

CONOSCI te stesso

Don Andrea Cavallini

Come si diventa liberi? “Con l’educazione”, risponderete voi, che siete dei bravi educatori. E avete ragione. Allora: come si educa a essere liberi? Stando al Vangelo, è questione di verità:

una persona è libera se in lui c’è verità. Ipse dixit: «La verità vi farà liberi» (Gv 8,32). Educare alla libertà è educare alla verità. Verità sulla vita, sugli altri, su Dio. Ma, anzitutto, verità su se stessi.

SCONOSCIUTO A ME STESSO

La cosa non è per niente facile. C’è un che di misterioso nella nostra interiorità: «l’intimo dell’uomo e il suo cuore: un abisso!» (Sal 64,7). Eppure abbiamo l’impressione contraria: siamo convinti di conoscerci bene. E questo per due motivi: il primo è che la cosa da conoscere ci è così vicina che ci sembra di vederla perfettamente. Pensiamo naturalmente di sapere molto bene chi siamo, proprio perché stiamo parlando di

noi stessi. E in effetti, a parte i primi anni della nostra vita, probabilmente siamo quelli che ne sanno di più della nostra biografia. Ma questo non vuol dire che comprendiamo il nostro cuore. Anzi, è proprio la vicinanza che rende la cosa complicata. Quando sei attaccato a qualcosa ne vedi bene il particolare che hai davanti, ma non riesci ad avere una visione d’insieme. Sai fare l’analisi ma non la sintesi. Capita così: sappiamo cosa pensiamo, vogliamo, facciamo adesso, o cosa abbiamo fatto ieri. Sappiamo cosa occupa, di momento in momento, la nostra attenzione. Ma spesso non riusciamo ad avere una visione di insieme sulla nostra interiorità, a unire i puntini, a comprendere il senso generale di quel che ci succede dentro. Potremmo dire che conoscere se stessi è questione di prendere la giusta distanza da sé, e trovare un buon punto di vista. C’è un secondo motivo per cui pensiamo di sapere chi siamo: perché abbiamo in mente una immagine di noi stessi che, in ef-

Educare alla libertà è educare alla verità. Verità sulla vita, sugli altri, su Dio. Ma, anzitutto, verità su se stessi

fetti, conosciamo molto bene. Il problema è che non è detto che quest’immagine sia vera. Spesso è più “come vorremmo essere”, piuttosto che come siamo realmente. È quello che gli psicologi chiamano il “falso sé”. Potrebbe essere un mix tra i nostri desideri di felicità e di affermazione, i nostri complessi, l’immagine di noi che la nostra famiglia ci ha restituito, l’idea che ci siamo fatti delle aspettative degli altri. Insomma, un gran macello. Che ci fa oscillare spesso tra l’amarezza della bassa autostima e l’esaltazione del presunto successo, confrontandoci con un’immagine di noi stessi troppo alta o troppo bassa.

Viene in mente il motto di Delfi: “gnothi seauton”, conosci te stesso! È il lavoro di una vita: la conoscenza vera di sé è quello che nel linguaggio cristiano si chiama “umiltà”. Si tratta di imparare a fare un passo indietro e guardarsi da lontano; di smantellare l’idea che abbiamo di noi stessi e di costruircene una nuova.

LA VIA

Come si fa? Da dove si parte? Non è questione di autoanalisi, e non c’è una tecnica particolare da imparare. Ma c’è una via. Mi vengono in mente tre passi, di diversa importanza, su questa via. Sono tre passi umili, che hanno la logica del Vangelo, quella che dice che la felicità passa per la povertà di spirito (cfr. Mt 5,3).

Il primo passo umile è verso l’interiorità: provare a prendere consapevolezza del nostro mondo interiore senza fare attenzione ai pensieri, come ci viene naturale, ma cercando di focalizzare le nostre emozioni, cioè le reazioni interiori immediate e irriflesse (tutte le sfumature della gioia e del dolore, del desiderio e della paura) e i nostri sentimenti, che delle emozioni sono l’elaborazione. Sembra semplice, ma non lo è affatto. È più facile dire cosa sto pensando piuttosto che cosa sto provando. Ma è necessario, perché ci aiuta a credere un po’ di meno alla nostra immagine di noi stessi.

Tre passi di umiltà: verso i nostri sentimenti, verso gli altri, verso Gesù

Il secondo passo umile è verso il prossimo: conoscere noi stessi non guardandoci l'ombelico ma guardandoci nella relazione con gli altri, in particolare gli altri che ci vogliono (davvero) bene. Come è stato quando eravamo piccoli e imparavamo noi stessi nello sguardo dei nostri genitori, così anche oggi ci rispecchiamo negli occhi degli altri, che ci dicono chi siamo anche senza parlare: «come nell'acqua un volto riflette un volto, così il cuore dell'uomo si riflette nell'altro» (Pr 27,19). Ripeto: quelli che ci vogliono davvero bene. Per-

ché solo l'amore vede veramente. L'odio è cieco. (Anche se, una volta che abbiamo deciso di conoscere noi stessi con verità, possiamo sfruttare anche quelli che ci detestano: nelle critiche che ci fanno, nelle cose di cui ci accusano, potremo magari scoprire qualcosa di vero, se rinunciamo a difenderci a tutti i costi).

Il terzo passo umile è verso un tale che diceva: «io sono la via, la verità e la vita» (Gv 14,6). Torniamo un momento alla frase del vangelo citata all'inizio: «la verità vi farà liberi». Sapete che Gesù

aveva un'autostima molto sviluppata, quindi quando dice «verità» sta parlando di se stesso, oppure della sua parola, o al massimo dello Spirito Santo. E infatti questa frase è rivolta a dei signori che avevano cominciato a credere in lui e nella sua parola. E lui dice loro: per diventare liberi dovete conoscere la verità, e la conoscerete se diventerete davvero miei discepoli, cioè se «rimarrete» nella mia parola (Gv 8,31-32). Loro si offendono un po' perché pensavano di essere già liberi, ma lui insiste: «se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero» (8,36).

La via per conoscersi, la via verso se stessi, passa per un Altro: è lui che ci rivela il mistero di chi sia-

mo. Da lui impariamo lo sguardo del Padre su di noi e impariamo a guardarci con i suoi occhi. Come dicevo, solo l'amore ci vede bene. La verità ultima su noi stessi possiamo conoscerla solo se incrociamo lo sguardo dell'Amore.

Dunque, educare alla libertà è educare alla verità, e si educa alla verità aiutando a fare tre passi di umiltà: verso i nostri sentimenti, verso gli altri, verso Gesù.

LA VERITÀ

Il passo verso Gesù è quello che normalmente esprimiamo come avere fede, credere in lui, o seguirlo. Che equivale a dirgli: tu sei la verità. La verità su di me, sulla vita, sugli altri, su Dio. Se ci

pensate, il fatto che nel cristianesimo la verità non sia un'idea ma una persona, il Figlio di Dio fatto uomo, ha delle conseguenze interessanti. Anzitutto una visione attiva della verità, per cui non sei tu che cerchi e trovi la verità, ma che è lei che cerca e trova te: «non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi» (Gv 15,16). Poi, se la verità è il Dio-uomo, allora non sei tu che possiedi la verità, ma semmai è la verità che possiede te. E se la verità ti possiede, ti trasforma in sé, ti rende vero.

La verità non ti fotografa come sei, ma ti cambia, plasmandoti a sua immagine. Per questo si può dire anche che ogni uomo, quando cerca appassionatamente la verità, è alleato di Dio, anche se non lo conosce: «lotta sino alla morte per la verità, il Signore Dio combatterà per te» (Sir 4,28).

Insomma, educare alla verità è aiutare a seguire colui che ci rende veri. È diventando veri che si diventa liberi.

Se le cose stanno così, allora l'essenza della libertà non è il non avere vincoli, l'autonomia decisionale, la capacità di non farsi condizionare, ma anzi è il legarsi a un altro che si riconosce come Vero. Si è liberi non perché autosufficienti ma perché veri.

LA VITA

Per concludere, vi propongo un esercizio pratico che può essere utile nel processo di conoscenza di sé, nell'ottica di verità che vi ho descritto. È una sorta di esercizio spirituale ispirato a un comando biblico: «ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore» (Dt 8,2). È una frase del libro del Deuteronomio, l'ultimo del Pentateuco, in cui sono conservati i lunghi discorsi che Mosè fa al popolo di

Israele al termine del cammino nel deserto, ormai sulla soglia della Terra promessa. Può sembrare strano, perché quando si tratterebbe solo di fare, finalmente, l'ultimo passo, Mosè fa fermare tutti per ricordare e raccontare ciò che hanno vissuto negli anni precedenti. E lo fa senza nascondere i propri errori né quelli del popolo, ma soprattutto lo fa ricordando la fedeltà di Dio. Senza quella sosta di memoria, il popolo che era stato schiavo non poteva andare avanti e passare nella terra della libertà.

È una bella immagine educativa. Una delle cose concrete che un educatore può fare per accompagnare un ragazzo alla verità, e quindi alla libertà, è aiutarlo a ricordare e a raccontare la propria storia. Anche qui, sembra banale: in fondo spesso raccontiamo cose di noi agli amici o anche a quelli di cui non ci importa nulla. Ma tenete presente che stiamo parlando di un atto spirituale, che si fa nella fede. Perché di gente che racconta la propria storia, magari in televisione, magari tirando fuori anche cose molto intime, di grande impatto, ce n'è molta.

Non ci interessa questo modo di raccontarsi, un po' narcisista, ma un racconto da cui emerge la verità della nostra storia. Quindi un esercizio di fede e di condivisione: fatto davanti a Dio e alla comunità, chiedendo aiuto allo Spirito per conoscerci, per individuare i punti chiave della nostra vita, per vedere la presenza del Signore negli eventi, per non temere di riconoscere i nostri errori e la nostra miseria.

Raccontarci agli altri credendo che la nostra vita è il luogo in cui Dio agisce. Come dice Gesù a un uomo che ha appena liberato da uno spirito maligno: «racconta quello che Dio ha fatto per te» (Lc 8,39).



Nicola Cavalotti