

STRUMENTI

RELAZIONI  
ASSOCIATIVE  
DA CONDIVIDERE



# CHE COSA È LA SPIRITUALITÀ INCARNATA



A CURA DI DON STEFANO MATRICCIANI  
ASSISTENTE ADULTI AC DIOCESI DI ROMA

**C**ome intendere la spiritualità? E che cos'è la spiritualità? Innanzitutto, la spiritualità **non è una spugna** con cui la persona si carica, perché la vita lo spreme e poi deve di nuovo tornare a riempire. La spiritualità **è un laboratorio** dove si isolano gli elementi di ciò che mi accade, le variabili, uno alla volta e si fa il processo, lentamente, per capire come funziona il meccanismo che regola quel fenomeno, per poterlo poi applicare.

**E** quindi non è che la vita mi sprema e la spiritualità mi nutre, che è un'idea diffusa, ma assurda, per cui io parlo con le persone, sto con la gente, lavoro, mi impegno, rispondo alle responsabilità che ho, esercito il ministero e, siccome questo mi esaurisce, dopo mi ritiro. Questo è vero per motivi umani, perché noi non possiamo stare ventiquattrore al giorno con la gente, perché ci esauriremmo. Abbiamo, certo, bisogno di un tempo in cui dire: «Fermi tutti, chiudo la stanza, sto un momento tranquillo e, se sono credente, sto con Dio, perché è il massimo della tranquillità che riesco a immaginare». Ma la vita spirituale non è questo, la vita spirituale è veramente un laboratorio in cui io ritaglio dei tempi speciali della mia vita per dissezionare la mia esistenza in elementi più semplici, li guardo a rallentatore davanti alla parola di Dio: vedo la mia esistenza come gira, per capire qual è l'orientamento che la guida, in modo da potere, poi, fuori dal laboratorio, applicare con scioltezza quella modalità per farla andare dove voglio farla andare, e cioè **verso la conformazione a Cristo**.

**L**a spiritualità intesa come una spugna esprime il discorso antico che il monaco sarebbe più santo del parroco perché ha più tempo per pregare, e che il parroco sarebbe più santo dei laici perché sta più vicino a Dio. Purtroppo siamo eredi di tutto l'Ottocento cattolico e letterario, che si è basato sull'immagine, sulla prospettiva, sul mito dell'uomo integerrimo, di quello tutto d'un pezzo, dall'unità del cuore; la figura della santità degli anni Cinquanta è un uomo tutto di un pezzo (unicità platonica).

A noi questa cosa uccide, perché nessuno di noi ce la fa a essere tutto di un pezzo, siamo tutti con un cielo diviso dentro, siamo tutti plurimi, plurali dentro e molto consapevoli di questo. Passiamo tre quarti del nostro tempo psichico a tenere insieme i pezzi e a impedire che vadano ognuno per i fatti propri.

Questo è un modello di santità e spiritualità che ci funziona come una corazza. Noi non abbiamo un cuore indiviso, noi abbiamo un condominio dentro e le cose convivono, l'importante è essere buoni amministratori. Culturalmente questo è un tema tipico dal Novecento in poi, che è, appunto, come un cielo diviso. A volte siamo solidi, a volte liquidi, a volte anche gassosi! L'esperienza etica di rimanere dalla stessa parte, di essere fedeli, quella la facciamo. Il problema è che **convivono in noi molte cose**. Dolore e speranza non sono più o-o, ma e-e, fiducia e scoraggiamento convivono perfettamente rispetto alle stesse cose e non in astratto. Si fa tanta fatica a tenere tutti i pezzi, perché di per sé su tre o quattro siamo tranquilli, ma c'è una serie d'altri pezzi che andrebbero altrove, allora si passa tutto il tempo a tenere insieme quelli che andrebbero altrove. Il nostro cammino spirituale è più faticoso, perché abbiamo questo notevole dispendio di energie.

**D**i per sé spiritualità è un sostantivo che, preso da solo, non ha senso, cioè fin dalle origini esiste l'aggettivo *spirituale*, che aveva una *res*, e quindi via spirituale, vita spirituale, persona spirituale o carnale nell'accezione di Paolo.

Nel Seicento è nata la spiritualità, perché si è persa la *res*, e la spiritualità è diventata una cosa in sé. Quando si perde vita, persona, via, da aggettivo diventa sostantivo.

Quando non si è più riferita alla vita, alla vita vissuta, è diventata spiritualità che è in realtà **un'astrazione**.

Dopo l'Ottocento, quando ci si è accorti della difficoltà di questa trasformazione, perché la spiritualità tendeva a diventare devozionismo, si è provato a rimetterle la *res* attraverso un aggettivo: spiritualità coniugale, sacerdotale, laicale, ecc.

Se intendiamo spiritualità e basta, senza la *res*, e non diciamo più vita spirituale, uomo o donna spirituale, cioè secondo lo Spirito, e diciamo solo spiritualità, questa diventa un elenco di cose da fare, dei gesti, che sono l'ennesimo impegno in un'agenda già molto piena, magari con altre cose rispetto a quelle che si fanno già normalmente.

**N**on credo che esista una spiritualità coniugale, così come non esiste una spiritualità sacerdotale, laicale, ecc.

Esiste la vita matrimoniale spirituale, una vita da prete, ognuna con le sue dinamiche e che è già sotto lo sguardo di Dio, tanto più che se si è sposati in chiesa si è già dentro un sacramento, che può essere o non essere secondo lo Spirito, può essere o non essere spirituale, ma l'oggetto non sono dei comportamenti particolari, l'oggetto è la vita matrimoniale o la vita da prete.

**Q**uindi non c'è una spiritualità dell'animatore AC: c'è l'animatore AC che è una persona spirituale e vive la "spiritualità incarnata".

Infatti, diverso, e sicuramente più giusto, è dire spiritualità incarnata, perché incarnata vuol dire secondo lo stile di Gesù, cioè secondo il metodo dell'incarnazione, inteso non come contrapposizione, cioè che ci sarebbero delle cose spirituali e altre non spirituali, ma **incarnata è una spiritualità che attraversa tutto**. E con questo siamo arrivati al punto nodale: la persona spirituale si conforma a Gesù, cioè il credente va verso la conformazione a Cristo, attraverso la sua vita spirituale incarnata, appunto, ripeto, secondo il metodo e lo stile di Gesù, Dio fatto carne, incarnato.

Vivere una spiritualità incarnata o conformazione è **fare le stesse scelte di Gesù, pensare come ha pensato Gesù, amare come Gesù ha amato, ragionare come Gesù ha ragionato**.

Dicendolo in un linguaggio non religioso, la conformazione è come quando in una certa situazione non ci viene neanche in mente di fare un'altra cosa.

Vale a dire: nella vita facciamo continuamente tante piccole scelte, di cui a volte non ci rendiamo neanche conto della portata, ma se nei bivi scegliamo sempre una direzione, dopo dieci anni di vita ci troviamo in quella direzione, cioè abbiamo costruito una storia per cui frequentiamo certe persone, stiamo in certi ambienti e non in altri, ci siamo dati certi obiettivi che ci conformano.

**I**l discorso della conformazione si capisce pure molto bene facendo **l'esempio del matrimonio o dell'amicizia**, o anche col rapporto tra genitori e figli.

Nel matrimonio si passa progressivamente dal dire *io e te* al dire *noi*, perché giorno dopo giorno imparo ad esempio quali sono i gusti dell'altra persona, so come ragiona, come e cosa pensa, e il risultato di questo sarà una vita condivisa. E anche quando sono molto arrabbiato con l'altro, e mi sembra di diventare matto, mi guardo allo specchio e mi chiedo: ma io potrei vivere senza questa persona? Finché mi rispondo: «ma dove vado?», vuole dire che non potrei immaginare me stesso fuori da quel rapporto; allora quella storia d'amore ha una sua consistenza, perché il processo di conformazione che è passato tra mille piccole cose, mi fa arrivare a dire: «ma dove vado?».

**E** quindi, considerando questo esempio, la conformazione viene in certo modo descritta bene dalla fine del capitolo 6 di Giovanni, a conclusione del discorso eucaristico: «*Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui. Disse allora Gesù ai Dodici: "Volete andarvene anche voi?". Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio"*» (Gv 6,66-69). La risposta di Pietro viene sempre letta sulla sua grande fede, e va bene, però la risposta di Pietro è la situazione tipica della conformazione, cioè: «Mi sono bruciato i ponti dietro, dove vado? Che alternativa reale ho? Mi sono compromesso con te, sono stato con te in questi anni, ti ho ascoltato, ho visto come vivi, ho visto i

miracoli, sento dal profondo, ho capito, che tu sei il Cristo, e allora dove vuoi che andiamo?».

**L**a conformazione è che a un certo punto non si ha più un'alternativa reale tra Cristo e il resto, perché il resto, pur essendo teoricamente sempre possibile, nella testa e nel cuore non sapremmo neanche più come si fa, e allora, certo, in ciascuno di noi rimane sempre un pezzo possibile di non-conformazione, cioè noi fino all'ultimo giorno non saremo Cristo e quindi ci sarà sempre un pezzo di noi non-conformato, per cui potremmo sempre avere un tarletto che ci fa dire: potrei fare questa cosa, che non sarebbe secondo la conformazione a Cristo, però è chiaro che la santità è il percorso per cui riduciamo sempre di più questo spazio.

E quindi è dire a Gesù: «**Non posso vedermi senza di te, non posso vivere senza te**; se me ne andassi, sì, certo, potrei fare altre cose, ma resto, perché non posso immaginare me stesso fuori dal rapporto con te, e perché la storia d'amore con te ha una sua vera consistenza».

**A**llora rispetto al nostro rapporto con Cristo, la conformazione inizia col Battesimo: nel Battesimo siamo conformati alla sua morte e risurrezione per grazia, cioè siamo predisposti a questo percorso possibile e poi abbiamo tutta la vita e il tempo per imparare come ci si conforma.

**La conformazione si costruisce attraverso una conoscenza seria della Sacra Scrittura e col vivere i Sacramenti**, e quindi si tratterà di conoscere la vita di Gesù e amarla, imparare a vedere la realtà con gli occhi di Gesù, con "Gesù dentro", per questo la struttura fondamentale con la quale Giovanni spiega il rapporto con Gesù è l'immagine della vite e i tralci, «Rimanete in me e io in voi» (Gv 15,4-5), perché si tratta di vivere, ripeto, con "Gesù dentro", per fargli posto nel nostro cuore con l'esercizio perpetuo dell'imparare a vedere la realtà con gli occhi di Gesù, assumere lo stesso sguardo di Gesù, vedere le persone, le cose, le situazioni con "Gesù dentro".

**R**agionare con “Gesù dentro” è come se sentissimo il commento di Gesù alle cose che facciamo, e per questo gli evangelisti ci raccontano i suoi discorsi, i suoi gesti, ci raccontano come dialoga con la Samaritana, con Zaccheo, con l’adultera, con tutte le situazioni possibili in cui ci possiamo trovare nell’esistenza, perché noi impariamo come Gesù si rapporta alle persone e facciamo nostro quello che dice, ed è chiaro che noi giochiamo tutti i ruoli, noi siamo di volta in volta l’adultera e quelli che la condannano, e ci sentiamo sempre nell’orecchio le parole di Gesù.

**A**ncora, le Scritture sono importanti perché **la Scrittura non è un prontuario di regole di comportamento dove c’è scritto che se mi comporto bene vengo premiato e se mi comporto male vengo punito**. Piuttosto – attraverso la Scrittura – si sa come è vissuto Gesù, che scelte ha fatto, come si è comportato, come si rapportava alle persone, e da tutto questo io posso sentirmi descritto in tutto ciò che mi accade, e quindi trovo consolazione, incoraggiamento, mi sento guardato con amore, con accoglienza. Da una parte questo mi affascina, perché, conoscendo Gesù, trovo che mi piace il suo modo di fare, e, dall’altra, sentendomi letto con amore e comprensione dalla Scrittura, mi conforta tanto fino a farla diventare, questa Scrittura, un punto di riferimento, perché vivendola scopro pure che è attuale, che è viva, che ha sempre da dire tanto alla vita di me come persona.

**È** sempre importante pensare alle parabole, ai detti di Gesù, ai diversi episodi, immaginarsi le scene dei luoghi, immaginarsi lui che parlava, agiva, andava, pregava, beneficava, il modo col quale si rapportava alle persone nelle varie circostanze raccontate dai Vangeli.

Conoscendo, masticando e ruminando il Vangelo diventa quasi spontaneo cercare di vivere come è vissuto Gesù e quindi anche i rapporti con le persone vengono vissuti all’insegna della pace, del perdono, della comprensione, dell’accoglienza e della benevolenza.

Karl Barth aveva usato una felice immagine, per cui su una mano si tiene la Bibbia e sull'altra il giornale, per leggere alla luce della parola di Dio la propria vita e la vita del mondo.

**S**piritualità incarnata o conformazione **non è considerare Gesù come modello, cioè Gesù sta lì in tutte le sue perfezioni e noi dobbiamo imitarlo.** Il modello è fuori di me, gli sto di fronte e quello che provoca in termini psicologici è l'idealizzazione, con le sue conseguenze di perfezionismo e di volontarismo; invece, la conformazione è esattamente il contrario dell'idealizzazione perché è un pensiero di realtà, può essere un pensiero di misericordia, è una struttura di tempo, di storia condivisa.

Non dobbiamo intendere la Bibbia o la conformazione come un'adesione a un modello già prestabilito, al quale appunto si deve aderire, ma innanzitutto **ritrovarsi descritti e, nella misura in cui mi ritrovo descritto, capisco la comprensione di Dio per come sono fatto, per il mio essere peccatore e per le difficoltà che ho nella vita.**

Quindi spiritualità incarnata ci ricorda la valorizzazione dell'umanità, della vita così com'è, senza cercare chissà cosa, e senza pensare chissà cosa Dio ci chieda: ci propone solo di essere umani accettando il suo orientamento e la conformazione a Lui.

*Relazione tenuta il 20.04.2024, in Centro diocesano,  
in un Incontro per animatori adulti*

*Stampata in proprio • settembre 2024*