

JOHN LEHMAN



INCORAGGIAMENTO

ADRENALINA PER L'ANIMA



Titolo originale:

“Encouragement: Refreshing Others With a Word Fitly Spoken”

Copyright © 2018 by John Lehman

All rights reserved

Published by www.greatwriting.org

Edizione italiana:

“Incoraggiamento: adrenalina per l’anima”

© ADI-Media

Via della Formica, 23 - 00155 Roma

Tel. 06 2251825 - 06 2284970

Fax 06 2251432

Email: adi@adi-media.it

Internet: www.adi-media.it

*Servizio Pubblicazioni delle
Chiese Cristiane Evangeliche*

“Assemblee di Dio in Italia”

Settembre 2019 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: A cura dell'Editore - V.M.

Tutte le citazioni bibliche, salvo che non sia indicato diversamente, sono tratte dalla Bibbia Versione Nuova Riveduta - Ed. 2006 Società Biblica di Ginevra - Svizzera

Stampa: Rotomail Italia S.p.A. - Vignate (MI)

ISBN 978-88-3306-098-9

Nel corso degli anni, affrontando l'impegnativo viaggio della vita, molte persone mi hanno incoraggiato e, da parte mia, ho cercato di fare la medesima cosa con gli altri. Spero che leggendo queste pagine, anche tu sia incoraggiato. Mi aspetto che, praticando questi principi biblici quotidianamente, anche tu possa applicarli alla vita degli altri!

*Chi è benefico sarà nell'abbondanza,
e chi annaffia¹ sarà egli pure annaffiato*

PROVERBI 11:25

John Lehman

1. La versione inglese NIV, usata dall'autore di questo libro, traduce il termine "annaffiare", in originale *yarah*, con "ristorare, rinfrescare", altre versioni, più letteralmente, "dare acqua". Il concetto che l'autore vuole presentare nel testo è quello di *ristorare, rinfrancare* il prossimo. N.d.E.

Prefazione

Questo libro si concentra sul modo in cui tu puoi essere di incoraggiamento per gli altri.

Le Scritture pongono un' enfasi particolare su questo aspetto, ricordando, al tempo stesso, che ci vogliono grandi risorse per essere in grado di incoraggiare gli altri, specialmente quando nella vita si è sottoposti alle medesime difficoltà che affronta colui che vuoi rinfrancare con parole di incoraggiamento.

Dio, attraverso l'esempio fornito da Davide, ci rivela come le persone possono continuare a essere incoraggiate in modo opportuno, e questo consente loro di incoraggiare gli altri, anche quando stanno attraversando lotte e difficoltà non indifferenti. In I Samuele 30 c'è un brano interessante che illustra questa verità in modo adeguato.

Considerando il suo background e tenendo conto dell'esperienza militare di cui godeva, potremmo dire che Davide era sostanzialmente un guerriero e il Signore non gli ha permesso di costruire il Tempio, anche se lo desiderava ardentemente. Nella sua vita avventurosa, si trovò spesso in prima linea, in occasione di molte battaglie cruente. Poteva contare su molti uomini leali e devoti che non erano soltanto dei soldati ma anche degli amici a livello personale. Un giorno, fa-

cendo ritorno in città con i suoi uomini, dopo essere stato impegnato in una campagna militare, il suo carattere e l'autorevolezza di cui godeva furono messi alla prova.

Quando tornarono a Siclag, gli Amalechiti, i nemici di Davide, avevano condotto un'incursione contro la città, catturando le donne e tutti quelli che si trovavano in quel luogo. Non avevano ucciso nessuno, ma li avevano rapiti.

Quando Davide e i suoi uomini tornarono in città, la trovarono completamente incendiata, e si resero immediatamente conto che le loro mogli e figli erano stati rapiti. A quel punto tutti si misero a piangere costernati. Passato il primo momento di commozione, i guerrieri di Davide iniziarono a discutere sull'opportunità di lapidarlo.

A questo punto, Davide era piuttosto turbato dal fatto che la sua famiglia fosse stata catturata, era addolorato perché tutti erano stati rapiti, e certamente non sapeva se vi erano feriti, o forse addirittura dei morti. Egli visse questo dramma personalmente, ma poi capì che i suoi uomini intendevano addirittura lapidarlo: pensavano che lui fosse responsabile della cattura delle loro famiglie e volevano porre fine alla sua vita.

Che cosa fece Davide quando le circostanze si stavano abbattendo su di lui come una tempesta? Dove avrebbe potuto trovare incoraggiamento? In Samuele 30:6 troviamo scritto che "Davide si fortificò nel Signore, nel suo Dio", o come dice il termine ebraico, "trovò coraggio [incoraggiamento] nel Signore". Che grande testimonianza sul modo migliore di ricevere forza e sostegno! Dove

**CHE GRANDE
TESTIMONIANZA SUL
MODO MIGLIORE DI
RICEVERE FORZA E
SOSTEGNO! DOVE SI
PUÒ CERCARE E
OTTENERE TUTTO
CIÒ, SE NON ALLA
PRESENZA DEL
SIGNORE?**

si può cercare e ottenere tutto ciò, se non alla presenza del Signore? Pertanto, dopo essere stato incoraggiato direttamente da Dio, Davide fu in grado di radunare le sue truppe per mettersi alla ricerca di mogli e figli.

Pensa, c'è stato un momento in cui gli uomini volevano lapidare Davide, ma l'incoraggiamento che lui ha ricevuto dal Signore, è stato in grado di trasformare la loro ostilità in devozione, suscitando una rinnovata disponibilità a seguirlo! L'intera scena sarebbe stata completamente diversa se Davide stesso non avesse trasformato l'incoraggiamento che aveva ricevuto, in una ferma esortazione rivolta ai suoi uomini. Ora noi sappiamo la fine della storia, ma loro non la conoscevano affatto. Tuttavia quei soldati continuarono a inseguire i nemici e li raggiunsero, riprendendosi le loro famiglie. E, come affermano le Scritture, tutto è stato ripristinato e nulla è andato perduto.

Gli incoraggiatori possono trovare la forza e il sostegno iniziale direttamente nel Signore, e non hanno bisogno di nessun altro aiuto!

Tuttavia, è giusto ricordare che in particolari momenti di sconforto, ci vuole una sincera ricerca di Dio. In effetti, di fronte alla necessità di essere incoraggiati, il Signore si serve spesso di altre persone: amici, familiari, colleghi di lavoro e vicini di casa. E certamente noi ne abbiamo bisogno e possiamo trarre grande beneficio!

“Dio è ... un aiuto sempre pronto nelle difficoltà” (Salmo 46:1), quindi la “parola det-

**“DIO È ... UN AIUTO
SEMPRE PRONTO
NELLE DIFFICOLTÀ”
(SALMO 46:1),
QUINDI LA “PAROLA
DETTA A TEMPO”
CI IMPONE UNA
PRIORITÀ:
ASSICURATI DI
RIVOLGERTI A LUI
PER RICEVERE
L'AIUTO DI CUI HAI
BISOGNO!**

Incoraggiamento

ta a tempo” ci impone una priorità: assicurati di rivolgerti a Lui per ricevere l'aiuto di cui hai bisogno!

Nelle pagine che seguono, considereremo vari aspetti dell'incoraggiamento: cos'è, perché è così necessario, come può essere fornito e molti altri dettagli di questa meravigliosa attitudine e disciplina.

SPUNTI DI RIFLESSIONE PER PASSARE ALL'AZIONE

- Davide era un uomo secondo il cuore di Dio, ma anche lui aveva bisogno di essere incoraggiato in circostanze difficili e del tutto impreviste. In tali circostanze ha cercato intenzionalmente il proprio incoraggiamento direttamente dal Signore.
- Suggestisci due o tre modi per identificare il bisogno e quindi incoraggiare dolcemente qualcuno che fa parte della tua cerchia. Ma prima, in che modo dovresti preparare il tuo cuore per offrire questo incoraggiamento agli altri?

Capitolo I



L'INCORAGGIAMENTO NELLA SOCIETÀ ODIERNA

Il pensiero comune di oggi

*Il Dio della pazienza e della consolazione¹
vi conceda di avere tra di voi un medesimo
sentimento secondo Cristo Gesù*

ROMANI 15:5

Nella nostra società sembra che ci sia poco spazio per l'incoraggiamento. Vediamo piuttosto competizione, rivalità e dissapori di ogni genere. Ma il popolo di Dio deve essere caratterizzato da un sentimento diverso, volto all'incoraggiamento e al bene reciproco; il Dio della pazienza e della con-

1. Molte versioni inglesi come la NIV, la ESV, la ISV, ed altre ancora, traducono il termine "consolazione", in originale *paraklēseos*, con "incoraggiamento". N.d.E.

solazione vuole comunicare al Suo popolo queste grazie tanto necessarie all'unità fraterna. Ogni credente è chiamato a preoccuparsi del bene del proprio fratello e della propria sorella in Cristo e della gloria di Dio, in armonia con lo Spirito stesso di Cristo.

Questa è autentica dimostrazione di comunione di Spirito, di tenerezza d'affetto e di compassione cristiana (cfr. Filippesi 2:1-8).

Che cosa dicono le persone a proposito dell'incoraggiamento?

L'incoraggiamento, anche se la gente lo riceve e lo offre (spesso senza pensarci due volte), è qualcosa su cui non abbiamo grandi informazioni, così come conosciamo poco i suoi benefici e il modo in cui offrirlo. Esso, tuttavia, è uno dei modi più naturali con cui le persone si sostengono reciprocamente.

Nel 1956, Alfred Adler fu uno dei primi psicologi a proporre alcune teorie sull'incoraggiamento. Lo considerava una caratteristica fondamentale dello sviluppo umano. Egli credeva che gli esseri umani fossero naturalmente orientati verso l'interesse sociale, che è il desiderio di appartenere e di contribuire al benessere degli altri e a quello della società. Quando nelle persone prevale la sfiducia, magari a seguito di un'esperienza negativa, hanno bisogno di incoraggiamento, specialmente per quanto riguarda l'interazione con il prossimo.

È per tutti!

L'incoraggiamento è una pratica amata dai fidanzati, utilizzata dagli allenatori e adoperata nell'ambito della famiglia per evidenziare la leadership e rinforzare i legami. Come vedremo in seguito, c'è un vasto repertorio di Scritture che evocano la necessità dell'incoraggiamento. Gli studi di psicologia e sociologia, anche se alle volte non sono in grado di focalizzare le motivazioni più profonde, hanno spiegato il motivo per cui l'incoraggiamento è un fenomeno così importante per ogni individuo. Si ritiene che ci siano due modalità di incoraggiamento, la prima delle quali potrebbe essere definita in questo modo: "Fornire incoraggiamento equivale a ispirare o aiutare gli altri, contribuendo a sviluppare una convinzione che può portare a scelte risolutive, in modo da far fronte a qualsiasi situazione".

Il secondo concetto di incoraggiamento consiste in un atteggiamento non verbale che sa comunicare un senso di stima e valore nei confronti di un determinato individuo. Due noti autori, Nielly e Dink-meyer, nel 1971 diedero questa definizione:

L'incoraggiamento è il processo tramite il quale si facilita lo sviluppo delle risorse interiori di una persona, fornendo il coraggio necessario per mettere in atto un'azione positiva.²

2. *The Psychology of Encouragement* ("La psicologia dell'incoraggiamento"); altre informazioni sono fornite più avanti in questo libro.

Esistono molte forme di incoraggiamento, tra le quali l'ascolto riflessivo, l'uso dell'umorismo, la comunicazione agli altri della fede, il sorriso, l'accettazione non verbale del prossimo, la costante ricerca della sincerità, l'enfaticizzazione dei punti di forza altrui, il cambio di prospettiva e l'approvazione degli obiettivi fissati dagli altri.

**L'OBIETTIVO
DELL'INCORAGGIAMENTO
NON È
SEMPLICEMENTE
QUELLO DI CAMBIARE
IL COMPORTAMENTO
DI UN INDIVIDUO,
MA CONSISTE
NELL'ISTILLARE IN
LUI IL CORAGGIO, LA
FIDUCIA E LA FORZA
PER CAMBIARE**

L'obiettivo dell'incoraggiamento non è semplicemente quello di cambiare il comportamento di un individuo, ma consiste nell'istillare in lui il coraggio, la fiducia e la forza per cambiare. L'obiettivo dell'incoraggiamento quindi non è tanto quello di modificare il comportamento, quanto piuttosto di migliorare le motivazioni di un individuo!

Un secondo mezzo d'incoraggiamento si concentra sulle caratteristiche fondamentali di una persona che rappresentano una precondizione al cambiamento. Proviamo a esaminare alcuni di questi requisiti:

- Una visione positiva di sé stessi.
- Una visione positiva degli altri.
- Essere aperti alle esperienze.
- Un senso di appartenenza che ci lega agli altri.

Le caratteristiche imprescindibili sono quelle di avere una visione positiva di sé stessi, un senso di appartenenza e la disponibilità a riconoscere i propri limiti.

Con questo breve capitolo introduttivo, che non vuole essere di carattere scientifico e partendo dal presupposto che tutta la verità è sostanzialmente di origine divina, rivolgeremo la nostra attenzione alla Parola di Dio, per capire che cosa ha da dire a questo riguardo e per vedere come confermi l'importanza di tale pratica.

SPUNTI DI RIFLESSIONE PER PASSARE ALL'AZIONE

- Menziona due esempi di incoraggiamento che hai ricevuto nel passato: uno incentrato sull'uso di parole che ti sono state indirizzate e che erano volte a spronarti, mentre l'altro un vero e proprio esempio di incoraggiamento indiretto o non verbale. Quale preferisci? Per quale motivo?
- Considera i quattro punti elencati poco prima della fine del capitolo che hai appena letto. Se vuoi essere di incoraggiamento per gli altri, su quale di questi quattro elementi ritieni sia più importante concentrarti?

Indice

<i>Prefazione</i>	7
1. L'incoraggiamento nella società odierna	13
2. L'incoraggiamento nelle Scritture	19
3. L'incoraggiamento nelle parole	29
4. L'incoraggiamento nell'esempio	47
5. L'incoraggiamento nel passato	61
6. L'incoraggiamento e la gentilezza	73
7. L'incoraggiamento come stile di vita	81
8. L'incoraggiamento come priorità personale	91
9. L'incoraggiamento nell'amicizia	101
10. L'incoraggiamento alla consacrazione	111
 <i>Appendice</i>	
Testi biblici sui quali meditare	115
Brevi riflessioni su altri testi biblici	117