

## **Pregare fa bene alla salute!**

Oggi, lunedì 18 maggio, abbiamo ripreso la celebrazione delle Messe con i fedeli. Dopo una lunga interruzione, con le cautele che è ancora bene tenere in questo momento, questo gesto si è potuto vivere. E allora è l'occasione per una riflessione, lo apprendo dai giornali che a questo tema hanno dato ampia attenzione, sulla preghiera ai tempi del coronavirus.

Che alla preghiera in tempo di pandemia si fosse ricorsi anche con inventiva e ponendosi domande che forse hanno tolto la polvere a un gesto relegato ai ricordi di una infanzia o giovinezza lontane, credo che ce ne siamo accorti un po' tutti, a partire dal nostro personale ma anche dai discorsi che abbiamo potuto condividere con altri nelle settimane passate (a proposito, sempre bello il video di don Alberto Ravagnani <https://www.youtube.com/watch?v=lnPOCkEnmi4> ).

Ora anche le ricerche scientifiche in materia (notizia del Wall Street Journal di oggi, ripreso dalla rassegna stampa del Corsera) ci confermano che la preghiera fa bene e che le ricerche di preghiere in Google nel mese di marzo *sono letteralmente esplose*. La notizia pare rassicurante (la pandemia ha risvegliato il senso religioso nelle persone, dopo tanto tempo di secolarismo e indifferenza rispetto alla dimensione spirituale e al mondo interiore), ma lo sviluppo dell'articolo, che segue gli snodi di questo tipo di indagini, riporta la preghiera pesantemente nella dimensione psichica dell'umano. Pregare fa bene perché fa sentire meno soli, perché ci calma (fa abbassare ansie ed effetti della depressione), scioglie la rabbia, offre come un tempo di sospensione dalle situazioni esterne pressanti donando un senso di pace, può anche far trovare in Dio in capro espiatorio su cui gettare il proprio malessere.

Che noi si sia esseri complessi è indubbio, che ogni cosa che ci tocca veramente come uomini metta in gioco tutti i diversi 'livelli' sui quali funzioniamo anche, e che quindi la preghiera abbia anche una ricaduta psichica non è una novità. Che la preghiera venga schiacciata semplicemente su questa dimensione, invece, mi pare pericoloso, come se fosse una specie di potente 'prozac' naturale che ci ridona serenità quando non abbiamo più altre risorse per far fronte agli urti della vita, un anestetico insomma (è forse sempre la vecchia teoria 'dell'oppio dei popoli' che rinasce sotto nuove spoglie?).

Forse bisognerebbe aggiungere, ma qui è il difficile appunto, lo scoglio su cui spesso si sfascia la nostra piccola barchetta, che la preghiera non è tanto e non è solo uno strumento di 'ricarica', una risorsa da mettere in gioco quando non si sa più cosa fare (e allora vien buono anche pregare), la preghiera cioè non è una semplice risposta a condizioni esterne particolarmente onerose e difficili da portare. La preghiera non è una risposta in seconda battuta alle cose della vita, una specie di rifugio ultimo nel quale rintanarsi quando siamo a corto delle nostre solite 'munizioni' per aspettare che la tempesta passi, bensì direi proprio il contrario. La preghiera è il luogo delle decisioni su come stare, da uomini, di fronte alle cose della vita per quanto grandi e soverchianti, è lo strumento della costruzione della nostra consistenza interiore e della nostra libertà di fronte a ogni ombra o potere di morte che ci minacci, è il gesto con cui affermiamo in modo caparbio e deciso che noi siamo di più di quello che le condizioni esterne fanno credere alla nostra psiche impaurita. Ma qui sta il difficile, appunto, l'esercizio di una libertà assunta personalmente e in 'autonomia', svincolata cioè dal buon senso comune o dai messaggi veicolati a livello di comunicazione di massa, maturata nella relazione con l'Altro, che come ogni relazione vera mi svela chi sono io al di là di quanto abbia potuto da solo conoscermi fino a quel momento. Stare in questa relazione, crescere in libertà, porsi sulla scena del mondo in modo autonomo e serio (fuori da sterili contrapposizioni o battaglie ideologiche più o meno camuffate), con un cuore pulsante per la verità e il bene per tutti è quanto la preghiera come gesto offre a ciascuno di noi. Bello, ma qui sta appunto il difficile!