**Terza settimana - Lunedì - Quaresima 2025.**

*In questa Quaresima, Dio ci chiede di verificare se nella nostra vita, nelle nostre famiglie, nei luoghi in cui lavoriamo, nelle comunità parrocchiali o religiose, siamo capaci di camminare con gli altri, di ascoltare, di vincere la tentazione di arroccarci nella nostra autoreferenzialità e di badare soltanto ai nostri bisogni.*

Altro esercizio quaresimale suggerito dalla lettera. Sul camminare abbiamo già meditato. Se mai la novità è quella di avere molto concretezza e fare una verifica sui posti concreti in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo. Il Papa parla di vita, famiglia, lavoro comunità parrocchiale. Sono luoghi diversi con legami che variamo di continuo. Ognuno può passarli in rassegna con calma guardando alla propria vita e ai sentimenti che la guidano: ciascuno può analizzare il sentire profondo che determina gli atteggiamenti che variano da luogo in luogo. Ci sono, tuttavia, altre due sottolineature che meritano una certa attenzione: ascoltare e vincere la tentazione dell’egocentrismo.

* *Ascoltare.* Ascoltare è diverso dal sentire. Infatti l’ascolto è più operazione del cuore e della mente che non delle orecchie. Ascoltare è difficile perché esige una virtù preziosa che è molto rara e cioè l’attenzione. Ci sono tanti studi e tante ricerche sui cosiddetti ‘disturbi dell’attenzione’. Da assoluto incompetente, per quello che so si riferiscono in prevalenza ai ragazzi e ai giovani che studiano. Io non parlo di questo tipo di fatica e, forse, di patologia. Penso agli adulti che non riescono ad ascoltare altri adulti o perché sono disinteressati, o perché pensano di avere sempre ragione, o perché credono di non aver nulla da imparare. Senza saper ascoltare con il cuore non c’è la possibilità di un vero incontro con le persone. Io sento dentro di me che è molto faticoso ascoltare veramente una persona. C’è un atteggiamento istintivo che blocca sul nascere l’ascolto ed è quello di tenere in mano ‘la matita rossa’ per segnare subito gli errori o ciò su cui non si è d’accordo; oppure, altra situazione molto frequente e, per lo più, inavvertita, è quella di ascoltare pensando a come rispondere. Entrambi questi gesti istintivi bloccano la comunicazione e quello che hai di fronte neppure se ne accorge. C’è una ascesi dell’ascolto che suppone uno svuotamento del cuore e della mente; per poter iniziare un ascolto bisogna liberarsi da ogni giudizio (e pre-giudizio) e di ogni personale tornaconto. Non si deve rispondere subito ma è necessario dare tempo alle parole della persona che hai davanti perché salgano dalle orecchie alla mente per poi, subito, discendere dalla mente al cuore. Si chiama empatia, possibile solo se la persona che hai davanti ti interessa. Il cristiano è interessato ad ogni situazione umana e ad ogni vicenda che aiuta a conoscere le persone che sono sempre manifestazioni di Dio. Ti vedo e mi interessi; non giudico dalle apparenze o sul sento dire, non salgo mai in cattedra o sullo scanno di un tribunale.
* *Arroccarsi nell’autoreferenzialità o essere ossessionati sul proprio benessere (anche spirituale).*

È una tentazione, dobbiamo riconoscerlo, che è dentro di noi in modo così profondo che neppure la consideriamo tale. L’istinto di conservazione (positivo) può creare una diffidenza generalizzata verso gli altri. A volte anche verso le persone amate e che ci amano. C’è un proverbio, molto diffuso, che ci giustifica: ‘fidarsi è bene, non fidarsi è meglio’. A volte è bene per una giusta difesa che ci evita spiacevoli ‘incidenti’. Il rischio è che diventi un criterio generalizzato fino a diventare una nota dominante che determina ogni nostro agire. Gli altri se ne accorgono e stanno alla larga. Il cristiano non è così: cerca di conoscere il proprio carattere per cercare di cambiare ciò che è cambiabile in modo da costruire una bella personalità capace di vivere con scioltezza e prudenza relazioni significative con le persone che incontra. Non è così raro incontrare persone che non solo hanno un carattere difficile, ma che la stessa fede rende scorbutiche, noiose, e arroganti. Possono essere anche persone che hanno responsabilità nella comunità cristiana. La Quaresima è un buon momento per chiederci se abbiamo un ‘bel’ carattere: buono, mite, umile, capace di empatia. Ognuno ha la sua faccia e ogni faccia è bella perché ogni volto umano fa assomigliare a Dio e quindi ognuno ha un carattere e uno stile che gli viene dalla genetica, dall’educazione ricevuta, dalle scelte quotidiane, dalle ferite inferte dalla vita. Ma qualunque sia il tuo ‘volto interiore’ devi nutrire la speranza di poter diventare un po’ più libero interiormente, gentile nelle parole e nel tratto, amante delle persone, attento agli altri e, soprattutto, mite e umile di cuore … come Gesù. Qualcosa si può fare anche da adulti. Qualcuno ha detto che ciascuno, dopo i trent’anni, è responsabile della sua faccia…ma si può sempre migliorare un po’.