

# Ascoltare con mente libera e cuore aperto

**Imparare a non giudicare e a condividere le emozioni per far sbocciare rapporti più autentici e profondi.**

Quando – il sesto giorno – Dio creò l'uomo e la donna, pensò di dotarli di due orecchie e di una sola bocca. Un modo elegante – suggerisce qualche fine teologo – per far comprendere all'umanità che nella vita è più importante ascoltare che parlare. Ascoltare, però, non significa stare in silenzio pensando agli affari propri e lasciare che gli altri parlino, ma richiede impegno, allenamento e dedizione.

## ACCOGLIERE SENZA PREGIUDIZI

Tra le abilità che è chiamato a sviluppare chi desidera imparare ad ascoltare, una delle più importanti è – senza dubbio – avvicinare le persone senza barriere e pregiudizi. Mettersi in relazione con gli altri, senza farsi influenzare da sentimenti di simpatia o di antipatia e prestando attenzione a quanto hanno da condividere, è preludio a un ascolto profondo.

Per sperimentare che si tratta di un esercizio tutt'altro che semplice è sufficiente sintonizzarsi su una delle tante trasmissioni che ospitano dibattiti politici e prestare attenzione alle proprie reazioni e ai propri stati d'animo. Non sarà difficile, infatti, sorprendersi ad abbracciare le tesi – a volte addirittura prima che vengano espresse – dell'ospite per cui si prova istintiva simpatia e a trovare irrilevanti o fuori luogo – talvolta senza averli neppure sentiti fino in fondo – i ragionamenti di chi ispira sentimenti d'antipatia.



Non giudicare le persone non significa – naturalmente – non prendere posizione sulle loro scelte e sulle loro azioni. Anche perché, nel caso dei partiti politici, proprio dal condividere o dal rifiutare le proposte di cui sono portatori dipende la decisione di votare uno schieramento piuttosto che un altro.

Accostare gli altri senza pregiudizi è un atteggiamento che Gesù pratica in ogni occasione, anche a costo di suscitare scandalo o procurarsi antipatie. Quando incontra l'adultera che sta per essere lapidata o va a pranzo a casa di Zaccheo non si fa condizionare o turbare dai pregiudi-

zi che li accompagnano e... cambia loro la vita!

È un insegnamento adottato anche dalla Chiesa che, come sottolinea sant'Agostino, «condanna il peccato ma non il peccatore». Essa denuncia, cioè, che sia male rubare e uccidere ma non giudica il ladro

e l'assassino perché sa che il cuore dell'uomo è un labirinto il cui mistero travalica le singole azioni e i comportamenti. E proprio il suo accogliere tutti, senza barriere, la rende autenticamente "cattolica", ovvero "universale".

## UN AMORE RIVOLTO VERSO TUTTI

Un'altra caratteristica fondamentale è l'empatia, la capacità di lasciar risuonare dentro di sé le emozioni che risuonano nell'altro. È un po' quanto raccomanda san Paolo esortando i cristiani della comunità di Corinto a «rallegrarsi con chi si ralle-

gra e rattristarsi con chi si rattrista». Perché è scientificamente provato che condividere le emozioni di gioia amplifica e raddoppia l'allegria e condividere quelle dolorose lenisce in parte la sofferenza e rappresenta una valida medicina per alleggerire il cuore.

Altri "ingredienti" che non possono mancare sono credere che – al di là di tutto – l'uomo custodisce nel proprio cuore semi di bontà che possono germogliare in ogni momento e nutrire profondo rispetto per la libertà e la volontà altrui, nella consapevolezza che Dio chiede all'uomo di seminare ma è Lui a decidere quando è il tempo di raccogliere.

Sono passi che aiutano chi li compie ad aprire il cuore, a essere sempre più capace di voler bene a chiunque incontri sul proprio cammino. Perché, avanzando lungo il percorso della vita, è sempre più evidente che o s'impara ad amare tutti o si rischia di non amare nessuno. Non è possibile, infatti, imporsi delle categorie: decidere di voler bene a chi ha i capelli biondi e di detestare chi li ha bruni o di spalancare le porte dell'accoglienza ai comunitari e di chiuderle in faccia agli extracomunitari. Un cuore in ascolto non può non essere aperto a tutti.

**EZIO RISATTI**  
PRESIDE SSF REBAUDENGO  
redazione.rivista@ausiliatrice.net



ISTITUTO UNIVERSITARIO SALESIANO TORINO  
**IUS-TO**  
**Rebaudengo**  
*Angelus domini Docet*  
Affiliato alla  
FACOLTÀ DI SCIENZE DELL'EDUCAZIONE  
UNIVERSITÀ PONTIFICIA SALESIANA

www.ssfrebaudengo.it  
Tel. 011 2340083  
info@ssfrebaudengo.it