



si alzarono e si misero a pregare

Preghiera di Coppia

XII° Seminario

La comunicazione nella coppia e nella famiglia

Domenica 22 Novembre 2015 – Cinema Teatro Manzoni

Relazioni

Mons. Severino Pagani	pag 1
Francesca e Alfonso Colzani	pag 5
Rosella De Leonibus	pag 9

LA PREGHIERA CRISTIANA nella vocazione del matrimonio

Mons. Severino Pagani

*E' un conforto nella vita avere una persona
cui aprire il proprio cuore, confidare i propri segreti,
affidare gli intimi pensieri del proprio animo,
così da poter contare su un uomo fedele
che nella prosperità si rallegrerà con te
condivida il tuo dolore, nella difficoltà ti incoraggi.*
(S Ambrogio)

Anche nel matrimonio, per riprendere il cammino bisogna tornare alla sorgente. Forse il nostro sguardo non è più così fisso su Gesù, le nostre abitudini si ristagnano, e l'amore si raffredda. Poi ci si abitua: attribuendosi un immaginario molto alto di vita spirituale si finisce con una pratica che diventa confusa, debole, un po' rassegnata. Ci si illude circa il proprio cammino. Si rimane soli, e senza la contemplazione di Gesù la comunità si smarrisce. Nella relazione coniugale bisogna tornare a contemplare il volto di Gesù: il mistero della preghiera di Gesù. Gesù prega, Gesù insegna a pregare. Solo una vera preghiera dà il coraggio di scelte evangeliche nella vita. Senza una assidua preghiera si perde di criticità, si è come tutti, e si trovano pure delle buone ragioni per esserlo. La nostalgia della preghiera della giovinezza non basta a sostenere il tempo presente. Bisogna tornare a Gesù. Bisogna tornare a dare il tempo alla preghiera quotidiana e settimanale: la questione è seria. Chi prega decide secondo il vangelo, chi non prega, o prega male, o crede di pregare ma non lo fa, si assimila a coloro che non hanno speranza (cfr. 1Pt).

La contemplazione di Gesù e del suo mistero può avere una forza straordinaria dentro la vita di coppia e la vocazione familiare: può rinnovare lo stile di vita e far cambiare le abitudini della vita; può far risorgere tempi da non sciupare nella nostra giornata; può togliere le pigrizie, darci criticità nei confronti delle maniere contemporanee di scegliere, di distribuire il tempo, il sonno, il denaro. La preghiera, se è vera preghiera cristiana, è il luogo in cui si discute il «caso serio della fede» e della scelte coraggiose della vita. Solo la preghiera, sofferta o consolata, apre al sacrificio e al lavoro della carità. Senza una preghiera eroica anche i rapporti umani si sviscerano, la stima è turbata dal giudizio, dal sospetto: se non c'è più Gesù ci si accorge quasi subito o troppo tardi.

Per mezzo della preghiera si afferma e si realizza quella sottile liberazione da noi stessi e dalle nostre passioni spontanee e istintive; c'è un alveo naturale degli affetti e degli attaccamenti che appesantisce la mente e il cuore: solo la purezza contemplativa delle parole, della vita e della morte di Gesù è in grado di riscuoterci dalla mediocrità quotidiana. Quello che ci sembrava impossibile, come dare il tempo a Dio, alla fine ci diventa possibile; e quello che sembra perduto alla fine viene ritrovato con la misura del centuplo. Forse siamo così incerti nel credere alla verità del Signore? Eppure, un giorno si è rivelato? Solo dalla preghiera può venire la speranza, e dalla speranza la buona volontà, e dalla buona volontà l'azione generosa, quotidiana, fedele. Ho fatto una promessa al Signore: che cosa renderò per quello che mi ha dato?

Per questo cercheremo di tornare a contemplare il mistero di Cristo: *I vostri cuori vengano consolati e così, strettamente congiunti nell'amore, essi acquistino in tutta la sua ricchezza la piena intelligenza, e giungano a penetrare nella perfetta conoscenza del mistero di Dio, cioè Cristo. (Col 2,2)*



1. il mistero di Dio nella persona di Gesù

*Che io abbia un'intima conoscenza
del Signore Gesù:
perché conoscendolo, lo ami
e amandolo lo segua.
(Ignazio di Loyola, Es. Sp. 104)*

Bisogna ritornare a contemplare il mistero di Dio, che è la persona di Gesù Cristo, il Signore. Mi chiedo la pazienza di considerare veramente da capo che rapporto ho con il Signore, con il Signore Gesù. La sua vita, la sua persona, le sue parole, il suo misterioso mondo interiore, le sue preghiere, il soffrire per me.

Lo conosco veramente Gesù? Che cosa mi dice nella preghiera, che cosa riesco ancora, io discepolo assuefatto, a dire a Lui. A lui che tace, a lui che mi aspetta, a lui che mi rimprovera, a lui che mi perdona. Lo devo conoscere di più. Gli disse Filippo: «Signore mostraci il Padre e ci basta». Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto? (Cfr Gv 14,8): Quando ho troppo fretta e do tutto per scontato, e credo di avere un rapporto con Gesù, queste parole mi devono far pensare. Una nuova ricerca, un nuovo pentimento, una nuova umiltà. È inesauribile la profondità misteriosa di Gesù; in cui sono raccolti tutti i progetti e i desideri di Dio (per affermare questo Paolo dice che *Gesù è il mistero di Dio*).

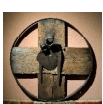
In una famiglia e in una coppia di sposi è necessario che si inneschi una pedagogia che educi alla riflessione, e al dialogo con Gesù, attraverso la preghiera domestica: Quali tratti del volto di Gesù ci sono più familiari? Su quali aspetti della sua vita terrena ci soffermiamo di più nella preghiera? Come ci conosce Gesù? Come lo conosciamo? Il suo soffrire incide sulla nostra vita? La preghiera di Gesù educa la nostra preghiera? La sua povertà ci dà il coraggio della essenzialità? Ogni famiglia dovrà diventare una particolare scuola di preghiera.

2. Il segreto di Gesù

*I pellegrini di Chartres sanno bene
che il loro ingresso nella cattedrale
non comincia quando essi ne valicano la soglia,
ma dal momento in cui ne scorgono le guglie.
Da lontano essi celebrano la Vergine che li attende
e il loro sguardo inaugura i gesti della loro preghiera
Broucker, Quando pregate, 1963*

Nel pellegrinaggio della vita c'è una solitudine radicale per tutti a cui non ci si può sottrarre: solitudine personale, semplice solitudine come malattia di un'epoca, o come sovraccarico di una esistenza, o come povertà di relazione, o come insoddisfazione confusa di una vocazione che si consuma, quando qualche volta sembra non dare quello che aveva promesso, oppure lo dà in maniera diversa, inaspettata. La preghiera allontana ogni solitudine anche nella coppia e rafforza l'amore.

La nostra solitudine può trovare riposo nel segreto di Gesù. Misuro le forme della mia radicale solitudine di fronte a Dio, a me stesso, alla vita, alla morte: mi stacco dalle occupazioni quotidiane per fare il punto della situazione, vedo dove sono vedo dove sono diretto, in questo mio modo di vivere. Il *segreto di Gesù* è la sua relazione con il Padre: questa relazione l'ha consumata nella preghiera. Nei fatti la preghiera è prima di tutto una passività attenta e silente, una disponibilità alla Presenza. Gesù ha vissuto in questa maniera; così appare da quei tratti oranti nei quali Gesù manifesta la sua intimità con il Padre e svela la propria verità.



La forma scarna dei vangeli (sinottici e Giovanni) sono due forme diverse, che ci fanno scorgere l'interiore realtà e il percorso di una volontà che si dona nell'amore. L'esistenza di Gesù penetra nel terreno della volontà del Padre: le ore di Gesù si strutturano con l'«ora» di Dio, fino a che «tutto raggiunge la pienezza» (Gv 19,30) e il suo essere trova adempimento: tutto quello che è del Padre è suo; tutto quello che è suo è del Padre, perché mai è andato in una terra lontana e estranea, come avviene per noi nel nostro peccato. Gesù sperimenta l'intensità di un adempimento vitale con il Padre e lo manifesta nella radicalità della sua preghiera e della sua relazione di Figlio (cfr P. Giannoni, *Gesù orante*, Paoline, pp. 89-94). *Il segreto di Gesù è nella sua preghiera*: come nel ritmo normale della mia vita so creare le condizioni di una «passività silente» distaccata dalle occupazioni e dall'affanno delle cose, dove far nascere le disposizioni alla preghiera. Come nella mia famiglia sono in grado di decidere i tempi e i luoghi delle mie «soste di preghiera» durante la settimana.

3. Piccolo itinerario di preghiera.

Per raggiungere una pratica matura della fede è necessario che una coppia di sposi stabilisca un piccolo itinerario di preghiera.

1. *Preghiera del salmo al mattino e alla sera.* Ogni giorno si apra, appena svegli, con un pensiero al Signore. Il tempo della giornata sarà vissuto come un dono di Dio in un autentico spirito di preghiera. In modo particolare la preghiera del mattino e della sera deve essere una introduzione progressiva alla conoscenza e alla pratica della Liturgia delle Ore, così come è proposta dalla Chiesa. Lodi, ora media, vesperi, compieta. Ogni coppia di sposi la assumerà progressivamente secondo la sua storia e la sua sensibilità, non senza un confronto nella direzione spirituale. Alla sera ci sia un momento di ringraziamento e di richiesta di perdono.
2. *Preghiera semplice: Ti Adoro. Padre Nostro. Ave Maria.* La pratica di queste preghiere è volta alla valorizzazione delle forme brevi di preghiera, così come ci sono state consegnate dalla tradizione cristiana. Spesso nella vita ci sono tempi che non possono concedersi alla lettura, tuttavia la conoscenza a memoria di alcune preghiera può essere un luogo privilegiato per mantenere la presenza di Dio nel proprio cuore durante il giorno. La recita meditata e adulta delle formule diventa allora un aiuto prezioso per richiamare i contenuti e per suscitare gli affetti. In alcuni momenti ciascuno potrà commentare personalmente queste preghiere o aggiungerne altre. La preghiera dell'Ave Maria quotidiana è un piccolo segno che sostiene la devozione alla Madonna, colei che ci introduce al mistero di Cristo.
3. *Celebrazione dell'Eucaristia.* L'Eucaristia raccoglie in sintesi tutta la vita cristiana: in essa c'è la memoria che si ripropone della Pasqua di Gesù: Gesù ci ha voluto bene fino a morire per noi, su questo amore si fonda ogni comunione. Andare alla Messa significa ascoltare la Parola che suggerisce i criteri di comportamento nella ricerca quotidiana della carità; andare alla Messa significa unire il proprio quotidiano sacrificio richiesto per amare a quello di Gesù. Non c'è comunione senza sacrificio.
4. *Un tempo di preghiera personale e di raccoglimento.* Per il cammino spirituale degli sposi è molto proficuo dedicare il tempo all'intelligenza della fede e alla vivificazione degli affetti spirituali. L'ora di raccoglimento potrà essere applicata alla *Lectio divina* e alla Lettura spirituale, oppure alla lettura del mese o ad altri testi di riferimento. Questo tempo di raccoglimento e di preghiera porterà ad una conoscenza sempre più approfondita della Scrittura e al gusto spirituale attraverso la lettura dei testi più significativi della tradizione cristiana.
5. *Preghiera del Rosario.* La recita del Rosario pone al centro la contemplazione dei misteri di Cristo; unisce alla preghiera dei poveri e aiuta a poco a poco ad assumere la fede di Maria nella conoscenza di Gesù. La gioia, il dolore e la gloria sono i modi con cui il credente accoglie la rivelazione di Dio, porta il dolore dei suoi giorni e del mondo intero, e spera nell'incontro finale con il Signore. La



preghiera del rosario può diventare una *abitudine di contemplazione* durante la giornata o durante i tempi quotidiani del nostro viaggiare.

6. *Esame di coscienza di coppia*

L'esame di coscienza aiuta a *contare i nostri giorni e a raggiungere la saggezza del cuore*. Una volta alla settimana marito e moglie trovino un momento in cui ringraziare il Signore per il dono della fede e del matrimonio, esaminarsi sugli impegni assunti e sulla fedeltà manifestata; e domandino il perdono e la misericordia per i propri peccati. Questo momento, al di là del suo aspetto formale, favorisce il mantenersi attenti alla comunicazione reciproca, alla correzione fraterna, al perdono di fronte a qualche piccolo malinteso della vita.

7. *Celebrazione del sacramento della penitenza*

Nell'intervallo di tempo che va da un ritiro all'altro ci sia la celebrazione individuale del Sacramento della Penitenza. La riconciliazione con Dio attraverso la comunione con la Chiesa sia un momento particolarmente desiderato. Gli affetti spirituali si mantengano vivi attraverso l'esercizio del dolore dei peccati e il desiderio di una sempre maggiore intimità con Dio. Il sacramento della penitenza rende più buoni e più disposti alla misericordia verso gli altri.

8. *L'elemosina* (eleison = abbi pietà) è il segno di chi si rivolge a Dio per implorare l'umiltà e la sincerità del cuore. La misericordia ricevuta viene ridonata ai fratelli. Ciascuna coppia decida un segno che può essere nell'ordine di fissare una penitenza particolare, oppure un'opera di misericordia corporale o spirituale verso qualcuno che ha bisogno, oppure qualche rinuncia in segno di povertà. Il gesto venga scelto insieme e di comune accordo. La chiesa ha sempre tenuto il Venerdì come giorno di penitenza e di riconciliazione: è utile ricordare che un'opera di misericordia copre una moltitudine di peccati. Inoltre ci sono delle tentazioni che si vincono soltanto con la preghiera e con il digiuno.

Sarebbe bello che ogni coppia impari questa preghiera e la reciti ogni giorno:

Signore Gesù,

*Tu che unisci l'uomo e la donna in un solo corpo e in un unico destino,
apri i nostri giorni e il nostro cuore all'ascolto della tua Parola
e alla pratica dei tuoi insegnamenti.*

*Tu che conosci le nostre povertà e i nostri desideri: donaci la mitezza e l'umiltà,
abita le nostre case e accompagna i nostri passi.*

*Fa crescere i figli nel tuo amore, proteggi coloro che ci amano,
rendici attenti a coloro che soffrono.*

Non ci manchi mai il pane dell'Eucaristia e la gioia del perdono.

Sostieni in noi la fede e la stima reciproca, la solidarietà del bene e la preghiera comune.

Fa' che rimaniamo nel tuo amore.

*Non vogliamo trattenere nulla di noi: consegniamo a te tutto quello che siamo,
tutto quello che possediamo e tutto quello che abbiamo perduto.*

*Ci affidiamo a Maria, vergine e madre, e attendiamo con amore di vedere il tuo volto.
Amen.*

(don Severino Pagani)



PREGARE, UNA RICERCA

Francesca e Alfonso Colzani

Il tema della preghiera accompagna la nostra coppia da sempre. Fra i ricordi più antichi abbiamo ben presente quando fidanzati abbiamo chiesto a un p. gesuita l'aiuto a introdurci a pregare insieme. E non fu facile trovare le parole e anche il coraggio per pronunciarle.

Ricordiamo poi che al momento di preparare la liturgia del nostro matrimonio ci siamo permessi la libertà di andare al di fuori della lista dei brani consigliati e scegliere un testo evangelico sulla preghiera. Fu una scelta poco elaborata razionalmente, sentivamo un po' confusamente ma con intensità che senza il suo aiuto e la sua vicinanza da ricercare nella preghiera non avremmo combinato molto insieme.

Pregare in quei primi anni voleva dire per noi soprattutto fare spazio al Signore nella nostra vita, entrare in un orizzonte più ampio, sentirci collocati come coppia in un disegno più solido rispetto alle nostre deboli volontà... Ne sentivamo il bisogno perché avvertivamo nettamente che la vita congestionata della famiglia avrebbe costituito come un impedimento a questa relazione col Signore che richiedeva un tempo specifico, tutto suo... forse avevamo in mente uno stile un po' monastico... o comunque con dei tempi che era più facile trovare prima della nascita dei figli. Ben presto ci rendemmo conto della difficoltà legata anche alla semplice mancanza di tempo, di spazi protetti dalla vita familiare, di energie. Se la preghiera doveva essere quella cosa lì non faceva molto per noi così di corsa...

Ma ci rendemmo conto che le difficoltà non stavano solo fuori di noi. Per esempio non era facile trovare uno stile comune sia a motivo di contesti (familiare e ambientale) di provenienza molto diversi sia a livello di abitudini diverse di preghiera (più strutturato e tradizionale, più spontaneo e immediato).

Poi anche altre difficoltà:

- quella a vincere una sorta di riservatezza e scarsa abitudine ad aprirsi su cose che riguardano la fede
- la difficoltà di mettersi a nudo e parlare di cose intime: la relazione col Signore è una delle cose più intime, come ci riferiamo a Lui?, come ci intratteniamo con Lui? Con quali sentimenti e con quali pensieri? Tutto questo è difficile da comunicare anche al proprio sposo. Anche dire che non c'è questa relazione, che non riusciamo a coltivarla, significa dire qualcosa di noi che pesca nel nostro intimo... e magari ci provoca una vergogna che fatichiamo a far trasparire...
- la difficoltà che proviene dal ricercare una via personale di relazione con il Signore. Si tratta certo di un desiderio buono, ma che può creare qualche problema se lascia sullo sfondo la condivisione col coniuge. Ci è anche capitato di praticare tale via, si sa che abbiamo studiato teologia e ci pareva di esser giunti anche a questa conclusione: la preghiera di coppia non ha molto senso, è una cosa in più, artificiale... Ciò che conta è che ciascuno coltivi di suo la relazione col Signore... Ma ci accorgemmo ben presto che qualcosa non andava per il verso giusto e quindi paradossalmente rischiava di non far bene alla relazione di coppia. Col tempo ci siamo accorti che anche su questo aspetto tanto delicato e importante è decisivo crescere insieme, altrimenti può accadere come per la sposa del Cantico: "mi sono voltata e lui non c'era più".
- infine la tentazione di arrendersi al pensiero che la preghiera 'non fa per noi' perché siamo troppo 'scarsi'.

Certo, un po' scarsi lo eravamo e lo siamo, ma cercammo di non far cadere la tensione a trovare una modalità nostra, di coppia per metterci davanti al Signore, per cercare di vivere almeno un po' secondo il suo stile...

E così poi in questi ormai trent'anni il tema della preghiera è ritornato a più riprese e in diversi modi: per tentativi individuali, cercando un accompagnamento spirituale e percorsi individuali, e anche in coppia avviando delle consuetudini (lettura di un salmo, scambio di un pensiero, richiesta all'altro di una



preghiera) che però non sono mai durate a lungo. Potremmo quindi dire che la nostra preghiera di coppia non ha una storia gloriosa, è una vicenda di ricerca, di un'inquietudine che però non ha trovato una modalità d'approdo, un vero coronamento. Un po' come la vita il cui coronamento ci sarà forse dato, ma con tempi a noi imprevedibili...

La ricerca sulla preghiera ci tenne di fatto in movimento, costituì l'occasione per tentare di essere migliori e fosse anche solo per questo ne è valsa la pena... Ci siamo accorti che queste difficoltà sono state molto istruttive per fare qualche *passo avanti*.

- Superare la riservatezza... ci ha aiutato il preparare insieme comunicazioni come queste, condividere lectio... acquisire più fiducia nell'altro/a
- La seconda difficoltà non l'abbiamo mai forse superata del tutto... la preghiera è una spia molto sensibile di come va la relazione. Ci siamo resi conto che forse quella della preghiera è l'intimità più profonda, pregare insieme richiede la disponibilità a un'intimità totale, e quindi se la relazione per qualche motivo non è a posto, difficile se non impossibile sarà una buona preghiera condivisa. Anche perché la preghiera stessa nel suo nucleo è ricerca di relazione con l'altro, con l'Altro che è Dio e le due cose, sappiamo, sono legate.
- La via dell'approfondimento personale... ha un aspetto molto bello e di verità, quello che se non hai tu da solo una relazione personale col Signore, è poi difficile averla in coppia... quindi dal rafforzamento di ciascuno si rafforza anche la coppia... Tuttavia questo deve essere condiviso. A me è capitato di fare un percorso un po' troppo solitario e anche concentrato su di me, col risultato di perdere troppo di vista la concreta relazione con Francesca e, come primo impatto, aver un esito non proprio costruttivo sulla relazione. Negli ultimi anni tuttavia la *lectio del noi* ha costituito un metodo che ci ha convinto e aiutato per alcuni aspetti in particolare: il riferimento al testo biblico, la condivisione a partire dal testo stesso dopo averci sostato individualmente, il riferimento alla vita concreta della famiglia; richiede certamente la ricerca di un tempo particolare, per questo non è di facile e immediata attuazione, è importante, dà molti frutti ma è come il cibo della festa. Cibo buono, necessario per uno stacco dalla ferialità ma anche quest'ultima, ci pare, dovrebbe essere in qualche modo segnata dalla preghiera. La nostra ricerca quindi prese un po' questa forma: ci dev'essere anche qualcosa di più semplice, che ci tenga costantemente e quotidianamente in contatto col Signore... Pensiamo che sia un'esigenza di tutti i cristiani, ma siamo piuttosto sicuri che per una coppia la preghiera non può essere del tutto staccata dalla vita quotidiana.
- Ecco allora che questa considerazione, accompagnata dalla necessità di non arrendersi alla constatazione/alibi di essere 'troppo scarsi', ha portato a valorizzare una preghiera più interna a una spiritualità del quotidiano familiare...

Non è possibile per la famiglia sempre trovare spazi e tempi adatti a una preghiera prolungata, silenziosa, dobbiamo guardare altrove... o forse nemmeno molto lontano, forse è nella vita di famiglia così come è che si colloca la preghiera stessa, quella quotidiana... Ma come è possibile tutto questo?

Riprendiamo un po' dall'inizio i termini del 'problema' che danno il senso della nostra ricerca: pensiamo che un po' per tutti la relazione col Signore si collochi tra le cose più intime e segrete di ciascuno, la si porta nel cuore e, per certi aspetti, è inviolabile, personale, sacra. Ognuno di noi sta solo davanti al Signore, con la sua storia personale, i tratti del suo carattere e della sua personalità, i suoi bisogni e le sue aspirazioni più profonde, per questo il momento della preghiera è di suo profondamente personale come lo sono per certi versi i momenti chiave della vita. Come sposi facciamo un tratto di vita insieme, significativo, fondamentale, ma ognuno di noi tornerà da solo da Nostro Signore e il distacco da questa vita sarà solo suo. Come già abbiamo detto erano queste le considerazioni che inizialmente ci lasciarono un po' perplessi e incerti sulla possibilità di una preghiera di coppia stimando più urgente che ognuno pregasse da solo/a; da lì sarebbe poi spontaneamente derivata una qualità migliore della vita di coppia.

D'altro canto, come dice la Scrittura, Adamo fu strappato alla solitudine radicale e infelice dalla sua donna ed è una esperienza comune a tutti che l'amore di coppia dona nuovo slancio, nuovo



entusiasmo. La 'vita a due' come sposi non può essere semplicemente l'accostamento di due vite ma principio di qualcosa di nuovo che ha 'esigenze' proprie, che richiede 'competenze' altre rispetto alla gestione 'solitaria' degli aspetti della vita, e questo forse vale anche per la preghiera. La vera sfida per gli sposi è quella di stabilire una giusta armonia tra elemento personale e condivisione di coppia, di calibrare la giusta distanza, il giusto rispetto della profondità e della insondabilità della vita dell'altro/a come la giusta tensione all'incontro, al dialogo, alla condivisione. Non troppo vicini e neppure troppo lontani: l'eccesso di vicinanza impedisce la visione d'insieme, necessaria e vitale, l'eccesso di distanza fa perdere i contorni, favorisce l'estraneità, il perdersi di vista. In altre parole quella 'carne sola' che si diventa lasciando padre e madre non è un dato acquisito una volta per tutte, modo d'essere statico e inviolabile, ma la si costruisce e la si alimenta giorno per giorno, nella prova delle piccole cose, nel quotidiano svolgersi degli eventi, ospitando man mano quello che siamo e che diventiamo, modulando con la dovuta accortezza vicinanza e distanza, lettura personale della vita e condivisione di prospettiva e di intenti per meglio procedere insieme. E questa è una ricerca che richiede impegno, fatica, disponibilità a mettersi in gioco, fiducia nell'altro/a; se questa ricerca trova parola, viene comunicata... si svolge sotto lo sguardo del Signore forse non è improprio chiamarla 'preghiera'. È comunicazione preziosa, preghiera condivisa che crea sintonia, occasione buona per comunicare le tensioni, le sofferenze e le gioie, le aspettative, i desideri del cuore, dove siamo nella vita e dove in rapporto al Signore.

Forse allora, lungi dall'essere una 'pratica' perseguita caparbiamente, con regole precise e tempi specifici, la spiritualità di coppia nasce da questa tensione a trovare un passo sincrono, ad affinare l'intesa, a modulare distacco da se stessi e desiderio di incontro e si concretizza in una preghiera che diventa espressione, comunicazione all'altro/a del punto in cui siamo nella nostra vita e nelle relazioni; ne basta almeno una ogni tanto, anche molto piccola, anche in momenti 'informali' per rinsaldare l'unità, per avvertire la grandezza del nostro cammino e della nostra storia di famiglia agli occhi del Signore. Ed è importante che lo si faccia entrambi, e con una certa 'cura' e 'decisione' al fine di tracciare una via percorribile fruttuosamente insieme perché il Signore vuole da noi che ci vogliamo bene e traghettiamo nella vita coloro che ci ha affidato e, finché ci è dato, vuole che lo facciamo insieme, al meglio delle nostre possibilità. Poi viene da sé e man mano si precisa il desiderio che questa via sia quella tracciata da Gesù, quella che vede Lui davanti a fare da apripista e noi dietro a seguire la sua traccia, a fare del nostro meglio per stargli appresso. Ecco allora che la spiritualità di coppia si concretizza nell'aiutarsi insieme a guardare a Lui, a saper vedere nella vita di famiglia il Suo passaggio, la sua presenza rassicurante e incoraggiante ma a tratti anche provocatoria, intrigante, motivo di consolazione nonché di crisi e la preghiera di coppia diventa un chiedere a Lui questa grazia di saperlo seguire, un dirsi l'un l'altra quando ci si sta allontanando da Lui, quando la vita si fa arida e dispersa. Si dà nello stimolarsi a vicenda a leggere gli eventi della vita nella chiave della storia della salvezza, storia movimentata, imprevedibile, con aspetti di desolazione e di consolazione, di entusiasmi e di cadute rovinose ma mai definitive, storia sempre tesa a ricreare una relazione vitale, buona, incisiva con il Signore. Si dà infine nel cercare insieme di far proprio lo stile del Maestro, di imparare da lui a stare al mondo, a gestire le relazioni, ad accogliere chi è diverso, debole, malfermo, peccatore, a saper guardare con benevolenza chi rinnega, tradisce, provoca, e non la smette mai di metterci alla prova...

Lo stile di Gesù è perfetto anche per gli sposi, appropriarsene richiede il cammino di una vita e forse nemmeno basta, ma c'è una cosa che è loro dato in sovrappiù: la vita di famiglia, di una famiglia *sufficientemente* buona, è già evangelica di suo, già nel suo dispiegarsi lungo la parabola dell'esistenza traccia un cammino in cui il Vangelo trova concretezza immediata, spontanea, naturale. E le dinamiche della preghiera di richiesta/ringraziamento danno voce, corpo e risonanza a questo cammino. Se proviamo infatti a ripercorrere solo per brevi cenni qualche tratto essenziale del messaggio evangelico possiamo vederlo ampiamente dispiegato entro l'arco della vita familiare: in famiglia si deve morire a se stessi, un pochino ogni giorno, per ospitare gli altri dentro di sé, lo sposo, la sposa, i figli adolescenti, ribelli o pigri, contestatori o fintamente accondiscendenti, gli anziani, gli ammalati. L'accoglienza è parola d'ordine in famiglia, è necessaria quanto l'aria e l'acqua e il pane, per andare avanti, e deve essere genuina perché non c'è spazio per falsità e imposture: ciò che non è autentico in famiglia viene prima o poi alla luce con tanto di accresciuto disincanto e amarezza. E talvolta sono necessari aggiustamenti anche dolorosi e faticosi ai quali ci si presta volentieri e, seppur vacillando, si tiene ferma a tutti i costi la



speranza che ne verrà il centuplo. In famiglia si dà la vita per gli altri, letteralmente, e non è raro che di fronte alla sofferenza di chi si ama non si preghi in silenzio: «*Signore piuttosto che lui/lei, meglio io... lasciali andare... incontro alla vita che li attende*». Per gli sposi in famiglia accade una sorta di *kenosi*, di abbassamento, perché sempre il principio di realtà su noi stessi che l'altro/a incarna, assomiglia a una caduta che può essere più o meno rovinosa. Ma ci si abbassa anche per affiancare meglio i piccoli che nella famiglia sono alla ricerca della loro dimensione, che dalla famiglia apprendono quei sistemi operativi che li accompagneranno per tutta la vita, e solo l'abbassamento che intercetta la loro visuale (e si riesce solo se piegati letteralmente sulle ginocchia) potrà consentire di sentirne i battiti, i sospiri, i desideri e le aspirazioni, quelle della loro età che sempre sono da raccogliere e serbare nel cuore. Ecco, questa consapevolezza ci rincuora, non si tratta di inventare chissà che, di fare chissà che... ma di mantenere uno sguardo buono sulle cose, sulla vita e sugli altri e anche su noi stessi perché di cose belle e buone ne facciamo tante, coltivare il desiderio di conoscere i vissuti del nostro sposo/a, disponibilità a fargli/e conoscere i nostri, condivisione, fiducia, parole buone, sguardi belli, puliti, lucidi, lealtà e sincerità con la netta percezione del suo sguardo buono su tutti gli aspetti della nostra vita.



Tra me e te – lo spazio/tempo della preghiera

Lecture di Rosella De Leonibus

Prendo inizio dedicandovi una preghiera di Enrico Peyretti, un grande testimone e studioso della nonviolenza, un sacerdote che scrive da decenni su Rocca, la rivista quindicinale della Pro Civitate Christiana di Assisi, alla quale ho anche io l'onore di collaborare da tanto tempo.

Questo testo, una bellissima preghiera, per la coppia e per la famiglia, lo riprendo dal numero del 1° novembre 2015, dalla rubrica "Fatti e Segni".

Ringraziamo. *Dal mattino alla sera della giornata e della vita, ringraziamo chi ci ha chiamato nel mondo, chi ci ha dato un compito, chi lo continuerà dopo di noi. Ringraziamo il seno che ci nutrì la braccia che ci ressero, chi ci insegnò a camminare, a parlare, a giocare, a guardare, ascoltare, pensare, chi ci insegnò a leggere e scrivere. Ringraziamo chi costruì il tetto che ci ripara, chi mille volte preparò la tavola, chi ci diede un esempio, chi ci mostrò il cielo, chi ci annunciò il vangelo. Ringraziamo chi ci trasmise il coraggio e ci tracciò sentieri, e i tanti amici di tutte le età per il dono della loro amicizia, che nutre la vita di bene e di gioia e ci accompagna e sostiene nel lavoro. Ringraziamo anche chi ci fece soffrire e così ci istruì nella compassione. Io ringrazio chi ho offeso o contrariato, e mi ha perdonato. E più che parole basti lo sguardo per ringraziare chi ci donò il suo bacio e il suo abbraccio.*

Poi ringraziamo chi si servì di noi per nascere, vita più vita, e ci promosse genitori, poi anche nonni. Ringraziamo chi ci ascoltò attento e paziente, chi ci sollevò nella caduta, e chi ci sarà vicino nel passo avanti, a valicare il colle del morire....

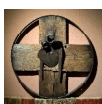
Che cosa è "Preghiera"

Preghiera è rendimento di gloria e onore, è presenza e riconoscimento di una beatitudine, ma preghiera è anche lamento e supplica. Preghiera è lode, rendimento di grazie, e soprattutto è fiducia, abbandono.

La preghiera parte da una mancanza, un vuoto di qualcosa di importante, da una attesa, a volte anche da una pena, e culmina nel richiamo al potere o alla volontà di Dio.

La preghiera ha una sua formula base, che parte dall'evocazione del nome di Dio, dal tributargli lode, dall'affermazione della fede. A volte c'è il pentimento per la lontananza da Dio, e poi c'è la descrizione della condizione di mancanza, c'è il raffronto tra la propria piccolezza e la forza infinita di Dio, e c'è infine la richiesta di liberazione/appagamento. In altre formule c'è semplicemente un rendimento di grazie, una contemplazione amorevole e profonda.

Per imparare a pregare, non semplicemente per ripetere formule di cui non si vive più il senso e il valore, ma per accedere al dialogo con Dio, c'è necessità di alcune importanti premesse. Esporrò queste brevi tesi dal mio campo di esperienza di professionista della psicologia e della psicoterapia, con particolare riguardo alla coppia.



Preghiera di coppia:

alcune parole chiave per viverla con pienezza

Presenza

Occorre innanzitutto imparare una qualità della "presenza", cioè disporsi ad una attenzione particolare, intenzionale, concentrata nel momento presente, cioè una attenzione a vivere pienamente e con interesse il momento presente

Mente poetica

Occorre attivare una forma di mente che possiamo definire "poetica", cioè fermarsi ad ascoltare, sentire, guardare in profondità, osservare e notare, senza giudicare, senza distrarci, senza pensare a come difenderci dalle emozioni che arrivano, senza preoccuparci di controllare troppo ciò che emerge dall'atto della preghiera. Occorre disporsi a restare focalizzati su ciò che sentiamo, vediamo e ascoltiamo, per essere con Dio attraverso l'autenticità di noi stessi, veramente, e nello stesso tempo con l'altro/a e col mondo circostante. Essere veramente "con", "esserci", autenticamente "con".

Silenzio e creatività

Occorre silenzio e creatività, è necessario passare dall'inquietudine alla quietudine, dando spazio e accoglienza al silenzio. Silenzio per diventare "pellegrini di noi stessi", per procedere nel silenzio e spingersi avanti, quel *lekh-lekà* (vattene!) che porta ad andare da se stessi verso gli altri, verso altre terre, verso un'altra vita, come quando Dio disse ad Adamo: "Vattene dalla tua terra, dalla tua famiglia, e dalla casa di tuo padre, verso la terra che ti indicherò!" (Genesi; 12, 1).

Si tratta di cercare il silenzio come porta di ingresso alla nostra interiorità, il silenzio come condizione per la scoperta di quella realtà immutabile e certa, che è facile ritrovare e sentire risuonare in ciascuno di noi. In quella realtà c'è il valore di ogni singolo individuo, c'è la comunione con tutto ciò che lo circonda.

Senso mistico

Occorre ritrovare un senso mistico da reintegrare. Raimon Panikkar definiva questo compito come "il compito principale del nostro tempo". Nel quotidiano, nell'adesso, nell'angolo più minuto, concreto, immediato umile e apparentemente insignificante della realtà, nell'angolo che sfugge a qualsivoglia indagine razionale, ritrovare la relazione con l'assoluto, con la dimensione trascendente.

Occorre ritrovare anche uno spazio mistico, come dimensione antropologica, come esperienza integrale della realtà, comunione con la realtà intesa come un tutto. Sarà una esperienza libera da pensieri, ma ciononostante vicina alle cose di sempre, nella disposizione etica dell' "infinitamente accanto". E' una dimensione interiore che ha la qualità della contemplazione vivente, che produce quella tonalità emotiva del *self-enjoyment*, vicina alla "perfetta letizia" di San Francesco. (Paulo Barone – *Spensierarsi, Raimon Panikkar e la macchina per cinguettare*, Diabasis, 2007)



Trascendenza incarnata

Occorre rinnovare la scoperta quotidiana del "numinosum", inteso come emanazione del divino dal fondo del nostro sé umano, come ha affermato Carl Gustav Jung. La dimensione spirituale allora può essere vissuta come connessione: connessione tra la vetta della montagna che attraversa le nubi per protendersi verso il cielo e la sua base di roccia, che affonda saldamente le radici nella terra (Raffaele Toson, *la simbologia della montagna*, Babele, 2009)

Allora la dimensione della verticalità e della trascendenza potremo integrarle come dimensioni da ritrovare nel quotidiano. Sarà un'attitudine molto diversa da un disincarnato senso di distacco, non sarà un eccesso di spiritualizzazione, ma anzi si tratta di realizzare una tensione feconda e una integrazione possibile degli opposti: alto-basso, luce-ombra, anima-corpo, divino-umano...

Già ci parlava Jung dell'anelito umano alla trascendenza, un'aspirazione in mancanza del quale l'umano si appiattisce in una dimensione solo orizzontale, che impoverisce la psiche della sua profondità. Il vero rimosso della nostra civiltà, lo sostiene anche Umberto Galimberti, non è l'istinto, ma la trascendenza (Galimberti, *La terra senza il male, Jung: dall'inconscio al simbolo. Opere VI*, Feltrinelli, 1994).

Anche e soprattutto nella preghiera è necessaria l'integrazione di entrambe le polarità, per prevenire una scissione a livello personale. C'è un pericolo psicologico forte se ci identifichiamo, e diamo spazio, solo all'inquilino superiore del nostro sé. Se ci si distacca troppo dalla base della montagna, non si è più capaci di sostare in basso, ci si allontana da quella attitudine preziosa che è il dare valore ad ogni esperienza, anche al gesto del preparare la minestra o convincere il bambino a prendere lo sciroppo per la tosse.

Occorre ritrovare, quindi, un sentimento di trascendenza incarnata, come transizione che mette in comunicazione un prima e un dopo, un qui e un là, e sostiene un processo trasformativo. Trascendenza incarnata come un trasformatore di energia, che consente a noi umani di superare l'apparente inconciliabilità del quotidiano e del sublime.

Koinonia

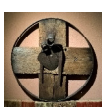
Occorre ricostruire la *koinonia* nella sua dimensione spirituale, vivere l'alterità dell'altro/a, accorgersi dell'altro/a, godere di starci insieme, ma anche rischiare audacemente, attraverso la sua presenza nella nostra vita, di emigrare verso nuovi orizzonti.

Koinonia è un'esistenza che comunica con un'altra esistenza, è apertura fiduciosa e rispetto per la soggettività dell'altro/a. Eccoci nelle due dimensioni fondamentali del rapporto con l'alterità:

- Io-tu, uguali o comunque simmetrici, reciproci, distinti, ma in dialogo
- Io-altro/a, come rapporto che ammette la dissimmetria, la povertà e l'indigenza, la richiesta e la domanda.

Spiritualità

Occorre ridare spazio alla spiritualità, restituire il primato alla dimensione dell'ascolto, dell'udire in profondità, del valorizzare, del promuovere e liberare l'altro/a. In questa ricerca, la dimensione spirituale non è stampella per camminare e vivere, ma è consapevolezza della responsabilità e della scelta che stanno in ogni nostra azione davanti all'altro/a, davanti al mondo, davanti a Dio.



E' la capacità di rendersi conto, di guardare in faccia la vita, dirsi ciò che resta difficile da dirsi.

È vivere essendo immersi in ciò che si sta facendo, anche se piccolo e ovvio, come un bambino che gioca, il quale vive pienamente quel tempo e quella dimensione, si apre al dolore e alla gioia, e vive ogni cosa

"Gli dei stanno anche in cucina", affermava nell'antichità il filosofo greco Eraclito. Dare spazio alla spiritualità è sperimentare segmenti di vissuto pieni di stupore e di meraviglia, è non dare le cose per scontate, è vederle come nuove.

E' l'esperienza dello stupore, come spazio, intervallo, sospensione, fiato sospeso per contattare quel che accade e consentirgli di prendere forma.

E' lo spazio per fare esperienza della unicità e irripetibilità della presenza dell'altro/a, e del mio stare qui e adesso con lei/lui.

"L'unico modo di conoscere l'altro è la sorpresa", lo diceva già Aristotele.

La spiritualità allora si declina come possibilità di accorgersi e di vivere la meraviglia, riguadagnare il senso del mistero che anima tutti gli esseri, e nutre la nostra capacità di rispondere all'inconcepibile sorpresa del vivere

(Romolo Taddei, *Spiritualità e Gestalt*, Quaderni di Gestalt, 26/29, 1998/99, pagg 128-133)

Amore

Occorre reimmergersi senza paura nell'amore, come tensione del dialogo e incrocio di differenze, come desiderio e anelito.

Dialogo come metodo di ricerca della verità, condotto " in modo che nessuno né nessuna creda di detenere la verità, perché questa sta insieme in ciascuno dei due e fra i due" (Luce Irigaray, *Oltre i propri confini*, Baldini Castoldi Dalai, 2007)

Desiderio, la fonte più feconda di energia, che deve essere educato, condividendo un progetto, una bellezza, un'opera d'arte, che piace all'altro e a noi stessi, nella differenza fra di noi

Reimmergersi senza paura nell'amore è la possibilità di imparare a condividere il rispetto del mistero dell'altro/a, il suo silenzio, il rispetto del suo respiro, che dà vita alle parole.

Reimmergersi senza paura nell'amore è ritrovare la contemplazione della natura, ma è anche nello stesso tempo far crescere una cultura del desiderio nella vita civile, attraversando "la scoperta del divenire umano come relazione all'altro in cui si mantiene il due, e che diventa così fonte di una nuova cultura e di un supplemento di vita per l'umanità" (Luce Irigaray, *Oltre i propri confini*, Baldini Castoldi Dalai, 2007).

Dalla stessa opera della filosofa e psicanalista Luce Irigaray riprendo queste parole, che raccontano così limpidamente quanto vale reimmergersi senza paura nell'amore: "E' ora che ci risvegliamo dalle nostre certezze, pretese e disperate, di infelicità". E ancora: "L'amore è umile, perché non sa mai che è l'altro/a". L'amore desidera la presenza dell'altro/a, ma non ne ha "bisogno", si può coltivare l'amore senza il possesso e la dipendenza.

L'amore non sa nulla.



E' apertura a qualcosa che ancora deve venire, in questo senso è di per sé stesso trascendenza incarnata, è di per se stesso spiritualità, *koinonìa*, è di per se stesso preghiera.

Concludo con una lieve e profondissima poesia di Emily Dickinson, dedicata alle coppie che hanno ritrovato questa intensità e profondità nella loro preghiera.

Che noi siamo immortali

di Emily Dickinson

*Che noi siamo immortali,
sebbene le piramidi rovinino
e dileguino i regni,
così come il frutteto scolorisce –
E' assai nobile pensiero - Ci vien fatto
di levarci il cappello,
come quando incontriamo per via
gente per bene –*

