

Rob Green

# COMUNICARE PER COSTRUIRE

*L'arte di stabilire relazioni solide  
con parole di grazia e verità*

# INDICE

<i>Introduzione dell'Editore</i>	5
La comunicazione comincia da ciò che desideri	10
La comunicazione esprime ciò che desideri	12
Cosa vuole Roberto?	14
Cosa vuole Giulia?	19
Gesù vuole cambiare il tuo cuore	24
Gesù vuole cambiare il tuo modo di comunicare	28
Quattro principi di comunicazione	30
Costruire relazioni che durano	41
Per riflettere e mettere in pratica	43
<i>Appendice: Testi biblici per meditare sulla comunicazione</i>	44

# INTRODUZIONE DELL'EDITORE

Ci sono relazioni che si logorano non per mancanza di affetto, ma per mancanza di parole giuste, di ascolto sincero e di un cuore disposto a lasciarsi correggere dal Signore. Ci si ama, eppure si litiga. Si desidera la pace, eppure si finisce per ferirsi. Si vorrebbe costruire, ma troppo spesso si demolisce. In molte case, in molte amicizie, in molti rapporti di chiesa, il problema non è l'assenza di comunicazione, ma il fatto che si comunica male.

Questo minilibro affronta una delle difficoltà più comuni e più profonde della vita quotidiana: il modo in cui parliamo agli altri. E lo fa ricordandoci una verità essenziale: le nostre parole non nascono soltanto dalla bocca, ma dal cuore. Per questo il problema della comunicazione non si risolve semplicemente imparando qualche tecnica comunicativa, ma lasciando che Cristo trasformi ciò che desideriamo, ciò che cerchiamo e ciò che pretendiamo dagli altri. Soltanto allora anche le parole possono cambiare.

Con chiarezza, concretezza e sensibilità pastorale, Rob Green accompagna il lettore a riconoscere i meccanismi interiori che alimentano conflitti, silenzi, risentimenti

e reazioni impulsive. Ma non si ferma alla diagnosi. Indica anche una via di redenzione, mostrando come l'Evangelo possa rinnovare il modo di comunicare dentro il matrimonio, in famiglia, nelle amicizie e nella vita di chiesa.

### **COME USARE QUESTO VOLUMETTO**

- Leggetelo con calma, possibilmente tenendo aperta la Bibbia, in un'attitudine di riflessione e preghiera. Non abbiate fretta di arrivare alle applicazioni pratiche senza prima lasciare che il testo metta in luce ciò che accade nel cuore.
- Può essere utile leggerlo insieme al coniuge, oppure riprenderlo in momenti diversi per riflettere su una sezione alla volta.
- Le domande finali possono diventare un piccolo esercizio personale o di coppia, e aiutare a individuare con maggiore onestà i desideri che influenzano il nostro modo di parlare.

La nostra preghiera è che queste pagine aiutino molti credenti a riconoscere che anche la comunicazione può essere santificata dalla Parola. Il Signore, che ci ha parlato con grazia in Cristo, può insegnarci a usare parole vere, miti, sagge e piene di grazia.

*L'Editore*

**UN TEMPO  
CASA ERA IL  
POSTO DOVE  
DESIDERAVA  
TORNARE, MA  
ORA NON PIÙ**

Roberto spegne la luce su un'altra giornata, una giornata uguale a quella di ieri. Un tempo casa era il posto dove desiderava tornare, ma ora non più. Anzi, spesso Roberto si trattiene al lavoro fino a tardi o cerca una scusa per fermarsi da qualche parte, ovunque pur di non rientrare subito. Giulia, sua moglie, si sente esattamente allo stesso modo. Roberto e Giulia sono frustrati dal fatto che non riescono a parlare di nulla di importante senza che la conversazione degeneri in un altro litigio.

**Litigano per i figli, per il loro rapporto, per il denaro e, a volte, litigano soltanto per litigare. Ma questa non è la relazione che Roberto e Giulia desiderano. Si amano, vogliono trascorrere del tempo di qualità insieme e desiderano comunicare bene.**

**VORREBBERO  
COMUNICARE  
BENE L'UNO  
CON L'ALTRA,  
MA NON  
SANNO COME  
FARE**

Eppure, sembra che più tempo passino insieme e più parlano, peggiore diventi il loro rapporto. Entrambi si sentono intrappolati. Vorrebbero comunicare bene l'uno con l'altra, ma non sanno come fare.

Forse stai leggendo questo minilibro perché la storia di Roberto e Giulia assomiglia alla tua. Hai delle difficoltà nella tua relazione e

ne sei consapevole. Oppure il tuo rapporto è più sereno di quello di Roberto e Giulia, ma desideri comunque migliorare il tuo modo di comunicare. Vorrei anzitutto dirti che hai già compiuto un passo importante.

**È motivo di incoraggiamento il fatto che tu riconosca la difficoltà e sia pronto a muovere dei passi per perfezionare la tua relazione.**


**MOLTE  
PERSONE  
AFFRONTANO  
LOTTE SIMILI.  
NON SEI SOLO**

In secondo luogo, la tua situazione non è unica. Potresti sentirti come se fossi l'unico ad avere problemi di questo genere, ma molte persone affrontano lotte simili. Non sei solo. In terzo luogo, voglio incoraggiarti dicendoti che in Gesù Cristo c'è speranza.

La tua comunicazione con il tuo coniuge, con i tuoi figli o con gli altri, forse in questo momento non riesce a stabilire un vero contatto, ma la buona notizia è che può cambiare radicalmente. Ci sono molte persone, come Roberto e Giulia, il cui rapporto è stato trasformato grazie all'opera di Gesù nella loro vita. Questo può essere vero anche per te.

**Il cambiamento comincia quando riconosci di avere un problema e chiedi a Dio di aiutarti. Egli risponderà al tuo grido di aiuto.**

Gesù è venuto per salvarci dai nostri peccati, per ristabilire la nostra comunione con Lui e per aiutarci in mezzo al nostro peccato e



alla nostra sofferenza. Dio ci ha anche dato la Sua Parola per guidare le nostre parole e la nostra vita. Se glielo chiedi, Egli, per mezzo del Suo Spirito, ti darà l'aiuto necessario per farti comprendere perché fai così fatica a comunicare e per imparare a farlo in modo tale da costruire le tue relazioni invece di distruggerle.