

# Comunicazione: una delle chiavi per avere una famiglia felice - Parte 2

di Marco deFelice, [www.aiutobiblico.org](http://www.aiutobiblico.org) per mercoledì, 21 ottobre, 2009

Cosa è importante nella vita? Le cose materiali e i piaceri? Essi possono veramente soddisfare il tuo cuore? No, nemmeno la buona salute può soddisfare davvero il cuore.

Quello che è veramente importante sono i nostri rapporti.

I nostri rapporti con gli altri e il nostro rapporto con il nostro Creatore, Dio, è quello che veramente importa.

Siamo all'inizio di un corso sulla famiglia che riguarda i nostri rapporti con gli altri, soprattutto ma non esclusivamente la famiglia.

Nella prima lezione abbiamo parlato dell'importanza di avere buoni rapporti e di come la comunicazione sia fondamentale per avere buoni rapporti.

In quella lezione abbiamo iniziato a considerare ciò che serve per avere una buona comunicazione in modo da poter avere buoni rapporti.

Abbiamo parlato della necessità:

---- di essere onesto; quando parliamo, è fondamentale che parliamo in modo onesto, diversamente è impossibile avere rapporti veramente buoni.

---- di essere trasparenti, ovvero di aprirci e condividere quello che abbiamo nel cuore. Anche questo è necessario per avere buoni rapporti.

---- dell'importanza di non avere attacchi d'ira e di non serbare ira o rancore dentro di noi.

Ora, in questa lezione, vogliamo continuare a considerare altre componenti di una buona comunicazione, una comunicazione che promuove buoni rapporti, rapporti che portano benedizione e gioia.

## 3. Non chiudersi nel silenzio (reticenza)

Un altro principio della buona comunicazione è di comunicare, ovvero, di non chiuderti nel silenzio. Quando ci sono scontri e vedute diverse, certe persone vogliono parlarne, mentre altre persone tendono a chiudersi in un guscio e smettono di discutere e di parlare, almeno su quel discorso oggetto dello scontro. Forse sembra un modo facile per non litigare, ma anche questo può rovinare la comunicazione e danneggiare il rapporto.

Voglio chiarire a tale proposito che, quando dico che

uno si chiude in silenzio, non vuol dire necessariamente che non parla affatto. Ciò che voglio dire è che tale persona non parla di quel discorso oggetto della contesa, non parla di quello che ha nel cuore a tale riguardo. In realtà questi avrebbe qualcosa da dire, ma non vuole farlo.

Nella Bibbia Dio ci insegna l'importanza di comunicare. Chiaramente, se sei pieno di rabbia e non riesci a parlare con calma, è meglio tacere finché non ti calmi. Però, se continui a non parlare di quel discorso, nonostante che ci pensi, sarà impossibile avere un buon rapporto.

Detto in modo semplice: quando evitiamo di comunicare riguardo ad un certo argomento in cui c'è disaccordo, poniamo un ostacolo alla bontà del rapporto.

La Bibbia, in un capitolo che descrive una buona moglie, dichiara che ella apre la sua bocca e parla. Non rimane in silenzio. Ve lo leggo:

*“(la buona moglie) Apre la sua bocca con sapienza e sulla sua lingua c'è la legge della bontà.” (Proverbi 31:26).*

È importante parlare dei problemi e delle differenze. Il fatto di parlare di differenze NON vuol dire che si può sempre risolvere tutto, almeno non subito. Ma è importante non nascondere le differenze, soprattutto se ciò vuol dire rischiare di avere rancore o amarezza nel cuore.

Certamente, come ho già accennato, ci sono delle situazioni in cui è meglio non parlare subito, per esempio quando sei agitato e hai bisogno di calmarti per evitare di dire cose sbagliate o con un atteggiamento sbagliato.

Però, dopo, quando ti sei calmato, è importante comunicare per cercare di risolvere la cosa, parlandone con calma.

Evita la tentazione di non parlare tenendo tutto dentro, perché quel tipo di silenzio ostacola la possibilità di avere buoni rapporti.

Se tu sei di natura una persona che tende a non parlare quando hai problemi con qualcuno, chiedi aiuto a Dio in modo che puoi aprirti per poter parlare onestamente ma anche con amore. Anche se il parlarne non porta ad una soluzione o alla soluzione che volevi tu, è importante non chiuderti in un guscio.

Se capita invece che tu sei uno che parla tanto ma il tuo coniuge o l'altra persona con cui hai un rapporto stretto ha la tendenza a chiudersi in sé, dovresti esaminarti per valutare in che modo potresti migliorare il tuo modo di ascoltare per incoraggiare la persona ad aprirsi di più. Dovresti imparare a essere più paziente e ad ascoltare con calma quando l'altra persona cerca di aprirsi. In un rapporto entrambi devono impegnarsi a rendere facile la comunicazione l'uno con l'altro. Facendo così, tutti e due saranno benedetti. Quindi, per avere buona comunicazione, è necessario comunicare.

#### **4. Non usare le lacrime o il muso lungo**

Passiamo ora ad un'altra regola che riguarda la comunicazione. Questa regola riguarda qualcosa che bisogna evitare a tutti i costi, perché danneggia moltissimo un rapporto.

Bisogna non usare un comportamento negativo come arma per punire o per ottenere quello che si vuole.

Certe persone cercano di ottenere quello che vogliono loro in un rapporto punendo l'altra persona con un comportamento negativo, per esempio, usando il muso lungo, oppure le lacrime o qualche altro comportamento negativo, finché l'altra persona non cede e gli dà ragione.

Vediamo questo in modo molto palese nei bambini piccoli che fanno i capricci finché non ottengono quello che vogliono. Però anche noi adulti lo facciamo, magari in modi diversi.

Anche se qualche volta si riesce ad ottenere ciò che si desidera con questo metodo, questo comportamento rovina la comunicazione e anche il rapporto. Esso rappresenta una forma di ricatto perché è come se si dicesse: "se non fai quello che voglio, ti punisco con il mio muso lungo!"

Allora, se tu vuoi rapporti veramente buoni, devi evitare questo comportamento, questo terribile peccato, a tutti i costi. Chi si comporta in questo modo può ottenere quello che vuole delle volte, ma perderà completamente la possibilità di avere un buon rapporto.

Qualunque cosa che si ottiene con questo metodo peccaminoso vale ben poco alla luce del danno che fa al rapporto.

Un commento a voi genitori: se avete figli che usano questa tattica, per amore loro, volendo il loro bene nella vita, non arrendetevi mai a questa loro tattica perché, se permettete loro di crescere così, da adulti avranno tante più difficoltà nei loro rapporti.

Quindi evitate di fare il muso lungo o qualunque cosa simile.

#### **5. Imparare ad ascoltare bene**

Ora arriviamo ad uno degli aspetti più importanti, anzi direi fondamentali, per poter avere buone comunicazioni che portano a buoni rapporti, rapporti che benedicono: saper ascoltare bene.

Per avere buona comunicazione, tu devi non solo saper parlare in modo giusto, ma devi anche saper veramente ascoltare bene. Ascoltare bene non è naturale, è qualcosa che si impara tramite un impegno serio.

##### ***L'importanza di ascoltare bene***

Consideriamo quanto è importante l'ascoltare bene e quanto influisce sul rapporto.

Come ti senti quando cerchi di parlare con qualcuno che non ti ascolta? Forse la persona sta pensando a come vuole risponderti. Oppure legge o guarda la TV o fa qualcos'altro o semplicemente non ti ascolta. Come ti senti quando succede questo? Quanto è frustrante! Quanto rende difficile, se non proprio impossibile, una buona comunicazione. Quanto danneggia il rapporto!

Invece, dall'altra parte, quanto è bello quando l'altra persona ti dà ascolto veramente. Pensa ad un bambino la cui mamma lo ascolta a metà mentre svolge altri lavori. Pensate a quanto il bambino è frustrato. Adesso pensa a quanto è diverso quando la mamma gli dà piena attenzione, lo prende in braccio e lo ascolta attentamente. Pensa a come il figlio si sente amato e sicuro. Ogni persona ha bisogno di essere ascoltata con piena attenzione.

Quando qualcuno non ti ascolta diventa naturale perdere la voglia di impegnarti a comunicare con quella persona. Il fatto che non ti ascolta di cuore crea un muro fra di voi, un muro che diventa sempre più alto.

Però questo non succede solamente quando gli altri non ascoltano te, succede quando **tu** non ascolti di cuore qualcun altro.

Alla luce di questo, per avere rapporti ricchi e benedetti, dobbiamo imparare ad ascoltare bene.

Quando ascolti qualcuno di cuore e ascolti bene, aiuti l'altra persona ad aprirsi veramente e questo aiuta a creare un rapporto di benedizione anziché di tensione.

Saper ascoltare veramente può aiutare quasi chiunque ad aprirsi. Ascoltare bene è come adescare una pompa d'acqua: prima che la si adeschi, una pompa a mano non dà acqua. Ma, una volta adescata, può dare tanta acqua.

In un vero rapporto entrambi hanno cose da dire. Se tu continui a dire la tua, se continui a cercare di spiegare il tuo punto di vista senza ascoltare l'altra persona, non la aiuterai mai ad aprirsi e a migliorare la co-

municazione. Se invece sai dare spazio all'altra persona e ascolti di cuore quello che dice, magari con qualche domanda che dimostra che stai dando a lei tutta la tua attenzione, aiuterai l'altra persona a parlare liberamente. Ascoltare è essenziale per avere buoni rapporti.

In realtà tante persone non sanno ascoltare veramente bene. E infatti non è naturale ascoltare bene perché, di natura, pensiamo alle nostre cose.

Per aiutarti a crescere nell'ascoltare, ti descrivo qualche aspetto del vero ascoltare.

### **--- a) ascoltare attivamente**

Ascoltare veramente non è qualcosa di passivo, cioè non è solo il fatto di non parlare. Ascoltare veramente non è solo sentire con le orecchie le parole che l'altro dice, non è solo aspettare pazientemente il proprio turno per parlare. Quello è aspettare, non ascoltare.

Nell'Epistola di Giacomo 1:19, leggiamo:

*"...sia ogni uomo pronto ad ascoltare, lento a parlare e lento all'ira," (Giacomo 1:19 LND)*

Essere **pronti** ad ascoltare vuol dire **concentrarsi** su quello che l'altro dice.

Perciò ascoltare davvero vuol dire ascoltare con la mente con lo scopo di capire veramente quello che l'altro sta dicendo. Ascoltare veramente è un lavoro, richiede un serio impegno e molta concentrazione. Per avere buoni rapporti, per avere buona comunicazione dobbiamo essere pronti ad ascoltare davvero l'altro per capire quello che lui intende dire.

Per poter comprendere quello che l'altra persona intende, prima di tutto dobbiamo veramente ascoltare le parole che dice concentrandoci. Perciò, in un discorso importante o serio, quando è possibile, è importante dare la nostra piena attenzione all'altra persona in modo da poter concentrarsi veramente su quello che sta dicendo.

Come esempio di questo, tu, moglie, se stai lavando i piatti e tuo marito inizia un discorso importante, sarebbe molto positivo lasciar stare i piatti per quel momento e sederti per concentrarti davvero su quello che ti sta dicendo.

E tu, marito, se tua moglie inizia un discorso con te, spegni la TV, metti giù il giornale e dai a lei la tua piena attenzione.

Se quello che stai facendo è importante ed urgente, spiega all'altra persona che vuoi dare la tua massima attenzione a lui o a lei, ma che devi per forza finire quello che stai facendo e chiedi se potete parlarne appena possibile. Se poi sarai tu ad andare da quella persona e chiederle di riprendere il discorso, lei com-

prenderà che ti interessa veramente capire quello che ha da dire.

Già in sé questo ti aiuterà a capire meglio l'importanza del rapporto e comunicherà all'altra persona il tuo cuore nei suoi confronti. Chiaramente bisogna poi ascoltare con il cuore quello che ti dirà.

### **Come facilitare il vero ascolto**

Molto spesso succede che in un rapporto in cui **non** c'è stata una buona comunicazione, quando si comincia ad ascoltare veramente con lo scopo non di avere ragione ma di comprendere quello che l'altra persona sta dicendo, la comunicazione si trasforma da qualcosa di stressante in qualcosa di veramente bello. Questo fatto migliora moltissimo il rapporto.

Per esempio, quando rinunciamo a qualcosa per ascoltare, mostriamo alla persona che il nostro rapporto vale più di quello che abbiamo rinunciato a fare. E, in sé, questo è già un messaggio molto importante.

Chiaramente, quando sei tu che vuoi parlare di qualcosa di importante, per facilitare l'altra persona ad ascoltarti bene, è anche importante scegliere il momento giusto per affrontare il discorso. Per esempio: marito, se gli ospiti arrivano per cena fra un'ora e tua moglie ha molto ancora da preparare, non è il momento di iniziare un discorso importante.

In tutti quei casi in cui qualcuno cerca di parlare con te in un momento non buono, anziché ascoltare con poca attenzione, spiega alla persona che la vuoi ascoltare con la tua massima attenzione e fissa con lei un tempo più tardi in cui puoi veramente dare la tua massima attenzione.

### **---- b) Ascoltare cercando di **COMPRENDERE** quello che l'altra persona dice**

Oltre ad ascoltare attivamente e con cura, dobbiamo cercare di comprendere bene quello che l'altra persona intende dire. Spesso sentiamo le parole che qualcuno dice, ma quello che comprendiamo non è quello che la persona intendeva. Poi basiamo la nostra risposta su quello che abbiamo capito. Chiaramente, questo porta ad equivoci e spesso ad un litigio.

Gesù, durante il Suo tempo sulla terra, è stato l'unica persona a comunicare sempre perfettamente. Nonostante questo, molto spesso è stato frainteso, anche dai suoi discepoli.

Per esempio, nel Vangelo di Marco, Gesù aveva compiuto il miracolo di moltiplicare il pane e il pesce. In quella occasione si trovava in barca con i suoi discepoli. Leggo e notate come loro hanno capito male il senso delle parole di Gesù quando Egli li avverte di evitare l'influenza dei farisei:

*“14 Ora i discepoli avevano dimenticato di prendere del pane e non avevano con sé nella barca che un pane solo. 15 Ed egli li ammoniva, dicendo: "State attenti, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!". 16 Ma essi discutevano fra di loro dicendo: "Noi non abbiamo pane". 17 Accortosene, Gesù disse loro: "Perché discutete sul fatto che non avete pane? Non capite ancora e non intendete? Avete il vostro cuore ancora indurito?" (Marco 8:14-17).*

Gesù non stava parlando di pane, stavo parlando dell'insegnamento dei farisei. Però i suoi discepoli non avevano compreso le sue parole. Essi non avevano ascoltato bene per capire quello che Gesù voleva dire.

Allora, se Gesù fu capito male, è certo che, a volte, ci comprenderemo male gli uni gli altri. Perciò è importante tenere in mente che non sempre comprendiamo bene e non sempre siamo compresi bene. È importante impegnarci a comprendere bene quello che l'altro dice.

Visto che possiamo facilmente capire male, in quei casi in cui quello che comprendiamo sembra negativo, dobbiamo tenere in mente che forse abbiamo capito male il senso delle parole pronunciate dall'altra persona. Se un discorso non è chiarissimo, è molto meglio proporre il bene e non il male.

Ci sono tanti esempi che possono perfettamente chiarire questo concetto. Supponiamo che il marito dica alla moglie: “cara, sappi che sto pregando per te”. Visto che non è chiaro quello che il marito intende, sarebbe facile per la moglie, però anche sbagliato, pensare: “cosa vede di male in me adesso? Non è mai soddisfatto di me. Vuole sempre che io sia diversa da quello che sono!”. Quanto sarebbe meglio se lei pensasse qualcosa come: “quanto mi ha a cuore e quanto vuole il mio bene. Sa delle prove e delle difficoltà nella mia vita e desidera che Dio mi aiuti. Quanto mi ama mio marito!”.

Facciamo un altro esempio: pensiamo ad una moglie che dice al marito: “Pensavo che non saresti mai tornato a casa!”. Di fronte a queste parole, egli potrebbe pensare: “Ecco, di nuova brontola. Non riesco mai ad accontentarla. Vuole controllare la mia vita!”. Invece dovrebbe pensare: “Guarda quanto ha sentito la mia mancanza. Mi ama veramente tanto!”.

Perciò, se non è chiaro quello che uno dice o se non riesci a capire una cosa in modo positivo, prima di reagire, dovresti fare delle domande per essere sicuro di aver capito correttamente quello che l'altra persona ha detto.

Non fare domande negative piuttosto delle domande neutrali per capire meglio il senso del discorso fatto

dal tuo interlocutore.

Esempio: la moglie chiede al marito se a lui dispiace mangiare pasti più semplici per i prossimi giorni.

Non capendo perché la moglie chiede questo, una domanda negativa da parte del marito sarebbe questa:

---- “Sei stanca di fare buoni pasti?”

Invece, una domanda neutrale o positiva potrebbe essere la seguente:

---- “Sei messa molto male con i lavori e gli impegni? Certamente, possiamo mangiare pasti preparati più semplicemente. Posso aiutarti in qualche modo?”

Quale delle due domande promuove un buon rapporto?

Spesso, oltre a fare domande per capire meglio, è utile anche ripetere quello che pensi di aver capito, in modo che l'altra persona possa chiarire se hai capito bene o no.

Vi faccio un esempio: una coppia sta discutendo se andare ad un certo incontro che dura tutto il sabato pomeriggio. La moglie menziona il fatto che i suoceri arrivano il fine settimana successivo. Il marito, per essere sicuro che la sta capendo bene, dice alla moglie: “Allora, dimmi se sto capendo bene: tu stai dicendo che non dovremmo andare all' incontro questo sabato perché è importante che completiamo quel lavoro in camera prima che arrivino i miei genitori?”

Se tu fai così, scoprirai che, delle volte, quello che sembrava essere una affermazione negativa, in realtà non era come tu la credevi essere.

In questo caso, la moglie potrebbe rispondere: “ oh no, non vedo problemi nell' andare il sabato, intendevole solamente dire che potremmo darci da fare qualche sera prima del loro arrivo per completare il lavoro.”

Vedi quanto è importante essere sicuro di aver capito il senso delle parole del nostro interlocutore e non solo presumere di aver capito?

Chiaramente ci saranno delle volte in cui quello che l'altra persona sta dicendo è veramente negativo. In quei casi bisogna accertarsi di aver capito bene e poi rispondere con pazienza e amore.

Quindi il fatto stesso di impegnarti per comprendere veramente bene quello che sta dicendo l'altra persona è in sé un atto di onorarla e già questo aiuterà il tuo rapporto con quella persona.

Una cosa che può aiutarti a capire bene le parole del tuo interlocutore è quella di fare domande, riassumendo quello che hai capito fino a quel momento di quanto egli sta dicendo.

È importante anche non avere fretta di dire la tua,



piuttosto impegnati a capire bene quello che sta dicendo l'altro. Facendo così stai scegliendo di avere come priorità il rapporto e non l' avere ragione. Facendo così, tu stesso riconoscerai meglio il valore del rapporto. Più tu onori un rapporto, più vedrai il valore di quel rapporto e più gioia quel rapporto ti darà.

Quindi impegnati a capire bene l'altra persona. Fai domande, domande che non accusano. Fai delle domande che non presumano il male ma che siano invece per capire. Questo rappresenta una parte molto importante di un vero ascolto.

Poi riassumi quello che stai capendo: in questo modo l'altra persona può capire se hai capito bene o male e, se hai capito male, può spiegarti meglio quello che stava dicendo.

Questo modo di ascoltare è un aspetto fondamentale di come ascoltare bene per avere rapporti migliori e più benedetti.

### **--- c) ascoltare senza interrompere**

Vorrei menzionare un altro aspetto di come ascoltare meglio.

Oltre a comprendere bene, un altro aspetto dell' ascoltare bene è di non interrompere l'interlocutore mentre parla. Nella Bibbia, in Proverbi 18:13, leggiamo:

*“Chi risponde a un argomento prima di averlo ascoltato, mostra la propria follia a sua vergogna.” (Proverbi 18:13).*

Chi risponde ad un argomento prima di averlo ascoltato mostra la propria follia, mostra la propria stoltezza.

Se tu rispondi all'altra persona prima di aver capito quello che l'altra persona sta veramente dicendo, mostri la tua stoltezza.

Purtroppo questa forma di stoltezza è molta diffusa.

Quanti di noi mostriamo la nostra stoltezza perché non siamo capaci di ascoltare senza interrompere! Quanti di noi rispondiamo prima di ascoltare bene l'altra persona e prima di capire quello che sta veramente dicendo.

Non devi mica pensare che tu sai già quello che la persona sta per dire. Chi pensa così si dimostra veramente uno stolto e si dimostra egoista.

È impossibile avere buona comunicazione finché ci si comporta così. In realtà è impossibile avere un buon rapporto quando ti comporti così perché un tale comportamento rappresenta una forma di disprezzo verso l'altra persona. Chiaramente, disprezzare una persona non porta ad avere un buon rapporto. Questo fa male ad entrambi.

Perciò, per avere una buona comunicazione, che è

fondamentale per avere rapporti ricchi e benedetti, è assolutamente necessario imparare a non interrompere.

Pensando al fatto di interrompere, è triste ma vero che solitamente, quando interrompiamo, il più delle volte lo facciamo con quelli di casa nostra. Cioè, il più delle volte, interrompiamo proprio quelle persone con cui sarebbe più importante avere rapporti buoni e ricchi.

Fai anche tu così?

Quanto siamo stolti quando ci comportiamo così e quanto siamo colpevoli per questo, perché è un grave peccato!

Quando fai così, hai bisogno di chiedere perdono a Dio e anche alla persona. Chiedi perdono a Dio e chiediGli di aiutarti ad imparare a non interrompere.

Nei Salmi, Davide conosceva la lotta contro il peccato di parlare troppo presto. Vi leggo la sua preghiera a Dio in Salmi 141:3:

*“O Eterno, poni una guardia davanti alla mia bocca. sorveglia l'uscio delle mie labbra.” (Salmo 141:3 LND).*

Abbiamo tutti bisogno di pregare per questa cosa ma tale preghiera dev'essere fatta con umiltà, sincerità e con un cuore sottomesso a Dio.

Ti incoraggio a riconoscere che l'abitudine di interrompere danneggia la comunicazione e danneggia il rapporto, perciò serve solamente per dare spazio all'egoismo e all'orgoglio, non porta alcun bene e fa tanto male, sia a te che alla persona che tu interrompi.

È importante riconoscere quanto male fa questo grave peccato perché solo così puoi confessarlo in modo da ricevere il perdono e la vittoria su di esso per poter avere rapporti più buoni e più benedetti.

Infatti, se tu cominci a interrompere veramente meno i tuoi interlocutori per ascoltare di più, vedrai miglioramenti nei tuoi rapporti.

## **6. Usare la comunicazione per edificare l'altra persona**

Finora abbiamo parlato maggiormente di cose che dobbiamo evitare per poter avere una buona comunicazione che ci permette di avere buoni rapporti.

Ho parlato dell'importanza di non chiuderti in silenzio, di non avere un muso lungo e di non interrompere. Ho anche parlato dell'importanza di cercare con impegno di comprendere veramente le parole dell'altra persona.

Ora vorrei passare, dal modo in cui comunichiamo, allo scopo per cui comunichiamo.

Perché comunichi con le persone, soprattutto con le persone vicine a te?

Se tu vuoi rapporti veramente benedetti, è fondamentale avere come scopo quello di edificare l'altra persona con le tue parole. In altre parole, lo scopo non deve essere di prevalere, non dev'essere di avere ragione o di ottenere quello che vuoi tu. Se vuoi rapporti buoni, rapporti che siano benedetti e portino gioia al tuo cuore, allora tu devi comunicare con lo scopo di edificare il rapporto e l'altra persona.

Abbiamo già letto un versetto della Bibbia che parla di come avere come scopo della comunicazione il desiderio di edificare l'altra persona. Leggo ancora Efesini 4:29:

*“Nessuna parola malvagia esca dalla vostra bocca, ma se ne avete una buona per l'edificazione, secondo il bisogno, ditela affinché conferisca grazia a quelli che ascoltano.” (Efesini 4:29 LND).*

Hai notato? Se hai una buona parola per l'edificazione, se quello che hai da dire può edificare, allora è da dire.

Se tu vuoi rapporti buoni, rapporti benedetti che diventano una fonte di gioia per te e per l'altra persona, devi avere come chiaro scopo della tua comunicazione quello di edificare, cioè quello di aiutare l'altra persona a crescere e ad assomigliare di più a Cristo Gesù.

Questo comandamento che ci viene dato da Dio si applica a tutti i nostri rapporti. Se parliamo in un modo che non edifica, pecchiamo e danneggiamo i nostri rapporti.

Alla luce di questo, considera come parli con le persone intorno a te.

Le tue parole edificano? Quante parole inutili o anche negative diciamo! Quanti discorsi facciamo che non hanno alcun vero valore! Viviamo in una società in cui si sentono tante parole scioche ogni giorno. Quanto è importante che impariamo ad usare le nostre parole per edificare.

### **Quando abbiamo un forte desiderio di edificare l'altra persona**

Se siamo onesti, dobbiamo ammettere che, spesso, diciamo parole che non dovremmo dire. Se vogliamo cambiare, prima di tutto, dobbiamo renderci conto davanti a Dio che abbiamo peccato contro di Lui. Poi dobbiamo chiedere aiuto a Dio giorno per giorno per poter parlare in modo da onorare Lui ed edificare gli altri.

Quando parliamo cercando di edificare l'altra persona, i nostri rapporti saranno trasformati.

Per esempio, quando un marito è mansueto, sensibile, paziente e tenero nel suo modo di parlare e di agire con sua moglie, sarà naturale per lei cominciare ad aprirsi più a fondo e condividere le cose più intime del suo cuore. Quando una moglie sa che suo marito non la condannerà, ma piuttosto parlerà con pazienza, lei cercherà di avvicinarsi di più a lui. Quel matrimonio sarà benedetto e ambo i membri di quella coppia saranno una fonte di gioia l'uno per l'altro.

Similmente, quando una moglie è molto disposta a perdonare e a sopportare, quando lei accetta il marito nonostante i suoi difetti, quando dimostra di apprezzarlo tanto, diventa molto più facile per lui iniziare ad aprirsi con lei. Egli può così smettere di nascondersi dietro una maschera di cattiveria e di durezza e può pure smettere di fingere di non aver paura come fanno gli uomini di solito.

Pensiamo ad una famiglia con figli grandi. Come sarà il rapporto se i genitori e i figli parlano gli uni con gli altri con bontà, con ringraziamento e con pazienza, ascoltandosi reciprocamente? Quella famiglia sarà una famiglia benedetta. Allora, se vogliamo buoni rapporti, dobbiamo valutare attentamente come parliamo. Dobbiamo tenere ben presente i principi di Dio e chiedere a Dio di cambiare prima di tutto il nostro cuore, quando serve, e poi anche il nostro modo di parlare.

### **Domande da farti prima di parlare**

Per concludere, vorrei elencare alcune domande che possono aiutarti a comunicare meglio. Queste domande saranno scritte sulle dispense che saranno distribuite e saranno anche disponibili sul sito.

Esse sono quasi da memorizzare perché richiamano alla nostra attenzione degli ammaestramenti che Dio stesso ci dà tramite la Sua Parola su come deve essere il nostro modo di parlare. In particolare quando stai comunicando con qualcuno e riconosci che la conversazione potrebbe andare verso un fine negativo, fermati e fatti queste domande prima di parlare:

1) Ho veramente ascoltato quello che l'altra persona ha da dire?

*“Chi risponde a un argomento prima di averlo ascoltato, mostra la propria follia a sua vergogna.” (Proverbi 18:13).*

2) Quello che ho da dire è sicuramente VERO?

*“Perciò, messa da parte la menzogna ciascuno dica la verità al suo prossimo perché siamo membra gli uni degli altri.” (Efesini 4:25 LND).*

3) Quello che ho da dire, è utile? Edifica la persona?

*“Nessuna parola malvagia esca dalla vostra bocca, ma se ne avete una buona per l’edificazione, secondo il bisogno, ditela affinché conferisca grazia a quelli che ascoltano.” (Efesini 4:29 LND).*

4) È adesso il momento giusto di parlare o sarebbe più edificante per l’altra persona se io aspettassi?

*“Nessuna parola malvagia esca dalla vostra bocca, ma se ne avete una buona per l’edificazione, secondo il bisogno, ditela affinché conferisca grazia a quelli che ascoltano.” (Efesini 4:29 LND).*

*“Uno prova gioia quando può dare una risposta, e quanto è buona una parola detta al tempo giusto!...Il cuore del giusto medita come deve rispondere, ma la bocca degli empi vomita cose malvagie.” (Proverbi 15:23,28 LND).*

*“Una parola detta al tempo giusto è come dei pomi d’oro su un vassoio d’argento. Per un orecchio obbediente, un saggio che rimprovera è come un orecchino d’oro, un ornamento d’oro fino.” (Proverbi 25:11-12 LND).*

5) Ho l’atteggiamento giusto e buono quando parlo? (Tu puoi dire la cosa giusta al momento giusto, ma con un atteggiamento sbagliato.)

*“Siate invece benigni e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda, come anche Dio vi ha perdonato in Cristo.” (Efesini 4:32 LND).*

*“Tutte le cose che fate, fatele con amore.” (1 Corinzi 16:14 LND).*

6) Sto per dire la cosa con le parole migliori che posso usare?

*“La preoccupazione nel cuore dell’uomo l’abbatte, ma una buona parola lo rallegra.” (Proverbi 12:25 LND).*

*“La risposta dolce calma la collera, ma la parola pungente eccita l’ira.” (Proverbi 15:1 LND).*

*“Uno prova gioia quando può dare una risposta, e quanto è buona una parola detta al tempo giusto!” (Proverbi 15:23 LND).*

*“Il cuore del saggio rende assennata la sua bocca, e aumenta il sapere delle*

*sue labbra.” (Proverbi 16:23 LND).*

7) (In situazioni dove si devono prendere grandi decisioni) ho pregato riguardo a questo discorso? Sono pronto a sottomettermi alla volontà di Dio? Mi sto fidando di Dio e del Suo aiuto?

*“Confida nell’Eterno con tutto il tuo cuore e non appoggiarti sul tuo intendimento; riconosco in tutte le tue vie, ed egli raddrizzerà i tuoi sentieri.” (Proverbi 3:5-6 LND).*

*“Perseverate nella preghiera, vegliando in essa con ringraziamento... Il vostro parlare sia sempre con grazia, condito con sale, per sapere come vi conviene rispondere a ciascuno.” (Colossesi 4:2,6 LND).*

*“Siano gradite davanti a te le parole della mia bocca e la meditazione del mio cuore, o Eterno, mia rocca e mio redentore.” (Salmo 19:14 LND).*

## Conclusione

Comunicare meglio richiede, sia un nuovo modo di parlare che un nuovo modo di ascoltare. I principi di Dio sono gli unici che ci porteranno ad avere le benedizioni di Dio. Però, solo chi veramente ha Dio nella sua vita può seguire i Suoi principi.

Avere Dio nella propria vita non è una cosa vaga o incerta. Non è possibile avere Dio a modo mio o a modo tuo: l’unico modo di avere Dio è a modo Suo! Il modo che Dio ha stabilito per il quale possiamo avere Dio nella nostra vita è tramite Gesù Cristo che è Dio diventato uomo.

Solo quando riconosciamo di avere bisogno di Dio, ma riconosciamo anche che è Dio stesso che stabilisce l’unico modo in cui possiamo ricevere Gesù realmente nella nostra vita, allora possiamo davvero averLo nella nostra vita. Dio entra nella nostra vita solo quando lo invitiamo come SIGNORE Dio, cioè come nostro Sovrano e Re, come il nostro capo.

Per avere Dio bisogna riconoscere e ammettere la propria colpa e anche ammettere che l’unico modo per essere perdonato è tramite il sacrificio di Gesù Cristo. A quel punto si può ricevere Gesù come Signore (Re) e Salvatore. Questa è la salvezza che la Parola di Dio annuncia e che viene chiamata il Vangelo.

Il problema è che non ci rendiamo conto della gravità del nostro peccato. Stasera abbiamo sentito quello che Dio dichiara riguardo al nostro modo di comunicare. Questi non sono semplici consigli da valutare ma sono i comandamenti che il nostro Creatore ci dà

da seguire. Non farlo vuol dire peccare nei suoi confronti. Più conosciamo la Parola di Dio, più possiamo comprendere la gravità del nostro peccato e più possiamo essere in condizione di chiedere di cuore a Dio il perdono e la salvezza come dono.

Quando accettiamo Cristo come nostro Signore possiamo accettare il piano di Dio per noi come marito, moglie, figlio e genitore. Possiamo veramente iniziare a mettere in pratica i principi sulla comunicazione che abbiamo considerato stasera per godere di una comunicazione, e perciò di rapporti, benedetti da Dio. Allora possiamo iniziare a vivere secondo il Suo piano per la nostra vita e per i nostri rapporti. Parleremo di più di questi ruoli nei prossimi incontri.

Vi consiglio di leggere la dispensa di stasera. Quando notate qualcosa in cui mancate, chiedete a Dio di aiutarvi a cambiare. Fidatevi di Lui, giorno per giorno. Pregate insieme per questo. Se il coniuge o le altre persone nella tua vita rifiutano di pregare con te, prega da solo! Prega direttamente Dio, è stato Lui a darci questi principi.

Ricordate che, per avere rapporti benedetti, è essenziale avere una buona comunicazione.

O che Dio ci aiuti a vivere le verità che Egli ci insegna per il nostro bene e per la Sua gloria!