

Le regole della prima settimana

EE [313-327]

di Gaetano Piccolo S.J.*

Il numero 313 degli *Esercizi spirituali* con cui inizia questa parte recita così:

«**Regole** per sentire e conoscere in qualche modo le varie **mozioni** che si producono nell'anima: le buone per accoglierle e le cattive per respingerle; e sono più proprie della prima settimana».

Il presupposto antropologico che soggiace alle considerazioni di Ignazio è dunque che ci sia una regolarità nel modo in cui funziona la nostra interiorità, sebbene sia una regolarità approssimativa, non matematica, come dimostra l'espressione "in qualche modo" che Ignazio aggiunge nel titolo. Il termine regola è da intendere da un lato nel senso etimologico, ovvero ciò che ha a che fare con il 'regolo', con una misura con cui confrontare. Le regole sono misure grazie alle quali posso valutare quello che c'è in me. L'altro riferimento, che certamente Ignazio ha in mente, è l'uso della regola monastica: regole come modelli di riferimento.

Queste regole sono di solito conosciute come regole del discernimento, sebbene in questa espressione si possa annidare un'affrettata conclusione che ci porta a coglierne solo la portata pratica in vista di una scelta.

Per Ignazio invece si tratta di un aiuto per *sentire e conoscere*, dunque per prendere consapevolezza del nostro mondo interiore. Questa è infatti la premessa del discernimento. Per usare un'immagine, potremmo pensare la nostra interiorità come un setaccio: prima di scegliere cosa tenere e cosa buttare via, occorre riconoscere quello che c'è. La parola 'discernimento' ha proprio in sé la radice 'cernere', da cui appunto cernita.

Le regole che Ignazio ci presenta qui servono quindi, prima ancora che a fare una scelta, a prendere consapevolezza di quello che c'è dentro di noi.

Per indicare quello che c'è dentro di noi, Ignazio usa la parola 'mozioni': un termine che richiama evidentemente un movimento, una spinta. Volendo tradurre in un linguaggio moderno questo termine, anche grazie al contributo delle neuroscienze (si pensi per esempio alla distinzione operata da Antonio Damasio), potremmo dire che Ignazio sta pensando ai sentimenti più che alle emozioni. Fin dagli inizi del percorso degli Esercizi questa distinzione è fondamentale.

Le emozioni infatti si collocano a un livello più superficiale e costituiscono la risposta immediata e automatica del nostro corpo agli stimoli esterni. Esse sono re-azioni.

* GAETANO PICCOLO S.J., docente di Filosofia teoretica presso la Pontificia Università Gregoriana, Roma, piccolo.g@gesuiti.it.

Come tali sono pubbliche, cioè visibili a tutti in virtù delle loro manifestazioni somatiche o attraverso la risonanza magnetica che evidenzia le aree del cervello attivate in seguito ad uno stimolo.

I sentimenti invece implicano una componente cognitiva, cioè un pensiero: un sentimento nasce dall'interpretazione che stiamo dando di una situazione, di un evento o di una persona, esprime quindi una relazione. Come diceva Epitteto: «non sono le cose in sé che ci danno fastidio, ma l'opinione che ci facciamo di esse». I sentimenti sono quindi privati perché sono espressione del nostro modo personale di metterci in relazione con il mondo.

Quando Ignazio parla di *mozioni* fa dunque riferimento ai sentimenti, egli infatti mette in relazione ciò che proviamo con ciò che stiamo pensando: ciò che sentiamo rivela un pensiero e ai pensieri applichiamo il discernimento per scoprire quale ne sia l'origine. Al numero 32 degli Esercizi, introducendo l'esame di coscienza, Ignazio *presuppone* infatti che «esistono in me tre tipi di pensiero: uno mio proprio, che proviene dalla mia libertà e volontà; e altri due che vengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e uno dal cattivo».

La relazione tra consapevolezza del proprio mondo affettivo, cioè delle spinte interiori, e discernimento accompagna tutto il percorso degli Esercizi. Se non avessimo consapevolezza delle spinte interiori che ci muovono, esse farebbero ugualmente il loro lavoro, portandoci nella direzione in cui non abbiamo scelto di andare, come una barca che si trova in mare e sulla quale soffiano comunque dei venti che la spingono in qualche direzione. Solo se riconosciamo i venti e impariamo a farne uso, possiamo utilizzarli per portare la barca dove vogliamo. Discernere vuol dire infatti scegliere la rotta verso cui andare, usando le *mozioni* che ci aiutano a raggiungere la meta che abbiamo scelto.

Già nel numero 1 degli Esercizi, Ignazio definiva gli Esercizi come un modo per preparare e disporre l'anima a liberarsi dagli affetti *dis-ordinati*, non in senso morale, ma nel senso di non ordinati al fine/meta che vogliamo raggiungere. Ignazio chiarirà poco dopo che il fine è quello proprio per cui l'uomo è stato creato: lodare, riverire e servire Dio nostro Signore [23].

C'è dunque una grande inclusione tra l'incipit degli Esercizi e la parte finale, in cui Ignazio raccoglie queste regole per conoscere i propri movimenti interiori. Al centro di questo itinerario Ignazio colloca l'elezione, cioè la scelta vera e propria, che può essere una scelta di vita, la scelta di accettare una responsabilità, una scelta rispetto a una relazione ecc.

Le regole che vedremo fra poco sono specificamente adatte a un particolare momento in cui avviene l'elezione. Ignazio distingue infatti tre tempi dell'elezione [175-177], cioè tre situazioni in cui ci possiamo trovare quando siamo in procinto di scegliere:

Primo tempo: possibilità di un intervento diretto dello Spirito santo sulla volontà, talmente convincente da portare a precise, indiscutibili, definitive scelte.

Secondo tempo: la ricerca della divina volontà tramite il discernimento delle *mozioni*.

Ed è qui che si inserisce più propriamente l'uso delle regole che vedremo.

Terzo tempo: attivando la ragione.

Primo tempo [175]

T. Green lo chiama tempo della rivelazione.

Ignazio stesso ne aveva fatto esperienza: nell'autobiografia racconta che, avendo fatto il proposito di non mangiare carne, una mattina gli si presentò la visione di carne pronta per essere mangiata e, nonostante il suo proposito, non poteva dubitare sull'assenso da dare a questa spinta. È importante notare quanto segue, ovvero che Ignazio verifica, quanto ha sperimentato, con il confessore.

In un'altra occasione, Ignazio sperimenta questo tempo quando sente di doversi opporre alla proposta del cappello cardinalizio per Francesco Borgia proposto da Carlo V a Giulio III.

Secondo tempo [176]

È il metodo che Ignazio predilige.

Solo questo di fatto è il tempo propriamente del discernimento. In questo tempo la priorità è assegnata all'elemento affettivo, non a quello intellettuale. È qui che occorre considerare consolazioni e desolazioni.

Questo metodo secondo Ignazio è da privilegiare rispetto al terzo tempo perché qui c'è un intervento diretto di Dio sebbene sia da riconoscere con prudenza.

Il luogo classico per capire come praticamente Ignazio mettesse in atto il discernimento è il *Diario spirituale*. Per esempio nella prima parte (2 febbraio-12 marzo 1544) egli si chiede se le chiese della Compagnia possano avere rendite stabili, oltre che per il culto, anche per il sostentamento dei gesuiti professi.

Terzo tempo [177]

Nel caso in cui il ricorso al discernimento degli spiriti non abbia prodotto i frutti sperati – o perché gli spiriti non ci agitano, o perché non si è pervenuti a soddisfacente soluzione, o perché quella prospettata “non sembra buona” – bisogna passare al “tempo tranquillo” o, come lo indica il Direttorio autografo, *al terzo modo del ragionamento intellettuale*.

La condizione necessaria è che si goda di libertà e di tranquillità: «Quando l'anima non è agitata da vari spiriti e usa le sue facoltà naturali liberamente e tranquillamente» [EE 177,3].

Serrato ragionamento ed estremo rigore logico nel tirare le conclusioni fanno parte dello specifico di questo tempo.

Questo tempo non si radica in un principio elevato come le mozioni spirituali, però è da ritenersi ordinariamente più sicuro e suole conservare e consolidare il secondo modo.

L'uno non esclude l'altro e ciascuno ha i suoi vantaggi. Questo terzo tempo non si usa solo quando mancano i primi due, ma ha anche una funzione complementare, cioè aggiunge qualcosa, completa, perfeziona la ricerca.

Come scrive il p. Nadal: il Terzo tempo non deve poggiare solo sul lume naturale della ragione, ma sulla ragione illuminata dalla fede. Si è nel Terzo tempo quando si agisce sotto l'azione della grazia ordinaria, esercitando le proprie potenze naturali di ragionamento, investigazione, consiglio, prudenza e tutto quanto rientra nell'ambito delle potenze naturali.

Si tratta comunque di discernimento spirituale perché esso è costituito da uno scambio tra saggezza umana e luce della grazia.

Oltre ai tempi dell'elezione, quando si tratta di considerare i nostri movimenti affettivi (secondo tempo), Ignazio distingue anche tra una serie di regole più adatte alla *prima settimana* (per chi è all'inizio di un cammino spirituale, ma che possono essere usate anche in altri momenti, in quanto ci capita di ritornare *come* all'inizio del nostro percorso spirituale) e regole della *seconda settimana* più adatte a chi si trova più avanti nel cammino spirituale.

Questa distinzione si trova nelle prime due regole [314-315] che condensano quella che potremmo definire come la regola fondamentale.

Occorre chiarire a noi stessi se stiamo andando di peccato mortale in peccato mortale, cioè se stiamo andando verso il nostro io, verso l'egoismo, la sensualità, l'orgoglio, la vendetta... o se stiamo andando onestamente verso Dio, così come possiamo, cercando di impegnarci con le nostre forze.

In ciascuna di queste due situazioni, lo spirito buono e lo spirito cattivo agiranno in modo diametralmente opposto:

- Se una persona sta andando verso il suo io, allora lo spirito cattivo cercherà di confermarla in questa situazione agendo sui suoi canali affettivi, dando soddisfazione, piacere, autocompiacimento.
- Se una persona sta andando verso il suo io, allora lo spirito buono cercherà di dissuaderla, creando agitazione, inquietudine, mediante il ragionamento, dal momento che i canali affettivi sono già occupati dallo spirito cattivo.
- Se una persona sta andando verso Dio, lo spirito buono la incoraggerà, le darà conforto, sostegno, fiducia.
- Se una persona sta andando verso Dio, lo spirito cattivo cercherà di frenarla, facendo leva soprattutto sui pensieri, creando false ragioni, ingigantendo gli ostacoli, confondendo il volto e la Parola di Dio.

Sebbene sia alquanto semplice riconoscere quando stiamo andando verso Dio, è più complicato ammettere con noi stessi quando stiamo andando verso il nostro io, quando cioè ci troviamo in una situazione di peccato. Per questo motivo è importante ricordare che le regole del discernimento sono inserite all'interno del percorso degli Esercizi che si svolge inevitabilmente in un contesto dialogico, dove cioè l'esercitante è accompagnato da colui che dà gli Esercizi. Questo aspetto è rilevante perché quando siamo in una situazione di peccato, solo un altro può farci da specchio e aiutarci a prenderne consapevolezza, come nell'episodio in cui il profeta Natan racconta a Davide una storia per aiutarlo a riconoscere quello che sta vivendo (cf 2Sam 12).

Una delle difficoltà del discernimento è l'incapacità di dare un nome alle nostre *mozioni* ovvero ai nostri sentimenti. Il nostro analfabetismo affettivo è sicuramente uno dei motivi per cui non riusciamo a discernere. Per questo Ignazio definisce due grandi gruppi di sentimenti, in base alla direzione del movimento: quelli che ci fanno sentire che stiamo andando verso Dio, e che Ignazio raccoglie sotto il nome di consolazione, e quelli che invece ci fanno sentire lontani da Dio e che Ignazio chiama desolazione [316-317].

Da questa distinzione deriva la prima regola pratica [318]: quando siamo nel tempo della desolazione è meglio non prendere alcuna decisione o non cambiare la decisione presa in precedenza nel tempo della consolazione. Nella desolazione siamo infatti maggiormente esposti al soffio dello spirito cattivo, tenderemo a prendere decisioni sulla base della rabbia, dello scoraggiamento, della delusione...

Ignazio dedica più attenzione alle situazioni di desolazione perché sono certamente quelle più rischiose (nonché più frequenti). Dal momento che nelle situazioni di desolazione non possiamo prendere decisioni o cambiare quelle prese in precedenza, possiamo però provare a cambiare noi stessi, cercando di intensificare la preghiera, la meditazione, esaminandoci di più, mettendo in atto qualche penitenza [319]. Già qui vediamo che Ignazio ritiene che la desolazione si possa vincere attraverso uno sforzo della volontà che reagisce alla tentazione di assecondare la direzione innescata dalla desolazione.

La desolazione può anche essere, come abbiamo visto nell'esposizione della regola fondamentale, un modo di Dio per riportarci verso di lui o far emergere le nostre risorse. Ignazio precisa infatti che anche nella desolazione, sebbene abbiamo la sensazione di essere lontani da Dio, non siamo però lasciati senza la grazia sufficiente [320]. Nella desolazione viene meno l'aiuto straordinario di Dio, ma non la grazia ordinaria con cui possiamo far fronte alle situazioni.

Questa regola è da mettere in relazione con quanto Ignazio dice successivamente [322] a proposito dei motivi per i quali Dio può talvolta metterci in una situazione di desolazione: occorre interrogarsi per esempio sul modo in cui stiamo portando avanti la nostra vita spirituale, forse Dio vuole scuoterci dalla nostra tiepidezza, dalla pigrizia, dall'accidia.

In secondo luogo, potrebbe trattarsi di un modo per prendere consapevolezza delle nostre risorse: quando non abbiamo il vento in poppa, occorre mettersi a remare e così scopriremo la nostra forza senza adagiarsi necessariamente sull'aiuto che può venirci dall'esterno. Per usare un'immagine è come un cavallo che impara a correre senza essere sempre sollecitato dalle zollette di zucchero.

Può essere anche un modo attraverso cui Dio ci fa prendere consapevolezza del fatto che la consolazione non dipende da noi e che non è dovuta a un nostro merito. Ignazio usa l'immagine di chi *fa il nido in casa d'altri*, cioè di chi si appropria di qualcosa che non è suo. Questa desolazione è dunque fisiologica nel corso del cammino di chi sta progredendo nella vita spirituale, ma che potrebbe essere indotto ad attribuire alle proprie capacità il merito dei suoi progressi. In altre parole, Dio ci rimanda alla gratuità di quello che viviamo. L'esercitante lo imparerà ancora meglio nella contemplazione per raggiungere l'amore [230-237], quando, alla fine degli Esercizi, aprirà gli occhi sul fatto

che tutto quello che c'è nella sua vita è un dono. E questi doni comprendono ovviamente anche la consolazione.

L'immagine di una barca alle prese con i venti diversi che continuamente la muovono potrebbe rendere bene l'idea di una persona che si trova a vivere continuamente stati d'animo molto diversi. In un certo senso è vero, perché siamo sempre un campo di battaglia, per usare un'altra immagine di Ignazio, in quanto Dio ci spinge sempre verso il bene e il Nemico della natura umana cerca di impedirci di arrivare al nostro bene.

Proprio per evitare questo spiacevole mal di mare tra i marosi della vita, Ignazio suggerisce alcune regole molto semplici, ma che ci aiutano a trovare un equilibrio nella vita per non risultare persone che passano da un estremo all'altro. Se infatti quando siamo nella consolazione siamo al settimo cielo e quando siamo nella desolazione sprofondiamo sotto terra, gli altri ci percepiscono come persone inaffidabili e imprevedibili.

Per questo motivo Ignazio suggerisce alcuni accorgimenti che ci aiutano a mantenere un certo equilibrio nell'ordinarietà della vita. Quando siamo nella desolazione, occorre esercitare la virtù della pazienza [321]. La tentazione cercherà infatti di persuaderci che il tunnel non avrà mai fine. La pazienza ci aiuta a camminare per progredire verso l'uscita dal tunnel. Nella desolazione occorre ricordarsi che abbiamo la grazia sufficiente, cioè la forza necessaria, per affrontare le difficoltà della vita [324]. Pazienza e speranza sono dunque gli atteggiamenti che deve esercitare chi è nella desolazione.

Dall'altra parte, quando siamo nella consolazione occorre progredire nella virtù dell'umiltà, ricordando che quella consolazione è un dono, non ci appartiene e potrebbe terminare. La consolazione è dunque il momento in cui facciamo il nostro rifornimento [323], come le auto da corsa nel *pit stop*! Riceviamo energia per affrontare il tempo della desolazione che inevitabilmente prima o poi arriverà.

Le ultime tre regole [325-327] sono dedicate specificamente a descrivere alcuni modi in cui il Nemico opera dentro di noi per allontanarci dal bene verso cui Dio ci sta spingendo.

La prima di queste regole possiamo chiamarla un invito ad *agere contra*, cioè a reagire nella direzione opposta a quella della tentazione, una volta che l'abbiamo scoperta. Ignazio usa l'immagine della relazione uomo-donna. Oggi questo paragone è alquanto impopolare, ma forse Ignazio aveva colto un aspetto della psicologia femminile. L'idea di Ignazio è che se ci facciamo vedere deboli davanti alla tentazione (paragonata appunto a una donna), la tentazione prenderà allora più forza e ci vincerà. Occorre dunque non farsi vedere deboli, non accettare passivamente quello che il Nemico sta operando dentro di noi. Pensiamo per esempio a quello che succede quando ci troviamo su un piano inclinato: se procediamo nella direzione del piano inclinato, non potremo che precipitare, se invece ci muoviamo nella direzione opposta, allora potremo rimettere il piano in equilibrio. Se per esempio siamo tentati di metterci sempre al centro delle situazioni e ce ne rendiamo conto, possiamo provare a metterci da parte anche quando non sarebbe necessario. Ignazio applicava questa regola per esempio al tempo della preghiera: se la preghiera è arida e ci viene voglia di ridurre il tempo che abbiamo fissato per la preghiera, il consiglio è di re-agire e di pregare un minuto in più del tempo fissato.

Nella seconda regola Ignazio paragona invece il Nemico a un falso innamorato che cerca di sedurre la fanciulla di buona famiglia o la donna sposata. Ciò che Ignazio vuole mettere in evidenza nel modo di agire del Nemico è la spinta a tenere tutto nascosto, magari col pretesto della vergogna o della buona fama o dell'irrelevanza o dell'inutilità di una condivisione.

Quando avvertiamo la spinta a tenere tutto nascosto, dice Ignazio, occorre invece trovare le occasioni opportune per confrontarsi su quello che sta avvenendo in noi. Con un'immagine moderna potremmo parlare della necessità di accendere la luce per vedere cosa sta avvenendo nella nostra stanza interiore. Il Nemico infatti vuole operare al buio per non essere scoperto. Quando dentro di noi le cose rimangono in ombra e non le vediamo possono sfuggire al nostro controllo. Mantenendo tutto nascosto, la persona non può neppure essere aiutata.

Pensiamo per esempio a un bambino che ha preso un brutto voto a scuola. La tentazione sarà probabilmente quella di tenere tutto nascosto per non essere rimproverato, in questo modo però si toglie anche l'opportunità di essere aiutato dai genitori. Se il bambino confida quello che è accaduto, probabilmente sarà rimproverato, ma i suoi genitori potranno anche aiutarlo. Il Nemico cerca quindi di evitare che noi stabiliamo un rapporto filiale, di fiducia, con Dio. Con un'altra espressione ancora potremmo dire *dialogus versus diabolum*, il dialogo allontana la tentazione, ovviamente si tratta di un dialogo con persone e in luoghi in cui possiamo sentirci sicuri e accolti.

Nell'ultima regola Ignazio paragona il Nemico a un condottiero che gira intorno a una cittadella per scorgerne le brecce, i punti deboli attraverso cui passare. Noi siamo come questa cittadella e dunque può essere utile un'esplorazione della nostra interiorità per riconoscere i nostri punti deboli e ripararli per quanto possibile. Ancora una volta, come vediamo, il tema è quello della consapevolezza. Qui si tratta di conoscere la nostra fragilità, i nostri limiti, i luoghi che per noi rappresentano più facilmente occasioni di peccato.

A tal fine può essere utile tenere un diario spirituale, perché nel nostro esame potremo fare attenzione a quello che ci ha allontanato dal bene. Con l'andare del tempo, rileggendo il nostro diario, noteremo che alcune cause si ripetono più spesso, probabilmente quelle sono le brecce da riparare in modo più urgente.

Man mano che andremo avanti nella vita spirituale, il Nemico affinerà le sue strategie di seduzione e comincerà a parlarci con un altro linguaggio, ma questo sarà sviluppato nelle cosiddette regole della seconda settimana.