È come essere intrappolata in un profondo buco nero”, dice Anna. “Ti sembra di impazzire, di non essere più la stessa”.

Anna e Julia non sono casi isolati. I casi di depressione giovanile sembrano aumentare in maniera allarmante, e la depressione è “la causa predominante di malattia e disabilità tra i ragazzi e le ragazze di età compresa tra i 10 e i 19 anni”, indica l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

I sintomi della depressione possono presentarsi durante l'adolescenza e includono un aumento o una diminuzione del sonno, dell'appetito e del peso. Possono anche essere presenti sentimenti di disperazione, inutilità, tristezza e rassegnazione. Altri segnali sono l'isolamento sociale, problemi di concentrazione e di memoria, pensieri o azioni suicide e sintomi non riconducibili a farmaci. In caso di sospetta depressione, gli esperti di salute mentale spesso cercano di capire se alcuni sintomi persistono da settimane e se hanno un impatto importante sulla vita di una persona.

CAUSE DELLA DEPRESSIONE

Secondo l'OMS, "la depressione deriva da una complessa interazione di fattori sociali, psicologici e biologici". Eccone alcuni.

Fattori fisici. Spesso, come per Julia, la depressione si manifesta in varie persone

della stessa famiglia e questo suggerisce che i fattori ereditari possono avere un certo peso, forse influenzando l'attività chimica del cervello. Altri fattori di rischio sono le malattie cardiovascolari e le alterazioni dei livelli ormonali, così come l'abuso prolungato di sostanze, che può scatenare o aggravare la depressione.*

Stress. Un po' di stress può essere positivo, ma quando è cronico o eccessivo può essere dannoso a livello fisico e psicologico, e a volte può portare un adolescente, che è più vulnerabile ai cambiamenti ormonali, a soffrire di depressione. Comunque le cause esatte della depressione non sono ancora chiare e possono includere una combinazione di fattori, come menzionato in precedenza.

Alcuni di questi possono essere anche il divorzio o la separazione dei genitori, la

* Dato che l'umore di una persona può essere influenzato da centinaia di malattie, medicinali e droghe, è necessaria una corretta diagnosi medica.

Per i genitori

- Tenete presente che gli adolescenti depressi hanno difficoltà a esprimere i propri sentimenti o forse non capiscono che cosa sta accadendo loro. Magari non sanno quali sono i sintomi della depressione.
- Gli adolescenti tendono a manifestare la depressione in maniera diversa rispetto agli adulti, quindi siate attenti a cogliere cambiamenti importanti nel comportamento, nelle abitudini alimentari, nell'umore, nel sonno o nelle interazioni sociali di vostro figlio, specialmente se i cambiamenti persistono per settimane.
- Prendete seriamente ogni riferimento al suicidio.
- Se sospettate che sia depressione (non semplice tristezza) valutate di consultare uno specialista.
- Aiutate vostro figlio ad attenersi alla cura medica prescritta e consultate il dottore se non vedete nessun miglioramento o se notate effetti collaterali indesiderati.
- Come famiglia stabilite e seguite un programma che riguarda i pasti, l'attività fisica e il sonno.
- Dialogate con vostro figlio e aiutatelo ad affrontare tutti i sintomi della depressione.
- Rassicurate vostro figlio dicendogli regolarmente che gli volete bene, perché la depressione può farlo sentire solo, inutile e può farlo chiudere in sé stesso.

morte di una persona amata, abusi fisici o sessuali, un grave incidente, una malattia oppure un disturbo dell'apprendimento, specialmente se il ragazzo si sente rifiutato. Un altro fattore scatenante potrebbero essere le aspettative troppo alte dei genitori, ad esempio in relazione al rendimento scolastico. Il bullismo, l'incertezza del proprio futuro, il distacco emotivo da parte di un genitore depresso e l'instabilità dei genitori sono altri possibili fattori. Cosa può fare un adolescente per affrontare la depressione?

PRENDITI CURA DI TE

La depressione da moderata a grave viene normalmente curata con l'uso di farmaci e con il supporto di specialisti.* Gesù Cristo disse: "I forti non hanno bisogno del medico, ma quelli che stanno male sì" (Marco 2:17). Una malattia può colpire qualsiasi parte del corpo, incluso il cervello. Dato che mente e corpo sono collegati, possono essere necessari dei cambiamenti nello stile di vita.

Se soffri di depressione, prenditi dovuta cura della tua salute fisica e mentale. Ad esempio, mangia sano, dormi a sufficienza e fai regolare attività fisica. L'esercizio rilascia sostanze chimiche che possono sollevarti l'umore, aumentare le tue energie e migliorare la qualità del tuo riposo. Se possibile, riconosci le cause scatenanti e i segni premonitori di depressione, e stabilisci un piano d'azione adeguato. Parlane con qualcuno di cui ti fidi. Familiari e amici intimi possono esserti di sostegno nell'affrontare la depressione giovanile e

* *Svegliatevi!* non raccomanda nessuna terapia in particolare.



Mangia sano, fai attività fisica e dormi a sufficienza



Puoi trovare conforto non trascurando il tuo bisogno spirituale

Mi sento depressa

La depressione è più diffusa tra le ragazze che tra i ragazzi. Un fattore potrebbe essere il trauma che spesso le ragazze affrontano quando subiscono molestie o abusi emotivi, fisici o sessuali. Sharon Hersh, un'esperta del settore, ha scritto: "Quando la paura del mondo esterno si scontra con lo scombusolamento del mondo interno ci si sente schiacciati e confusi". Le ragazze potrebbero anche essere eccessivamente influenzate dai modelli diffusi dai media sul fisico perfetto. Una ragazza che si vede brutta o che si preoccupa troppo dell'opinione dei coetanei potrebbe essere più soggetta alla depressione.*

* Vedi "Il punto di vista biblico: Bellezza fisica", pubblicato in *Svegliatevi!*, n. 4 2016.

forse nel ridurre i sintomi. Scrivi i tuoi pensieri e le tue emozioni in un diario; Julia, la ragazza citata prima, l'ha trovato utile. Soprattutto, non trascurare il tuo bisogno spirituale. Questo può migliorare sensibilmente la tua visione della vita. Gesù Cristo disse: "Felici quelli che si rendono conto del loro bisogno spirituale" (Matteo 5:3).

Anna e Julia sono d'accordo con le parole di Gesù. Anna dice: "Le attività spirituali mi fanno concentrare sulle altre persone e non solo sui miei problemi. Non è sempre facile, ma quando ci riesco sono molto contenta". Per Julia sono di conforto la preghiera e la lettura della Bibbia. "Aprire il mio cuore a Dio in preghiera mi dà serenità", afferma. "La Bibbia mi aiuta a vedere che valgo agli occhi di Dio e che lui ha veramente cura di me. Mi fa anche essere positiva in merito al futuro".

Essendo il nostro Creatore, Geova Dio capisce pienamente come l'educazione ricevuta, le esperienze della vita e la genetica influenzano la nostra mentalità e le nostre emozioni. Quindi, lui è in grado di darci l'aiuto e il conforto di cui abbiamo bisogno, forse tramite persone premurose e comprensive. Inoltre, verrà il momento in cui Dio ci guarirà da ogni tipo di malattia, fisica e mentale. "Nessun residente dirà: 'Sono malato'", dice Isaia 33:24.

La Bibbia promette che Dio "asciugnerà ogni lacrima dai [nostri] occhi, e la morte non ci sarà più, né ci sarà più cordoglio né grido né dolore" (Rivelazione [Apocalisse] 21:4). Che parole confortanti e rassicuranti! Se vuoi conoscere meglio il proposito di Dio per l'uomo e la terra, visita il sito jw.org. Lì troverai un'ottima Bibbia online, oltre ad articoli che trattano un'ampia varietà di argomenti, inclusa la depressione. ■

I contatti delle persone
che vorresti chiamare
quando ti senti giù

Un diario che raccoglie
i tuoi pensieri positivi
e le belle esperienze
che hai avuto

Cose che ti ricordano
chi ti vuole bene

Come combattere la depressione

Se soffri di depressione, crea
un tuo kit di sopravvivenza
che potrà aiutarti a tenere
sotto controllo pensieri
e sentimenti. Questo kit,
che puoi personalizzare,
potrebbe contenere queste
cose:

Una lista di frasi
della Bibbia che ti
tirano su, come
Salmo 34:18; 51:17; 94:19
e Filippesi 4:6, 7

Canzoni
che ti fanno stare
bene e che ti
ricaricano

Articoli e frasi
di incoraggiamento
per te



Il tuo sorriso: un dono prezioso

COSA fai quando qualcuno ti fa un bel sorriso? Molto probabilmente rispondi con un sorriso. E forse ti senti anche più felice. Che provengano da un amico o da un perfetto sconosciuto, i sorrisi sinceri sono contagiosi e suscitano emozioni positive. Una donna di nome Magdalena raccontava: “Mio marito Georg, che non c’è più, aveva un sorriso caloroso. Quando i nostri sguardi si incrociavano, mi sentivo tranquilla e al sicuro”.

Un sorriso sincero trasmette emozioni positive come divertimento, felicità e piacere. Infatti, “sorridere [...] sembra far parte della nostra natura”, riporta un articolo di *Observer*, un giornale online di un’importante associazione di psicologia. L’articolo continua

dicendo che anche i neonati riescono a “interpretare le espressioni facciali con grande precisione”. Inoltre, lo stesso articolo afferma che “dai sorrisi le persone non solo possono dedurre informazioni utili, ma anche scegliere come comportarsi di conseguenza”.

Ricercatori della Harvard University negli Stati Uniti hanno studiato un gruppo di pazienti anziani e ne hanno osservato la reazione alle espressioni facciali di chi prestava loro assistenza. Quando le espressioni facciali degli operatori sanitari “trasmettevano calore, premura, interesse ed empatia”, dicono i ricercatori, i pazienti si sentivano più soddisfatti e migliorava anche il loro stato fisico e mentale. Avveniva invece il



contrario quando la comunicazione non verbale degli operatori era più distaccata.

Quando sorridi fai del bene anche a te stesso: come suggeriscono alcuni studi, sei più sicuro di te, più felice e meno stressato. Avere un'espressione accigliata, invece, potrebbe avere l'effetto contrario.

LA FORZA DI UN SORRISO

Magdalena, citata in precedenza, era una testimone di Geova che durante la seconda guerra mondiale si rifiutò di adottare l'ideologia nazista. Per questo fu mandata insieme ad altri suoi familiari nel campo di concentramento di Ravensbrück in Germania. "A volte, le guardie ci impedivano di parlare con gli altri prigionieri", ricordava. "Ma non avevano il controllo sulle nostre espressioni facciali. I sorrisi di mia madre e di mia sorella mi tiravano su e rafforzavano la mia determinazione a perseverare".

A causa delle preoccupazioni della vita, forse ti sembra di non avere molti

motivi per sorridere. Ricorda, però, che di solito i sentimenti sono preceduti dai pensieri (Proverbi 15:15; Filippesi 4:8, 9). Quindi, ogni volta che ti è possibile, anche se può sembrarti difficile, perché non provi a soffermarti su cose positive e piacevoli?* La lettura della Bibbia e la preghiera hanno aiutato molte persone in questo senso (Matteo 5:3; Filippesi 4:6, 7). Infatti, la Bibbia menziona centinaia di volte la felicità e la gioia. Perché non provi a leggerne una o due pagine ogni giorno? Chissà, forse potresti ritrovarti a sorridere molto più spesso.

Non aspettare che siano gli altri a sorriderti. Prendi l'iniziativa e porta un pizzico di felicità nella giornata di un'altra persona. Considera il tuo sorriso per quello che è: un dono di Dio che arricchisce te e chi lo riceverà. ■

* Vedi l'articolo "Avete anche voi 'un banchetto continuo'?", pubblicato su *Svegliatevi!* di novembre 2013.



ABORTO

Ogni anno i bambini mai nati a causa degli aborti volontari sono decine di milioni, un numero che supera la popolazione di molti paesi.

Una scelta personale o una questione morale?

COSA DICONO ALCUNI Le donne abortiscono per difficoltà economiche, problemi di coppia, desiderio di continuare gli studi o di fare carriera, oppure per non essere ragazze madri. Altri, però, considerano moralmente sbagliato l'aborto, come se non ci si volesse assumere la responsabilità e l'obbligo morale di portare avanti la gravidanza.

COSA DICE LA BIBBIA Agli occhi di Dio la vita è sacra, specialmente la vita umana (Genesi 9:6; Salmo 36:9). Questo vale anche per un bambino nel grembo materno, un luogo che Dio ha progettato perché il feto possa svilupparsi al sicuro. “Mi tenesti coperto nel ventre di mia madre”, disse uno scrittore della Bibbia. “I tuoi occhi videro perfino il mio embrione, e nel tuo libro ne erano scritte tutte le parti, riguardo ai giorni quando furono formate” (Salmo 139:13, 16).

Il modo in cui Dio considera la vita di un nascituro è evidente anche dalla Legge che diede alla nazione d'Israele e dalla coscienza di cui ci ha dotato. Secondo la Legge di Dio, chi urtava una donna incinta e provocava un aborto era soggetto alla pena di morte: avrebbe pagato la morte del nascituro con la propria vita (Esodo 21:22, 23). Ovviamente i giudici dovevano tener conto delle cause e delle circostanze dell'accaduto (Numeri 35:22-24, 31).

Gli esseri umani inoltre sono stati dotati di una coscienza. Quando una donna ascolta la propria coscienza, rispettando la vita del bambino che ha in grembo, si sente in pace con sé stessa.* Se invece non ne tiene conto, la coscienza può rimorderle o addirittura condannarla (Romani 2:14, 15). Diversi studi indicano infatti che chi abortisce ha un rischio maggiore di sviluppare ansia e depressione.

Che dire, però, se si è spaventati all'idea di crescere un figlio, specialmente quando la gravidanza non è voluta? Ecco la rassicurante promessa di Dio per coloro che si attengono lealmente ai suoi principi: “Con qualcuno leale agirai con lealtà; con l'uomo robusto [o la donna] senza difetto ti comporterai senza difetto” (Salmo 18:25). Nella Bibbia leggiamo anche che “Geova ama la giustizia, e non lascerà i suoi leali” (Salmo 37:28).

* L'aborto non è giustificato se la salute della madre o del bambino *potrebbe* essere in pericolo. Se al momento del parto una coppia deve scegliere fra la vita della madre e quella del bambino, la decisione di cosa fare spetta ai diretti interessati. Comunque, in molti paesi i progressi in campo medico hanno reso molto rara questa evenienza.

“La loro coscienza rende testimonianza con loro e, nei loro propri pensieri, sono accusati oppure scusati”
(Romani 2:15)



E se hai abortito?

COSA DICONO ALCUNI Ruth, una mamma single, ha detto: “Avevo già tre bambini e non mi sentivo in grado di crescerne un quarto. Eppure, dopo aver abortito, capii che avevo fatto una cosa orribile”.* Ma l’aborto è un peccato che Dio non perdona?

COSA DICE LA BIBBIA Gesù Cristo dimostrò di pensarla come Dio quando disse: “Io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori a pentimento” (Luca 5:32). Quando proviamo davvero rimorso per un errore, ci pentiamo e chiediamo perdono a Dio, lui ce lo concede di buon grado, anche quando si tratta di peccati gravi (Isaia 1:18). Salmo 51:17 dice: “Un cuore rotto e affranto, o Dio, tu non disprezzerai”.

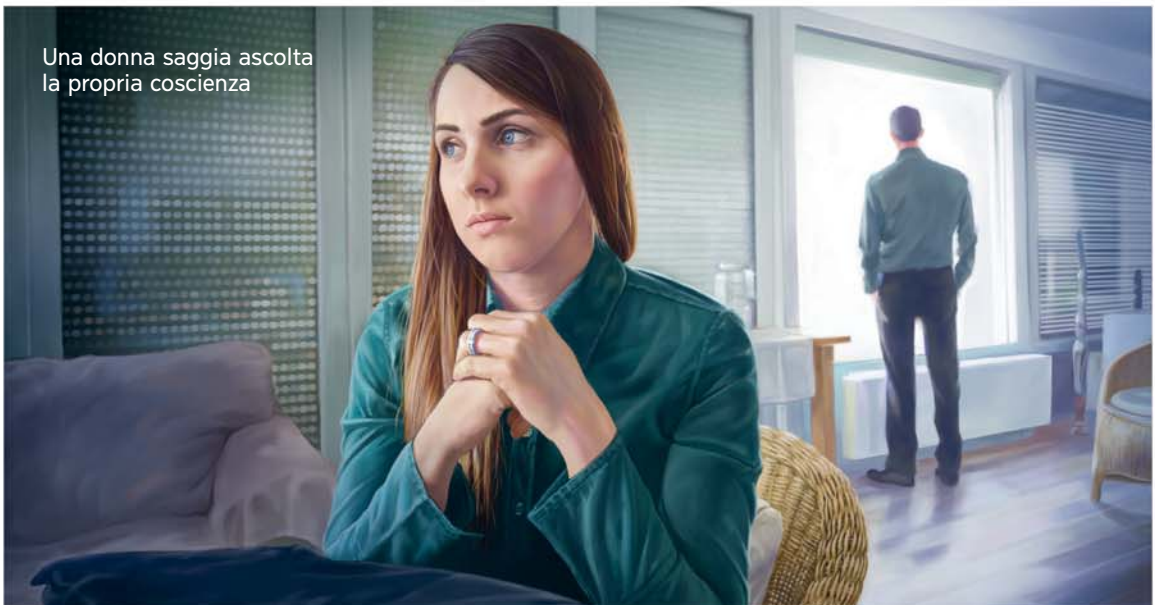
Oltre a una coscienza pulita, Dio concede pace mentale a chi è addolorato per quello

* Il nome è stato cambiato.

che ha fatto e si rivolge umilmente a lui in preghiera. Filippesi 4:6, 7 dice: “Le vostre richieste siano rese note a Dio con preghiera e supplicazione insieme a rendimento di grazie; e la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero custodirà i vostri cuori e le vostre facoltà mentali”.* Dopo aver studiato la Bibbia e aver espresso i suoi sentimenti a Dio, Ruth riuscì ad avere questa pace mentale. Capi che presso Dio “c’è il vero perdono” (Salmo 130:4). ■

* Anche la speranza della risurrezione può contribuire alla pace mentale di una persona. Vedi “Domande dai lettori” nella *Torre di Guardia* del 15 aprile 2009, in cui vengono trattati alcuni principi biblici riguardanti la speranza della risurrezione per un bambino che muore nel grembo materno.

“[Dio] non ci ha fatto nemmeno secondo i nostri peccati; né secondo i nostri errori ha recato su di noi ciò che meritiamo” (Salmo 103:10)



Una donna saggia ascolta la propria coscienza

Un amore più forte del terremoto

SABATO 25 aprile 2015 un terremoto di magnitudo 7,8 ha scosso il Nepal, un paese prevalentemente montuoso a nord dell'India. Il terremoto ha colpito la zona 80 chilometri a nord ovest della capitale, Katmandu. Con un tragico bilancio di oltre 8.500 morti è stato il disastro naturale con il maggior numero di vittime mai registrato in Nepal. Più di mezzo milione di case sono state distrutte. La maggior parte dei 2.200 testimoni di Geova del Nepal viveva nell'area colpita. Purtroppo, una Testimone e i suoi due figli hanno perso la vita.

“Al momento del terremoto le congregazioni dell'area maggiormente devastata stavano tenendo le loro adunanze”, ha detto una Testimone di nome Michelle. “Se la scossa fosse avvenuta quando molti erano a casa, senza dubbio avrebbe provocato più vittime”. Perché i presenti alle adunanze si sono salvati? Grazie al modo in cui sono progettate le Sale del Regno.

“ORA SE NE VEDONO I VANTAGGI”

Le moderne Sale del Regno in Nepal sono interamente antisismiche. Man Bahadur, che partecipa alla costruzione di Sale del Regno, afferma: “Spesso ci chiedevano perché costruiamo fondamenta così solide per strutture relativamente piccole. Ora se ne vedono i vantaggi”. Dopo il terremoto, è stato concesso di usare le Sale del Regno come aree di accoglienza. Lì Testimoni e altri si sentivano al sicuro, nonostante le scosse di assestamento.

Gli anziani cristiani iniziarono subito a cercare i membri delle congregazioni che mancavano all'appello. “Gli anziani si sono preoccupati più della congregazione che di loro stessi”, ha detto una Testimone di nome Babita. “La loro dimostrazione di amore ci ha colpito moltissimo”. Il giorno dopo il terremoto, i tre membri del comitato che coordina l'opera dei Testimoni di Geova in Nepal insieme ad alcuni ministri di culto, o sorveglianti di circoscrizione, hanno iniziato a visitare le congregazioni per rendersi conto dei bisogni e aiutare gli anziani locali.

Sei giorni dopo il sisma, Gary Breaux, della sede mondiale dei Testimoni negli Stati Uniti, arrivò in Nepal con sua moglie Ruby. “A causa della confusione che c'era a Katmandu e delle scosse di assestamento”, racconta Reuben, uno dei tre membri del comitato, “non eravamo sicuri che il fratello Breaux potesse raggiungerci. Ma era deciso a venire qui e ci riuscì. I Testimoni locali hanno apprezzato tantissimo la sua visita”.

“NON CI SIAMO MAI SENTITI COSÌ VICINI”

Silas, che lavora nell'ufficio dei Testimoni di Geova in Nepal, ha detto: “Appena furono ripristinate le linee telefoniche, il telefono cominciò a squillare giorno e notte! I Testimoni di tutto il mondo erano preoccupati per noi. Anche quando non potevamo capirli per via della lingua, percepivamo l'affetto e il desiderio di aiutarci”.



Un'équipe medica di Testimoni arrivata dall'Europa ha assistito le vittime



▲ Gary Breaux, della sede mondiale dei Testimoni di Geova, ha visitato le vittime del terremoto

◀ Testimoni di Geova e altri si sono rifugiati nelle Sale del Regno

Per diversi giorni dopo il terremoto, i Testimoni locali portarono nelle Sale del Regno cibo per chi ne aveva bisogno. Inoltre, fu costituito un comitato di soccorso e nel giro di poco cominciarono ad arrivare provviste, principalmente da Bangladesh, India e Giappone. Dopo pochi giorni arrivò dall'Europa un'équipe medica di Testimoni, che utilizzò una delle Sale del Regno come base. Si misero subito al lavoro e non si limitarono a controllare le condizioni fisiche delle vittime: le

aiutarono anche ad affrontare il trauma emotivo.

Esprimendo i sentimenti di molti, una donna di nome Uttara ha detto: "Il terremoto è stato orribile e spaventoso. Ma non ci siamo mai sentiti così vicini alla nostra famiglia spirituale". Il terremoto non ha indebolito l'amore che i servitori di Geova hanno per lui e gli uni per gli altri, anzi lo ha rafforzato! ■



Come mostrare gratitudine



LA SFIDA

Le espressioni di gratitudine sono essenziali per un matrimonio felice. Molti mariti e mogli, però, smettono di notare le caratteristiche positive del proprio coniuge e di esprimere apprezzamento. Nel libro *Emotional Infidelity* un consulente osserva che molte coppie che vanno nel suo studio “sono molto più concentrate su quello che [il loro matrimonio] *non ha*, anziché su quello che ha. Vengono da me e mi dicono quello che bisogna cambiare, non quello che va già bene. Tutte queste coppie fanno l'errore di non mostrarsi amore con parole e gesti di riconoscenza”.

Come potete evitare che questo succeda anche a voi?

COSA DOVRESTE SAPERE

Le espressioni di gratitudine possono alleviare lo stress coniugale. Quando ci si sforza di notare e di riconoscere le buone qualità del proprio coniuge, il rapporto tende a rafforzarsi. Anche le tensioni peggiori possono allentarsi quando i coniugi si sentono apprezzati l'uno dall'altro.

Per le mogli. Il libro già citato afferma: “Molte donne tendono a ignorare l'enorme pressione a cui sono sottoposti gli uomini per mantenere la propria famiglia”. In alcune culture questa pressione viene avvertita anche nelle famiglie in cui entrambi i coniugi portano a casa uno stipendio.

Per i mariti. Gli uomini spesso sottovalutano quello che la moglie fa per la famiglia lavorando fuori casa, prendendosi cura dei figli od occupandosi della casa. Fiona,* che è sposata da circa tre anni, dice: “Tutti sbagliamo e quando succede a me sto male. Quindi, ogni volta che mio marito mi loda per qualcosa che ha a che fare con la gestione della casa, per esempio per le faccende domestiche, capisco che mi ama nonostante le mie mancanze. Questo mi fa sentire il suo sostegno e aumenta la mia autostima”.

Al contrario, avere l'impressione che il proprio coniuge non dia valore a quello che facciamo può minacciare la solidità del matrimonio. “Quando non ti senti apprezzata da tuo marito”, dice una moglie di nome Valerie, “è facile essere attratti da una persona che invece ti fa sentire apprezzata”.

* Alcuni nomi sono stati cambiati.



COSA POTETE FARE

Osservate. Durante la prossima settimana, concentratevi sulle caratteristiche positive del vostro coniuge. Notate le cose che fa per il bene della famiglia, cose che forse finora avete considerato ovvie. Alla fine della settimana fate un elenco (1) delle caratteristiche che apprezzate nel vostro coniuge e (2) delle cose che il vostro coniuge fa per il bene della famiglia. (*Principio biblico: Filippesi 4:8.*)

Perché è necessario sforzarsi di osservare? “Quando sei sposata da un po’ di anni”, dice una moglie di nome Erika, “inizi a dare per scontato tuo marito. Smetti di notare le cose che fa e tendi a concentrarti di più su quello che non fa”.

Chiedetevi: “Do valore a tutto quello che fa il mio coniuge?” Per esempio, se tuo marito fa dei lavoretti a casa, non lo ringrazi perché pensi che quello sia un suo dovere? Se sei un marito, pensi che non sia necessario lodare tua moglie per quello che fa per i figli perché in fondo è quello che ci si aspetta da lei? Ponetevi l’obiettivo di notare e di essere grati per *tutti* gli sforzi che il vostro coniuge fa per la famiglia, grandi o piccoli che siano. (*Principio biblico: Romani 12:10.*)

Lodate. La Bibbia non dice solo di essere grati, ma di ‘mostrarsi grati’ (Colossesi 3:15). Prendete quindi l’abitudine di ringraziare il vostro coniuge. Un uomo di nome James dice: “Quando mia moglie mostra di apprezzare quello che faccio, mi stimola a impegnarmi di più per essere un marito migliore”. (*Principio biblico: Colossesi 4:6.*)

Mariti e mogli che mostrano di apprezzarsi rafforzano il proprio rapporto. “Credo che molti matrimoni si potrebbero salvare se ognuno si concentrasse su quello che gli piace del coniuge”, dice un marito di nome Michael. “Quando sorgono problemi, non si penserebbe subito a mettere fine al matrimonio perché ci si ricorda costantemente di tutte le cose positive dell’altro”. ■

VERSETTI CHIAVE

“Se c’è [...] qualche cosa degna di lode, continuate a considerare queste cose” (Filippesi 4:8)

“Nel mostrare onore gli uni agli altri prevenitevi” (Romani 12:10)

“La vostra espressione sia sempre con grazia” (Colossesi 4:6)

ETHAN E TIA

“Ogni giorno la vita è piena di difficoltà che mi tolgono energie dal punto di vista fisico ed emotivo. Tia, però, mi dice sempre che apprezza gli sforzi che faccio come marito. Le sue parole di gratitudine riescono davvero a ricaricarmi”.

“Ho un programma piuttosto intenso, compreso un lavoro che richiede molto a livello emotivo. Quando Ethan mi dice che è orgoglioso di me per tutto quello che faccio, e me lo dimostra ascoltandomi quando gli racconto la mia giornata, mi sento sollevata. È una conferma del suo amore”.





Lo scudo contro il calore delle formiche d'argento



Foto: Norman Nan Shi and Nanfang Yu

UNO degli animali terrestri più resistenti al caldo è la formica d'argento del Sahara (*Cataglyphis bombycina*). Quando il sole di mezzogiorno costringe i suoi predatori a cercare riparo all'ombra, la formica esce per poco tempo dal nido in cerca di cibo, ovvero di insetti uccisi dal caldo torrido.

Riflettete. La formica d'argento ha un complesso scudo termico di peli speciali che riveste la parte superiore e quella laterale del suo corpo, mentre la parte inferiore ne è priva. Questi peli (**1**, **2**), che danno il riflesso argentato alla formica, sono minuscoli e a sezione triangolare (**3**); presentano delle microscopiche increspature lungo le due superfici esterne, mentre sono lisci lungo la superficie interna. Questa caratteristica ha due funzioni. Primo, permette ai peli di riflettere la radiazione solare visibile e l'infrarosso vicino. Secondo, aiuta la formica a disperdere il calore assorbito dall'esterno.

Infatti, la parte inferiore senza peli della formica riflette l'infrarosso medio emanato dalla superficie desertica.*

Grazie al suo complesso scudo termico, la formica d'argento del Sahara mantiene la temperatura corporea al di sotto della soglia di calore tollerata: 53,6 gradi centigradi. I ricercatori, ispirandosi a questa piccola creatura, stanno cercando di sviluppare uno speciale rivestimento per aumentare il raffreddamento passivo, che non necessita di ventilatori o di altri dispositivi.

Che ne dite? Il complesso scudo termico delle formiche d'argento del Sahara è un prodotto dell'evoluzione? O è frutto di un progetto? ■

* La formica ha nel suo corpo anche speciali proteine che svolgono le normali funzioni nonostante il caldo intenso, lunghe zampe che la tengono lontana dalla sabbia bollente e le permettono di correre velocemente, e un eccellente sistema di orientamento che le fa trovare la strada più breve per tornare al nido.

