

LA PREGHIERA

Fondamenti, antropologia e stili di accompagnamento

Relazione del laboratorio sulla preghiera

Capitolo 1 — Premessa: l'umiltà di parlare di preghiera

L'incontro si apre con una preghiera allo Spirito Santo tratta dagli scritti del Cardinale Carlo Maria Martini, che dà subito il tono dell'intero laboratorio: non si tratta di una lezione teorica sulla preghiera, ma di una condivisione vissuta nell'umiltà.

«Signore, tu sai che io non so pregare. Come posso parlare ad altri della preghiera? Tu solo, Signore, sai pregare. [...] Soltanto nella fiducia in te, maestro di preghiera, possiamo cercare di dire qualcosa, di esortar ci a vicenda per scambiarci qualche tuo dono rispetto a questa meravigliosa realtà.» —
Card. C. M. Martini

Chi conduce il laboratorio riconosce apertamente il proprio imbarazzo nel trattare questo tema, ribadendo che l'unico vero maestro della preghiera è lo Spirito Santo. L'obiettivo non è trasmettere una teoria, ma condividere spunti e suggestioni perché ciascuno possa crescere nel desiderio di pregare. La preghiera rimane sempre un'esperienza profondamente personale, nella quale nessuno può entrare al posto di un altro.

Capitolo 2 — Che cos'è la preghiera? Un esercizio di definizione

Il primo momento del laboratorio è di tipo esperienziale: ai partecipanti viene chiesto, in piccoli gruppi, di individuare gli elementi essenziali della preghiera e di elaborare una breve definizione. Emerge subito la dimensione relazionale come tratto irrinunciabile.

2.1 La storia di padre Bruno e le rane

Una storia zen aiuta a introdurre il tema in modo indiretto. Padre Bruno, disturbato dal gracchiare delle rane durante la preghiera, le fa tacere. Ma una voce interiore lo sfida: «Forse a Dio piaceva quel gracchiare tanto quanto i tuoi salmi». Padre Bruno impara ad ascoltare quel suono, scoprendo che smettendo di combatterlo, esso arricchisce il silenzio della notte. Con quella scoperta capisce il senso della preghiera.

La storia illumina diversi aspetti:

- La preghiera non è mai autoreferenziale: c'è un mondo intorno a noi che, a suo modo, «dice» qualcosa a Dio.
- Le distrazioni non vanno combattute, ma riconosciute e accolte: la consapevolezza della distrazione la dissolve.
- Il primo suggerimento pratico: non lottare con la distrazione, ma diventarne consapevoli. Riconoscerla senza rincorrerla la indebolisce, perché l'energia che diamo alla lotta la alimenta.

Capitolo 3 — Fondamenti antropologici della preghiera

3.1 La dimensione spirituale dell'essere umano

La riflessione sulla preghiera si colloca a livello antropologico. L'essere umano è una realtà tripartita — corpo, psiche, spirito — non come tre parti separate, ma come tre dimensioni che si compenetrano. La dimensione spirituale emerge dalla dimensione psicofisica senza ridursi ad essa: è lo spazio in cui l'uomo dà senso alle cose, interpreta il mondo, compie scelte, si relaziona con Dio.

Questa precisazione è fondamentale: noi siamo spirituali non perché facciamo cose religiose, ma perché siamo irriducibili alla sola dimensione materiale. La preghiera e il discernimento appartengono entrambi a questa dimensione spirituale.

3.2 Emozioni e sentimenti: una distinzione essenziale

Per comprendere la preghiera, è necessario distinguere tra emozioni e sentimenti.

Le emozioni appartengono alla dimensione psichica: sono reazioni immediate a uno stimolo esterno, hanno breve durata e andamento parabolico (crescono, raggiungono il picco, decrescono). Hanno un carattere pubblico: si manifestano somaticamente o sono rilevabili con strumenti neurologici.

I sentimenti appartengono alla dimensione spirituale: sono strettamente connessi al pensiero, all'interpretazione, all'elaborazione interiore. Hanno durata più lunga e sono privati: nessuno può conoscerli dall'esterno.

«Sentimento e pensiero sono due facce della stessa medaglia: non esistono separatamente, ma necessariamente insieme. Si potrebbe usare la parola "pensimento".»

Nella preghiera ciò che conta non sono le emozioni (che ci sono e ci attraversano come onde), ma i sentimenti: ciò che abita la nostra dimensione spirituale. Condividere la propria preghiera con qualcuno significa consegnare ciò che dimora nella propria interiorità più profonda.

3.3 La preghiera come relazione costitutiva

La preghiera non crea la relazione con Dio: la presuppone. Noi siamo già in relazione con Dio per il solo fatto di esistere — se Dio non ci mantenesse nell'essere, cesseremmo di esistere. La preghiera è la presa di coscienza di questa relazione fondante.

Questo si vede nella parabola evangelica del fariseo e del pubblicano (Lc 18):

- Il fariseo usa il pronome «io» ed è «davanti a sé stesso»: non prega, si specchia. Manca la dimensione relazionale.
- Il pubblicano usa il pronome «Tu»: «Abbi pietà di me». Parte dal «tu» di Dio. Questa è preghiera.

La preghiera è dunque sempre relazionale: con Dio prima di tutto, e — in modo derivato — con il mondo.

3.4 Il bisogno di essere visti

Un bisogno fondamentale dell'essere umano è quello di essere visti, riconosciuti. Molte ferite umane nascono dall'esperienza di non essere stati visti. La preghiera è il luogo privilegiato in cui ci si lascia vedere da Colui che ci conosce meglio di chiunque altro, perché ci ha fatti. Lo sguardo di Dio è uno sguardo di misericordia e compassione: mettersi nella preghiera è prima di tutto mettersi sotto questo sguardo.

I Padri del Deserto descrivono questo con l'immagine della testa posata vicino al cuore — un «ricucire il filo» tra testa e cuore che la vita ordinaria, le rabbie, le frustrazioni quotidiane tendono a spezzare. La preghiera è autoappropriazione: ritrovare l'unità della propria persona.

Capitolo 4 — L'insegnamento dei Padri del Deserto

La tradizione spirituale dei Padri del Deserto offre indicazioni preziose sulla preghiera, riprese poi da grandi maestri come sant'Ignazio di Loyola.

4.1 La vigilanza sui pensieri

Evagrio Pontico descrive la preghiera come «colloquio dell'intelletto con Dio». I Padri del Deserto sono particolarmente attenti alla dimensione dei pensieri che entrano nel cuore e possono distogliere dalla preghiera. La distrazione, per Evagrio, può essere un segnale che «l'intelletto non prega ancora da monaco, ma è ancora mondano, volto ad abbellire la tenda esteriore».

4.2 Il valore dell'attesa

Se Dio non risponde subito alle nostre preghiere, ciò non è necessariamente segno di lontananza: forse Dio vuole tenerci in dialogo con sé. La risposta immediata farebbe cessare la conversazione; l'attesa ci mantiene in relazione. «Non affliggerti se non ricevi subito ciò che chiedi: già un bene maggiore vuole egli elargirti, che tu perseveri nello stare insieme a lui nella preghiera.»

4.3 La monologia: la parola essenziale

Giovanni Climaco e Giovanni Crisostomo convergono su un punto fondamentale: la preghiera non ha bisogno di molte parole. Una sola parola è stata sufficiente al pubblicano e al figlio prodigo per ottenere il perdono. La prolissità della preghiera «riempie lo spirito di immagini e lo dissipa, mentre una sola parola produce l'effetto di raccogliarlo».

«Non vi sia ricercatezza delle parole nella tua preghiera. I semplici e monotoni balbetti dei bambini piegano il loro padre.»

La monologia — trovare la parola essenziale e sostarvisi — è insieme metodo e conversione: porta alla sintesi totale di ciò che si desidera davanti a Dio. Se una parola della preghiera consola e commuove, bisogna fermarsi su di essa.

Capitolo 5 — La preghiera come desiderio e "spreco"

5.1 La preghiera come segno di debolezza

Pregare è difficile, soprattutto culturalmente, perché significa riconoscere che ci manca qualcosa. In una cultura che considera vergognoso mostrarsi mancanti, pregare equivale ad ammettere la propria dimensione creaturale — riconoscere di non essere Dio. Chi non prega rischia di cadere nel delirio di onnipotenza, ponendo se stesso al centro di tutto.

5.2 Il desiderio come motore

La preghiera è mossa dal desiderio, che è espressione di una mancanza. La mancanza non è il dramma della vita, ma il suo motore: senza mancanza non ci sarebbe movimento, ricerca, cammino. Il desiderio ci spinge a camminare nella notte senza sapere come andrà a finire — come chi segue una stella nel buio.

5.3 La preghiera come spreco

La preghiera non è una transazione automatica («inserisco la monetina nel distributore»). È uno spreco nel senso più nobile del termine: si prega senza sapere se, come e quando Dio risponderà. Ci si affida senza garanzie.

«Io prego. Il Signore mi risponderà? Come mi risponderà? Quando mi risponderà? Non lo so. La preghiera è: ci sto.»

Questo spreco è la dimensione della fede e dell'amore: si sta con Dio come si sta con una persona cara, non per ricevere qualcosa in cambio, ma per il puro valore dello stare insieme. Eppure questo domandare non è nell'aria: è fondato su ciò che Dio ha già fatto nella storia della salvezza (dinamica della preghiera eucaristica: «per tutto quello che hai fatto... adesso ti chiedo»).

Capitolo 6 — Tipi di preghiera e visione di Dio

Il laboratorio propone un secondo esercizio di gruppo: per ciascun tipo di preghiera — lode, ringraziamento, supplica, intercessione — i partecipanti sono invitati a chiedersi:

- Quale domanda interiore porta la persona che prega in questo modo?
- Quale immagine di Dio emerge da questo tipo di preghiera?

L'obiettivo è prendere consapevolezza che il modo di pregare rivela qualcosa di noi. Guardando alla propria preghiera, si può capire molto della propria vita interiore, delle proprie ferite e dei propri desideri profondi.

Emerge anche la necessità di integrare la preghiera liturgica pubblica (l'ufficio delle ore, la Messa) con la preghiera personale silenziosa. Il rischio, soprattutto per i presbiteri, è che la dimensione pubblica diventi sostitutiva di quella privata, invece di esserne il nutrimento.

Capitolo 7 — Stili di personalità e accompagnamento nella preghiera

La seconda parte del laboratorio approfondisce un principio fondamentale: il modo in cui Dio si relaziona con una persona non è casuale, ma legato a come quella persona è fatta. Dio si rivela adottando il linguaggio che ciascuno può capire — è il mistero dell'Incarnazione applicato all'esperienza spirituale personale.

Parallelamente, il modo in cui si vive la preghiera è specchio del modo in cui si vivono le relazioni umane: si è la stessa persona con Dio e con gli altri. Questo ha implicazioni importanti per chi accompagna.

Di seguito si presentano i principali stili di personalità analizzati nel laboratorio, con indicazioni su come Dio probabilmente li raggiunge e su quale tipo di preghiera può essere proposta in un cammino di accompagnamento. Si tratta di tratti — non di disturbi — presenti in misura diversa in ogni persona.

7.1 Stile paranoide

Tratti caratteristici: sospettosità, diffidenza, percezione costante di essere ingannato dagli altri.

Come Dio lo raggiunge: probabilmente come Colui che lo protegge dagli altri.

Indicazioni per la preghiera: lasciare alla persona ampia libertà sui tempi e i modi della preghiera (evitare schemi imposti, che verrebbero vissuti con sospetto). Favorire la preghiera come luogo in cui portare alla luce la propria vulnerabilità davanti a Dio.

7.2 Stile schizoide

Tratti caratteristici: tendenza all'isolamento, poche relazioni, sensazione di estraneità rispetto alla realtà, assenza di attaccamenti forti.

Come Dio lo raggiunge: invitandolo a portare nella preghiera il suo senso di solitudine.

Indicazioni per la preghiera: favorire esperienze spirituali di tipo relazionale e comunitario. Evitare gli esercizi spirituali solitari (che rinforzano l'isolamento). Un obiettivo a lungo termine potrebbe essere la preghiera condivisa in gruppo.

7.3 Stile passivo-aggressivo

Tratti caratteristici: rabbia inconscia, espressa in modo indiretto e sottile, senza contatto con le proprie emozioni negative. La responsabilità viene attribuita sempre agli altri.

Come Dio lo raggiunge: invitandolo a portare nella preghiera la sensazione di non essere capito.

Indicazioni per la preghiera: aiutarlo ad accogliere le emozioni negative (rabbia, delusione) come legittime davanti a Dio. Proporre testi biblici in cui compaiono figure arrabbiate o deluse (Gesù che scaccia i mercanti, Pietro con la spada, i Salmi di lamentazione).

7.4 Stile istrionico

Tratti caratteristici: bisogno di essere al centro dell'attenzione, esteriorità, vivacità emotiva e teatralità.

Come Dio lo raggiunge: accogliendolo così com'è, con tutta la sua esuberanza.

Indicazioni per la preghiera: invitarlo progressivamente a scendere in profondità, al di là della dimensione emotiva. Proporgli di pregare anche quando non sente «il trasporto» interiore (principio ignaziano dell'agere contra).

7.5 Stile narcisista

Tratti caratteristici: concentrazione sull'io, uso strumentale delle relazioni, costruzione e difesa di un'immagine esterna che maschera una profonda insicurezza.

Come Dio lo raggiunge: partendo dal ringraziamento per i doni ricevuti (il narcisista si presenta con le proprie capacità: si parte da lì).

Indicazioni per la preghiera: aiutarlo progressivamente a sostare davanti al limite, al dolore, al fallimento. Testi suggeriti: il rinnegamento di Pietro, la Passione di Gesù, la sua agonia nel Getsemani.

7.6 Stile antisociale

Tratti caratteristici: incapacità di stare nelle regole, tendenza alla sovversione degli ordini stabiliti, assenza di interiorizzazione della norma.

Come Dio lo raggiunge: partendo dal suo desiderio di «distruggere», portandolo gradualmente a fare verità su di sé.

Indicazioni per la preghiera: una preghiera silenziosa che faccia da specchio, in cui la Parola di Dio aiuti a vedersi con chiarezza. L'obiettivo è riconoscersi come soggetto delle proprie azioni.

7.7 Stile evitante

Tratti caratteristici: paura del giudizio, senso di inadeguatezza, tendenza a non occupare spazio nelle relazioni o nei gruppi per timore del rifiuto.

Come Dio lo raggiunge: invitandolo a presentargli la sua paura di essere giudicato.

Indicazioni per la preghiera: testi biblici sulla dignità dei figli di Dio, sull'essere amati incondizionatamente. Favorire gradualmente esperienze di preghiera condivisa in un contesto accogliente.

7.8 Stile dipendente

Tratti caratteristici: bisogno costante di supporto esterno, scarsa autonomia, tendenza a stare in secondo piano, disponibilità a farsi sfruttare pur di sentirsi utile.

Come Dio lo raggiunge: offrendogli la sicurezza dell'essere amato e tenuto («Ho scritto il tuo nome nel palmo delle mie mani»).

Indicazioni per la preghiera: incoraggiare l'autonomia nella scelta dei tempi e dei modi di pregare. Attenzione al rischio che il rapporto di accompagnamento si trasformi esso stesso in una relazione di dipendenza.

7.9 Stile ossessivo-compulsivo

Tratti caratteristici: bisogno di controllo, rigidità negli schemi, difficoltà a tollerare l'imprevisto, senso del dovere molto pronunciato.

Come Dio lo raggiunge: invitandolo a essere più libero e sciolto nella vita, mostrando che anche Dio incarnato ha rinunciato al controllo onnipotente.

Indicazioni per la preghiera: introdurre piccole variazioni negli orari e nei testi della preghiera. Proporre gradualmente la preghiera con l'immaginazione (lectio divina ignaziana), che sfugge al controllo rigido del pensiero e aiuta a lasciarsi sorprendere dalla Parola.

Capitolo 8 — Note conclusive per l'accompagnamento

Il laboratorio si chiude con alcune osservazioni pratiche per chi accompagna nella vita spirituale.

- La gradualità è fondamentale: nessun cambiamento avviene immediatamente. Chi accompagna deve avere una progettualità verso cui orientare il cammino, mantenendo flessibilità e disponibilità a lasciarsi sorprendere dalla persona.
- La responsabilità di chi accompagna è grande: un consiglio sbagliato — ad esempio proporre gli esercizi spirituali solitari a una persona schizoide — può fare danno reale. È necessario avere strumenti adeguati di comprensione della persona.
- La comunità ha una sua «tonalità» di personalità, data dalle figure più significative che la abitano. Chi guida una comunità può cercare di percepire questa tonalità e lavorare

su di essa, ad esempio introducendo gradualmente la dimensione della profondità in comunità molto orientate all'esteriorità.

- Il rischio dell'incastro relazionale: chi accompagna una persona dipendente deve vigilare sul proprio desiderio inconscio di tenere quella persona legata a sé. Il vero obiettivo è sempre la crescita in libertà dell'accompagnato.
- La preghiera personale e quella liturgica non si sostituiscono, ma si alimentano a vicenda. La preghiera pubblica non può fare a meno di quella privata, né viceversa.

«La preghiera è la possibilità che noi abbiamo di parlare con te, Signore Gesù, con il Padre tuo e con lo Spirito, con semplicità e verità.»

— Card. Carlo Maria Martini