

In questi giorni stiamo riflettendo sull'empatia come capacità di mettersi nei panni degli altri, cogliendo i loro sentimenti, bisogni e battaglie, compreso l'appello nascosto ma sempre presente ad essere riconosciuti nella propria bellezza.

Ma riconoscere ed abbracciare la fragilità degli altri non può farci dimenticare la nostra.

È il momento di aggiungere una tessera fondamentale al nostro mosaico: **L'empatia verso gli altri non può andare a discapito dell'empatia verso se stessi.**

Immagina la tua capacità empatica come un conto in banca. Ogni volta che provi empatia verso una persona o una situazione, il conto scende un pochino. La velocità con cui il nostro conto empatico si riduce dipende da tanti fattori:

- dall'intensità della situazione:** un conto è stare vicini a una persona estremamente sofferente, un conto è curare la sbucciatura di un bambino;
- da quanto ti identifichi con essa:** un operaio empatizzerà più facilmente con un altro operaio che rischia il posto di lavoro, rispetto a quanto potrà farlo un avvocato;
- dalla vicinanza:** può sembrare cinico, ma la sofferenza di un bambino che conosciamo ci tocca molto più di quella di un bimbo denutrito in Africa; così come le prime immagini degli ammalati di Wuhan ci hanno toccato molto meno rispetto alle corsie piene dei nostri ospedali; per non parlare della nostra famiglia e dei nostri amici più cari;
- dal tuo passato:** se hai avuto esperienze simili o ti ricorda ciò che hai vissuto, quella situazione la sentirai di più sulla tua pelle;
- dal temperamento e dall'esperienza:** ci sono persone che riescono con grande naturalezza ad empatizzare e sostenere gli altri, rimanendo lucide e serene (qualcuno la chiama "empatia fredda").

Se il conto dell'empatia scende fino quasi ad azzerarsi, rischiamo di sentirci prosciugati e di non farcela più: forse è capitato anche a te.

A quel punto dobbiamo ricaricarci: a volte basta una sana dormita a fine giornata, altre volte sentiamo il bisogno di una pausa; anche l'affetto dei nostri cari, una distrazione o il dedicarci ad un hobby può aiutarci; così come parlare e condividere con qualcuno ciò che stiamo sperimentando, compreso l'affidarci a Dio nella preghiera.

Infine, la nostra capacità di empatia dipende anche da **quanto siamo allenati:** il nostro cuore è un muscolo, e l'empatia, che a livello corporale tendiamo a situare proprio nel cuore, è una capacità che può essere allenata e può crescere nel tempo. E non c'è niente di male nell'accorgerci che non ce la facciamo a sopportare una certa situazione e riteniamo che sia meglio fermarci.

Non è semplice mantenerci sensibili ai dolori degli altri, senza il rischio di farcene travolgere: un po' come **il bagnino** che nel salvare chi sta affogando ha come priorità l'evitare di essere tirato giù a sua volta.

È il lavoro di tutta una vita, è un **equilibrio sempre precario da ritrovare ogni giorno,** allargando man mano il nostro cuore e stando attenti nel contempo a preservare la nostra serenità.

Trovare quest'equilibrio è un dovere verso noi stessi come verso le persone intorno a noi: la prima persona che dobbiamo rispettare nella sua fragilità siamo proprio noi stessi.

Penso che essere empatici verso se stessi e verso gli altri siano due facce della stessa medaglia: ancora una volta, **amore di sé e amore del prossimo vanno tenuti a braccetto,** l'uno a sostegno dell'altro.

Ti auguro una giornata serena, **a domani,**



Per essere sereni, bisogna conoscere i confini delle nostre possibilità, e amarci come siamo.