



Monza, 4 novembre 2014

Prof. Francesco Scanziani

AFFETTI, EMOZIONI E SCELTE DI VITA

Il tema che mi avete proposto esula dai soliti schemi e costituisce per me una sfida che cercherò di affrontare seguendo i punti che vi sono stati distribuiti:

1. la premessa, ossia la domanda che mi avete posto,
2. il cuore liquido: un contesto di emozioni e legami che "si sciolgono" con estrema facilità;
3. il criterio attinto dalla "Gaudium et spes" (par.11),
4. il discernimento ignaziano,
5. la scelta di vita.

Cuore liquido e scelte di vita

La domanda: gli affetti e le emozioni sono i luoghi idonei per una scelta di vita? Può la nostra esistenza dipendere dalle emozioni, per loro natura estremamente labili? E' una domanda che costituisce una sfida perché la società contemporanea è contrassegnata dalle emozioni, dall'amore "liquido" (Z. Bauman), oggi diremmo "un cuore liquido" segnato e guidato dalle emozioni (positive o negative) del momento, che noi sentiamo e ascoltiamo continuamente. Situazione descritta in modo chiaro dalla psicologa C. Pizzone in *Famiglia oggi* (maggio-giugno 2014) con l'articolo "Sposarsi oggi: è ancora possibile?". Lo scioglimento dei ghiacciai, descritto dai geologi, rappresenta l'immagine più adeguata dell'instabilità coniugale raffigurata dai sociologi; il vincolo coniugale si scioglie in "amore liquido", gli affetti più solidi si sciolgono come la neve al sole; la relazione amorosa assomiglia

sempre più a una "connessione virtuale" nel mondo di Internet, nel quale "si entra e si esce con un solo clic" e, in genere, le relazioni umane sono facili da instaurare e altrettanto facili da troncarsi: basta un "clic". Tutto è *light*, come la birra o la coca-cola. I legami di oggi sono come le stringhe delle scarpe degli adolescenti di oggi sempre slacciate: "legami slegati senza consistenza", legami ed emozioni che mutano costantemente.

Ci si domanda: come poter dare valore e peso a legami ed emozioni sempre cangianti? Può bastare, come si diceva una volta, "un po' di impegno e di buona volontà?" Nei primi anni Novanta il cardinale C.M.Martini metteva in guardia i suoi seminaristi dal dare eccessiva enfasi alle emozioni che costituiscono il "morbo canceroso dell'io". Seguendo le proprie emozioni e chiudendosi in esse, si finisce col passare la propria esistenza contemplando il "proprio ombelico", come soleva ripetere il nostro monsignor F.G.Brambilla. È questo il grande rischio.

Come affidarsi ai sentimenti e alle emozioni nelle proprie "scelte di vita"? E' questa la grande sfida. Occorre imparare ad "ascoltare" le proprie emozioni, a "prenderle sul serio". Non è questione di romanticismo o di sentimentalismo, ma di imparare ad ascoltare se stessi e chi ci sta accanto attraverso lo sguardo, le emozioni, prima ancora delle parole o, addirittura, al di là delle parole, attraverso il modo, il tono con cui ci si parla. La sola razionalità non

riesce a farci cogliere il contenuto e il valore dei rapporti e dei legami.

Occorre saper "gestire le emozioni" dopo averle "ascoltate". Si suole dire: "Al cuore non si comanda", per indicare come le emozioni non obbediscono ai nostri comandi, ma questo atteggiamento comporta conseguenze problematiche, soprattutto quando si tratta di emozioni forti o addirittura violente, che possono scatenare reazioni altrettanto forti o violente. Al riguardo si narra di S.Girolamo che, conoscendo il proprio temperamento, a un penitente da lui conosciuto raccomandava: "Siediti dall'altra parte del tavolo; è meglio per te". Averlo come confessore doveva comportare qualche rischio. Le emozioni, come si vede, dopo averle conosciute, esigono di "essere gestite" e solo così possono indirizzarci alla "scelta di vita" attraverso un'opera di discernimento e di scelta vocazionale. Si impone, quindi, un criterio di discernimento.

Criterio di discernimento

Al riguardo prendo come riferimento la *Gaudium et spes* (par.11) che ci fornisce delle indicazioni chiare e precise. È un testo autorevole che Paolo VI definì come "la bussola" nel cammino della Chiesa, definizione confermata da Giovanni Paolo II per la Chiesa del Terzo Millennio. Essa ci offre lo stile e il metodo con cui procedere: "Il popolo di Dio, mosso dalla fede, per cui crede di essere condotto dallo Spirito del Signore, che riempie l'universo, cerca di *discernere* negli avvenimenti, nelle richieste e nelle aspirazioni, cui prende parte insieme con gli altri uomini del nostro tempo, quali siano *i veri segni della presenza e del disegno di Dio*. La fede infatti tutto rischiarà di una luce nuova e svela le intenzioni di Dio sulla vocazione integrale dell'uomo e perciò guida l'intelligenza verso soluzioni pienamente umane" (G.S.11). Il protagonista del discernimento è lo stesso "Spirito del Signore", che opera costantemente nel divenire della storia di tutti e di ognuno. Nella rilettura degli affetti e delle emozioni "non siamo soli": lo Spirito del Signore ci aiuta a "discernere" i "veri segni"... Il cardinale Martini specificava ancora di più questo "discernimento" come "distinzione", riprendendo il detto latino "divide et impera". Per guidare e indirizzare le emozioni bisogna ben distinguerle e individuarle così come Adamo che distingue

e "dà il nome" a ogni creatura. Nella Scrittura "dare il nome" significa "avere ed esercitare il dominio" su una creatura. Imparare a "dare un nome" ai moti del nostro cuore significa imparare a dominarli e indirizzarli, imparare a gestirli.

Come possiamo realizzare questo discernimento? Cercando di vedere, di "discernere" i segni della "presenza di Dio" negli avvenimenti... cui prende parte "insieme agli uomini del nostro tempo". È una ricerca e valorizzazione della vita quotidiana. Non si tratta di chiudersi in attesa di qualche "illuminazione" straordinaria, ma di calarsi nelle emozioni della vita quotidiana, della realtà concreta e vissuta, non contemplata e parlata. È questo "il luogo del discernimento".

Che cosa cercare? "I veri segni della presenza di Dio" in tutto quello che ci capita, comprese le emozioni, sia a livello individuale, sia a livello collettivo, "insieme agli uomini del nostro tempo". Occorre saper vedere la presenza di Dio, il suo passaggio negli eventi del nostro tempo.

Come cercare? Attraverso la fede. "La fede tutto rischiarà..." (*ibid.*). Avere "gli occhi della fede" (P.Rousselot) non significa avere esperienze mistiche o rivelazioni straordinarie, ma tendere a vedere la propria vita quotidiana con gli occhi di Gesù e, attraverso quello sguardo, cogliere la presenza di Dio in tutti gli avvenimenti che ci coinvolgono. È questa la fede concreta, è questo il discernimento. È Gesù stesso che ci dà le indicazioni e il metodo su come operare concretamente questo discernimento quando dice: "Guardate gli uccelli del cielo... guardate i gigli dei campi..." non con gli occhi di carne ma con gli "occhi della fede". Solo questi occhi fanno vedere "la presenza di Dio". Gesù stesso ci insegna a guardare la realtà non fermanoci alla superficie ma in profondità, coi suoi stessi occhi.

Analogamente nel "discorso escatologico" sui segni che precederanno la fine dei tempi, dopo aver descritto in maniera traumatica gli ultimi eventi nei cieli e sulla terra, Gesù dice ai suoi discepoli: "Alzate gli occhi...quando vedrete queste cose, sappiate che egli è vicino..." (Mc 13,29).

Il metodo di guardare i segni della presenza del Signore, indicatoci da Gesù, può essere assunto da ognuno di noi per guardare non solo all'esterno ma anche all'interno delle nostre coscienze, nell'universo delle nostre emozioni, evitando sia l'atteggiamento

razionalistico, tendente alla loro rimozione, sia l'atteggiamento - oggi dominante - di una completa sottomissione all'emozione del momento ("Al cuore non si comanda"). Il metodo della fede ci insegna ad accettare, guidare e gestire il mondo delle nostre emozioni. Al riguardo quanto ci suggerisce la *Gaudium et spes* ritengo sia molto illuminante ed istruttivo.

Il discernimento ignaziano

La scoperta dei diversi spiriti nell'uomo

Il discernimento ignaziano e la scoperta degli "spiriti" si muovono in quest'ottica di distinguere, valorizzare, guidare, in una parola, "gestire" il grande mare delle emozioni. Per inciso, diciamo che quello ignaziano non è l'unico metodo di discernimento: la storia della Chiesa fin dalle origini - basta leggere le opere dei Padri - offre tutta una scelta di criteri e metodi di discernimento dell'opera di Dio e della sua presenza nella storia umana, anche in quella individuale, con una capacità di penetrazione dell'animo umano che si conserva ancora intatta nella psicologia moderna. Alla luce della fede i Padri accostano, studiano e guidano le "emozioni del cuore", mettendo in evidenza l'opera di Dio nello svolgersi della vicenda umana e l'approfondimento del "cuore" dell'uomo come sintesi di sentimento e di ragione, di coscienza e volontà. Tutta questa tradizione è presente nel discernimento ignaziano.

Sant'Ignazio nella sua opera autobiografica, *Racconto di un pellegrino*, ci presenta il suo itinerario alla scoperta degli spiriti dell'uomo, che gli servirà per scrivere le sue "regole per il discernimento degli spiriti", ovvero degli *Esercizi* spirituali. Egli seguiva la sua condotta di cavaliere nell'assedio di Pamplona, quando ecco succedersi la resistenza, la ferita grave per un proiettile dell'artiglieria nemica, la resa, la cura in ospedale, il lungo periodo della convalescenza e della riabilitazione. È in questo periodo che gli venne tra le mani una *Vita Christi* e una raccolta di vite di santi. La lettura di questi libri stimolava l'emergere nel suo cuore di alcuni pensieri ed emozioni definiti da lui "spiriti". Inoltre, il leggere le gesta e le opere di alcuni santi (S. Domenico, S. Francesco) suscitava in lui il desiderio di imitarli. Oltre a questi leggeva anche libri di avventure cavalleresche, che, ovviamente, lo attraevano molto al momento, ma che poi

lo lasciavano indifferente e/o annoiato tanto che "si sentiva vuoto e deluso". Invece, "andare a Gerusalemme a piedi nudi, non cibarsi che di erbe, praticare tutte le austerità abituali ai santi, erano pensieri che non solo lo consolavano ma dopo [...] lo lasciavano soddisfatto e pieno di gioia" (*ibid.*). Prestando sempre più attenzione a questi suoi sentimenti, "a poco a poco imparò a conoscere la diversità degli spiriti che si agitavano in lui: uno del demonio, l'altro di Dio" (*ibid.*). Con questo racconto autobiografico Ignazio ci introduce nel "discernimento degli spiriti": egli ci dice come ha imparato ad "ascoltarsi", a "distinguere" le emozioni - che chiama "spiriti" - le quali inizialmente danno piacere, tutte indistintamente. Alcune offrono un piacere momentaneo, altre invece duraturo, ma l'effetto finale delle prime è completamente diverso e opposto rispetto a quello delle seconde. Da questo effetto nota l'ulteriore conseguenza che questi "spiriti" scaturiscono da cause diverse e opposte: gli uni procedono dal demonio e gli altri da Dio.

Ignazio effettua una scoperta apparentemente elementare ma realmente radicale: nell'uomo si muovono mille emozioni e sentimenti che, non essendo però tutti uguali, ci impongono l'esigenza di analizzarne e distinguerne sia l'effetto sia la causa. Dentro di noi sentiamo la necessità di operare con prudenza dinanzi alle nostre emozioni e non solo per motivi etici o spirituali ma, semplicemente, per una "sanità del cuore" e per non fare impazzire il suo cardiogramma. È una grammatica elementare che Ignazio ci offre, utile a tutti, fin dalla prima giovinezza, per non finire in balia delle onde fluttuanti delle mille emozioni della vita quotidiana. È questo il primo passo necessario per l'opera di discernimento, che aiuta e guida l'uomo verso la vera libertà, in quanto lo sostiene nel non essere dominato dalle emozioni, anzi nell'essere lui, una volta conosciuta la loro causa e il loro principio, a gestirle e dominarle. Le emozioni sono mie, ma "io non sono le mie emozioni", non mi esaurisco in esse. Lo spirito di Dio mi fa vedere di essere superiore alle miei moti del cuore. Ignazio conclude (in terza persona): "Questa fu la prima riflessione che egli fece sulle cose di Dio [...] di qui cominciò a prendere luce sull'argomento della diversità degli spiriti" (*ibid.*).

Le regole per il discernimento degli spiriti

Dagli *Esercizi spirituali* prendono l'avvio le regole per il discernimento degli "spiriti". Esse costituiscono le "istruzioni" non tanto per gli ascoltatori, quanto per colui che predica e guida gli stessi "Esercizi". Si tratta di suggerimenti e regole, quasi di carattere "tecnico", che presuppongono un contesto di ricerca spirituale "per rimettere ordine nella propria vita" e che richiedono "discernimento", "preghiera", "tempo" e "accompagnamento". L'incontro tra noi e Dio è sempre "mediato" e graduale.

Nel suo libretto Ignazio ci offre due gruppi di "regole" da proporre, rispettivamente, alla fine della prima e della seconda settimana degli *Esercizi*.

Il primo gruppo di regole è per "quelle persone che di solito vanno di peccato mortale in peccato mortale. [Il nemico] fa loro immaginare piaceri e godimenti sensuali, per trattenerle con sé sempre più facilmente e accrescere i loro vizi e peccati. In queste persone lo spirito buono agisce in maniera contraria alle ispirazioni del nemico, risvegliando la coscienza ad un senso di rimorso tramite il retto giudizio della ragione". Per chi vive abitualmente in peccato il nemico usa il piacere, Dio usa il pungolo della coscienza, la nostalgia del bene, la "desolazione" del male. È l'unico caso in cui Dio si serve della "desolazione": per liberare l'uomo dal male. L'arma ordinaria di Dio è "la consolazione".

"Il contrario della prima regola accade a quanti cercano sinceramente di purificarsi dai loro peccati, mentre procedono di bene in meglio al servizio di Dio nostro Signore. In questo caso infatti lo spirito cattivo è solito provocare tristezza e ansietà, creare ostacoli basati su falsi ragionamenti, impedendo all'anima di progredire ulteriormente". A chi cerca il bene, il nemico non propone spudoratamente di compiere il male, ma cerca di bloccarlo con "la tristezza, l'ansietà, i falsi ragionamenti" - quelli che i direttori spirituali chiamano "gli scrupoli" - che impediscono di andare avanti. Il nemico usa tutte quelle armi che vanno sotto il capitolo della *desolazione* per contrastare l'azione di Dio che produce pace e *consolazione*.

In questa maniera la nostra grammatica per mettere ordine nel mondo delle emozioni comincia ad arricchirsi e darci le regole per distinguerle e gestirle.

Al riguardo Ignazio le sintetizza in due gruppi: quello della desolazione e quello della consolazione.

La desolazione

"Chiamo *desolazione* tutto quanto è contrario alla terza regola [la consolazione], come l'oscurità dell'anima, il tormento della mente, l'inclinazione ad amare le cose terrene, l'inquietudine derivante da molti disturbi e tentazioni che portano alla perdita della fede, della speranza e della carità. E' pure desolazione quando l'anima si trova completamente apatica, tiepida, triste, separata dal suo Creatore e Signore" (*Esercizi*, n.317). Il quadro che ci presenta Ignazio è quello di una vera e propria malattia dello spirito, della fede. Oggi potrebbe essere facilmente scambiata per "depressione", un disturbo oggi tanto di moda che può degenerare in vera patologia psico-somatica. Occorre quindi saper distinguere una patologia di origine psico-somatica da una "desolazione" che viene da Dio per richiamare l'anima a sé. Prosegue Ignazio: "In tempo di desolazione non si dovrebbero mai fare dei cambiamenti, ma restare fermi e saldi nelle risoluzioni e decisioni che ci hanno guidato prima della desolazione. Infatti, come lo spirito buono ci consola e ci guida nella consolazione, lo spirito cattivo guida e consiglia nella desolazione. Seguendo i consigli del secondo spirito, non troveremo mai la retta via per una giusta decisione" (*Esercizi*, n. 318).

A questi semplici suggerimenti non c'è molto da aggiungere. Un anonimo frate francescano, a questo proposito, nelle sue preghiere dice: "Perdonami, Signore, questa tristezza amara in cui mi sono compiaciuto [...] d'aver mormorato degli altri e dubitato di me stesso". Non scambiamo per depressione questa "desolazione" con cui Dio ci chiama a sé.

La consolazione spirituale

"Chiamo consolazione quando l'anima è stimolata da un moto interiore che la infiamma d'amore per il suo Creatore e Signore, quindi non potrà amare, in se stessa, nessuna cosa creata sulla faccia della terra, ma solo il Creatore di tutte le cose. È consolazione anche quando si spargono lacrime ispirate dall'amore del Signore, sia che si tratti di dolore dei peccati, sia per la passione di Cristo nostro Signore, oppure per qualunque altro motivo

direttamente collegato al Suo servizio e alla Sua lode. Chiamo infine consolazione qualunque aumento di fede, speranza e carità, e ogni gioia interiore che richiami ed attragga verso le cose celesti e la salvezza della propria anima, ispirandole pace e quiete in Cristo nostro Signore" (*Esercizi*, 316). Come si vede, è la descrizione non di uno stato d'animo ma di una condizione dello spirito che vive nella pace di Dio. Essa va cercata e trovata non fuori di noi ma nel nostro stesso cuore che, liberato dalle scorie delle emozioni libere che ci portano lontano da Dio, costituisce il vero motore della nostra vita attraverso le emozioni che vengono da Lui.

Questo tipo di discernimento per sé potrebbe essere un criterio umano per gestire le mozioni del cuore, ma chi ha conosciuto Gesù ed ha la possibilità di guardare in se stesso con gli occhi della fede può sperimentare la presenza di Dio nello svolgimento della propria esistenza.

La scelta di vita o il discernimento della vocazione

Come è possibile una scelta di vita attraverso le emozioni o muovendo da esse? Come è possibile un discernimento "vocazionale"? Qualche anno fa nel nostro seminario si è tenuta una serie di incontri, con relativi studi, proprio su questo tema. Il mio contributo è dato dall'articolo: "Destino, destinazione, vocazione". *La Scuola Cattolica* 132/3 (2004) pagg. 425-450. Uno degli scopi degli Esercizi ignaziani è proprio il "discernimento vocazionale" o per cercarlo o per confermarlo nel caso di una vocazione seguita. Il discernimento vocazionale - alla vita consacrata o al matrimonio - non esige nessuna rivelazione straordinaria o qualche "voce dall'alto", ma è frutto di un dialogo a più voci, quella del soggetto, quella di Dio e quella del mondo che ci circonda (la famiglia, la storia, la cultura...). In questa prospettiva le emozioni e gli affetti non sono le cose più labili e passeggere, ma le più preziose che accompagnano la nostra vita. Si trova la "vocazione" non "fuori" ma all'interno di questo orizzonte che comprende le varie situazioni, il soggetto con le sue emozioni e tutti quelli che gli vivono accanto. La "vocazione" come "scelta di vita" emerge con naturalezza dall'incontro e dallo svolgersi di tutti questi elementi. Il mondo in cui vivo mi aiuta a capire chi sono io stesso, quali sono le mie inclinazioni e

aspirazioni, a che cosa sono più portato e adatto...alla vita cui sono "chiamato". Tutto questo, alla luce di Gesù - con "gli occhi della fede"- mi aiuta a capire il senso vero della vita.

Non c'è bisogno di un intervento diretto di Dio, di una sua chiamata straordinaria. La mia vocazione costituirà la mia risposta "naturale" - illuminata dalla fede, accompagnata dalla presenza di Gesù nella mia vita - a tutte queste "mozioni spirituali" che caratterizzano la mia esistenza in questo mondo, in questo paese, in questa famiglia, in questa diocesi... Io, il mondo e Dio.

Termino con una immagine, quella di Francesco d'Assisi che, a quarant'anni, ormai prossimo alla morte ed emarginato dai suoi frati si ritira tra le rocce della Verna [suggestivo il film di L.Cavani] e grida a Dio: "Parlami! Parlami!", come mosso dal dubbio di avere sbagliato tutto nella propria vita. Dio gli risponde non con le parole ma con le stimmate, che gli fanno provare il dolore della Passione di Cristo, ma che insieme lo riempiono di consolazione. "Deus mihi dixit" ("Dio mi ha parlato"), dirà poi ai suoi frati. Nei dolori della Croce aveva capito di essere stato unito completamente a Cristo: il discernimento supremo per un'esistenza umana.*

* Testo non rivisto dall'autore. Ci scusiamo per eventuali imprecisioni, errori e omissioni.