



## **Ma quanto sei empatico! La vita quotidiana rischia di "inaridirci", ma un antidoto c'è ...**

**Secondo incontro con i Genitori Anno C – 11 febbraio 2026**

### **Catequiz**

Episodio della morte e risurrezione di Lazzaro (Giovanni 11, 1-44).

*Gesù allora, quando la vide piangere, e piangere anche i Giudei che erano venuti con lei, si commosse profondamente (...) Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!»*

Perché Gesù si commuove, pur sapendo che tra un attimo richiamerà Lazzaro alla vita?

1. Perché comunque gli dispiace di non essere arrivato in tempo per guarirlo
2. Perché si immedesima totalmente nel dolore delle sorelle e degli amici
3. Perché si emoziona al pensiero del miracolo che sta per compiere

### **“Con” e “in”**

*Simpatia* e *empatia* sono parenti. Ma non sorelle, al massimo cugine. Vengono entrambe dal greco. Hanno in comune *patia*, che è il sentimento (*pathos*, *passione*), la sofferenza, ma anche la gioia.

La differenza è nelle sillabe iniziali, che in greco significano *con* (*sun*) e *in*, *dentro* (*en*).

- *Simpatia* è **affiancarsi** al sentimento di un altro.
- *Empatia* è **provare dentro di sé** lo stesso sentimento di un altro.

### **Gli anti-empatici**

Proviamo a fare un elenco delle cose che ostacolano l'empatia:

- velocità incalzante del ritmo quotidiano
- sovraccarico di impegni
- timore di farsi coinvolgere
- paura di non saper gestire il sentimento
- “ho già i miei problemi”
- “se è contento buon per lui, che c'entro io?”
- rischio di apparire invadenti
- troppa emotività e sensibilità non sono positive per un adulto
- .....
- .....
- .....

### **Domande “appuntite”**

- Nell'amore di coppia ci è più facile l'intimità fisica o quella spirituale?
- Nell'amore tra genitori e figli quanto riesco a “tornare bambino” per immedesimarmi? E quanto, invece, penso che basti “contenere” affettuosamente, tanto poi cresceranno?
- Nell'amicizia c'è un confine che non supero per rispettare l'intimità dell'altro? E dov'è il mio confine, che non consento all'altro di superare?

## Il deserto e l'oasi

*Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare. (Marco 6, 30-31)*

- La vita a volte sembra **una traversata del deserto**. Ci assorbe e ci prosciuga. Nel tragitto sembra esserci spazio quasi soltanto per le incombenze e i doveri.
- Ci sono anche i **miraggi**: consumi di cose e pensieri che sembrano capaci di ristorarci, e invece servono solo a darci quel po' di distrazione che serve per continuare a tirare avanti.
- Il carovaniere saggio sa dove sono **le oasi vere**, le inserisce nel percorso, se ne prende cura. **Dov'è la mia, la nostra oasi?**

Nel brano di Marco, *prima* gli apostoli “fanno rapporto” a Gesù, *poi* lui li invita a venire in disparte e riposare: **la comunicazione si trasforma**, da scambio di informazioni a intimità affettiva. Questa è **l'oasi dell'empatia, tra noi e con Lui**.

## Compiti a casa

1. **Riprendo l'elenco degli anti-empatici**, riconosco quelli più presenti nella mia vita e mi impegno a gestirli meglio, a **tenerli il più possibile sotto controllo**, per dare più spazio all'accoglienza intima degli altri
2. Individualmente e in coppia **rispondiamo in totale sincerità alle “domande appuntite”** e ci regoliamo di conseguenza
3. Come famiglia **andiamo a fare il pieno di empatia nell'”oasi di Gesù”**:
  - a. con due momenti di preghiera quotidiana, a tavola e prima di dormire
  - b. la sera del giorno del catechismo, ce lo facciamo raccontare con sincero interesse
  - c. la domenica viviamo insieme la Messa.

**E se per caso ...** qualcuno è interessato a **un dialogo personale o di coppia**, il diacono Giorgio è a disposizione.