C’è una domanda che poche persone osano porsi con assoluta sincerità: **quanto di ciò che faccio, dico e mostro nasce realmente dalle mie convinzioni e quanto, invece, nasce dal mio bisogno di essere accettato dagli altri?**

Ci preoccupa ciò che gli altri pensano di noi. Ci ferisce essere criticati, ci inquieta sapere che qualcuno ha una cattiva opinione di noi, facciamo fatica ad accettare che i nostri meriti non vengano riconosciuti e, talvolta, modifichiamo il nostro modo di agire per ottenere qualcosa di tanto fragile quanto l’approvazione altrui.

Vogliamo piacere. Vogliamo essere rispettati. Vogliamo che i nostri meriti vengano riconosciuti. Vogliamo avere ragione. E quando qualcuno mette in discussione la nostra immagine, sentiamo che non sta semplicemente contestando un’opinione o un comportamento: sembra che stia attaccando ciò che siamo.

A questo, nel linguaggio quotidiano, siamo soliti dare il nome di ego.

Ma che cos’è realmente l’ego? Perché può arrivare a dominare la nostra vita? Quale rapporto ha con l’orgoglio, la superbia e la vanità? E soprattutto, che cosa ci insegna la fede cattolica riguardo a questo continuo bisogno di ricevere riconoscimento?

San Paolo ci ha lasciato una riflessione straordinariamente attuale. Scrivendo ai cristiani di Corinto, affermò:

«A me però importa assai poco di venire giudicato da voi o da un tribunale umano; anzi, io neppure giudico me stesso. Anche se non sono consapevole di alcuna colpa, non per questo sono giustificato. Il mio giudice è il Signore».

(1 Corinzi 4,3-4).

Queste parole contengono un insegnamento fondamentale per comprendere la vera libertà interiore: **il cristiano non può trasformare l’opinione degli uomini nel tribunale supremo della propria esistenza.**

Ciò non significa che debba disprezzare gli altri, rifiutare qualsiasi correzione o vivere senza responsabilità. Significa qualcosa di molto più profondo: la nostra identità, la nostra coscienza e il nostro rapporto con Dio non possono dipendere dall’approvazione umana.

Perché quando abbiamo continuamente bisogno che gli altri ci apprezzino, smettiamo di vivere secondo la verità e cominciamo a vivere secondo l’immagine che vogliamo proiettare.

Ed è proprio qui che l’ego comincia a trasformarsi in una prigione.

1. Che cos’è l’ego? Comprendere il problema dalla prospettiva cristiana

La parola «ego» proviene dal latino e significa semplicemente «io». In filosofia e in psicologia può essere utilizzata con diversi significati, ma nel linguaggio quotidiano indica generalmente un’eccessiva preoccupazione per se stessi, per la propria immagine, per il riconoscimento e per la posizione che occupiamo davanti agli altri.

Dalla prospettiva della morale cattolica, è importante distinguere una cosa: **avere coscienza di sé non è un male; ciò che può trasformarsi in un disordine spirituale è collocare il proprio io al di sopra di Dio e della verità.**

Dio non ci ha creati perché ci disprezzassimo, negassimo la nostra dignità o ci considerassimo privi di valore. Al contrario, ogni persona possiede una dignità che deriva dall’essere stata creata a immagine e somiglianza di Dio (Genesi 1,26-27).

Il problema nasce quando smettiamo di ricevere la nostra identità come un dono e cominciamo a costruirla attorno alla nostra presunta importanza.

L’ego disordinato vuole essere al centro. Ha bisogno di sentirsi superiore, ammirato, riconosciuto o indispensabile. Non sopporta facilmente che un’altra persona si distingua maggiormente, che qualcuno non sia d’accordo con lui o che i suoi meriti passino inosservati.

Talvolta, non cerca nemmeno di essere migliore: ha semplicemente bisogno di sembrarlo.

E questa differenza è fondamentale.

Una persona può impegnarsi per svolgere bene il proprio lavoro, sviluppare le proprie capacità e ricercare l’eccellenza senza essere dominata dall’ego. Il problema comincia quando il valore di ciò che fa dipende esclusivamente dal fatto che gli altri lo vedano, lo elogino o lo riconoscano.

Allora non lavora più soltanto per senso di responsabilità, ma per ottenere ammirazione. Non aiuta soltanto per carità, ma anche per ricevere gratitudine. Non condivide le proprie conoscenze soltanto per insegnare, ma per dimostrare di sapere più degli altri.

Persino le buone opere possono essere contaminate da questa ricerca di riconoscimento.

Gesù Cristo ci ha messo in guardia proprio da questo pericolo:

«Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli».

(Matteo 6,1).

Il Signore non condanna il fatto che gli altri possano conoscere le nostre buone opere. In un altro passo insegna che la luce dei discepoli deve risplendere davanti agli uomini affinché glorifichino il Padre (Matteo 5,16).

La differenza sta nell’intenzione: **voglio che la mia bontà sia visibile affinché Dio venga glorificato oppure voglio che sia visibile affinché io venga ammirato?**

Questa domanda dovrebbe accompagnarci molto più spesso di quanto immaginiamo.

2. L’ego e la superbia: un’antica malattia dell’anima

La tradizione morale cattolica non utilizza sempre la parola «ego» con il significato psicologico contemporaneo. Tuttavia, conosce perfettamente il disordine spirituale a cui spesso ci riferiamo mediante questo termine.

Si tratta, in particolare, della superbia.

La superbia è uno dei sette peccati capitali e consiste, fondamentalmente, nella ricerca disordinata della propria eccellenza, attraverso la quale l’uomo si attribuisce un’importanza che non riconosce adeguatamente come proveniente da Dio.

San Tommaso d’Aquino dedica un’intera questione della *Summa Theologiae* a questo peccato (II-II, questione 162). Nella sua analisi ne spiega la gravità, perché la superbia comporta un disordine nel rapporto dell’uomo con Dio e con la propria eccellenza.

Il superbo non necessariamente si considera perfetto in modo consapevole. Talvolta la sua superbia si manifesta proprio nella sua incapacità di sopportare che qualcuno scopra le sue imperfezioni.

Per questo esistono diverse manifestazioni dell’ego:

- **Il bisogno di avere sempre ragione:** ammettere un errore sembra un’umiliazione insopportabile.

- **L’eccessiva suscettibilità:** qualsiasi commento sfavorevole viene interpretato come un’offesa personale.
- **Il confronto continuo:** il successo degli altri viene percepito come una minaccia.
- **Il bisogno di riconoscimento:** fare qualcosa di buono sembra insufficiente se nessuno lo apprezza.
- **L’incapacità di chiedere perdono:** riconoscere un errore sembra diminuire il proprio valore.
- **La ricerca della superiorità:** si sente continuamente il bisogno di dimostrare di sapere di più, di poter fare di più o di valere più degli altri.
- **La preoccupazione per le apparenze:** conta più sembrare virtuosi che impegnarsi sinceramente per esserlo.

Tutti questi atteggiamenti possono avere cause differenti e non devono trasformarsi in giudizi automatici sulle persone. Tuttavia, costituiscono segnali che invitano all’esame di coscienza.

Il problema non è voler fare bene le cose. Il problema è aver bisogno che gli altri confermino continuamente che siamo migliori.

La superbia trasforma la vita in una competizione permanente. E chi vive competendo per ottenere riconoscimento difficilmente trova la pace.

3. San Paolo: «A me importa assai poco venire giudicato da voi»

Torniamo alle parole di san Paolo.

Nel quarto capitolo della Prima Lettera ai Corinzi, l’Apostolo sta parlando dei ministri di Cristo e della loro responsabilità come amministratori dei misteri di Dio.

In quella comunità esistevano divisioni, preferenze e giudizi su coloro che esercitavano il ministero apostolico. San Paolo ricorda che ciò che conta veramente non è ottenere l’approvazione degli uomini, ma essere fedeli alla missione ricevuta.

Per questo scrive:

«A me però importa assai poco di venire giudicato da voi o da un tribunale umano».

Non sta dicendo che le opinioni altrui siano sempre prive di importanza. Né sta affermando che nessuno possa correggerlo. Infatti, subito dopo riconosce che neppure la propria

coscienza costituisce il giudizio definitivo.

La frase decisiva è questa:

«Il mio giudice è il Signore».

Qui troviamo una delle grandi chiavi della libertà cristiana.

San Paolo non consegna la propria coscienza all’opinione pubblica, agli applausi o alle critiche. Sa che la sua vita è sotto lo sguardo di Dio e che sarà davanti a Lui che dovrà rendere conto delle proprie azioni.

Questo cambia radicalmente il modo di vivere.

Immaginiamo una persona che compie una buona opera e riceve delle critiche. Se la sua motivazione principale è il riconoscimento, probabilmente si sentirà profondamente ferita. Se la sua motivazione è la fedeltà a Dio, potrà esaminare le critiche, riconoscere ciò che è vero e respingere ciò che è ingiusto, senza permettere che nessuna delle due cose distrugga la sua pace interiore.

Il cristiano non ha bisogno che tutto il mondo sia d’accordo con lui per rimanere fedele alle proprie convinzioni.

Non ha nemmeno bisogno di vincere tutte le discussioni per conservare la propria dignità.

E soprattutto non ha bisogno di trasformare ogni critica in una battaglia personale.

San Paolo ci offre un altro insegnamento che completa perfettamente quello precedente:

«Se cercassi ancora di piacere agli uomini, non sarei più servitore di Cristo!».

(Galati 1,10).

Il contesto è importante. L’Apostolo sta difendendo l’autenticità del Vangelo che ha ricevuto e rifiutando qualsiasi tentativo di modificarlo per ottenere l’accettazione umana.

Il suo messaggio non è un invito all’arroganza, ma alla fedeltà.

Quando compiacere gli uomini richiede di tradire la verità, il cristiano deve scegliere Dio.

4. Il bisogno di approvazione: quando gli altri diventano i nostri giudici

Perché ci importa così tanto ciò che gli altri pensano di noi?

La risposta non è identica per tutte le persone. L’essere umano è sociale per natura e ha bisogno di relazioni, affetto, appartenenza e riconoscimento. Non c’è nulla di male nel desiderare di essere amati o rispettati.

La stessa vita cristiana si sviluppa in comunità. Abbiamo bisogno degli altri, riceviamo aiuto, impariamo da loro e siamo chiamati a vivere nella carità.

Tuttavia, esiste un’enorme differenza tra apprezzare l’affetto degli altri e dipendere da esso per sentire che la nostra vita ha valore.

Quando l’approvazione diventa un bisogno assoluto, cominciamo a modificare il nostro comportamento secondo le aspettative altrui.

Taciamo quando dovremmo parlare. Parliamo quando sarebbe meglio tacere. Accettiamo situazioni che contraddicono le nostre convinzioni. Nascondiamo la nostra fede per evitare situazioni scomode. Fingiamo di essere d’accordo per non perdere l’approvazione degli altri.

Poco alla volta, smettiamo di chiederci che cosa sia giusto e cominciamo a domandarci che cosa sarà accolto meglio.

Il problema è che l’approvazione umana non offre mai una sicurezza definitiva.

Oggi qualcuno ci fa i complimenti; domani ci critica. Oggi ci considera persone di valore; domani può ignorarci. Oggi siamo accettati da un gruppo; domani potremmo non esserlo più.

Se la nostra tranquillità dipende da questa approvazione, la nostra pace sarà sempre nelle mani degli altri.

Il Vangelo ci invita a invertire questo rapporto: dobbiamo amare le persone, ma non trasformare la loro opinione nel fondamento ultimo della nostra identità.

Dio conosce ciò che siamo, persino quello che nessun altro vede.

E questo sguardo divino è infinitamente più importante dell’immagine che riusciamo a

proiettare.

5. L’ego può nascondersi anche dietro la virtù e la religiosità

Esiste una manifestazione particolarmente pericolosa dell’ego: quella che si traveste da virtù.

Non sempre si manifesta attraverso la vanità esteriore, il desiderio di ricchezza o la ricerca di posizioni importanti. A volte compare proprio all’interno della vita religiosa.

Una persona può pregare molto e, tuttavia, cercare riconoscimento per la propria pietà. Può partecipare ad attività apostoliche e avere bisogno che tutti conoscano la sua dedizione. Può difendere la dottrina cattolica e utilizzare questa difesa come un’occasione per umiliare coloro che ne sanno meno.

Può parlare continuamente di umiltà mentre si considera moralmente superiore agli altri.

Possiamo persino arrivare a provare orgoglio per la nostra stessa rinuncia all’orgoglio.

Gesù Cristo ci ha offerto un avvertimento straordinariamente chiaro nella parabola del fariseo e del pubblicano (Luca 18,9-14).

Il fariseo sale al tempio per pregare e comincia a elencare i propri meriti. Ringrazia Dio, ma la sua preghiera finisce per diventare un confronto con gli altri: non è come gli altri uomini, né come quel pubblicano che si trova lì vicino.

Il pubblicano, invece, rimane a distanza, non osa alzare gli occhi al cielo e chiede misericordia:

«O Dio, abbi pietà di me peccatore».

(Luca 18,13).

Gesù conclude che quest’ultimo tornò a casa giustificato, mentre il primo no.

L’insegnamento è profondo: **la vera vita spirituale non consiste nel contemplare continuamente la propria superiorità morale, ma nel riconoscere il proprio bisogno della grazia di Dio.**

Il fariseo era così occupato a contemplare i propri meriti che sembrava non avere bisogno di misericordia.

Il pubblicano, al contrario, sapeva di non potersi salvare con le proprie forze.

Questa parabola dovrebbe farci riflettere soprattutto quando giudichiamo la fede, la formazione o la condotta degli altri.

Difendiamo la verità perché amiamo Dio oppure perché abbiamo bisogno di dimostrare di essere più fedeli degli altri?

Correggiamo per aiutare il nostro fratello oppure per sentirci superiori?

Ci addolora davvero l’errore altrui oppure siamo soddisfatti di avere l’occasione di sottolinearlo?

La dottrina cattolica deve essere difesa con fermezza, ma questa fermezza non giustifica la superbia. La verità non ha bisogno della nostra vanità per essere verità.

6. La vanagloria: fare il bene per ricevere applausi

San Tommaso d’Aquino distingue la superbia dalla vanagloria, sebbene entrambe siano strettamente collegate.

Nella *Summa Theologiae* (II-II, questione 132), studia la vanagloria come desiderio disordinato di gloria o riconoscimento.

La gloria umana non è necessariamente cattiva. È legittimo ricevere riconoscimento per un’opera ben realizzata e rallegrarsi per la gratitudine di coloro che hanno ricevuto il nostro aiuto.

Il disordine compare quando cerchiamo questa gloria al di sopra di Dio, quando la trasformiamo nel nostro obiettivo principale o quando compiamo buone azioni per alimentare la nostra reputazione.

Gesù affronta direttamente questa questione nel Vangelo:

«Quando fai l’elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade per essere lodati dagli uomini».

(Matteo 6,2).

E continua insegnando che l’elemosina deve essere compiuta senza trasformarla in uno

spettacolo.

L’insegnamento non consiste nel dover nascondere assolutamente tutte le nostre buone opere. Consiste nel purificare la nostra intenzione.

C’è una differenza tra aiutare una persona bisognosa e avere bisogno che tutti sappiano che l’abbiamo aiutata.

C’è una differenza tra insegnare la fede e cercare ammirazione per le nostre conoscenze.

C’è una differenza tra partecipare a un’opera apostolica e trasformarla in uno strumento per alimentare la nostra immagine.

La domanda che dobbiamo porci è semplice:

Continuerei a fare tutto questo se nessuno mi facesse i complimenti, nessuno mi ringraziasse e nessuno venisse mai a saperlo?

Se la risposta è affermativa, probabilmente stiamo avanzando verso una maggiore libertà interiore.

Se la risposta ci mette a disagio, forse abbiamo scoperto qualcosa che dobbiamo portare nella preghiera.

7. Gesù Cristo: il modello perfetto di umiltà di fronte all’ego umano

Per comprendere come deve vivere il cristiano, dobbiamo contemplare Gesù Cristo.

Il Figlio di Dio non ha cercato la gloria umana, non ha costruito la propria missione attorno agli applausi e non ha modificato la verità per ottenere approvazione.

La sua vita è stata completamente orientata al compimento della volontà del Padre.

San Paolo esprime questo mistero nella Lettera ai Filippesi:

«Abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Cristo Gesù, il quale, pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e diventando simile agli uomini».

(Filippesi 2,5-7).

Questo passo costituisce uno dei più importanti fondamenti biblici dell’umiltà cristiana.

Cristo, essendo veramente Dio, assunse la nostra natura umana e si fece servo. Non si tratta di un’umiliazione imposta da una condizione di inferiorità, ma di un dono libero per amore.

Il Signore lavò i piedi ai suoi discepoli (Giovanni 13,1-17). Accettò l’incomprensione, l’abbandono e l’ingiustizia. Non rispose alla violenza con la violenza e non cercò di difendere un’immagine pubblica che dovesse preservare a qualsiasi costo.

Eppure, la sua umiltà non significò mai codardia.

Gesù denunciò l’ipocrisia dei farisei, corresse i suoi discepoli, scacciò i venditori dal tempio e proclamò la verità anche quando sapeva che avrebbe provocato il rifiuto di coloro che lo ascoltavano.

Qui troviamo una distinzione essenziale: **l’umiltà non consiste nel permettere agli altri di manipolarci, ma nello smettere di trasformare il nostro io nel centro di tutto.**

Una persona umile può difendere una convinzione con fermezza, correggere un’ingiustizia e dire di no quando è necessario.

Ciò di cui non ha bisogno è farlo per alimentare il proprio orgoglio.

Cristo non ha vissuto per ricevere l’approvazione del mondo. Ha vissuto per compiere la volontà del Padre.

Ed è precisamente questa la libertà a cui ogni cristiano è chiamato.

8. L’umiltà non consiste nel disprezzare se stessi

È importante chiarire una cosa: combattere l’ego non significa odiarsi, considerarsi inutili o accettare che gli altri ci trattino senza dignità.

L’umiltà cristiana non è una forma di disprezzo di sé.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica insegna che la dignità della persona umana ha il suo fondamento nell’essere stata creata a immagine e somiglianza di Dio (CCC 1700).

Pertanto, riconoscere il proprio valore non è superbia. Ciò che è disordinato è attribuirsi un’eccellenza indipendente da Dio, disprezzare gli altri o pretendere che la propria importanza venga continuamente riconosciuta.

L’umiltà consiste nel vivere nella verità.

Riconoscere i doni che abbiamo ricevuto, senza appropriarcene come se fossero esclusivamente merito nostro.

Riconoscere i nostri difetti, senza disperare a causa loro.

Accettare che altre persone possano essere migliori di noi in determinati ambiti, senza sentirci minacciati.

Comprendere che abbiamo bisogno di aiuto, senza interpretare questa necessità come una sconfitta.

San Paolo ci ricorda:

«Che cosa possiedi che tu non abbia ricevuto? E se l’hai ricevuto, perché te ne vanti come se non l’avessi ricevuto?».

(1 Corinzi 4,7).

Questa domanda smantella una delle radici più profonde della superbia.

La nostra intelligenza, le nostre capacità, le nostre opportunità e i nostri talenti non sono realtà di cui possiamo vantarci come se ne fossimo l’origine assoluta.

Ogni bene proviene, in ultima analisi, da Dio.

Persino ciò che abbiamo ottenuto attraverso il nostro impegno è stato possibile grazie a capacità, circostanze e opportunità che non ci siamo dati completamente da soli.

L’umiltà non ci rende meno umani. Ci permette di comprendere meglio chi siamo e da chi abbiamo ricevuto tutto.

9. L’ego nel nostro tempo: vivere costantemente sotto lo sguardo degli altri

La società contemporanea offre innumerevoli opportunità per alimentare l’ego.

I social network hanno trasformato gran parte della vita quotidiana in una vetrina. Fotografie, opinioni, viaggi, esperienze, successi professionali e attività personali vengono continuamente presentati allo sguardo degli altri.

I «mi piace», i commenti, le visualizzazioni e il numero di follower possono diventare misure apparenti del proprio valore.

Ciò non significa che utilizzare i social network sia sbagliato. Né che condividere un’esperienza o pubblicare una fotografia costituisca necessariamente vanità.

Il problema nasce quando cominciamo a vivere per essere visti.

Quando un’esperienza sembra incompleta se non la pubblichiamo. Quando un’opinione smette di essere una convinzione e diventa uno strumento per ottenere approvazione. Quando sentiamo il bisogno di dimostrare continuamente che la nostra vita è interessante, che abbiamo successo o che siamo importanti.

L’ego trova in questo ambiente un terreno particolarmente favorevole.

Lo stesso accade in altri ambiti: nel lavoro, nella famiglia, nelle amicizie e persino all’interno delle comunità religiose.

Ci sono persone che hanno sempre bisogno di avere l’ultima parola. Altre non sopportano che le loro decisioni vengano messe in discussione. Alcune vivono preoccupandosi continuamente di ciò che gli altri dicono di loro quando non sono presenti.

E molte volte la sofferenza non deriva tanto da ciò che è accaduto quanto dall’interpretazione che diamo a ciò che è accaduto.

Qualcuno non ci saluta e pensiamo che ci disprezzi. Una persona non risponde al nostro messaggio e crediamo di non essere più importanti per lei. Riceviamo una critica e sentiamo che la nostra reputazione è distrutta.

L’ego trasforma situazioni ordinarie in minacce contro la nostra identità.

Di fronte a questa realtà, la spiritualità cristiana propone di recuperare il silenzio, la preghiera, l’esame di coscienza e lo sguardo di Dio.

Abbiamo bisogno di imparare a vivere senza trasformare ogni momento in un’occasione per dimostrare qualcosa.

Non tutto ciò che facciamo deve essere visto. Non tutte le opinioni meritano una risposta. Non tutte le critiche richiedono una difesa. E non ogni silenzio significa una sconfitta.

10. Come vincere l’ego? Il cammino spirituale dell’umiltà

L’ego non scompare semplicemente perché ce lo proponiamo. La lotta contro la superbia richiede la grazia, la vigilanza interiore, la preghiera e l’esercizio costante delle virtù.

La tradizione spirituale della Chiesa ci offre mezzi concreti per progredire.

1. Esaminare le nostre intenzioni

Prima di compiere un’azione importante, chiediamoci perché vogliamo farla.

Cerchiamo il bene oppure il riconoscimento? Vogliamo aiutare oppure sentirci superiori? Difendiamo una verità oppure vogliamo vincere una discussione?

Non sempre troveremo risposte comode, ma la sincerità davanti a Dio è l’inizio della conversione.

2. Imparare ad accettare le correzioni

Una persona umile non considera vera ogni critica, ma nemmeno rifiuta automaticamente ciò che può aiutarla a migliorare.

Quando qualcuno ci corregge, dobbiamo esaminare le sue parole con serenità.

Se ha ragione, ringraziamo per l’opportunità di riconoscere il nostro errore. Se si sbaglia, non abbiamo bisogno di rispondere con aggressività.

La verità non perde il suo valore perché qualcuno la esprime in modo imperfetto.

3. Praticare il silenzio

Non dobbiamo rispondere a tutto.

Talvolta, il desiderio di giustificarci nasce più dall’orgoglio ferito che da una vera necessità di chiarire qualcosa.

Imparare a tacere quando una discussione non conduce ad alcun bene è una forma di dominio di sé.

Il silenzio non deve essere confuso con la codardia né con l’accettazione dell’ingiustizia. Si tratta di non permettere che ogni provocazione governi le nostre reazioni.

4. Fare il bene senza cercare riconoscimento

Compiamo piccoli atti di carità che nessuno debba necessariamente conoscere.

Aiutiamo qualcuno senza annunciarlo. Preghiamo per una persona senza comunicar glielo. Facciamo un sacrificio per la nostra famiglia senza pretendere gratitudine.

Queste azioni aiutano a purificare le nostre intenzioni e ci ricordano che il bene conserva il suo valore anche quando nessuno lo applaude.

5. Riconoscere i nostri errori e chiedere perdono

Dire «ho sbagliato» non diminuisce la nostra dignità.

Chiedere perdono non ci rende persone inferiori.

Al contrario, riconoscere le proprie colpe richiede forza e sincerità.

La superbia cerca giustificazioni; l’umiltà cerca la verità.

6. Coltivare la preghiera e la vita sacramentale

La preghiera ci pone davanti a Dio e ci ricorda la nostra vera condizione di creature.

Il sacramento della Penitenza ci permette di riconoscere le nostre colpe, ricevere il perdono di Dio e ricominciare.

L’Eucaristia, da parte sua, ci introduce nel mistero di Cristo che si dona per amore.

Non possiamo avvicinarci sinceramente al Signore e rimanere indifferenti di fronte alla

necessità di conversione del nostro cuore.

7. Imparare a rallegrarci del bene degli altri

Questa è una delle prove più rivelatrici dell’umiltà.

Quando qualcuno riceve un riconoscimento, raggiunge un successo o sviluppa un talento che noi non possediamo, siamo capaci di rallegrarcene sinceramente?

L’invidia nasce spesso dal confrontare la nostra importanza con quella degli altri.

La carità, invece, ci insegna a considerare il bene altrui come qualcosa che può essere anche motivo della nostra gioia.

San Paolo ci esorta:

«Amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, gareggiate nello stimarvi a vicenda».

(Romani 12,10).

Non si tratta di negare i nostri talenti, ma di smettere di utilizzarli come strumenti di competizione.

11. Quando smetti di aver bisogno dell’approvazione, cominci a essere veramente libero

Esiste una libertà interiore che il mondo difficilmente può comprendere: la libertà di fare ciò che è giusto senza aver bisogno che tutti siano d’accordo con te.

Una persona che vive dipendendo dall’approvazione altrui può finire per tradire i propri principi pur di conservare un’accettazione temporanea.

Il cristiano è chiamato a qualcosa di diverso.

Deve rispettare gli altri, ascoltare, dialogare, riconoscere i propri errori ed evitare offese inutili. Ma non può trasformare il desiderio di piacere in una ragione per abbandonare la verità.

Pensiamo ai santi.

Molti di loro furono incompresi, rifiutati o perseguitati proprio a causa della loro fedeltà a Dio. La loro vita non fu determinata dalla ricerca della popolarità, ma dalla fedeltà alla verità e dalla carità.

Ciò non significa che chiunque riceva delle critiche sia necessariamente un difensore della verità. Possiamo anche essere criticati perché abbiamo sbagliato, abbiamo agito ingiustamente o abbiamo ferito qualcuno.

Per questo abbiamo bisogno di discernimento.

Non dobbiamo confondere la persecuzione con le conseguenze dei nostri errori, né utilizzare la fedeltà religiosa come pretesto per non ascoltare nessuno.

La vera libertà cristiana non consiste nel pensare di non avere mai bisogno di correggerci.

Consiste nel non permettere che l’orgoglio, la paura o la pressione sociale ci allontanino da ciò che sappiamo essere giusto.

San Paolo ci ricorda che il giudizio definitivo appartiene al Signore.

E questo dovrebbe suscitare in noi due sentimenti inseparabili: umiltà e fiducia.

Umiltà, perché non siamo i giudici supremi di noi stessi.

Fiducia, perché la nostra vita è nelle mani di un Dio che conosce le nostre intenzioni, le nostre debolezze e i nostri sforzi.

12. Una domanda per l’esame di coscienza: vivresti allo stesso modo se nessuno ti ammirasse?

Fermiamoci un momento.

Immaginiamo che nessuno riconosca i nostri sforzi. Che nessuno commenti le nostre pubblicazioni. Che nessuno elogi il nostro lavoro. Che non riceviamo ringraziamenti per le nostre buone azioni. Che alcune persone non comprendano le nostre convinzioni e che altre addirittura ci giudichino ingiustamente.

Continueremmo a fare il bene?

Continueremmo a pregare?

Manterremmo le nostre convinzioni?

Continueremmo a cercare di essere persone migliori?

Saremmo capaci di perdonare senza aspettarci riconoscimento?

Queste domande ci permettono di scoprire fino a che punto la nostra vita è orientata verso Dio oppure dipende dallo sguardo degli uomini.

La risposta non sarà sempre perfetta. Tutti abbiamo debolezze, desideri di riconoscimento e momenti in cui una critica ci ferisce più di quanto dovrebbe.

La vita spirituale è un cammino di conversione.

Non dobbiamo disperarci quando scopriamo il nostro ego. Dobbiamo riconoscerlo, combatterlo e chiedere a Dio la grazia di crescere nell’umiltà.

L’obiettivo non è smettere di interessarci a noi stessi né rinunciare alla nostra dignità.

L’obiettivo è smettere di vivere come se fossimo il centro dell’universo.

Perché non lo siamo.

Dio è il centro. E quando Egli occupa veramente quel posto, molte delle nostre preoccupazioni cominciano a ritrovare la loro giusta proporzione.

Conclusione: che ti importi più ciò che pensa Dio di ciò che pensano gli uomini

Forse una delle più grandi schiavitù dell’essere umano è vivere cercando di controllare l’opinione che gli altri hanno di lui.

Vogliamo che ci comprendano, che ci rispettino, che riconoscano i nostri meriti e che nessuno pensi male di noi.

Ma questa battaglia non finisce mai.

Ci sarà sempre qualcuno che non sarà d’accordo, qualcuno che ci criticherà, qualcuno che

interpreterà erroneamente le nostre azioni o qualcuno che semplicemente non ci apprezzerà.

Non possiamo controllare la coscienza degli altri, né costruire la nostra vita attorno alle loro opinioni.

Ciò che possiamo fare è cercare di avvicinare ogni giorno di più la nostra coscienza a Dio.

San Paolo ci ha insegnato a non trasformare il giudizio umano nel criterio definitivo della nostra esistenza. Non perché disprezzasse le persone, ma perché sapeva che la sua missione non consisteva nel conquistare applausi, bensì nell’essere fedele a Cristo.

E forse questa è una delle domande più importanti che possiamo porci come cristiani:

Sto vivendo affinché gli altri pensino bene di me oppure sto vivendo affinché Dio trovi fedeltà nel mio cuore?

Non abbiamo bisogno di essere ammirati da tutti.

Non abbiamo bisogno di avere sempre ragione.

Non abbiamo bisogno di dimostrare continuamente il nostro valore.

Abbiamo bisogno di amare Dio sopra ogni cosa, di amare il prossimo come noi stessi e di vivere secondo la verità.

La prossima volta che qualcuno ti critica, non riconosce il tuo impegno o mette in discussione il tuo modo di agire, fermati prima di rispondere. Esamina se c’è qualcosa che devi correggere. Se c’è, fallo con umiltà. Se non c’è, continua ad agire rettamente senza alimentare il risentimento.

Ricorda le parole dell’Apostolo: «Il mio giudice è il Signore».

Perché alla fine della nostra vita non compariremo davanti a Dio per dimostrare quante persone ci hanno ammirato, quanti elogi abbiamo ricevuto o quante volte siamo riusciti ad avere l’ultima parola.

Compariremo davanti a Lui con la nostra verità.

E allora comprenderemo che molte delle cose per le quali ci preoccupavamo tanto avevano un’importanza molto minore di quella che avevamo attribuito loro.

Non preoccuparti tanto di apparire grande davanti agli uomini. Cerca piuttosto di essere piccolo davanti a Dio, perché chi impara a vivere senza il bisogno degli applausi umani scopre la libertà di servire con un cuore veramente cristiano.

«Egli deve crescere e io invece diminuire».

(Giovanni 3,30).

Queste parole di san Giovanni Battista riassumono magnificamente il cammino dell’umiltà cristiana: smettere di collocare il nostro io al centro affinché Cristo occupi il posto che Gli spetta.

Salve Maria.

Viva Cristo Re!