

L'arte del discernimento

Quando ci si presenta la sfida di dover prendere una decisione, magari cruciale, risolvere un problema, fare un passo importante, spesso non sappiamo da che parte cominciare, come fare, perché non abbiamo una strategia, un metodo che ci aiuti ad affrontare la questione e trovare una soluzione.

È quello che la tradizione cristiana chiama "l'arte del discernimento".

Di cosa si tratta? Si tratta esattamente di un percorso che aiuta a fare di ogni momento della vita un'occasione per crescere e per consolidarsi nei valori in cui si crede. Ce

ne sono diversi di questi percorsi, e anche papa Francesco ne usa uno, semplice e alla portata di tutti; lo ha fatto anche nel recente documento in preparazione al prossimo Sinodo sull'Amazzonia (cfr. articolo).

Questo metodo – che egli porta dall'America Latina – fa leva su tre verbi che corrispondono ai tre passi da fare.

Il primo: *Vedere*. Davanti a una decisione da prendere o a una situazione importante, bisogna innanzitutto guardare con calma quanto sta avvenendo in tutti i suoi vari aspetti, lasciar affiorare i sentimenti positivi e negativi che sorgono in noi, essere consapevoli delle spinte e delle emozioni contrastanti che solleva... In altre parole, nel silenzio e nella calma, prendere il tempo di guardare e vedere.

Il secondo passo: *Discernere*. Non basta riconoscere ciò che vediamo e raccontarci quello che proviamo, ma bisogna interpretarlo, comprenderlo, valutarlo con intelligenza e soprattutto alla luce dei valori in cui crediamo. In altre parole, dobbiamo considerare i pro e i contro, le conseguenze positive o negative di un'eventuale decisione per noi e per gli altri. Il tutto viene fatto alla luce e nel rispetto dei valori a cui non rinunciamo. In questa fase, è importante il dialogo col Signore, la preghiera, e anche il consiglio di una persona fidata.

E poi viene l'ultimo passo: *Agire*. Cioè, prendere una decisione; avere il coraggio di decidere e scegliere in modo responsabile e libero sia dai condizionamenti esterni sia dalle nostre pulsioni negative, sapendo che ogni scelta apre un nuovo percorso.

L'importante è liberarci dalla paura paralizzante di sbagliare e dal prendere decisioni avventate. In questo, l'arte del discernimento è un aiuto prezioso.

