

Preti e buone prassi in tempo di Covid-19 (documento della Conferenza Episcopale Spagnola inviato ai presbiteri e ai diaconi permanenti)

L'emergenza sanitaria in corso ci obbliga a vivere una situazione che, per la maggior parte di noi, si presenta nuova ed implica un importante cambio di abitudini, di orari, di compiti, attività e prospettive. Non sempre è facile adattarsi a tutto questo, soprattutto se smarriamo quel punto di vista spirituale che unifica e che dà senso.

In questi tempi siamo portati, più che in altri, a porre attenzione al nostro essere un corpo, che si può ammalare, che è fragile. Allo stesso modo, tutto quello che viviamo, sentiamo, pensiamo... lo facciamo per mezzo del nostro sistema psichico, il nostro modo di vedere il mondo e di relazionarci. Pur essendo due dimensioni essenziali del nostro essere, il corpo e la psiche, non ci esauriscono, non raccontano tutto l'uomo. La malattia ci ricorda la nostra limitatezza, la nostra fragilità... risveglia le nostre paure più profonde e ci propone scenari futuri incerti e disorientanti. Non dobbiamo mai dimenticare che, oltre le limitazioni fisiche e psichiche, l'uomo è sempre un essere che si decide, che nel limite riconosce la possibilità e la responsabilità della propria libertà. Finché possiamo fare, costruire il bene nella nostra vita, dobbiamo farlo. Finché è possibile godere della bellezza, delle relazioni, dei progetti... guai a non farlo. Ma anche quando sembra che non possiamo fare nulla, che non possiamo cambiare la situazione e ci troviamo con un senso di smarrimento, ricordiamoci che abbiamo una profonda libertà, la libertà dello spirito, che ci permette, là dove non possiamo cambiare le situazioni, di decidere come viverle, come farle nostre, come scoprirne il senso. Sì, perché, come ci ricorda la psicologia esistenziale, non ha senso chiedersi, nelle situazioni limite, se la vita abbia senso. La vita ha sempre senso, per ogni uomo, in ogni circostanza. E' la vita stessa che chiede a noi di rispondere con libertà e responsabilità. Noi siamo interpellati dalla vita a risvegliare la "forza di resistenza dello spirito", quella dinamica di apertura all'altro che ci permette di decidere *per-che* vivere e *per-chi* donare la nostra vita.

La psicologia contemporanea riconosce i rischi di situazioni drammatiche come quelle che stiamo vivendo, sia a livello individuale che sociale. Una delle conseguenze possibili è il sentimento di impotenza, il sentirsi soverchiati da emozioni negative e preoccupazioni senza risposta e questo può avere come effetto neurofisiologico lo stesso che si ha di fronte ad evento traumatico: pensieri, emozioni, sensazioni, capacità programmatica si sfaldano, si dividono, si scindono. E' come se perdessimo il senso di unità e di controllo della nostra vita.

Alla luce di quanto tutti stiamo vivendo, ci è sembrato opportuno (e speriamo utile) condividere queste riflessioni con lo scopo di aiutarci a “tenere unite” tutte le parti che costituiscono la nostra persona, le nostre vite e le nostre relazioni. E’ un modo, forse semplice e sicuramente incompleto, per prenderci cura della nostra vocazione e identità sacerdotale.

In linea generale, è sempre molto importante comprendere nel migliore dei modi la realtà che stiamo vivendo. **Mantenersi informati** è cosa buona e necessaria, soprattutto fare riferimento a informazioni ufficiali, adeguate, sufficienti e vere. Occorre fare attenzione all’eccesso (in senso quantitativo) di informazione, specialmente attraverso le reti social, perché può generare malessere psicologico. La sovrapposizione ad una informazione continua e ripetitiva è capace di produrre sensazioni di turbamento, ansietà, timore, idee irrazionali, pensieri negativi e altre reazioni emozionali che, alla fine, risultano controproducenti. Questo perché alterano le nostre percezioni e riferimenti spazio-temporali, ponendoci in una situazione di pura passività.

Evitiamo di saturarci e di saturare, soprattutto in ciò che riguarda dati e commenti senza critica e di dubbia affidabilità. Può essere di aiuto scegliere alcuni precisi momenti della giornata, meglio se non più di tre, per rimanere informati su quanto sta succedendo, scegliendo con cura le fonti.

Seguiamo le raccomandazioni, le linee guida e le indicazioni degli organismi ufficiali, sia civili che religiosi. Se viviamo con familiari o confratelli, facciamo attenzione a norme igieniche e preventive, così pure quando incontriamo altre persone.

Per quanto riguarda la **vita personale**, per non sentirsi disorientati di fronte a un cambiamento così repentino di vita sociale e pastorale, può essere d’aiuto elaborare un orario di **pianificazione e organizzazione della giornata** che generi normalità e ci incoraggi a mantenere un certo livello di attività. E’ uno strumento, perciò sempre modificabile e migliorabile nel tempo di fronte alle situazioni che emergono come prioritarie o più funzionali a ciascuno.

Appreziamo con più consapevolezza il tempo che stiamo vivendo. Ci siamo visti obbligati a ridurre impegni, sia personali che comunitari, nelle nostre parrocchie. Può darsi che questo ci abbia lasciato più tempo libero rispetto al solito. Utilizziamolo per realizzare attività che aiutino a generare riflessioni e crescita: letture, approfondimento di qualche tema che ci interessa o che abbiamo lasciato un po’ indietro...

E' altrettanto **importante che ci prendiamo cura della nostra persona**. Lo stare tanto tempo in casa o l'incontrare poche persone, può portare a volte ad una sorta di pigrizia. E' importante curare l'igiene, l'abbigliamento, le sane abitudini alimentari, il giusto tempo per il riposo come anche impegnare parte delle nostre giornate in qualche attività pratica o fisica. Curiamo anche il tempo ricreativo, scegliendo noi cosa leggere, quale buon film guardare, quale ricerca in internet fare.

Stare soli con noi stessi così a lungo può rivelarci delle parti di noi che non sempre ci piacciono. Cerchiamo di usare misericordia e comprensione anche verso queste nostre fragilità, e, se riusciamo, anche un po' a sorridere di noi stessi. E' un grande esercizio di libertà.

Se ne abbiamo la possibilità, compiamo **gesti di cura nei confronti dei più fragili**, familiari o confratelli, che ci sono vicini. Apriamoci ai bisogni, a volte non sempre manifesti, attraverso una presenza discreta ma attenta. Nel caso fossimo noi a trovarci in situazione di disagio, bisogno o solitudine, non esitiamo a comunicarlo: troveremo sicuramente qualcuno che si fa vicino. Non dimentichiamoci della comunione presbiterale!

Per quanto riguarda **la preghiera e la liturgia**, questo immobilismo forzato ci conduce ad una maggiore interiorità di vita e di quanto succede in essa. Metterci davanti al Signore, con tutto noi stessi, in questo specifico momento storico, ci può essere di grande aiuto per leggere quanto sta succedendo con **occhi profondi di fede** e guardare la realtà che ci si presenta come tempo propizio, tempo di Grazia.

Siamo in **Quaresima**, tempo forte, e "in **quarantena**". Anche qui la preghiera, il digiuno e la carità sono possibili e necessari. La costrizione nelle nostre case ci apre alla creatività dello Spirito, che assume forme specifiche per ciascuno di noi.

Ci viene offerta una opportunità per potenziare le letture spirituali, la meditazione e la vita di preghiera. Viviamo un tempo propizio per leggere, che è il modo migliore per coltivare sogni, pensieri e sentimenti. Perché i libri ci aiutano ad andare oltre noi stessi.

Tempo per pregare personalmente anche in maniera più libera e creativa. Raccomandiamo con particolare attenzione la vita di coloro che stanno soffrendo in maniera più dolorosa la malattia, per intercedere per i loro familiari, che probabilmente non possono accompagnarli nel modo che vorrebbero. Preghiamo per i tanti professionisti, del mondo sanitario e del volontariato civile, che danno il meglio di sé stessi per il bene comune. Non dimentichiamoci di tanti confratelli che sono ammalati e di quelli già tornati alla casa del Padre, soprattutto nelle Diocesi più

colpite. Facciamo nostro il dolore e l'intercessione per i defunti delle nostre comunità di cui non abbiamo potuto celebrare il funerale, con la preghiera e una vicinanza speciale alle famiglie in lutto.

Riscopriamo il valore della **Liturgia delle Ore** come presenza di Dio nel nostro tempo, nella nostra vita e come segno di comunione con tutta la Chiesa. La **Celebrazione Eucaristica** senza popolo, ma *pro populo*, è un immenso servizio che ci è affidato.

Per quanto riguarda la **vita relazionale**, nonostante la situazione di confinamento, non è impedita.

Possiamo **utilizzare la tecnologia per mantenerci uniti** tra di noi e con la nostra gente. Conversare su come si sta affrontando la situazione, come si sta vivendo questo momento così particolare, essere di compagnia, ascolto o conforto a chi è solo. Ma anche aiutare e sostenere le famiglie costrette in casa, dove le dinamiche che si scatenano non sono sempre facili da gestire.

Realizzare, nel limite del possibile, **videochiamate** nelle quali vedersi con gli altri è una forma che può attenuare l'assenza di contatto fisico, ma anche creare serenità e calma. Ormai tutti ci stiamo attivando per mantenere contatti coi nostri Consigli, coi Catechisti, con i vari gruppi... è un momento di vera creatività. Se però siamo in comunità piccole o più in difficoltà, non temiamo di fare noi il primo passo, magari contattando anche qualche nostro confratello.

Dietro a queste settimane di isolamento è possibile cogliere la presenza continua, misteriosa e a volte sconcertante del nostro Dio. Molte sono le immagini bibliche che ci vengono in mente e si fanno forti nella nostra preghiera: deserto, lotta, sete, desiderio, passione... Però, soprattutto, cerchiamo di tenere lo sguardo su Colui nel quale confidiamo: il Signore Gesù, Crocifisso e risorto per tutti noi. Egli è l'acqua che disseta, la luce nelle perplessità, la vita che nell'intimo più profondo lotta per sbocciare.

Accompagniamoci e sosteniamoci reciprocamente nella preghiera, andando incontro a Colui che viene nella Pasqua ormai prossima.

Ferrara, 28.03.2020

Don Alessio e l'equipe del Consultorio familiare diocesano