

opusdei.org

Empatia: Adeguarsi agli altri

Riconoscere nell'altro una persona degna di considerazione: così si raggiunge l'empatia, tema di questo articolo della serie "La formazione della personalità".

25/03/2016

Tutti noi abbiamo avuto la prova che, assai spesso, per capire bene ciò che succede attorno a noi, non è sufficiente avere soltanto alcuni dati oggettivi. Per esempio, se qualcuno interpreta un pezzo musicale per i

suoi amici, si aspetterà di vedere che loro stanno trascorrendo momenti piacevoli nell'ascoltare la melodia che appassiona lui. Se, invece, gli amici si limitano a dire che l'esecuzione è stata corretta, ma non mostrano particolare entusiasmo, allora sicuramente l'esecutore sarà preso dallo scoraggiamento, a parte la sensazione che in realtà non ha il talento che credeva di avere.

Quanti problemi si eviterebbero se cercassimo di capire meglio ciò che succede nell'intimo degli altri, le loro aspettative e i loro ideali. «Più che nel “dare”, la carità consiste nel “comprendere»ⁱ.

Per praticare la carità bisogna cominciare a riconoscere nell'altro una persona degna di considerazione e conoscerla bene. Oggi si parla di empatia in riferimento alla qualità che rende più facile mettersi al posto degli altri, farsi carico della loro

situazione e comprendere i loro sentimenti. Insieme con la carità, questo atteggiamento, lo scrive san Pietro, contribuisce a stimolare la comunione, l'unione dei cuori: «Siate tutti concordi, partecipi delle gioie e dei dolori degli altri» ⁱⁱ.

Imparare da Cristo

Fin dall'inizio i discepoli notarono la sensibilità del Signore: la sua capacità di immedesimarsi negli altri, la sua delicata comprensione per ciò che succede all'interno di un cuore umano, la sua finezza nel percepire il dolore altrui. Appena arrivato a Naim, senza che ci fosse bisogno di parole, condivide il dramma della povera vedova che ha perduto il suo unico figlio ⁱⁱⁱ; dopo aver ascoltato la supplica di Giairo e il pianto delle prefiche, sa consolare l'uno e ridare la serenità agli altri ^{iv}; sa bene quali sono le necessità di quanti lo seguono e si preoccupa

perché non hanno nulla da mangiare^v; si unisce al pianto di Marta e di Maria davanti alla tomba di Lazzaro^{vi} e s'indigna davanti alla durezza di cuore dei suoi quando chiedono che dal cielo scenda un fuoco che bruci il villaggio dei samaritani che non li hanno accolti^{vii}.

Anche con la sua vita Gesù ci insegna a vedere gli altri in modo diverso, condividendo i loro affetti, unendosi a loro negli entusiasmi e nelle delusioni. Impariamo da Lui a interessarci dello stato interiore di coloro che stanno attorno a noi, e con l'aiuto della grazia supereremo un po' per volta i difetti che lo impediscono, come la distrazione, l'impulsività o l'indifferenza. Non ci sono scuse per desistere da questo impegno. «Non crediamo che serva a qualcosa la nostra apparente virtù di santi, se non va unita alle comuni virtù di cristiani. Sarebbe come adornare di splendidi gioielli la

biancheria intima» ^{viii}. La vicinanza con il cuore di Gesù ci aiuterà a modellare il nostro, in modo da riempirci dei sentimenti di Cristo.

Carità, affabilità ed empatia

«La carità di Cristo non è soltanto un buon sentimento verso il prossimo, non si limita al piacere della filantropia. La carità infusa da Dio nell'anima trasforma dal di dentro l'intelligenza e la volontà, dà consistenza soprannaturale all'amicizia e alla gioia di compiere il bene» ^{ix}. È bello scoprire che gli apostoli, al calore della loro amicizia con il Signore, vanno mitigando i propri temperamenti, molto diversi tra loro e che talvolta li hanno indotti a mostrarsi poco comprensivi verso altre persone. Giovanni, tanto veemente che con il fratello Giacomo meritò il soprannome di “figlio del tuono”, più tardi si mostrerà pieno di mansuetudine e insisterà sulla

necessità di aprirsi al prossimo, di darsi agli altri come aveva fatto Cristo stesso: «Da questo abbiamo conosciuto l'amore: Egli ha dato la sua vita per noi; quindi anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli» ^x. Anche san Pietro, che prima si era mostrato inflessibile nei confronti degli avversari di Gesù, si rivolge al popolo nel Tempio cercando la loro conversione, ma con parole prive di ogni traccia di amarezza: «Fratelli, io so che voi avete agito per ignoranza, così come i vostri capi. [...] Pentitevi, dunque, e cambiate vita, perché siano cancellati i vostri peccati e così possano giungere i tempi della consolazione da parte del Signore» ^{xi}.

Un altro esempio ce lo offre san Paolo, che dopo essere stato per i cristiani un terribile flagello, cambia vita e mette a servizio del Vangelo il suo temperamento: una mente chiara e un carattere forte. Ad Atene, anche se il suo spirito freme

d'indignazione per i tanti idoli presenti, cerca di accattivarsi gli abitanti. Quando nell'Areopago ha la possibilità di rivolgersi a loro, invece di rinfacciare loro i costumi depravati e il paganesimo, si appella alla loro fame di Dio: «Cittadini ateniesi, vedo che in tutto siete molto timorati degli dei. Passando, infatti, e osservando i monumenti del vostro culto, ho trovato anche un'ara con l'iscrizione: Al Dio ignoto. Quello che voi adorate senza conoscere, io ve lo annunzio» ^{xii}. In questo atteggiamento che sa comprendere e motivare si scoprono le doti straordinarie di un'intelligenza che padroneggia e modera le proprie emozioni. Si rivela anche la genialità di una persona che fa propria la situazione degli altri: sceglie un aspetto della loro sensibilità, per quanto piccolo possa sembrare, per sintonizzarsi con gli ascoltatori, cogliere i loro interessi e portarli verso la piena verità.

Le vie per amare la verità

Quando cerchiamo di aiutare gli altri, la carità e la mansuetudine ci guideranno verso le ragioni del cuore, che di solito aprono le porte dell'anima più facilmente di un'argomentazione fredda o distante. L'amore di Dio ci stimolerà a conservare uno stile affabile, che dimostri quanto sia attraente la vita cristiana: «La vera virtù non è triste e antipatica, bensì amabilmente allegra» ^{xiii}. Sapremo scoprire il lato positivo di ogni persona, perché amare la verità aiuta a riconoscere le orme di Dio nei cuori, per quanto sbiadite possano essere.

La carità fa sì che, nel rapporto con gli amici, i colleghi di lavoro, i parenti, il cristiano si mostri comprensivo con coloro che appaiono disorientati, a volte perché non hanno avuto l'opportunità di ricevere una buona formazione nella

fede o perché non hanno visto un esempio incarnato dell'autentico messaggio del Vangelo. In tal modo si mantiene una disposizione empatica anche quando gli altri sono in errore: «Io non comprendo la violenza: non mi pare il mezzo idoneo né per convincere né per vincere; l'errore si supera con la preghiera, con la grazia di Dio, con lo studio; mai con la forza, sempre con la carità» ^{xiv}.

Dobbiamo dire la verità con ininterrotta pazienza - «*veritatem facientes in caritate*»^{xv}, sapendo stare accanto a chi forse è confuso, ma che in poco tempo sarà disponibile all'azione della grazia. Come raccomanda Papa Francesco, spesso questo atteggiamento consiste nel «rallentare il passo, mettere da parte l'ansietà per guardare negli occhi e ascoltare, o rinunciare alle urgenze per accompagnare chi è rimasto al bordo della strada. A volte è come il padre del figlio prodigo, che rimane

con le porte aperte perché quando ritornerà possa entrare senza difficoltà»^{xvi}.

Apostolato e comunione di sentimenti

Alcuni potrebbero tentare di ridurre l'empatia a una semplice strategia, come se fosse una tecnica per proporre al consumatore un prodotto in modo tale da dargli la sensazione che sia proprio quello che stava cercando. Anche se ciò può essere utile in campo commerciale, le relazioni interpersonali seguono un'altra logica. L'autentica empatia richiede la sincerità ed è incompatibile con una condotta precostituita, che nasconde il proprio interesse.

La sincerità è di estrema importanza quando cerchiamo di far conoscere il Signore alle persone con le quali viviamo. Se facciamo nostri i sentimenti di coloro che Dio ci ha

messo accanto mentre siamo in cammino, dobbiamo avere la finezza e la carità di rallegrarci con ciascuno di loro, ma anche di soffrire con ciascuno. «Chi è debole, che anch'io non lo sia? Chi riceve scandalo, che io non ne frema?» ^{xvii}. Quanta sincera tenerezza si scopre in questa affettuosa confidenza di san Paolo ai cristiani di Corinto! È più facile che la verità si faccia strada attraverso questo modo di condividere i sentimenti, perché si stabilisce una corrente di affetti – di affabilità – che dà più efficacia alla comunicazione. L'anima diventa così più ricettiva a ciò che ascolta, specialmente se si tratta di un commento costruttivo che la incoraggia a fare passi avanti nella vita spirituale.

«La prima cosa, nella comunicazione con l'altro, è la capacità del cuore che rende possibile la prossimità, senza la quale non esiste un vero incontro spirituale. L'ascolto ci aiuta a

individuare il gesto e la parola opportuna che ci smuove dalla tranquilla condizione di spettatori»^{xviii}. Quando l'ascolto è attento, ci facciamo coinvolgere dalla realtà degli altri. Cerchiamo di aiutare l'altro a scoprire quale passo il Signore gli chiede di fare in quel momento specifico. È nel momento in cui l'interlocutore si rende conto che la sua situazione, le sue opinioni e i suoi sentimenti vengono rispettati – e fatti propri da chi ascolta – che egli apre gli occhi dell'anima e contempla lo splendore della verità, l'amabilità della virtù.

L'indifferenza nei confronti degli altri, invece, è una grave malattia per l'anima apostolica. Non si può prendere le distanze da chi sta con noi: «Queste persone, alle quali risulti antipatico, smetteranno di pensare così quando si renderanno conto che le ami “sul serio”. Dipende da te»^{xix}. La parola comprensiva, le

attenzioni nel servizio, la conversazione amabile, rispecchiano un interesse sincero per il bene delle persone con le quali viviamo. Sapremo farci amare, se apriamo le porte di un'amicizia che condivide la meraviglia del rapporto con il Signore.

Incoraggiare a proseguire il cammino

Papa Francesco afferma che «un valido accompagnatore non accondiscende ai fatalismi o alla pusillanimità. Invita sempre a volersi curare, a rialzarsi, ad abbracciare la croce, a lasciare tutto, ad uscire sempre di nuovo per annunciare il Vangelo» ^{xx}. Se ci facciamo carico delle debolezze altrui, sapremo anche incoraggiare a non cedere al conformismo, ad ampliare gli orizzonti affinché continuino ad aspirare alla meta della santità.

Comportandoci in questo modo, seguiremo l'esempio di profonda comprensione e amabile esigenza che ci ha lasciato nostro Signore. Quando, nel pomeriggio del giorno della Risurrezione, cammina accanto ai discepoli di Emmaus, fa loro questa domanda: «Che sono questi discorsi che state facendo fra voi durante il cammino?»^{xxi}; poi lascia che si sfoghino, manifestando la delusione che opprimeva i loro cuori e la difficoltà di credere che Gesù fosse davvero ritornato alla vita, come testimoniavano le sante donne. Soltanto allora il Signore prende la parola e spiega loro che «bisognava che il Cristo sopportasse queste sofferenze per entrare nella sua gloria»^{xxii}.

Come sarà stata la conversazione di Gesù, in che modo avrà saputo rispondere alle preoccupazioni dei discepoli di Emmaus, che alla fine gli dicono: «Resta con noi»^{xxiii}! E questo,

malgrado all'inizio li debba rimproverare per l'incapacità di comprendere ciò che avevano annunciato i Profeti ^{xxiv}. Forse sarà stato il tono della voce o lo sguardo affettuoso, a far sì che costoro si sentissero accolti ma, nello stesso tempo, invitati a correggersi. Con la grazia del Signore, anche il nostro modo di stare con gli altri rifletterà l'apprezzamento per ogni persona, la conoscenza del loro mondo interiore, che stimola ad andare avanti nella vita cristiana.

Javier Laínez

i San Josemaría, *Cammino*, n. 463.

ii *1 Pt* 3, 8.

iii *Lc* 7, 11-17.

iv Cfr. *Lc* 8, 40-56; *Mt* 9, 18-26.

v Cfr. *Mt* 15, 32.

vi Cfr. *Gv* 11, 35.

vii Cfr. *Lc* 9, 51-56.

viii San Josemaría, *Cammino*, n. 409.

ix San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 71.

x1 *Gv* 3, 16.

xi *At* 3, 17. 19-20.

xii *At* 17, 23.

xiii San Josemaría, *Cammino*, n. 657.

xiv San Josemaría, *Colloqui*, n. 44.

xv *Ef* 4, 15 (Vg)

xvi Papa Francesco, Es. ap. *Evangelii gaudium*, 24-XI-2013, n. 46.

xvii *2 Cor* 11, 29.

xviii Papa Francesco, Es. ap. *Evangelii gaudium*, 24-XI-2013, n. 171.

xix San Josemaría, *Solco*, n. 734.

xxPapa Francesco, Es. ap. *Evangelii gaudium*, 24-XI-2013, n. 172.

xxi*Lc* 24, 17.

xxii*Lc* 24, 26.

xxiii*Lc* 24, 29.

xxivCfr. *Lc* 24, 25.

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-it/article/empatia-
adeguarsi-agli-altri/](https://opusdei.org/it-it/article/empatia-
adeguarsi-agli-altri/) (03/04/2026)