

1. Il discernimento: tra emozione e sentimento

Oggi vogliamo iniziare un ciclo di formazioni che riguardano il discernimento, cioè la capacità di riflettere, valutare e scegliere in modo consapevole. In un mondo ricco di informazioni, opinioni e possibilità, saper discernere diventa fondamentale per distinguere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato e per prendere decisioni responsabili nella vita quotidiana.

Discernere è un atto importante che riguarda tutti, perché le scelte sono parte essenziale della vita. Si sceglie un cibo, un vestito, un percorso di studi, un lavoro, una relazione. In tutto questo si concretizza un progetto di vita, e anche si concretizza la nostra relazione con Dio. Ma prima di toccare l'aspetto religioso o morale della nostra vita mi soffermo su concetti di carattere più generali che riguardano ogni essere umano.

Prendiamo un'immagine significativa dei padri della Chiesa: immaginatevi di camminare in un mercato e di fermarvi davanti alla bancarella della frutta. L'errore più grosso che si può fare nel comprare la frutta è limitarsi ad osservarla. La frutta va toccata perché solo con il tatto una persona si rende conto se l'aspetto corrisponde anche alla consistenza. A volte la buccia di un'arancia può sembrare molto bella e luccicante ma quando la tocchi ti accorgi se è eccessivamente morbida o eccessivamente dura. Il discernimento è una questione di tatto.

L'espressione "toccare con mano" significa accorgersi della consistenza delle cose che va oltre la semplice osservazione o riflessione sulla realtà. Questo significa che il discernimento non può essere ridotto ad un fatto intellettuale ma va a toccare una parte di noi molto pratica che con il passare del tempo fa acquisire nuove capacità.

Ci sono ora due parole che introducono bene il nostro tema del discernimento e sono: emozione e sentimento. La prima vera grande divisione che una persona fa col discernimento quando entra dentro se stesso è saper dividere le emozioni dai sentimenti che sono due cose completamente diverse.

L'emozione viene da un movimento che ci spinge interiormente, è qualcosa di immediato, un impatto che noi abbiamo con la realtà. Può essere il guardare una montagna e sentire un senso di stupore, incontrare qualcuno che ti sta antipatico, sentire una canzone che ti ricorda una persona che non c'è più e percepire un vuoto e una mancanza. Le emozioni sono tali proprio perché sono delle grandi forze positive o negative che ci portiamo dentro ma che hanno una durata molto breve. Inoltre le emozioni non sono mai né buone né cattive: le emozioni sono sempre neutre.

Capita di frequente di confondere le emozioni con i sentimenti. I sentimenti sono disposizioni d'animo relativamente stabili a differenza delle emozioni solitamente circoscritte nel tempo. Cioè anche quando non c'è più l'oggetto che ci ha procurato un'emozione, i sentimenti rimangono.

Facciamo un esempio: sei a casa e “ti girano i 5 minuti”, avresti voglia di strozzare tuo marito (tua moglie). Questo non tocca nulla del sentimento di bene che tu hai nei suoi confronti. Ciò che vivi in quei 5 minuti non corrisponde al sentimento perché esso è l’interpretazione che noi diamo a quello che viviamo. La persona a cui tu vuoi bene può anche smentire in alcuni momenti il sentimento che tu provi per lei, ma questo è solo un’emozione del momento.

Poggiare una relazione sulle emozioni o sui sentimenti non è la stessa cosa. Molto spesso il nostro vissuto è di carattere emozionale. E qui nasce il primo inganno di un falso discernimento. Quando ci si consegna totalmente alle emozioni e si dice: “io ho questo sentimento” ci si sta riferendo alle emozioni e non ai sentimenti, tant’è vero che ciascuno di noi ogni tanto viene preso dalla sindrome del nuovo e siamo convinti che ogni emozione ci fa sentire vivi. Le emozioni allora creano dentro di noi una forma di dipendenza, diventano come una droga che ti fa sentire vivo. Così non si investe in maniera sentimentale nei confronti di qualcuno in modo durevole ma si cerca la sensazione, l’emozione, l’adrenalina.

La grande differenza tra le emozioni e i sentimenti si gioca su questo piano. Siamo ancora davanti alla famosa bancarella delle arance dove è necessario allungare la mano per capire la differenza tra un’arancia buona e un’arancia marcia. Allora la prima grande divisione dentro di noi è riuscire a capire la differenza tra le cose che ci muovono nell’immediato e l’interpretazione durevole che noi diamo a ciò che stiamo vivendo.