**Discernimento dei pensieri**

Effetto dei pensieri sulla persona: “le tue parole sono la tua vita, le tue parole sono la tua malattia”

Se ci osserviamo attentamente, scopriamo che viviamo costantemente di alcune frasi che ci ripetiamo o che, in determinate situazioni, ci passano automaticamente per la testa, frasi con cui reagiamo agli inconvenienti, agli altri, alle esigenze del lavoro.

Altre volte reagiamo verso la vita con frasi positive:

- *Una soluzione si trova!*

*- Per questo non casca il mondo!*

*- Tutto ha un senso.*

*- Vada come vada.*

*- Forza, cominciamo! Andrà tutto bene. Le cose si aggiusteranno.*

*- Non importa! La prossima volta andrà meglio.*

*- Volere è potere.*

*- Ciò che non ci uccide ci rende più forti*.

Ci sono frasi negative che ci paralizzano, ci sottraggono energia

e ci intrappolano in uno stato d’animo negativo.

Non di rado ci fanno ammalare:

- *Di nuovo alzarsi! Non ne ho voglia! Sono così stanco!*

*- che tempo oggi!*

*- Adesso ricomincia lo stress!*

*- Che lavoro del cavolo! Se fosse già finito!*

*- Nessuno mi vuole bene! Perché devo stare sempre solo?*

*- Perché sempre io e non gli altri?*

*- Ho paura. Tanto non sono capace. Non ce la faccio più.*

*- Non lo imparerò mai!*

*- Non ha proprio senso!*

*- Gli altri sono meglio di me.*

Non è privo di importanza quali frasi ci ripetiamo. Alcune ci bloccano, ci tengono prigionieri del cattivo umore, dell’autocommiserazione e della rabbia. Altre ci donano forza, coraggio, slancio interiore, disponibilità ad affrontare situazioni difficili.

Gli antichi monaci vivevano la loro strada verso il Signore come una lotta con i pensieri, come un combattimento contro quelli cattivi e come uno sforzo costante verso quelli buoni, che li uniscono a Dio, perché in armonia con il suo modo di pensare e di sentire. La mente ci trasforma per forza di cose in ciò di cui si occupa.

I pensieri sono per noi dei comandi interiori che non di rado ci portano nella direzione sbagliata, oppure ci fanno interpretare in modo erroneo la realtà conducendoci ad una visione falsata di noi stessi e del mondo.

Come sapere se un pensiero è buono o cattivo?

Alcuni indicazioni fondamentali.

- Riconosciamo subito come “cattivi” quei pensieri che ci *inclinano alla ricerca egoistica* di noi stessi, a piegare tutto al nostro ‘io’, e quindi contrastano chiaramente con la sapienza del Vangelo.

- Altri sono cattivi perché *ci illudono.*

- Altri sono ‘cattivi’ perché mentre *fanno apparire buono ciò che è cattivo*

- Altri sono invece ‘cattivi’ perché ci *allontanano dalla verità,* spesse volte sono accompagnati da chiari segni di orgoglio nelle proprie capacità intellettuali, dalla supponenza, dalla superbia.

- Altri lo sono perché ci *riempiono di cose futili.* Invece è tipico dello spirito buono insegnarci cose utili, che edificano, che ci fanno spiritualmente crescere

- Altri lo sono perché *ci inducono allo scoraggiamento, in modo da non perseverare nella* via del bene.

- Infine ci sono pensieri più difficili da riconoscere perché *si presentano come “buoni”, ma in realtà ci portano al male*.

Cosa fare di fronte ad un pensiero cattivo?

E’ semplice: lo dobbiamo respingere. E’quello che fece Gesù nel deserto: contraddisse il Tentatore che usò i testi della Sacra Scrittura. E’ quello che hanno fatto i santi.

Il problema è che noi non siamo subito pronti a respingere un pensiero malvagio, ma lo lasciamo penetrare in noi. Gli antichi monaci proposero un’accurata analisi del processo di penetrazione della malizia nel cuore. Essi identificarono cinque stadi progressivi:

1) la suggestione,

2) il colloquio,

3) il combattimento,

4) il consenso,

5) il vizio

1.2.1. *Che cos’è la suggestione?*

Questo primo grado si chiama anche “contatto”. È la prima immagine fornita dalla fantasia, la prima idea, il primo impulso.

Così, ad esempio, un avaro vede dei soldi incustoditi e gli viene un'idea: “potrei nasconderli”. Allo stesso modo possono imporsi a noi immagini carnali, il pensiero di essere migliori di tutti, l'impulso di smettere di lavorare, ecc.

In questo caso non decidiamo ancora nulla, constatiamo semplicemente che ci si offre la possibilità di fare il male, e il male si presenta in una forma piacevole. Questi pensieri assomigliano alle mosche che ci molestano tanto più quanto più diventiamo impazienti.

1.2.2. *Che cosa significa “colloquio”?*

Questo stadio ricorda il racconto di Gn 3, quando Eva entra in colloquio con il serpente.

Se lasciamo perdere la prima suggestione, essa se ne va così com'è venuta. Ma l'uomo normalmente non lo fa, si lascia piuttosto provocare e comincia a riflettere, soppesando le ragioni pro o contro tale scelta.

Così l'avaro dice: «Se prendo quei soldi, li metto in banca». Poi gli viene in mente che questo non è onesto ed, oltre tutto, è anche pericoloso, dal momento che questo suo gesto potrebbe venire a conoscenza di qualcuno. Allora pensa che sarebbe meglio tenere la cosa nascosta. Non è capace di decidere nulla, ma tale questione dei soldi gli rimane in testa per tutta la giornata.

Lo stesso accade a chi si è arrabbiato con qualcuno. Per lungo tempo si occupa di chi lo ha fatto adirare. Si immagina di picchiarlo, di offenderlo, poi di perdonarlo generosamente, poi di nuovo riflette su che cosa gli potrebbe fare... Lo dimentica solo dopo tanto tempo.

Qual è la colpa di questi “colloqui” interiori? Colui che non ha deciso nulla non può aver peccato. Ma quanto tempo e quanta energia vitale si perdono con questi “dialoghi” interiori insensati!

1.2.3. *Il combattimento*

Siamo al terzo stadio. Un pensiero che, dopo un lungo colloquio, si è insediato nel cuore, non si lascia scacciare facilmente. L'uomo sensuale ha una fantasia così inquinata da immagini impure che non riesce a liberarsene. È ancora libero di non acconsentire. Può e deve uscire vittoriosamente da questa sua lotta, ma gli costa tanta fatica: deve combattere. La sua volontà deve star ferma, deve ripetere a se stesso: «sento una forte attrazione al peccato, eppure

non voglio acconsentire, decido liberamente il contrario e sono capace di resistere».

1.2.4. *Cos’è il consenso?*

È il quarto stadio. Chi ha perduto la battaglia decide di eseguire, alla prima occasione, ciò che il pensiero maligno gli suggerisce, dà il suo libero consenso al suggerimento della malizia. In questo stadio si commette il peccato in senso vero e proprio. Ed anche se non si concretizzerà esteriormente, il peccato rimane interiormente. Si tratta di ciò che la morale chiama “peccato nel pensiero”. Purtroppo la gente non abbastanza istruita ed inesperta confonde i concetti. Crede che già il pensare al peccato sia peccaminoso. Così tali persone diventano scrupolose e confessano di non riuscire a liberarsi dai “peccati nel pensiero”. Come uscire da questa confusione? Bisogna sapersi soffermare e dirsi: «Che cosa sento, l'attrazione al peccato? Mi piace? Mi sento sensibilmente molto attirato a compierlo? Lo farò? No! Decido di non farlo». Quest'ultima decisione deve consolarci. Nel momento in cui l'abbiamo presa, abbiamo

scoperto la nostra libertà. L'uomo è essenzialmente ciò che decide e non ciò a cui lo porta l'attrazione dei sensi. In tali momenti, quando si dà il libero consenso al male, si fa anche esperienza del peccato.

1.2.5. *Il vizio*

È l'ultimo stadio, quello più tragico. Chi soccombe ai pensieri maligni, spesso indebolisce progressivamente il suo carattere. Nasce così una costante inclinazione al male che può diventare forte a tal punto da essere molto difficile resisterle. È proprio la passione che, trasformandosi in vizio, rende l'uomo schiavo del bere, dell'abuso del sesso, dello scoppio d'ira incontrollata, ecc.

**Ogni vizio ha la sua specifica suggestione, dei pensieri che lo alimentano.**

Gregorio Magno: I vizi sono legati da un vincolo di parentela strettissimo dal momento che derivano l’uno dall’altro. La prima figlia della superbia [ intesa qui come radice comune degli stessi sette vizi capitali], infatti, è la vanagloria [in seguito destinata a confluire nella superbia], che, una volta vinta e corrotta la mente, genera subito l’invidia; poiché chi aspira ad un potere vano si rode se qualcun altro riesce a raggiungerlo. L’invidia genera l’ira, perché, quanto più l’animo è esacerbato dal livore interiore, tanto più perde la mansuetudine della tranquillità e, simile ad una parte del corpo dolorante, avverte come insopportabile la pressione della mano che la tocca. Dall’ira nasce la tristezza, perché la mente turbata, quanto più è squassata da moti scomposti, tanto più si condanna alla confusione, e una volta persa la dolcezza della tranquillità si pasce esclusivamente della tristezza che segue tale turbamento. Dalla tristezza si arriva all’avarizia, poiché quando il cuore, confuso, ha perso il bene della letizia interiore, cerca all’esterno motivi di consolazione e, non potendo ricorrere alla gioia interiore, desidera tanto più ardentemente di possedere i beni esteriori. A questo punto sopravanzano i due vizi carnali, gola e lussuria. Ma è noto a tutti che la lussuria nasce dalla gola, dal momento che nella stessa disposizione delle membra gli organi genitali sono collocati al di sotto del ventre. Perciò, mentre quest’ultimo si riempie in maniera sregolata, quelli si eccitano alla libidine.

Pensieri legati all’ambito del desiderio:

- Vizio della GOLA: si tratta di pensieri che ruotano solo intorno al nostro benessere fisico, che per ogni piccolo dolore ci suggeriscono tutte le malattie possibili, spingendoci a preoccupazioni inutili.

*Ne ho assolutamente bisogno! Perché rinunciare?* Questi pensieri ci suggeriscono di mangiare prima del tempo stabilito, di usare il cibo come compensazione di rabbie o delusioni, ci incitano a mangiare troppo, ci fanno ricercare i cibi non secondo la loro vera utilità o ci portano ad ingoiare tutto senza gustare veramente.

- Vizio dell’AVARIZIA: *Non hai abbastanza per te se dai qualcosa agli altri! Devi lavorare di più per avere sufficienti assicurazioni per il futuro*. Conducono al circolo vizioso dell’avere bisogno di sempre più cose, fino ad appropriarsi di ciò che non è proprio, all’ottenere in modo scorretto, al non saper più condividere, ad accumulare in modo esagerato fino a che le cose che possediamo ci possiedono.

- Vizio della LUSSURIA: *Hai tutto il diritto di soddisfare i tuoi istinti! Non si può lottare contro le pulsioni. Che importa? Sono solo pensieri, fantasie …* Queste espressioni portano ad un uso distorto della sessualità, vista esclusivamente come una soddisfazione del piacere e non come espressione di un amore.

Pensieri legati all’ambito delle emozioni:

- Vizio della TRISTEZZA: con questi pensieri compatiamo noi stessi e ruotiamo sempre intorno ai nostri problemi, senza lasciarci davvero aiutare. *Per me è tutto difficile, nessuno si occupa di me, sono un fallito, non ce la faccio più. Nessuno mi vuole bene. A me va tutto storto. Non ce la farò mai! Non serve a niente!*

- Vizio dell’IRA: è un’aggressione incontrollata, un ribollimento, l’uomo ne è dominato. Comincia con pensieri di avversione contro ciò che si presenta come ostacolo al nostro cammino.

- Vizio dell’ACCIDIA

Pensieri legati all’ambito spirituale:

- Vizio della VANAGLORIA

- Vizio dell’ORGOGLIO

- Vizio della SUPERBIA

**Il duplice orientamento**

Fondamentalmente l’uomo è orientato verso due direzioni: o verso Dio o verso se stesso.

- L’uomo orientato verso se stesso, che fa del proprio ‘io’ il centro di tutto, è l’uomo vecchio, della ‘carne’ di cui parla san Paolo. Si riconosce per il suo atteggiamento di dominio, di possessione, accompagnata dal sentimento di onnipotenza. In questa situazione l’uomo si comprende al di fuori dell’amore, e poiché progetta tutto in vista di sé, anche le sue relazioni – con il creato e con gli altri – sono inautentiche.

- L’uomo nuovo, rinato nel battesimo e orientato nella fede verso Dio. E’ colui che vuole Dio come proprio tesoro (cfr. Mt 6,21)

**Come agisce il Signore (o il Nemico) in questi due casi? In modo opposto.**

2.1.1. Nella persona che è orientata a se stessa

* In tale persona il Nemico cercherà di mantenere uniti pensieri e affettività allo scopo di non creare in essa uno stato di inquietudine perché continui ad andare avanti sulla strada sbagliata.

Verso di essa il tentatore agisce soprattutto sull’affettività: dà cibo ad essa con la sensualità adescando la persona con godimenti e piaceri sensuali. Ma sono piaceri che durano poco, e cessano comunque dopo l’azione, lasciandola più vuota e affamata di prima: sono come le Sirene, che seducono e fanno naufragare.

La felicità non viene dal piacere. Se il piacere viene dalla soddisfazione dei sensi, la felicità è la soddisfazione che viene da una relazione: è apertura, amore verso l’altro. Nessun piacere appaga l’uomo, perché è fatto per amare. L’uomo è diverso dall’animale; quest’ultimo, infatti, è programmato dall’istinto per la conservazione dell’individuo e della specie mediante il cibo e il sesso. Nell’uomo il piacere cercato in sé, al di fuori di una relazione positiva di amore, non potrà mai condurre alla gioia.

Qualora la persona stessa si accorga del “vuoto” e dell’insoddisfazione profonda che porta nel cuore, capita che decida di non darne peso, di non “guardarlo in faccia”, di non soffermarsi per capirne il motivo, ma continui stoltamente la sua “corsa” nella ricerca di nuovi piaceri, continuando ad illudersi...

* Cosa fa invece il Signore? Cercherà di separare pensieri e affettività, provocando così inquietudine, malessere. A che scopo? Perché la persona si fermi, rifletta e si orienti diversamente. Quando uno è coinvolto nei suoi piaceri sensuali non è disponibile a considerare quelli spirituali. Lo Spirito fa allora leva soprattutto sui pensieri, suggerendo alla ragione argomenti nuovi, diversi.... ed anche pensieri evangelici. Allora dalla coscienza, così illuminata, sgorgherà un sano rimorso, cioè il dispiacere o disagio interiore per il male fatto, presagendo al contempo la sciagura a cui la persona sta andando incontro se non si decide di cambiare orientamento. Il rimorso è un gran buon segno: è la medicina amara contro la menzogna. E' molto preoccupante vedere una persona che fa il male e non sente vergogna, o addirittura se ne vanta: è la peggior malattia che gli possa capitare.

2.1.2. Nella persona che è orientata a Dio

* Viceversa nella persona orientata a Dio lo Spirito Santo cercherà di mantenere in sintonia pensieri e affettività, incoraggiandola a proseguire per la strada intrapresa dandole coraggio, forza, consolazioni, lacrime, ispirazioni e pace. Anche il peso del male fatto o subìto diviene motivo di spinta a uscire verso la libertà.
* Al contrario il Nemico cerca di rompere l’equilibrio tra pensieri e affettività, suscitando falsi ragionamenti, sensi di colpa e scrupoli presi per giusti rimorsi, creando o aumentando impedimenti, ingigantendo ostacoli e fatiche, così che il bene paia difficile, anzi impossibile! Se la persona lascia penetrare in sé tali pensieri, la risonanza affettiva sarà quella tipica della desolazione: proverà disagio, ansia, inquietudine, turbamento, scoraggiamento, smarrimento, aridità, tristezza, angoscia, disperazione, paura.

Come si riconosce un falso ragionamento? Dal fatto che si conclude sempre con la preoccupazione di come sarò io, di che cosa farò io. Dal fatto cioè che porta una preoccupazione per sé, di come sarà, di cosa dirà la gente, di quante cose difficili la aspettano... Oppure, se medita la Sacra Scrittura, cominceranno a sorgere ragionamenti che portano allo scredito della Parola di Dio, al dubbio che sia veramente autentica, se occorra prenderla tutta sul serio,ecc. Normalmente il falso ragionamento si scopre dalle paure che semina nell’anima, paure che sono segnata più o meno esplicitamente dal timore di ciò che può capitare all’io.

La prima tentazione, tipica per chi inizia, è questa: «Io non ce la faccio. Non è per me! Come farò ad andare avanti così?». Il nemico rattrista e appesantisce con difficoltà immaginarie, per distogliere dal buon proposito.

La persona che è orientata a Dio non deve quindi stupirsi di queste tentazioni del Nemico:

“Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione” (Sir 2,1).