



# COMUNITÀ PASTORALE S. GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

### Preghiera e Psicologia

*don Dario Bolzani*

venerdì 31 marzo 2017 - 3° incontro – Parole e gesti per pregare

Questa sera parleremo di preghiera in un modo diverso: parleremo di preghiera e psicologia. Forse ci chiediamo che rapporto ci può essere tra preghiera e psicologia, dal momento che sembrano due mondi completamente diversi che non ha nulla a che fare tra loro.

Inizio indicando due modi di vedere la realtà entrambi pericolosi:

- da una parte vedere la religione e la preghiera come qualcosa di disincarnato; si pensa che pregare sia solo questione di spirito e tutto quello che riguarda il nostro corpo e mente non abbia nulla a che fare con la preghiera;
- dall'altra, in questo tipo di società dove si evidenziano soltanto gli aspetti della mente e del corpo, è avere una visione psicologista dove tutto è soltanto psicologia e i fenomeni spirituali sono visti solo in una chiave biologica, mentale o comportamentale.

Questi due modi di vedere la realtà e la preghiera sono pericolose perché non ci consentono di avvicinarsi in modo equilibrato né alla realtà né alla preghiera.

Noi, invece, partiamo dal fatto che siamo un tutt'uno: un insieme di corpo, di anima (mente) e di spirito. Questi elementi vanno tenuti insieme. Perciò quando si prega si prega con tutti e tre, non solo con un aspetto. È pericoloso enfatizzare solo un aspetto. Questo vuol dire anche che l'antropologia, le scienze mediche, umane... tutto ha a che fare con l'uomo e quindi anche con la preghiera.

- 1) Cosa può dire la psicologia alla preghiera? La psicologia stessa si è interessata al fenomeno preghiera ponendosi delle domande: come può la preghiera far star meglio l'uomo? La preghiera allunga la vita dell'uomo? Per rispondere a queste due domande partiamo dal fatto che, per esperienza, sappiamo che la preghiera è capace di rendere migliore la nostra vita, che pregare ci rende migliori.

La preghiera rende migliore l'uomo e di conseguenza anche la sua vita. Chi prega entra in un contatto diverso con gli altri, si pone delle domande, si mette in relazione e quindi mette l'uomo in una ricerca che gli permette di migliorarsi, di stare meglio. Gli studi scientifici hanno messo in luce che la pratica religiosa permette di recuperare e potenziare l'equilibrio psicofisico, e questo è molto importante in un tempo come il nostro in cui siamo sempre di corsa, affannati, pieni di stress. La preghiera quindi non solo non è nociva alla salute mentale, ma è di aiuto.

Alcuni studi dicono il contrario, cioè che la preghiera non serve, è pericolosa. Questa considerazione può valere in alcuni casi ma, a mio parere, non dipende tanto dalla preghiera in sé ma dall'idea che si ha della spiritualità e del rapporto che l'uomo ha con Dio.

Quando la preghiera può essere veramente di aiuto? Quando c'è un certo tipo di rapporto con Dio.

Secondo lo psicanalista Jung l'essere umano ha un aspetto religioso fondamentale, non può farne a meno, non si è veramente uomini se non si ha questo aspetto.

Secondo un altro studioso, Sanguinetti, invece, un'intensa vita spirituale può accompagnarsi a difficoltà psicologiche, può creare un fardello di angosce, scrupoli, sensi di colpa. Possiamo trovare anche nei santi aspetti nevrotici che in generale non sono riusciti a sublimare ma ne sono dominati.



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

Allora, la preghiera fa bene o non fa bene? Fa bene se non porta al fanatismo. Se non ci porta a perdere il senso della realtà delle cose. Se non ci porta alla rigidità. Questo lo ricorda spesso anche il Papa, a non essere cristiani rigidi.

La domanda che possiamo farci è: una spiritualità rigida e intransigente è una visione cristiana o no? Pensando ai Vangeli di Quaresima ci sembra di poter affermare con tranquillità che la visione rigida, quella del fariseo viene condannata da Gesù. Al contrario Gesù ci dona una visione liberatrice del volto del Padre che ci ama profondamente, che ci porta sempre di più a scoprire l'amore, la bellezza della nostra vita e questo è il contrario della rigidità, è flessibilità.

Dunque non è la preghiera in sé che può essere causa di patologie ma è la visione di fede del credente che può far innescare aspetti patologici.

Gli studi scientifici pubblicati in questi anni, infatti, ci portano a valutare positivamente la preghiera e l'effetto terapeutico che questa ha. La preghiera infatti ci aiuta ad avere maggiore autocoscienza, a coltivare valori positivi e filantropici, e questo ci porta ad una maggiore libertà interiore. La sola ripetizione delle classiche preghiere (rosario, Ave Maria, Padre Nostro. ecc.), comporta un miglioramento psicologico in quanto ripetizione di parole sempre uguali che contengono un messaggio positivo. Questo rassicura la nostra mente e la nostra vita e produce in noi anche una serie di effetti positivi a livello fisico: il pregare rallenta il battito cardiaco (fa bene al cuore e all'organismo intero), induce il cervello ad uno stato di quiete, liberandolo da preoccupazioni (quindi abbassa lo stress) e rilassa la muscolatura (aiuto a tutti i dolori dati da contratture, rigidità...).

Pregare, dunque, si può considerare un allenamento per fortificare mente e spirito, come si va in palestra per allenare i muscoli.

Una ricerca di psicologia svolta in America ha notato che esiste una correlazione tra preghiera comunitaria e diminuzione di episodi di violenza e criminalità nel territorio. Inoltre quella ricerca ha messo in luce che la preghiera produce maggior giovamento sulle donne rispetto agli uomini perché le donne sono più portate all'introspezione, permettendo uno sviluppo di aspetti positivi, compassione, altruismo e amore.

Sempre in America, nel Massachusetts, nel General Hospital di Boston, Benson ha dedicato 40 anni di lavoro sul rapporto tra preghiera e salute. È riuscito addirittura a scoprire che la preghiera produce effetti benefici a livello genetico, non nel senso che modifica il DNA, ma perché attiva maggiormente alcune sequenze di geni importanti per la salute. In particolare migliora l'attività dei mitocondri, le centraline energetiche delle cellule, provocando maggior produzione di insulina e miglior controllo della glicemia e riduzione della produzione dei radicali liberi ritardando i processi di usura e invecchiamento della persona.

Altri studi, utilizzando la fisica quantistica, cercano di capire come la preghiera possa produrre trasformazioni, non solo a livello percettivo del vissuto personale o collettivo ma a distanza (a proposito di presunte guarigioni a distanza). Questo non è stato dimostrato, ma è bello vedere come anche secondo alcuni studiosi la preghiera possa unire non soltanto chi è vicino ma permette anche a chi è lontano di sentirsi coinvolto.

- 2) Un'altra critica che viene avanzata quando si parla di psicologia e preghiera è che la psicologia si occupa della vita psichica non di quella spirituale, e poi che la psicologia è suddivisa in se stessa in vari rami con teorie differenti.

Per rispondere a queste due critiche provo a raccontare brevemente come le diverse teorie psicologiche possono dire qualcosa di importante sulla preghiera.

- a) Le teorie psicodinamiche, che studiano i dinamismi intrapsichici, i conflitti inconsci, possono evidenziare nella preghiera la questione del rapporto con la profondità del sé e



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

sulle motivazioni interiori, come la preghiera ha a che fare con gli aspetti più profondi della nostra vita, non è qualcosa di superficiale.

- b) Le teorie comportamentali, che riguardano il comportamento osservabile, sono attente agli atti concreti, ci possono aiutare a vedere l'aspetto più pratico della preghiera, la "caritas", il servizio concreto verso il prossimo, vedono la prassi della meditazione come rilassamento completo.
- c) Le teorie umanistiche valutano in maniera positiva la natura umana e vedono la tendenza dell'uomo verso l'autorealizzazione, valorizzano la persona, i valori, lo scopo, la possibilità della vita dell'uomo verso fini più elevati. Possiamo vedere tutto questo nella preghiera in quanto ci spinge a diventare sempre più noi stessi, a innalzarci a Dio, a vivere i grandi valori tra cui il perdono e l'aiuto.

- 3) A questo punto mi potreste chiedere: ma a noi cosa serve conoscere queste cose della psicologia?

La pratica spirituale che la psicologia è riuscita maggiormente a studiare è la meditazione, in quanto pratica, esercizio, che permette di andare oltre l'egocentrismo e il razionale, per scoprire un sé più profondo e in armonia col tutto. La meditazione è una pratica presente in tutte le religioni, non solo in quella cristiana e cattolica, in cui sono presenti le seguenti cinque caratteristiche: regolazione del respiro, deprivazione percettiva, attenzione concentrata, postura che facilita la concentrazione, ripetizione cadenzata di espressioni sonore. La meditazione induce nel cervello onde alfa e onde theta, cioè permette di avere una piena avvertenza di quello che sta capitando, di andare in profondità di sé, permette una sincronizzazione dei due emisferi cerebrali ... Tutto ciò porta ad un miglioramento psicofisico, un miglioramento relazionale e una dilatazione della coscienza.

- 4) Tutto quanto detto finora ci ha permesso di vedere come la psicologia ha guardato e ha studiato la preghiera ma, come ho detto all'inizio, non dobbiamo dimenticare che la preghiera è di più di quanto la psicologia ci possa dire. La preghiera cristiana, infatti, non è solo una pratica per stare meglio ma è il contatto e il dialogo dell'uomo con Dio vivo e presente. La preghiera ci permette di entrare nella sua onda, per comprendere meglio cosa lui ha da dire a noi oggi.

Questo vuol dire che possiamo usare quanto scoperto dalla psicologia, per aiutarci a pregare sempre meglio. Cosa che già facciamo inconsapevolmente: pensiamo alla preghiera in luoghi silenziosi, non troppo illuminati, con luce di candela, al ripetere parole come "Vieni Signore" "Maranathà", il ritornello del salmo responsoriale, la ripetizione delle giaculatorie, usare canti ripetitivi come quelli di Taizè.

Perciò è bello scoprire gli effetti della meditazione sulla nostra salute, ma è bene tenere presente che questi sono effetti collaterali in quanto, non riguardano l'aspetto più importante della meditazione dal momento che, come dicevano i padri del deserto: "noi ci rilassiamo per poter meditare, e non meditiamo per rilassarci"

- 5) Per questo vi propongo un esercizio di preghiera da fare partendo dalla "mindfulness", ovvero la pratica per renderci più consapevoli, per poter vivere più consapevolmente anche la preghiera, perché siamo certi che Dio viene spesso a trovarci ma il problema è che noi spesso non siamo in casa. Perciò abbiamo bisogno di allenarci per entrare in contatto con Dio. Si impara a pregare pregando, allontanandoci da quelle abitudini che non ci permettono più di mettersi in ascolto di Dio.

- Per cominciare vi porto l'esempio della rana nella pentola: si dice che se si mette una rana in una pentola piena di acqua e la si porta lentamente all'ebollizione, la



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

rana si abitua, non si accorge dell'aumento della temperatura e finisce bollita. Se invece la si immerge in acqua bollente salta via e scappa. Questo ci dice che anche noi corriamo il rischio di abituarci pian piano a ciò che ci circonda e corriamo il rischio di rimanere bolliti. La preghiera invece è ciò che ci aiuta a vivere, il lievito, il sale della terra, ciò che ci permette di trovare il gusto della vita e che ci dà la forza di vivere la quotidianità.

- Ora provate a stringere il pugno della mano in modo forte, molto stretto, più chiuso e stretto che potete. Sentite il sangue affluire nella mano. Provate a sentire che emozioni vi porta, lo stato d'animo..., poi lentamente, molto lentamente aprite la mano e godere della differenza, del sollievo. La vita spesso ci chiede di stringere i pugni e di andare avanti, la preghiera ci permette di trovare invece il rilassamento e la gioia, quella forza e quel senso che non siamo noi a darci ma che ci viene da Dio.

La preghiera, quindi, può essere vissuta in maniera meccanica, una maniera che non ci aiuta all'incontro con Dio e che ci fa perdere tutta la sua bellezza. Ma, quando preghiamo, è anche possibile aumentare la nostra consapevolezza, sviluppare la nostra capacità di attenzione, donarci l'opportunità di essere più presenti nella vita. Preghiera per vivere, per affidarci... Rischio di voler tenere tutto sotto controllo e non affidarci.

- 6) Passiamo ora a ragionare sulla preghiera in maniera consapevole con l'apporto della "mindfulness" (consapevolezza). Abbiamo già detto che noi siamo un'unità di corpo-mente e spirito e quindi, quando preghiamo tutto in noi prega
  - a. partiamo dal corpo
    - mettiamoci seduti bene... con la schiena ben appoggiata
    - i piedi ben attaccati al pavimento...
    - dobbiamo sentirci bene, comodi...
  - b. mettiamoci in contatto con il nostro corpo, nella sua interezza e cerchiamo di connetterci con questo momento presente. Facciamo silenzio per sentire Lui. Teniamo gli occhi chiusi per ascoltare meglio Dio: dobbiamo chiudere l'aspetto visivo per poter vedere Lui. Ora prendiamo consapevolezza del nostro corpo, del suo peso, del suo contatto con il pavimento e della sua posizione nello spazio...
    - sentire tutti i pezzi del corpo partendo dalle dita dei piedi
    - con calma percepire tutto il corpo
    - prendiamo coscienza del nostro corpo, del nostro respiro facendo nostre le parole di Merton quando gli hanno chiesto come pregava lui rispose "prego respirando". Sentiamo il nostro respiro
    - respiriamo, sentiamo il respiro che fa entrare l'aria e la facciamo uscire... l'aria è vita...
  - c. immaginiamo che vicino a noi ci siano delle persone
    - pensiamo alle persone a cui vogliamo bene
    - pensieri positivi
    - allarghiamo a tutti gli esseri viventi, anche a quelli con cui abbiamo delle difficoltà, verso cui sentiamo rancore... forse sono proprio loro che hanno più bisogno del nostro amore.
  - d. possiamo immaginare che tra tutte queste persone una, in particolare, ci vuole bene: è Dio, quel Dio che Gesù ci ha mostrato prima di tutto facendosi lui stesso uomo e invita anche noi a salire sul Monte. Sul monte noi lo seguiamo con gioia col desiderio di ascoltarlo, col desiderio di stargli vicino e di lasciarci amare da lui. Su questo monte Gesù viene interrogato dai suoi discepoli e gli chiedono "Signore insegnaci a pregare" e lui risponde con le parole che conosciamo da sempre.



# COMUNITÀ PASTORALE S.GIOVANNI XXIII

## Quaresimale 2017

<b>Padre nostro:</b>	Padre... Tu che sei il papà e la mamma di tutti noi, l'unico amore che tutti ci ha generati
<b>che sei nei cieli:</b>	Padre... Tu che sei infinitamente grande, infinitamente buono, infinitamente tutto
<b>sia santificato il tuo nome:</b>	Padre... Manifesta nel mondo la tua santità, in modo che tutti gli uomini del mondo ti conoscano, ti apprezzino, ti amino. Tu Dio vali molto. Tu sei tu. Facci conoscere ed amare quanto tu vali.
<b>Venga il tuo regno:</b>	Padre... Vieni a regnare su questa terra, viene a governare tu le faccende di questo mondo, in modo che, insieme con te, regnino in mezzo a noi la verità, la giustizia, la pace e l'amore e anche noi possiamo regnare con loro
<b>Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra</b>	Padre... Realizza Tu in questo mondo tutti i tuoi progetti di salvezza, fa in modo che essi si realizzino perfettamente su questa terra, così come si realizzano in cielo e le cose di questo mondo filino alla perfezione secondo i tuoi pensieri e i tuoi desideri, così come nel cielo scorrono alla perfezione le orbite degli astri
<b>Dacci oggi il nostro pane quotidiano</b>	Papà... Donaci anche oggi il nutrimento dello spirito e del corpo di cui abbiamo bisogno, insegnaci ad affidare a te le nostre necessità, poiché sia il tuo pane a sfamarci
<b>Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori</b>	Sì Papà... Perdonaci tutte le nostre mancanze, aiutaci a perdonare in modo che anche noi impariamo a perdonare coloro che ci fanno del male
<b>E non ci indurre in tentazione ma liberaci dal male</b>	Padre... Risparmiaci, per quanto possibile l'esperienza della prova, anzi, liberaci dall'assedio del male

Ora possiamo discendere dal monte portando con noi come tesoro le parole che abbiamo sentito da Gesù, quelle parole di amore, quelle parole che ci permettono di avere un rapporto con Dio unico e speciale. C'è la gioia di sentirci amati che vogliamo custodire nel cuore, la gioia di essere amati da Dio, dagli altri, da noi stessi... Con il cuore colmo di questa gioia sentiamo che stiamo camminando insieme e che Dio è sempre con noi.

Allora nasce il desiderio di fare nostra la preghiera che Gesù ci ha insegnato e quindi aprendo gli occhi con calma, dando la mano i nostri vicini, insieme, con calma e gioia diciamo la preghiera che Gesù ci ha donato:

“Padre Nostro...”