



## ASCOLTARSI PER ASCOLTARE

### Le ragioni e lo stile dell'ascolto

*don Giuseppe Como*<sup>1</sup>

#### 1. In principio, l'ascolto

L'ascolto non è l'inizio. Ascoltare presuppone qualcosa, qualcuno che parla per primo, che per primo ha preso l'iniziativa di parlare. Ma è, dal nostro versante, dal versante dell'uomo, l'atteggiamento originario, il nostro modo originario di metterci davanti alla vita e, in particolare, davanti a Dio. Niente nell'esperienza cristiana ha la sua origine prima nell'uomo; ma niente ha origine nel cristiano se non dall'ascolto: *fides ex auditu*.

Nel libro *Uditori della parola*, Karl Rahner sostiene e sviluppa la tesi per cui l'uomo è per sua costituzione un essere in ascolto di una possibile rivelazione di Dio, l'essere storico in grado per sua natura di ascoltare, di accogliere la possibile rivelazione di Dio e quindi in dovere di mantenere lo sguardo teso

---

<sup>1</sup> Il relatore è docente di teologia spirituale presso il Seminario Arcivescovile di Milano; la riflessione è stata proposta al Corso diocesano per gli operatori dei centri di ascolto della Caritas, a Milano, il 30 novembre 2002 ed è complementare al tema "Dall'ascolto alla comunicazione" trattato nel medesimo Corso per l'anno 2003, pubblicato in questa collana al n. 16. Il testo, *prodotto come manoscritto per uso interno*, è pubblicato sul sito [www.caritas.it/13](http://www.caritas.it/13).

verso di essa. E se questo Dio, assolutamente libero, «non volesse rivelarsi e preferisse chiudersi nel suo silenzio, l'uomo giungerebbe all'ultimo e più alto grado della sua esistenza spirituale e religiosa ascoltando il silenzio di Dio». Insomma, siamo fatti per ascoltare, il nostro essere, la nostra verità è che siamo persone aperte, destinate all'ascolto.

Noi sappiamo che, di fatto, Dio si è rivelato, ha parlato, anzi si è fatto Parola incarnata; in mezzo a noi è apparso il Verbo di Dio, la parola di Dio fatta uomo. Le prime parole pronunciate da Gesù sono un *appello*, un *annuncio* (“Il tempo è compiuto, il regno di Dio è qui”) e un *appello alla conversione*: “Convertitevi e credete al Vangelo” (Mc 1,15). Ma poi tutta la vicenda di Gesù, fino alla Pasqua, anzi a cominciare dalla Pasqua, è diventata *racconto*, “evangelo”, che è stato annunciato, ascoltato e poi di nuovo ritrasmesso, fino a noi. E noi crediamo perché abbiamo ascoltato questo racconto, questo annuncio: ricevendolo, ascoltandolo, accogliendolo, noi diventiamo cristiani, noi riceviamo la nostra *identità* cristiana.

Questo vale anche per la nostra identità umana in senso ampio, per la nostra identità familiare, culturale, civile: all'inizio c'è un racconto, c'è una *testimonianza*, c'è una storia che ci precede e che ci viene trasmessa, consegnata dai nostri genitori, dall'ambiente familiare, la storia delle nostre origini, delle nostre radici, il racconto della nostra nascita e del nome che ci è stato dato. Tutto questo è un racconto che noi abbiamo ascoltato e accolto: qui sta la nostra identità. Il racconto delle origini attesta a ciascuno di noi che la nostra identità ci è anzitutto *data*: «è impossibile avere una identità e quindi vivere se non accettando d'*ascoltare* un racconto che fa venire alla parola ciò che si è *ricevuto* ma non prodotto: il proprio corpo e il proprio nome» (G. LAFONT, *Dio, il tempo e l'essere*, 33).

## 2. Parole sul silenzio

Per ascoltare, occorre fare silenzio, silenzio dentro di noi: ma occorre distinguere un silenzio vero, buono, da un silenzio falso e cattivo.

Gesù viene dal profondo silenzio della Trinità, dove ha imparato ad ascoltare, dove ascolta da sempre la parola del Padre (“Perché io non ho parlato da me, ma il Padre che mi ha mandato, egli stesso mi ha ordinato che cosa devo dire e annunziare...Le cose dunque che dico, le dico come il Padre le ha dette a me”: Gv 12, 49-50). E ricordiamo tanti altri silenzi di Gesù: il suo silenzioso venire nel mondo, che dice il rispetto per la nostra libertà; il silenzio della sua preghiera, che avvolge l'intimità del rapporto con il Padre, come un riposare in questa relazione; fino al silenzio davanti a Pilato, che nasce insieme dalla stanchezza e dal senso dell'inutilità di una discussione, di una difesa verbale e quello vissuto sulla croce, dove non ha aperto bocca che per adempiere le Scritture. Anche noi veniamo dal silenzio: c'è stato un tempo della nostra vita in cui abbiamo osservato un silenzio assoluto, almeno quanto alle parole propriamente dette, e nello stesso tempo abbiamo ascoltato tantissimo vivendo intensamente. Era il tempo in cui non disponevamo ancora della parola, prima e appena dopo la nostra nascita. Poi abbiamo imparato ad usare il *linguaggio*, e ad un certo punto ci siamo accorti che le parole spesso erano ben lontane dall'essere vere e chiare. Abbiamo imparato per esperienza che l'uomo è capace di usare una parola in disaccordo con la propria verità e di nascondervisi dietro. Le parole possono diventare formalismo, convenzione, una maschera dietro la quale restiamo invisibili. Ma anche il silenzio può essere falso, cattivo, può dire indifferenza, chiusura, disprezzo: il silenzio di fronte alla persona che si rivolge al CdA può essere il silenzio distratto di chi non vede l'ora che l'altro

finisca di parlare, o il silenzio indifferente di chi ha già giudicato... Anche il silenzio è ambiguo.

Il silenzio, quello vero, quello interiore, è allora per esempio il silenzio dello stupore, della ammirazione, il silenzio dell'amore, che non ha bisogno di molte parole: chi ama, ad un certo momento sente l'esigenza del silenzio, perché avverte il limite delle parole, il bisogno di dire qualcosa che non si può dire con le parole. Può essere talvolta il silenzio che nasce dalla nostra impotenza, dalla nostra debolezza, silenzio di chi non sa cosa dire di fronte a Dio, di fronte alla vita, perché è come sopraffatto dalla vita, da una situazione che sta vivendo, da ciò che quella persona sta raccontando ("Io ero stolto e non capivo, davanti a te stavo come una bestia": Sal 73, 22). Ma anche questo può diventare silenzio di attesa, di speranza, silenzio che può purificarci in profondità, silenzio del mendicante che non cessa di chiedere, di tendere la mano, silenzio del povero, silenzio che invoca un aiuto: "Sta' in silenzio davanti a Dio e spera in lui" (Sal 37, 7). Il silenzio della preghiera è quello in cui da sotto lo strato di rumore e di parole che c'è in noi, sgorga il nostro desiderio più autentico, la nostra sete più vera, il nostro *essere preghiera*, la parola più vera che noi possiamo pronunciare: "Abbà, Padre", parola di Dio in noi, parola dello Spirito che prega in noi, e parola veramente nostra.

*Il silenzio interiore si costruisce nella vita quotidiana.* Gregorio Magno parlava del *rumore* del mondo, che distrae, che tiene svegli ma nel senso di essere "agitati", non è quell'*essere svegli* che è lucidità, che è sinonimo di vita, di vitalità – dove il *sonno* invece è immagine della morte, del non essere presenti a se stessi e agli altri, dell'ottundimento dei sensi e del venir meno della capacità di giudizio, di discernimento critico sulle cose – . Questo "rumore" è indicato da Gregorio con termini che descrivono bene la nostra esperienza di difficoltà di concentrazione: *turba* ("folla" di pensieri), *tumultus*, *strepitus* (pensieri disordi-

nati, che gridano, che si affollano vociando, come nella piazza di un mercato). Allora il silenzio che cerchiamo è l'assenza di pensieri estranei e non necessari, non un silenzio vuoto ma il silenzio di una *coscienza non divisa, non frammentata, ma attenta, unificata* nella sua intenzione, nel suo tendere verso Dio e nella sua attenzione buona verso gli altri. E non è tutta colpa del mondo, non è semplicemente colpa della vita che facciamo; il disordine, la frammentazione delle cose, degli impegni, l'accumularsi e l'accavallarsi delle occupazioni sono sì una situazione oggettiva, ma sono anche o soprattutto il *riflesso del nostro disordine interiore*. Il mondo, la quotidianità non è cattiva in sé (può esserlo, può diventarlo, in parte lo è, ma non lo è *comunque*); in essa si esercita, si riflette il disordine e la frammentarietà che c'è dentro di noi, la molteplicità contraddittoria dei nostri desideri, dei nostri bisogni, dei nostri attaccamenti, il nostro *non essere unificati dentro*. C'è una complessità della vita che non possiamo ignorare, che è un dato da assumere, da accettare; ma c'è anche questa nostra frammentazione interiore che in essa si proietta e ci rende faticoso il vivere quotidiano, ci disturba, ci porta lontano da noi stessi.

Cosa fare, allora?

a. Un primo atteggiamento è quello di accogliere, anzi cercare, sperimentare il silenzio, superandone la paura, la paura del vuoto, l'*horror vacui*. L'uomo che vive nella fede del Signore Risorto «sa che il vuoto non c'è e il niente è eternamente vinto dalla divina Infinità» (C.M. Martini, *La dimensione contemplativa della vita*). E invece tante volte il silenzio ci fa paura, preferiamo riempire ogni istante di rumori, di chiacchiere, magari di lagne e lamenti, piuttosto che essere posti dal silenzio di fronte alla realtà, e alla realtà di noi stessi. Concretamente, vuol dire anche cercare il deserto, passeggiare, recuperare il rapporto con il creato, con la natura, ascoltare la creazione, il "mormorio" (*whispering*) della creazione. Imparare ad ascoltare il grande si-

lenzio del buio e della notte. La notte è un grande mistero, grembo di tanti segreti: la creazione, l'incarnazione, la resurrezione, il ritorno di Gesù. Vegliare nella notte, vegliare al mattino presto...«Nel silenzio – scriveva D. Bonhoeffer – è insito un meraviglioso potere di osservazione, di chiarificazione, di concentrazione sulle cose essenziali».

b. In secondo luogo, coltivare la concentrazione, l'*attenzione* al proprio lavoro, a ciò che si sta facendo: lasciarsi catturare, conquistare dal proprio lavoro, dalle proprie occupazioni, amandole per quanto ci è possibile, partecipandovi, lasciandoci coinvolgere, mettendo noi stessi in ciò che facciamo, fino a poter dire: “io sono tutto qui, in questo momento”. L'attenzione è anche l'atteggiamento fondamentale della preghiera. La formazione dell'attenzione, diceva Simone Weil, è «lo scopo reale e l'interesse quasi unico degli studi». E continuava: «Molto spesso si confonde l'attenzione con una specie di sforzo muscolare. E siccome alla fine si è stanchi, si ha l'impressione di aver lavorato. Ma ci si illude. L'attenzione consiste nel sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all'oggetto...I beni più preziosi non devono essere cercati ma attesi. Ciò che vale unicamente è la veglia, l'attesa, l'attenzione...». La conclusione sembra far proprio al caso nostro: «E' quindi vero, sebbene paradossale, che una versione latina, un problema di geometria, anche se sbagliati, purché si sia dedicato ad essi lo sforzo adeguato, possono in un giorno lontano renderci meglio capaci di portare a uno sventurato l'aiuto che può salvarlo nell'istante dell'estremo sconforto» (brani tratti da *Attesa di Dio*). Fate con attenzione il vostro lavoro, i lavori di casa, dedicatevi con attenzione ai vostri hobbies, leggete con attenzione il giornale...e sarete più capaci di ascoltare con attenzione chi si rivolge a voi nel CdA.

c. Infine, mi sembra molto preziosa la scoperta della *relazione tra silenzio e comunione*; il silenzio, la solitudine buona

insegnano ad amare più profondamente gli altri e perciò aprono alla comunione; e viceversa essi sono anche il frutto desiderato della comunione stessa: basta vedere il bellissimo gioco tra solitudine e compagnia, tra l'immergersi nella folla e il rientrare in se stessi descritto dall'evangelista Marco in 6, 30-34.

Più precisamente, si tratta di scoprire il nesso strettissimo tra *silenzio-ascolto e carità*. Quando stiamo con gli altri, a volte è come se ci sentissimo obbligati a dire qualcosa, a parlare comunque, per il semplice fatto che si sta insieme ad una persona. Dovremmo imparare a custodire le nostre parole, saper tacere; c'è un detto di Gesù nel Vangelo che credo non venga mai letto in nessuna occasione a Messa e forse è davvero sconosciuto ai più: "Ma io vi dico che di ogni parola infondata [cioè "inutile", "vana", oltreché "cattiva"] gli uomini renderanno conto nel giorno del giudizio, poiché in base alle tue parole sarai giustificato e in base alle tue parole sarai condannato" (Mt 12, 36-37). Evitare le parole vane significa ascoltare di più gli altri. E dal silenzio che ascolta nascono parole più vere, più essenziali, parole purificate, pacificate, nasce «una parola acuta, penetrante, comunicativa, sensata, luminosa, perfino, oserei dire, terapeutica, capace di consolare» (E. BIANCHI, *Le parole della spiritualità*, 141). «Il silenzio è custode dell'interiorità – continua E. Bianchi – ...Ma proprio questo silenzio profondo genera la carità, l'attenzione all'altro, l'accoglienza dell'altro, l'empatia nei confronti dell'altro. Sì, il silenzio scava nel nostro profondo uno spazio per farvi abitare l'Altro, per farvi rimanere la sua Parola, per radicare in noi l'amore per il Signore; al tempo stesso, e in connessione con ciò, esso ci dispone all'ascolto intelligente, alla parola misurata, al discernimento del cuore dell'altro, di ciò che gli brucia nell'intimo e che è celato nel silenzio da cui nascono le sue parole. Il silenzio, allora, *quel silenzio*, suscita in noi la carità, l'amore del fratello. E così il doppio comando dell'amore

di Dio e del prossimo è ottemperato da chi sa custodire il silenzio» (*ivi*).

### 3. Ascoltare se stessi

Il silenzio è la condizione per ascoltare se stessi. Ci si deve intendere bene sull'oggetto di questo ascolto. Ma prima cerchiamo di capire quali atteggiamenti vanno coltivati, come si concretizza l'ascolto di sé. Indicherei tre linee, tre movimenti dell'animo: fermarsi, scendere in profondità, mettere ordine nella propria vita.

a. E' difficile ascoltarsi "in corsa". Quando diciamo che viviamo una vita frenetica, che "abbiamo un sacco di cose da fare che non ci lasciano nemmeno il tempo di respirare", che "non riusciamo a trovare tempo per noi stessi"...percepriamo e comunichiamo la sensazione di "scivolare via" da noi stessi, di perdere il contatto con il nostro vissuto più interiore. In realtà, l'aspetto negativo di questo stile di vita non consiste solo in questo, ma nel fatto che comunque, in questa situazione, noi rimaniamo con tutto un "materiale", con un deposito confuso di emozioni, sentimenti, sensazioni, impressioni, pensieri che alla fine, non avendo appunto il modo per rivisitarlo, rischia di diventare la nostra carta d'identità interiore, l'immagine o l'idea che abbiamo di noi stessi. Un accumulo di elementi che sentiamo essere parte di noi, provocati dal contatto, magari dall'immersione nella realtà, ma su cui non abbiamo alcun potere reale, se non quello, semplicemente, di registrarli.

b. E' necessario, dunque, scendere in profondità, avere il coraggio di prendere contatto con tutto questo mondo interiore che non vogliamo resti alla stato brado, selvaggio. Scendere in profondità significa anzitutto *dare un nome a ciò che ci abita*, individuare i pensieri e i sentimenti, riconoscerli per quello che sono, buoni e cattivi, consolanti e fastidiosi, realtà che ci piac-



ciono e cose che non vorremmo mai trovare in noi stessi. Il vissuto emotivo influisce maggiormente, condiziona maggiormente le nostre scelte, i nostri comportamenti quanto più è inconsapevole, perché agisce, per così dire, indisturbato. Il secondo passaggio sarà quello di cercare di capire *da dove vengono queste realtà*, quale sia la loro origine, individuare le loro radici. Per esempio, scopro e dico con sincerità a me stesso che c'è in me una vena di pregiudizio (senza doverlo chiamare razzismo) nei confronti degli extracomunitari, in particolare di quelli di fede islamica. Va bene, lo accetto; ma è importante che ne tenga conto, ed è importante che riesca a mettere a fuoco questa cosa. Quali pregiudizi? che queste persone sono aggressive, che odiano i cristiani, oppure che sono fataliste, rassegnate, incapaci di organizzarsi...che sono arretrate, ferme al medioevo, dure, rigide, inflessibili...? Se so queste cose cercherò di verificare per es. se corrispondono o meno alla realtà, mi informerò meglio, valuterò da dove vengono queste convinzioni, se le ho assimilate solo perché tutti le ripetono, solo per sentito dire, perché sono degli stereotipi ormai entrati in uso e mai verificati. Magari sono cose vere, va bene, andrò a prestare il mio servizio al Centro d'ascolto sapendo che gli islamici sono così, generalmente: sarà un ostacolo al mio servizio? No, perché si ama veramente solo quando si vuol bene ad una persona per quello che è, non perché, fortunatamente, è come dico io, è come piace a me...

Allo stesso modo, positivamente, sarà prezioso accorgersi delle risorse su cui possiamo contare, avere consapevolezza delle motivazioni che sostengono il nostro impegno, della forza morale che ci sorregge quando il servizio dell'ascolto diventa faticoso o è insidiato da sfiducia, scoraggiamento, senso di impotenza, mancanza o povertà di gratificazioni. Sapere "di che spirito siamo", quale motivazione ci anima, quale (dis)interesse sta al fondamento del nostro servizio, quale atteggiamento di gratuità, insomma "chi ce lo fa fare": ritrovare tutto questo non

serve ad alimentare il nostro orgoglio, ma a darci consistenza e solidità, soprattutto quando può sembrare che debba prevalere la fatica e la voglia di tirarsi indietro, o semplicemente l'assuefazione, la *routine*, la superficialità.

c. Il terzo passaggio sarà il *giudizio* sul nostro vissuto interiore. Spesso ci riteniamo responsabili dei nostri sentimenti, mentre in realtà «ciò che sento non lo decido io, quindi non sono responsabile del sorgere dei miei sentimenti, piuttosto sarò responsabile della posizione che prenderò verso ciò che sento. Ad esempio: non sono responsabile di sentirmi arrabbiato, ma sarò responsabile di come gestisco questa rabbia». Se trovo in me un atteggiamento, un modo di pensare che riconosco sbagliato, non sarà facile estirparlo velocemente, non servirà cercare di reprimerlo o far finta che non ci sia. Ma darò un giudizio, dirò che questa cosa è sbagliata, non la coltiverò, la emarginerò, la respingerò; pian piano questo atteggiamento si sposterà ai confini della mia interiorità, in un luogo da cui potrà fare meno male, dove perderà la sua forza condizionante nei confronti dei miei comportamenti. Analogamente, avremo cura di alimentare, consolidare gli atteggiamenti costruttivi che sono in grado di dare respiro alla nostra carità.

Commentando i tragici fatti di Leno, la cittadina nel Bresciano dove qualche settimana fa è stata uccisa una ragazza di 14 anni, il filosofo Umberto Galimberti osservava su un quotidiano che «manca un'educazione emotiva...oggi i giovanissimi sono più soli e più depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e impulsivi, più aggressivi e quindi impreparati alla vita, perché privi di quegli strumenti emotivi indispensabili per dare avvio a quei comportamenti quali l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, senza i quali saranno sì capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti, di cooperare» (*La Repubblica*, 5 ottobre 2002). Il percorso che abbiamo brevemente abbozzato può permetterci di mettere ordine nella nostra esistenza, ci aiuta

a purificare il cuore, a restare vigili. Non si convive più semplicemente con un marasma di sensazioni sconosciute e minacciose, ma con un mondo interiore che rimane complesso, difficile da leggere, anche contraddittorio, ma sul quale abbiamo più potere, del quale siamo diventati più padroni. Siamo signori in casa nostra, abbiamo acquisito più padronanza di noi stessi, perché ci conosciamo meglio, e abbiamo imparato a convivere con quello che siamo, senza smettere mai di lavorare, di lottare per diventare migliori. Il risultato che raggiungeremo per questa via sarà calma, tranquillità, umiltà per tutte le volte che saremo agitati, stanchi, tentati.

d. Fin qui abbiamo sottolineato un versante più soggettivo. Ma ciascuno di noi può conoscersi secondo caratteristiche che potremmo dire più “esterne”, obbiettive, in genere più facilmente verificabili da parte degli altri. Si tratta delle nostre attitudini, delle capacità effettive che possediamo, e insieme dei nostri limiti personali, come pure delle opportunità e delle difficoltà oggettive che costituiscono il contesto in cui svolgiamo il nostro servizio. Forse qui dovremmo utilizzare il termine *conoscersi*, più che *ascoltarsi*. Ma possiamo concedere che *ascoltarsi* significa anche avere, guadagnare una giusta valutazione di sé, equilibrata, il più possibile completa, che non ignori né le risorse di cui disponiamo né le carenze “strutturali” della nostra personalità. E’ difficile perlopiù distinguere adeguatamente questo versante più oggettivo da quello propriamente soggettivo: se per esempio mi accorgo di essere una persona più portata a parlare che ad ascoltare, probabilmente questo fatto sarà dovuto al carattere estroverso che mi è connaturale, ma si spiegherà magari anche con la preoccupazione eccessiva di risolvere a tutti i costi la situazione che ho davanti o con una mentalità efficientistica che mi distingue. E’ ugualmente importante avere coscienza delle risorse e dei limiti, per sfruttare a fondo le prime, senza perdersi magari in inutili lamentazioni sulla mia inadeguatezza o

impreparazione, e accettare con pace e realismo i secondi, senza pensare che comunque la mia sicurezza, la mia fantasia, i miei “numeri” riusciranno in ogni modo a risolvere brillantemente ogni situazione.

Sotto questo profilo, in particolare, mi sembra utile ricordare una verità che vale comunque anche per il versante più interiore, cioè che «ci si conosce più per riflesso che per autocontemplazione». Vuol dire, secondo le parole del card. Martini, che «mi conosco spiritualmente meglio agendo e poi riflettendo su quanto ho fatto, piuttosto che contemplandomi e soppesandomi a fondo...E’ il giocarmi, decidendomi e agendo, che mi permette di riflettere poi su di me» (*Conoscersi, decidersi, giocarsi*, 20). Per guardare il proprio corpo, generalmente è assai utile mettersi di fronte ad uno specchio, soprattutto per alcune parti (il viso, prima di tutto) che altrimenti non riuscirei a vedere direttamente con i miei occhi. Così, ci si conosce nella propria realtà interiore, e negli atteggiamenti, nei comportamenti che la riflettono, osservando il proprio agire e ripensandolo. E dunque, molte cose di noi le scopriamo facendo, buttandoci, giocandoci.

Vale forse la pena, benché riguardino più il *conoscersi* che l’*ascoltarsi*, ricordare brevemente le *sette “tesi”* a proposito appunto della conoscenza di sé che il card. Martini ha espresso in una riflessione fatta con un gruppo di giovani alle prese con decisioni importanti (*Conoscersi, decidersi, giocarsi*, 17-24).

La *prima* è che «la conoscenza di sé è sempre imperfetta e parziale»: in positivo, può voler dire che essa «tende a crescere, non è mai finita». E’ un compito mai svolto completamente. Mi permetto di aggiungere, a questo proposito, che la crescita della conoscenza di sé non è mai un percorso lineare, progressivo, costante. Sarebbe preferibile parlare di una “tensione di crescita” nella conoscenza di sé, in particolare una tensione tra ciò che vorrei essere (la psicologia parla di *io ideale*) e ciò che sono (*io*

*attuale*). «Oggi sembra che il male più grande da cui “salvarsi” sia quello della tensione, della fatica, dell’incontrare difficoltà» (E. Parolari, *Conoscere se stessi*, ed. Seminario Arciv. Milano, 8). In realtà, questa tra *desiderio e realtà* è normalmente una tensione buona, non un male da cui essere liberati, una tensione propria della nostra condizione umana. Ascoltare, conoscere, infine *accettare* se stessi significa infine «acconsentire al mistero profondo dell’inquietudine del cuore umano, posto tra il “mondo dei desideri” e il “mondo dei limiti”: siamo fatti per l’infinito, ma dobbiamo cercarlo nelle decisioni concrete e determinate» (*ivi*). Non è inutile, dunque, imparare ad accettare quello che si è, in relazione precisamente al compito di ascolto di cui ci siamo fatti carico, e insieme saper dire a noi stessi quello che vorremmo essere, discernere ciò che non saremo mai e mettersi dunque in pace e invece individuare i passi concreti per progredire nella direzione desiderata (in questo concreto atteggiamento).

La *seconda* ricorda che «conoscersi richiede la collaborazione di altri...per conoscermi ho bisogno della collaborazione di chi conosce alcuni aspetti di me che io non conosco». Sarebbe interessante confrontarsi reciprocamente con coloro insieme ai quali svolgiamo il servizio nei CdA: lasciarsi correggere, ma anche complimentarsi a vicenda, accettando che l’altro abbia su di me uno sguardo che spesso è più obiettivo di quello che posso avere io, perché penso o sono convinto di conoscermi già, perché certe cose, in positivo o in negativo, non sono disposto ad ammetterle (che ho una sensibilità particolare verso certe persone, o piuttosto che sono molto suscettibile se qualcuno fa qualche osservazione a mio riguardo, o che sono impaziente...).

La *terza* tesi afferma che «la conoscenza di sé passa attraverso qualche sorpresa»: “non credevo di essere così...”. E’ interessante l’esempio concreto che Martini riporta a questo proposito: «Ricordo una persona che pensava di essere attratta dal servizio ai poveri e che l’aveva svolto per tanto tempo; una volta

mi confidò: “Non avrei mai immaginato che si potessero detestare tanto i poveri, non immaginavo di giungere a vivere momenti di profondo rifiuto!”».

La *quarta* tesi è quella che abbiamo ricordato sopra, sulla “conoscenza per riflesso”.

La *quinta* riguarda invece il “feed-back”: «la risonanza che ricevo da altri...su ciò che ho detto o su ciò che ho fatto, è uno strumento molto utile per conoscermi». Dovremmo imparare a valorizzare le critiche, persino quando le avvertiamo come ingiuste.

La *sesta* tesi avverte del «rischio di uno sviluppo morboso della conoscenza di sé», quando cioè la riflessione su ciò che siamo diventa sproporzionata rispetto alla tensione verso la realtà, verso gli altri, rispetto all’azione. E’ un “eccesso di soggettività”, un mettersi al centro e guardare continuamente a se stessi. Può diventare ossessivo chiedere ad altri o chiedere a se stessi: “come sono andato? Ho fatto bene? Ho sbagliato?”, come pure lasciarsi paralizzare dalla paura di sbagliare.

Infine, la *settima* tesi ci introduce nella riflessione sintetica con cui concludiamo il nostro discorso: l’ultima parola sulla conoscenza di sé è la conoscenza che Dio ha di noi: «al culmine della conoscenza di sé c’è il fidarsi della conoscenza che il Signore ha di me», così come Pietro, alla fine, interrogato per tre volte da Gesù risorto, pronuncia quelle parole che più che una rassegnazione esprimono la resa davanti a Dio, l’abbandono in lui: “Signore, tu sai tutto, tu sai che io ti amo” (Gv 21, 17).

### ***Che cosa, infine, ascoltiamo?***

Per sé, ascoltiamo il nostro vissuto, ritorniamo sulle azioni compiute, sulle parole dette e ascoltate, sulle impronte che la vita ci ha lasciato, appunto, come abbiamo detto, emozioni, pen-

sieri, stati d'animo, sensazioni; c'è sempre un *deficit*, mi pare, in questo compito, c'è qualcosa che rinunciamo a fare, che decliniamo facilmente di fare. Il dubbio, o l'equivoco che possono sorgere riguardano il fatto che questa sia semplicemente una operazione di tipo psicologico. Dobbiamo precisare alcune cose al riguardo.

La prima è che, in ogni caso, si tratterebbe di psicologia spicciola, artigianale, perché ad eccezione di quelli che la psicologia l'hanno studiata, noi tutti siamo dei dilettanti che cercano di capire se stessi con strumenti e cognizioni che poco hanno a che fare con quelli della psicologia scientifica. Dunque, su questo punto, occorre mettersi il cuore in pace.

Il fatto è, ed è la seconda precisazione, che in realtà noi compiamo, quando la compiamo, un'operazione che è squisitamente spirituale, ma non lo sappiamo o non ce ne accorgiamo e capita che la facciamo in maniera semplice e sapiente, ma capita anche che la facciamo in modo maldestro e approssimativo. La questione decisiva è che non possiamo che ascoltare il *cuore* (se volete, la nostra interiorità, la nostra coscienza, da un punto di vista morale, il nostro io se proprio volete insistere con un linguaggio psicologico), ma il cuore è il luogo di convergenza e risonanza di tutte le parole che ascoltiamo, dell'esistenza che conduciamo, degli incontri, delle relazioni, delle esperienze che facciamo. Ed è anche il luogo dove si deposita e risuona l'eco della parola di Dio che ascoltiamo, anzi *delle parole* che Dio ci rivolge in modi diversissimi.

Sempre il filosofo Galimberti, nell'articolo che abbiamo citato, conclude ribadendo la necessità, oggi, di una «formazione del cuore come organo che prima di ragionare, ci fa “sentire” che cosa è giusto e che cosa non è giusto, chi sono io e che ci faccio al mondo». Non è forse l'appello non ad un semplice riequilibrio psicologico dell'io, ma ad una dimensione morale, che

sfocia necessariamente nella decisione e quindi nell'esercizio maturo della libertà? Di più, non è forse anche l'invocazione di una dimensione più radicale, più originaria, che consiste in quella *rivelazione di sé*, in quella *identità* ultima che non possiamo darci da noi stessi ma che è radicalmente data ("chi sono io e che ci faccio al mondo") nella risposta alla *domanda di senso* che il credente ritrova, infine, in Dio solo?

Questa è la prima condizione perché l'ascoltarsi, per un cristiano, non sia il semplice ripiegamento su di sé, non sia mera introversione, puro "scavo psicologico": sapere cioè che la nostra interiorità ospita la presenza di Dio e l'eco del suo conversare con noi. Alla fine, comunque, per un cristiano ascoltarsi non è mai semplicemente ascoltare se stessi, ma ascoltare Dio. La conoscenza di sé che il cristiano realizza attraverso l'ascolto di sé, l'ascolto del proprio *cuore*, deve diventare allora consapevolmente conoscenza che si ha di sé *davanti a Dio*, sotto gli occhi di Dio, *alla presenza di Dio*.