

## 7. La materia del discernimento. La desolazione

La prima modalità affettiva, oggetto del discernimento, è la desolazione. Ma di che cosa si tratta? Papa Francesco la approfondisce in questa nuova catechesi.

26/10/2022

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Il discernimento, lo abbiamo visto nelle precedenti catechesi, non è principalmente un procedimento

logico; esso verte sulle azioni, e le azioni hanno una connotazione affettiva anche, che va riconosciuta, perché Dio parla al cuore. Entriamo allora in merito alla prima modalità affettiva, oggetto del discernimento, cioè la *desolazione*. Di cosa si tratta?

La desolazione è stata così definita: «L'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza, e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste, come separata dal suo Creatore e Signore» (S. Ignazio di L., *Esercizi spirituali*, 317). Tutti noi ne abbiamo esperienza. Credo che in un modo o nell'altro, abbiamo fatto esperienza di questo, della desolazione. Il problema è come poterla leggere, perché anch'essa ha qualcosa di importante da dirci, e se

abbiamo fretta di liberarcene,  
rischiamo di smarrirla.

Nessuno vorrebbe essere desolato, triste: questo è vero. Tutti vorremmo una vita sempre gioiosa, allegra e appagata. Eppure questo, oltre a non essere possibile – perché non è possibile –, non sarebbe neppure un bene per noi. Infatti, il cambiamento di una vita orientata al vizio può iniziare *da una situazione di tristezza*, di *rimorso* per ciò che si è fatto. È molto bella l'etimologia di questa parola, “rimorso”: il rimorso della coscienza, tutti conosciamo questo. Rimorso: letteralmente è la coscienza che morde, che non dà pace. Alessandro Manzoni, nei *Promessi sposi*, ci ha dato una splendida descrizione del rimorso come occasione per cambiare vita. Si tratta del celebre dialogo tra il cardinale Federico Borromeo e l’Innominato, il quale, dopo una notte terribile, si presenta distrutto

dal cardinale, che si rivolge a lui con parole sorprendenti: «“Voi avete una buona nuova da darmi, e me la fate tanto sospirare?”. “Una buona nuova, io?” – disse l’altro. “Ho l’inferno nel cuore [...]. Ditemi voi, se lo sapete, qual è questa buona nuova”. “Che Dio v’ha toccato il cuore, e vuol farvi suo”, rispose pacatamente il cardinale» (cap. XXIII). Dio tocca il cuore e ti viene qualcosa dentro, la tristezza, il rimorso per qualche cosa, ed è un invito a iniziare una strada. L’uomo di Dio sa notare in profondità ciò che si muove nel cuore.

È importante imparare a *leggere la tristezza*. Tutti conosciamo cosa sia la tristezza: tutti. Ma sappiamo leggerla? Sappiamo capire cosa significa per me, questa tristezza di oggi? Nel nostro tempo, essa – la tristezza – è considerata per lo più negativamente, come un male da fuggire a tutti i costi, e invece può essere un indispensabile campanello

di allarme per la vita, invitandoci a esplorare paesaggi più ricchi e fertili che la fugacità e l'evasione non consentono. San Tommaso definisce la tristezza un *dolore dell'anima*: come i nervi per il corpo, essa ridesta l'attenzione di fronte a un possibile pericolo, o a un bene disatteso (cfr *Summa Th.* I-II, q. 36, a. 1). Per questo, essa è indispensabile per la nostra salute, ci protegge perché non facciamo del male a noi stessi e ad altri. Sarebbe molto più grave e pericoloso non avvertire questo sentimento e andare avanti. La tristezza alle volte lavora come semaforo: “Fermati, fermati! È rosso, qui. Fermati”.

Per chi invece ha il desiderio di compiere il *bene*, la tristezza è un *ostacolo* con il quale il tentatore vuole *scoraggiarci*. In tal caso, si deve agire in maniera esattamente contraria a quanto suggerito, decisi a continuare quanto ci si era proposto

di fare (cfr *Esercizi spirituali*, 318). Pensiamo al lavoro, allo studio, alla preghiera, a un impegno assunto: se li lasciassimo appena avvertiamo noia o tristezza, non concluderemmo mai nulla. È anche questa un'esperienza comune alla vita spirituale: la strada verso il bene, ricorda il Vangelo, è stretta e in salita, richiede un combattimento, un vincere sé stessi. Inizio a pregare, o mi dedico a un'opera buona e, stranamente, proprio allora mi vengono in mente cose da fare con urgenza – per non pregare e per non fare le cose buone. Tutti abbiamo questa esperienza. È importante, per chi vuole servire il Signore, non lasciarsi guidare dalla desolazione. E questo “Ma no, non ho voglia, questo è noioso...”: stai attento. Purtroppo, alcuni decidono di abbandonare la vita di preghiera, o la scelta intrapresa, il matrimonio o la vita religiosa, spinti dalla desolazione, senza prima fermarsi a leggere

questo stato d'animo, e soprattutto senza l'aiuto di una guida. Una regola saggia dice di *non fare cambiamenti quando si è desolati*. Sarà il tempo successivo, più che l'umore del momento, a mostrare la bontà o meno delle nostre scelte.

È interessante notare, nel Vangelo, che Gesù respinge le tentazioni con un atteggiamento di ferma risolutezza (cfr *Mt 4,1-11*; *16,21-23*). Le situazioni di prova gli giungono da varie parti, ma sempre, trovando in Lui questa fermezza, decisa a compiere la volontà del Padre, vengono meno e cessano di ostacolare il cammino. Nella vita spirituale la prova è un momento importante, la Bibbia lo ricorda esplicitamente e dice così: «Se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione» (*Sir 2,1*). Se tu vuoi andare sulla strada buona, preparati: ci saranno ostacoli, ci saranno tentazioni, ci saranno

momenti di tristezza. È come quando un professore esamina lo studente: se vede che conosce i punti essenziali della materia, non insiste: ha superato la prova. Ma deve superare la prova.

Se sappiamo attraversare solitudine e desolazione con apertura e consapevolezza, possiamo uscirne rafforzati sotto l'aspetto umano e spirituale. Nessuna prova è al di fuori della nostra portata; nessuna prova sarà superiore a quello che noi possiamo fare. Ma non fuggire dalle prove: vedere cosa significa questa prova, cosa significa che io sono triste: perché sono triste? Cosa significa che io in questo momento sono in desolazione? Cosa significa che io sono in desolazione e non posso andare avanti? San Paolo ricorda che nessuno è tentato oltre le sue possibilità, perché il Signore non ci abbandona mai e, con Lui vicino, possiamo vincere ogni tentazione

(cfr *1 Cor* 10,13). E se non la vinciamo oggi, ci alziamo un'altra volta, camminiamo e la vinceremo domani. Ma non permanere morti – diciamo così – non permanere vinti per un momento di tristezza, di desolazione: andate avanti. Che il Signore ti benedica in questo cammino – coraggioso! – della vita spirituale, che è sempre camminare.

---

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana

Papa Francesco

<https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2022/documents/20221026-udienza-generale.html>

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/7-la-materia-del-  
discernimento-la-desolazione/](https://opusdei.org/it/article/7-la-materia-del-discernimento-la-desolazione/)  
(13/01/2026)