

Sentimenti e aridità

L'ordine dei sentimenti nel cammino di un credente

CARLO MARIA MARTINI

Sento timore e trepidazione perché a causa della natura complessa e poliedrica del tema del sentire umano non è possibile azzardare una parola conclusiva, ma semmai indicare qualche pista di lavoro.

“L'ordine dei sentimenti nel cammino di un credente: gli esercizi spirituali di sant'Ignazio quale cammino verso la libertà”, è il titolo della mia relazione. Possiamo esprimerlo in forma di domanda: “C'è un ordine dei sentimenti? C'è un governo dei sentimenti? E' lecito questo governo? E' possibile?”. In altri termini: come fare quando i sentimenti mi tradiscono? Quando non sgorgano come e quando io vorrei oppure si spengono quando e come io non vorrei, oppure si accavallano e si urtano, così da togliermi io controllo di essi? Oppure si occultano, scompaiono, mi lasciano freddo, arido e cinico, quando io vorrei invece reagire a una situazione in modo diverso, più costruttivo e mi sento vuoto di sentimenti? E' possibile questo governo? E' giusto? O è meglio lasciare la briglia alla spontaneità, affidarsi ai torrenti del deserto, che ora si intorbidano nel momento delle grandi piogge, ora si seccano e deludono la nostra sete? Come fare ad esempio, quando in un amore, che si voleva senza fine, in una amicizia che si voleva perenne, i sentimenti si ottendono e si spengono? E' necessario rassegnarsi? Oppure lottare? Si possono risuscitare? Come?

Sono domande a cui non pretendo di rispondere esaustivamente, ma che pure si pongono nel cammino di ogni uomo e di ogni donna, perché sono parte di ogni rapporto umano. E' il problema dell'esserci o meno dei sentimenti, dell'esserci a dispetto di noi. E' questa incapacità a governarli che ci irrita, e vorremmo capire meglio. Il discorso vale, e fortemente, anche nel nostro rapporto o non rapporto con Dio, nel credere o nel non credere, perché molto spesso il sì o il no alla fede è giocato sull'onda del sentire o del non sentire.

“Non credo perché non sento niente”, dice qualcuno; “Credevo, e tuttavia mi pare di non credere più, mi pare che i miei sentimenti si siano affievoliti con gli anni”.

Ci chiediamo: esiste un tentativo di risposta sistematica a questi problemi?

Il libretto degli "Esercizi spirituali"

Penso siano molto pochi coloro che hanno letto nella sua stesura originale il testo di sant'Ignazio. E' composto di circa ottanta paginette ed è stato scritto quando Ignazio era ancora in ricerca di Dio e faceva le sue esperienze titubanti anche, e difficili, che annotava su dei fogli. Il libretto è stato scritto tra il 1521 e il 1538; Ignazio cominciò quindi a trentun anni ad appuntare alcune note di metodo su ciò che accadeva dentro di lui, sul suo itinerario mentale, e concluse la stesura circa verso i quarantacinque anni. E' importante sapere che non è un libro fatto per essere letto, dal momento che raccoglie indicazioni metodologiche per un itinerario della mente: è un po' come una guida dei sentieri di montagna, che non va letta, ma che accompagna chi percorre quei sentieri.

Il libretto si può definire come l'itinerario per una scelta libera da condizionamenti emozionali, da investimenti affettivi errati, da blocchi sentimentali. Scelta, però, non priva di emozioni e di sentimenti; tuttavia libera da condizionamenti ciechi e irrazionali, nella ricerca e nella suscitazione di sentimenti sorgivi e autentici. Ignazio ci aiuta a ricercare, nel

nostro intimo, i sentimenti autentici e a scoprire quelli inautentici e distruttivi, per mettere ordine.

La parola "ordine" è fondamentale e la troviamo già nella definizione che Ignazio dà degli *Esercizi*: "Esercizi spirituali per mettere ordine nella propria vita senza prendere decisioni emozionalmente compromesse". Egli ha proprio di mira la forza dei sentimenti da incanalare nella maniera giusta. E, in una delle prime *Annotazioni* metodologiche del libretto, sottolinea la forza del binomio capire – sentire, perché non basta capire, ma occorre capire e sentire. Conclude: "Non è il sapere molto che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e il gustare le cose interiormente"

(*Ann. 2. a*).

Si avverte dunque che il capire è importante; meno importante è il sapere molto, l'accumulo di pure informazioni; molto importante, per un cammino autentico della persona, è l'educarsi al sentire e gustare interiormente. E' una vera educazione dei sentimenti.

Ho cercato così di far cogliere la relazione tra il libretto degli *Esercizi spirituali* e il tema che ci siamo proposti: l'ordine dei sentimenti nel cammino di una persona.

Ancora sottolineo, del testo ignaziano, che l'importanza dell'ordine dei sentimenti è anche indicata da alcune regole metodologiche, poste verso la fine, che trattano della scoperta che si deve imparare a fare dei propri movimenti interiori, delle emozioni, dei desideri, delle paure, delle angosce, delle ripugnanze, dei soprassalti di entusiasmo, ecc., in modo da mettervi ordine secondo una serie di principi orientativi chiari ed efficaci. Sono le cosiddette *Regole per il discernimento*, termine che appare già nella Scrittura, nel Nuovo Testamento e che acquista nel libretto un rilievo specifico. E' importante – afferma sant'Ignazio – che ciascuno scopra e si renda ragione di ciò che ha dentro, soprattutto dei movimenti, delle pulsioni, degli istinti, non per una semplice psicanalisi del passato, bensì in relazione all'*hinc et nunc*, al vissuto del momento che si sta attraversando.

Come gli esercizi spirituali ci aiutano a ordinare i sentimenti.

Torna la domanda dell'inizio: è possibile un ordine dei sentimenti, un governo di essi?

Per rispondere sintetizzo alcune note di itinerario, che valgono per tutti e che mi sembra offrano le linee indicative e quasi conclusive di ciò che abbiamo vissuto nei precedenti incontri di questa sessione della "Cattedra".

1. E' certamente possibile ordinare i sentimenti; ordinarli evidentemente con un dominio (lo diceva già Aristotele) non dispotico, bensì politico. Ordinarli infatti non significa schiacciarli o scatenarli o rimuoverli; esiste un giusto mezzo, un governo, una supervisione.
E' già un'acquisizione: c'è un cammino personale possibile del governo dei sentimenti.
2. Questo ordinamento dei sentimenti è in relazione a un *fine*, dice il libretto. Noi diremmo: un ordinamento dei sentimenti è possibile in relazione a un senso globale della vita, a una *Weltanschauung*. Non esiste un ordinamento senza un prima o un poi, senza priorità, senza un ordine dei valori, senza un cammino che va verso una meta. E' il confronto tra il senso globale della vita e gli accadimenti oscuri del mio sentire tumultuoso e apparentemente incontrollabile e indecifrabile, che mi permette a poco a poco di tracciare delle coordinate di senso, di cominciare a capirci qualcosa, di separare alcune emozioni da altre, di riconoscerne alcune come costruttive, altre come distruttive, e di cominciare a darmi un ordine pratico nel confrontarmi con esse.

3. Nasce la domanda che ritengo cruciale per un cammino adulto, per colui che ha già superato le prime conflittualità adolescenziali o giovanili dei sentimenti e ha a che fare con sentimenti più profondi e duraturi, quelli che reggono o non reggono nell'impegno della vita. Che cosa fare quando il pozzo si prosciuga, quando la sorgente si dissecca, quando i sentimenti, che ritenevo necessari, ovvi, giusti, si affievoliscono? Che cosa fare quando nell'amore umano sembra che non si sia più capaci di dirsi niente? Quando nella preghiera non si sente più nulla, sembra di mangiare sabbia, di camminare in un deserto? Quando sembra di non credere più a niente?
4. Gli *Esercizi spirituali* insegnano che esistono delle regole preziosissime... regole fondate sulla conoscenza profonda della persona e delle sue relazioni con altre persone e con il mistero al di là delle persone umane. Regole che danno una luce straordinaria per quei momenti di buio da cui pochi sono esenti nel corso della vita, soprattutto se si tratta di persone che hanno dedicato la loro esistenza alla preghiera. I contemplativi lottano più di ogni altro con l'aridità dei sentimenti, con la ripugnanza, con l'impotenza, con l'oscurità della notte. Sono i momenti in cui ci si chiede: Che cosa mi sta succedendo? Perché i miei sentimenti non mi obbediscono più?

La regola fondamentale, il segreto della "notte oscura" (per usare l'espressione di san Giovanni della Croce), è molto semplice: *anche un pozzo prosciugato nutre i fiori della vita.*

E' dunque la scoperta di un'affettività subliminale al di là dei sentimenti immediatamente percepibili; è la scoperta di un'affettività che è dentro di noi senza che noi lo sappiamo e che è, se noi lo vogliamo, più forte delle ripugnanze e delle paure. Siamo o ci sembra di essere nel "buco nero", ma in realtà c'è qualcosa di più profondo, che scorre nel silenzio e che nutre le risposte. Il non sapere dell'esistenza di queste acque porta alla disperazione, al cinismo, alla tomba dell'amore; lo scoprirlo invece è l'avvio di una nuova matura esistenza, di un nuovo ordine dei sentimenti.

L'ultima parola che in proposito ci dice il libretto degli *Esercizi* è quindi consolante: esiste, al di là dei sentimenti superficiali, vulcanici, tumultuosi, proprio là dove si entra nella notte, nel deserto, la capacità di scoprire la potenzialità di energie umane profonde, che, se accolte, pongono la persona in una maturità nuova, in un più definitivo e pieno controllo di sé, in una nuova, acquisita libertà.

E' qualcosa che non si può esprimere a parole, perché va vissuta; è qualcosa verso cui si orienta tutta la grande tradizione mistica, e non solo cristiana, e che ha trovato una sedimentazione molto semplice proprio nel dinamismo, nel processo degli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio.

Non riguarda, ripeto, soltanto i cammini mistici, ma ogni esistenza che voglia pensarsi seriamente come esistenza che fonde in unità pensare e sentire.

Chi vuol vivere un'esistenza così, arriva, presto o tardi, a dover fare il conto con la conflittualità e l'oscurità dei sentimenti che riteneva migliori e più validi. Soprattutto se si tratta della preghiera o dell'amore, di quegli amori che abbiamo scelto e che hanno costituito la nostra esperienza di vita. E' qui che avviene la scoperta della radice più vera delle grandi scelte della vita, della "opzione fondamentale" che non si svolge nelle scaramucce dei sentimenti superficiali, bensì a queste profondità, dove ciascuno arriva, dove ciascuno ritrova, magari nel buio, la verità di sé.

Quali domande pratiche conseguono per noi?

Sintetizzo le domande in una sola che possiamo portare con noi per continuare la riflessione: Dove, quando mi è stato dato di accedere a questa profondità di me? Parlo di profondità – voglio sottolinearlo ancora – che non è frutto di introspezione, di terapia analitica, bensì di quella scoperta della propria autenticità che per lo più avviene nei momenti duri e neri della vita, allorché la persona giunge, forse per la prima volta, a una così autentica libertà, che la estrae dai condizionamenti emozionali che continuamente ci travolgono, verso la scoperta di un'emozionalità interiore potentissima, invincibile, perché sorgiva e finalmente libera. Questo è l'accesso alla libertà, il cammino verso la libertà. Lasciamo allora che la domanda che ho posto penetri in noi.