
Papa all'udienza: "Conoscere se stessi è disattivare il pilota automatico"

“Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati, anche davanti a noi stessi”. Lo ha denunciato, a braccio, **Papa Francesco**, nella catechesi dell’udienza di oggi, pronunciata in piazza San Pietro e dedicata ad uno dei requisiti essenziali del “buon discernimento”: la conoscenza di se stessi.”

“Conoscere se stessi non è facile”, ha detto ancora a braccio: “coinvolge le nostre facoltà umane: memoria, intelletto, volontà, affetti”. “Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo”, il monito: “Quasi tutti noi ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio”. Al termine dell’udienza, l’ennesimo appello a pregare per la pace nella “martoriata” Ucraina. “La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l’ignoranza su noi stessi, sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi”, la tesi del Papa: “Conoscere se stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un paziente lavoro di scavo interiore. Richiede la capacità di fermarsi, di

disattivare il pilota automatico,

per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali”. “‘Sento’ non è lo stesso di ‘sono convinto’; ‘mi sento di’ non è lo stesso di ‘voglio’”, ha puntualizzato Francesco: “Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po’ distorto”. Per il Papa, “accorgersi di questo è una grazia! Molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocarci per ciò che davvero conta nella nostra vita”.

“Anche la vita spirituale ha le sue password: il tentatore, cioè il diavolo, conosce bene queste parole-chiave, ed è importante che le conosciamo anche noi, per non trovarci là dove non vorremmo”,

ha spiegato Francesco: “La tentazione non suggerisce necessariamente cose cattive, ma spesso cose disordinate, presentate con una importanza eccessiva. In questo modo ci ipnotizza con l’attrattività che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, lasciandoci alla fine con un senso di vuoto e di tristezza”. “Il senso di vuoto, questo è un segnale che siamo andati su una strada che non era giusta, che ci ha disorientato”, ha aggiunto a braccio: “Possono essere il titolo di studio, la carriera, le relazioni, tutte cose in sé lodevoli, ma verso le quali, se non siamo liberi, rischiamo di nutrire aspettative irreali, come ad esempio la conferma del nostro valore”. Da questo fraintendimento “derivano spesso le sofferenze più grandi, perché nessuna di quelle cose può essere la garanzia della nostra dignità”: per questo “è importante conoscersi, conoscere le password del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali”. “Tante volte quello che si dice in un programma, alla televisione, ci fa andare da quella parte senza libertà: state attenti a quello”. E’ il monito, a braccio, del Papa, che nella parte finale dell’udienza di oggi ha invitato a braccio ciascuno di noi a chiedersi: “Sono libero o mi lascio andare dai sentimenti del momento, o dalle provocazioni del momento?”. “Un aiuto in questo è l’esame di coscienza”, l’indicazione ancora a braccio: “non parlo di quello che facciamo quando andiamo alla Confessione: l’esame generale di coscienza della giornata. Cosa è successo nel mio cuore in questa

giornata? Sono passate tante cose, quali traccia hanno lasciato nel mio cuore? Cioè

la buona abitudine a rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata,

imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perché, e cosa alla fine abbiamo trovato". "Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il mio cuore", ha raccomandato Francesco: "Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi. Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio". "L'esame di coscienza aiuta tanto", ha concluso il Papa ancora fuori testo: "perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa tutto e noi non lo sappiamo. La preghiera e la conoscenza di se stessi consentono di crescere nella libertà. Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita".

M.Michela Nicolais