

COME ACCOMPAGNARE SINGOLARMENTE IN UN CAMMINO SPIRITUALE

di Stefania Bertin

1. CHE COS'È L'ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE?

L'**accompagnamento spirituale** è quella singolare **relazione** che si costruisce nelle fede e nella carità fra **due persone**, delle quali una vive il tempo della "maturità" della fede, e l'altra, al contrario, "cammina" verso una maturità della fede.

1. Vivere il **tempo della maturità della fede** significa aver unificato la propria vita nel Signore Gesù, significa vivere il tempo della fedeltà, della stabilità. L'adulto nella fede è colui che ha scoperto il tesoro della propria vita, ha individuato la propria vocazione, vocazione che è ormai quotidiana esperienza di grazia o che presto lo diventerà.

Colui che accompagna **ha solitamente qualche anno in più** di chi viene accompagnato, o meglio, ha già percorso un tratto di strada e per questo conosce gioie e difficoltà del vivere e del vivere la fede. Sa che il Signore è fedele, accompagna. Sa che la vita di fede è impegnativa, domanda fedeltà, disciplina, tempi di preghiera silenziosa e di condivisione, chiede la vita fraterna.

Chi accompagna **sa far memoria del suo cammino spirituale**, di ciò che è stata la sua esperienza, il suo percorso di fede, non lo assolutizza, ma ben ricorda i passaggi e le grazie che il Signore ha fatto.

2. **Chi si fa accompagnare** vive la stagione della fede in cui si ricerca il senso personale del credere e dell'unificare l'esistenza, si cerca Gesù, si cerca il proprio posto nella vita, si domanda verità, chiarezza e autenticità. Si cercano risposte complessive al vivere e contemporaneamente luce sui particolari della vita, sullo studio, sul lavoro, sull'amore, sulla sessualità...

Inizialmente il giovane non è molto consapevole della ricchezza della proposta educativa, forse cerca un luogo in cui poter parlare tranquillamente, in cui poter essere ascoltato, ma poi il cammino diviene più profondo e i vissuti personali si intrecciano con i propri vissuti di fede, la coscienza si interroga.

Questa **diversità**, data dalla diversa maturità nel cammino di fede, è uno dei motori fondamentali della relazione spirituale che via via si costruisce.

3. E' una **relazione**. Pertanto occorrono tutti gli ingredienti di una relazione, di una comunicazione significativa: serietà, profondità, parola, corporeità, silenzio e ascolto, contesto, luoghi. Occorrono i contenuti, ma occorrono anche i gesti, il non verbale, l'affetto sincero. Recentemente una ragazza in un colloquio, ripeteva: "**Mi fa strano sentire queste cose...**". Eppure erano cose, contenuti di fede molto semplici, direi scontati, che in quel momento erano rivolti a lei personalmente e divenivano luogo di verifica e di confronto. Erano parole dette a lei personalmente in un clima affettivo e di relazione differente e per questo capace di muovere un'intensità di pensieri e di vissuti differenti. La percezione di sé e del vangelo diviene nuova e originale, diviene novità per sé.

4. E' una relazione in cui entrambe le persone coinvolte vivono **l'obbedienza al Signore**, cercano la sua Parola, cercano il suo volere. Domandano luce e verità. E' una relazione affettuosa in cui l'intelligenza si apre al volere di Dio, in cui la libertà di ciascuno si pone nelle mani di Dio. E' un

ascoltare insieme la voce dello Spirito che opera nel cuore dell'uomo e che lo educa, lo ammaestra secondo il progetto di comunione di Dio. Per questa ragione l'accompagnamento spirituale vive momenti di alta tensione spirituale, di reale comunione con Dio, di preghiera e di sacrificio. Vive anche tempi di difficoltà, di stasi, ma che poi si aprono improvvisamente su panorami di fede e di carità inaspettati. Lì appare il Signore Dio. Lì comprendi che tutto il tuo parlare e accompagnare non valgono nulla se non parlasse poi il Signore e non manifestasse la sua grazia.

L'accompagnamento spirituale per chi accompagna:

1. è uno dei modi in cui si esprime la fecondità spirituale di una persona e di una comunità
2. atto di fede e di testimonianza
3. atto di carità
4. ambito di crescita personale umana e spirituale

L'accompagnamento spirituale per chi viene accompagnato è luogo di:

1. affidamento - condivisione
2. progressiva chiarificazione della propria interiorità (storia, vissuti, emozioni, pensieri)
3. obbedienza
4. discernimento
5. verifica
6. consolazione
7. correzione fraterna
8. arricchimento personale (contenuti, valori, esperienze)

2. LE QUALITÀ SPIRITUALI DI CHI ACCOMPAGNA UN GIOVANE

- vita spirituale (vita ordinata nella fede)
- accoglienza (far sentire l'altro amato e desiderato, unico; esserci solo per lui)
- ascolto attento e profondo (verbale e non verbale)
- dialogo affettuoso, capace di esplicitare ciò che per l'altro è attualmente indicibile
- non giudizio – comprensione
- osservazione e analisi
- interpretazione
- sintesi spirituale
- consiglio
- autorevolezza (saper chiedere nell'affetto qualche impegno, qualche obbedienza)
- coinvolgimento – responsabilità
- concretezza nelle proposte, anche nelle piccole cose
- vivacità e fantasia spirituale (inventare qualcosa per quel giovane e il suo Signore)
- distacco (*Egli deve crescere e io invece diminuire* - Gv 3,30; saper prendere le distanze quando tutto è compiuto e affidare la persona nella preghiera e nella fede; *servi inutili* - Lc 17,10)

3. ESSERE IN CAMMINO: LE TAPPE DEL CAMMINO SPIRITUALE

Alcune tappe comuni negli itinerari di accompagnamento:

1. La fase precedente la partenza

C'è un momento particolare nella vita di un gruppo giovanile, di un'esperienza di vita fraterna, di un rapporto di amicizia e di condivisione, anche di catechesi, in cui come educatori, ci si accorge che quella particolare persona manifesta segni di disponibilità all'accompagnamento spirituale: per esempio, desidera pregare di più, pone domande sulla vita di fede, esce da una particolare esperienza (di volontariato, di condivisione, di preghiera...), oppure vive momenti di grazia particolare (è sensibile a certi argomenti, prega, ascolta volentieri, cerca i poveri o per lo meno si dimostra interessata), o ancora vuole percorrere bene le proposte educative che comunemente vengono delineate in una parrocchia o in un gruppo giovanile. A volte lo si percepisce guardando come prega, come partecipa ai momenti di condivisione ...L'educatore attento e che riconosce come molto della crescita personale si gioca nel percorso di accompagnamento personale deve tendere a favorire momenti di dialogo personale, deve cercare i momenti giusti per comunicare a quel ragazzo la sua disponibilità, la possibilità di parlare di Gesù e della vita, dell'amore e della fede, delle difficoltà e delle gioie. Moltissimi giovani infatti non immaginano neppure che cosa sia l'accompagnamento spirituale, non ne conoscono la possibilità, non sanno che esiste un livello di profondità e di fede che li possa rendere contenti e sereni di fronte alla vita. Occorre descrivere questa possibilità e distinguerla dagli altri momenti formativi che una comunità propone così come dal sacramento della confessione. Occorre favorirla e renderla visibile, mostrarne la verità, la fattibilità, la gioia che ne deriva, farla intuire e farla desiderare. Sarà il giovane a scegliere la sua guida spirituale: è infatti lui a generarvi come guide, è in fondo lui a generarvi come "padri e madri spirituali" (così dice A. Louf nel suo libro «Generati dallo spirito»).

“C'è qualcosa tuttavia, che è previamente dato ai due partner della relazione, un elemento che l'accompagnato, senza esserne cosciente, ha confusamente presentato. Tra lui e il suo futuro accompagnatore preesiste una segreta connivenza, una sottile reciprocità. Questa si situa al livello dell'essere profondo, del vero io... Indubbiamente la chiave che ci darà accesso alla nostra vita intima si trova dentro di noi, e non nell'altro, anche se non sappiamo subito liberare questa chiave, né sappiamo come servircene. Bisognerà tuttavia che qualcosa dall'esterno – una parola, un gesto, la densità di una relazione – venga a raggiungerci in modo decisivo per risvegliarvi un'armonia, un accordo profondo.” (Louf, p. 67)

Oggi gli strumenti di comunicazione sono tanti. Si lascia un indirizzo di posta elettronica, un numero di telefono, un biglietto...

Certamente il giovane non va costretto, ma lasciato libero, ma libero di cercarti, libero di fronte ad una proposta. E la proposta occorre farla.

2. La partenza

Durante la prima chiacchierata, spesso colma di emozioni e di qualche paura, si cerca di creare un clima adatto alla confidenza e al dialogo. Per il ragazzo/giovane si tratta di esporsi in prima persona, di raccontarsi, di dirsi negli aspetti più personali. La partenza è un momento spesso fortemente rivelativo, ed è un momento in cui si chiariscono i patti, le condizioni perché il

cammino sia serio e vero. La **sincerità, l'affidamento e l'umiltà** sono le virtù fondamentali da verificare e su cui fondare un vero percorso di accompagnamento spirituale. Spesso il giovane comincia col raccontare qualcosa di sé, dei suoi pensieri, dei problemi che vive, delle difficoltà e delle gioie. È un momento di ascolto e di osservazione. È importante che il giovane formuli qualche domanda precisa nei confronti della persona che ha individuato come guida spirituale. Chiarire le motivazioni e verbalizzarle significa già compiere un atto di discernimento. La guida dal canto suo non esiterà a formulare qualche domanda mirata su alcuni aspetti sintetici della vita: Gesù e la preghiera, il lavoro e lo studio, l'amore. Il primo incontro è insomma il momento in cui chiarire i termini del percorso che si sta per iniziare. La proposta di un piccolo esercizio di preghiera, di un primo semplice libro da leggere e su cui cominciare a fare qualche riflessione potrebbe essere il modo per iniziare ad attivare la riflessione e la preghiera.

3. La via

Il percorso a questo punto è tutto da inventare e da formulare a partire dalla persona che si ha davanti.

Una delle mete di un cammino di accompagnamento è quella di giungere ad una stesura della **regola di vita personale**, proposta che viene fatta ai 18/19enni, ma che è in realtà la modalità con cui il giovane anche negli anni successivi, declina il vangelo nella sua vita e fa della sua vita un luogo di rivelazione della grazia di Dio, fino a giungere a comprendere la propria vocazione. Scrivere una regola di vita è momento di **sintesi** della propria vita, di **analisi** nell'indicare concretamente cosa si intende mettere in atto nella propria quotidianità per far sì che il Signore parli, manifesti la sua volontà e perché sia garantita la via buona lungo cui camminare. È un momento di **creatività spirituale**.

I colloqui e le proposte spirituali devono pertanto vertere su alcuni punti:

- la propria **storia** personale, le vicende biografiche¹
- il volto di **Gesù**²

¹ Proposta di riflessione:

Lungo gli anni della vita, nel corso del tempo, il Signore ha modellato la mia esistenza, forse senza che me ne accorgessi, ha posto dei doni; mi ha concesso l'intelligenza; mi è stato vicino nei momenti di fatica e di sofferenza; ha fatto crescere in me il gusto per alcune cose; ha generato in me, nella profondità della mia anima alcune convinzioni, oppure sta suscitando in me numerosi interrogativi ed ora mi sento un po' in disequilibrio; mi ha fatto conoscere la mia sete di bene e di amore e mi fa desiderare l'affetto e la condivisione, la tenerezza e la gioia nel sentirmi amato e nell'amare...

Dovrei trovare il tempo per fermarmi e scrivere qualche pagina che sinteticamente racconti la mia vita nei suoi aspetti più significativi, ricercando quella intuizione, forse solo accennata che mi dà pace, mi rasserena.

Nel parlare di me considero alcuni punti fondamentali:

1. la mia famiglia
2. gli ambienti che ho frequentato
3. gli studi che ho compiuto
4. i miei amici
5. il mio temperamento
6. i miei interessi
7. la mia vita di fede
8. le esperienze affettive

Mi domando cosa mi ha insegnato Gesù in questi anni?

Poi consegno queste pagine alla mia guida spirituale e mi confronto con lui.

²Proposta di riflessione:

In questi mesi cerco il tempo per meditare più frequentemente il vangelo. Porto con me un piccolo vangelo, lo tengo caro e lo leggo. In questo modo la persona di Gesù mi risulta sempre meno estranea. Le tante occasioni di

- la **chiesa**³ (la dimensione comunitaria ed ecclesiale della fede)
- il **programma spirituale**⁴ e le sue **vie** (preghiera e sacramenti, penitenza, intelligenza, affettività, comunità, vocazione).

incontro e di preghiera comunitarie non devono sostituire i momenti di personale dialogo con Gesù. Anche il Signore si ritirava a pregare il Padre in solitudine, di nascosto, pur egli frequentando la sinagoga e partecipando alla preghiera corale del suo popolo. Anzi i momenti di intimità con il Padre sono per noi un mistero e sappiamo ben poco di come Gesù pregasse. Occorre allora un impegno affettuoso nei confronti del vangelo, che è parola viva.

Mi prendo un tempo di solitudine (1/2 giornata), vado in un posto che mi ispiri particolarmente, dove mi sento davvero a mio agio (una chiesa, una cappella, un luogo in cui mi sento in particolare comunione con Gesù) e porto con me la Bibbia, o il Vangelo, e comincio a ricordare quei brani che in qualche modo fanno parte della mia memoria spirituale. Ho già sottolineato, letto, riletto alcune pagine, ricordo i brani commentati in tante occasioni. Affidandomi a Gesù, individuo quelle pagine che maggiormente mi coinvolgono: forse sono i personaggi a suscitare in me tanti pensieri spirituali, o forse i discorsi di Gesù, oppure i gesti di Gesù...Dopo aver pregato, letto e riletto mi soffermo a pensare a che cosa il Signore mi sta mostrando di sé e che cosa dice a me proprio a partire da quella pagina.

Produco qualcosa di scritto, in forma di preghiera a Gesù, o in forma di riflessione personale (Cosa mi comunica Gesù? Cosa mi invita a fare? Come mi dice di essere? Quali desideri mi mette nel cuore?).

Poi consegno queste pagine alla mia guida spirituale e mi confronto. È la consegna del mio luogo spirituale. Questa pagina deve rappresentare il cuore della RdV. È il luogo in cui poter tornare a pregare e a trovare consolazioni e coraggio, amore, pace, verità. Lì c'è Gesù che mi parla e mi rivela il suo segreto.

³ La propria disponibilità al servizio, alla condivisione, al confronto con i propri fratelli, a crescere nell'affidamento e nella grazia.

Quale il mio impegno nella chiesa? Verifico la mia disponibilità, le motivazioni e le attività.

⁴ La frequentazione del vangelo, il confronto con la mia guida spirituale, la vita sacramentale e le tante esperienze di vita (scolastica, di amicizia, sportiva, di servizio,...) mi conducono a desiderare un cammino di conversione per essere sempre più vicino a Gesù, per amarlo ed essere come Lui.

Pertanto mi verifico ed elaboro dei propositi reali e non utopistici, degli impegni precisi e inseribili in un calendario mensile e settimanale: cose concrete che diano tono alla mia vita, che sappiano dire la mia adesione gioiosa e vivace al Signore, che dicano il coraggio dell'amore. Cose anche piccole, ma che mi costano un pochino perché vanno a toccare la mia struttura temperamentale (inclinazione alla pigrizia, oppure al disordine ...).

Scriverò per ciascuno dei seguenti punti uno o più propositi e poi mi confronto con la mia guida spirituale.

1. Itinerario di preghiera

- ascolto della Parola (il vangelo; libro di meditazione; libro spirituale)
- celebrazione dell'Eucaristia (anche durante la settimana)
- liturgia delle ore (introduzione ai salmi)
- adorazione eucaristica
- i tempi della preghiera personale

2. Itinerario penitenziale

- la celebrazione della Riconciliazione (confessore)
- la formazione della coscienza (esame di coscienza)
- qualche forma di povertà (sacrificio)

3. Itinerario dell'intelligenza

- il tempo e le energie dedicate allo studio e al lavoro
- il prepararsi agli incontri, agli impegni
- la partecipazione agli incontri formativi
- interpretazione dei fenomeni e delle mode sociali

4. Itinerario affettivo

- conoscenza del proprio temperamento
- il proprio corpo
- l'educazione delle proprie emozioni e sensibilità
- gestione della propria sessualità (sincerità di intenzioni e finezza d'animo)

4. Le soste

Egli dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato.

Anche i giovani faticano e si stancano, gli adulti inciampano e cadono;

ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi. (Is 40, 29-30)

Occorre concedere il tempo del ristoro: un momento di ritiro, di tranquilla confidenza per lodare il Signore di quanto ha fatto per noi. La cura del giovane che si affida vive anche di momenti di pace e di comunione, di grazia, di contemplazione, di bellezza.

Occorre pensarli e programmarli: essi sono importanti perché segnano il cammino, lo colorano quando si fa stanco il passo, lasciano memorie e vissuti di intensa commozione e intuizioni spirituali vere.

5. Le difficoltà

- Rigidità
- difese
- lentezze
- pigrizie
- facili entusiasmi
- incostanza
- accidia
- disordine
- imprecisione
- tristezze

6. Le grazie

- non sentirsi soli
- ordine
- preghiera sempre più intensa
- pace
- coraggio
- determinazione

-
- senso della proprie e altrui libertà
 - reale capacità di dono gratuito

5. Itinerario comunitario

- comprendere il mistero della Chiesa
- la mia presenza nella chiesa
- accogliere e farsi accogliere nella propria comunità
- capacità di relazione e di amicizia
- capacità di perdono nella chiesa
- la testimonianza in contesti non ecclesiali
- la dedizione e il servizio

6. Itinerario vocazionale

- la direzione spirituale
- la revisione della regola di vita

- volontà di bene
- Gesù si rivela e parla al cuore

7. Il traguardo

La vita del giovane tende alla maturità della fede: scoprire la **propria vocazione** è la meta più alta e più bella da raggiungere. Ogni passo del cammino spirituale è meta intermedia molto importante ed essa è già di per sé una tappa della vita di fede raggiunta. Quando un ragazzo prega bene, si confessa con regolarità, porta avanti il suo lavoro e lo studio con impegno e rimane aperto alle rivelazioni di Dio, ecco che questa è realmente una grazia, una base su cui il Signore continuerà a costruire. Meta è stendere la regola di vita. Meta è aggiornare la regola di vita, via via che passa il tempo e ci si avvicina sempre più al discernimento vocazionale.

Man mano che il cammino si fa più intenso, emergono i tratti dominanti della persona, le sue intuizioni spirituali, il suo dono, in un autentico cammino di liberazione. Si affaccia l'ipotesi di una vocazione. L'accompagnamento spirituale diviene allora presupposto fondamentale per giungere al discernimento vocazionale. Il comprendere la propria vocazione è il traguardo per eccellenza del cammino spirituale.

4. STRUMENTI, TEMPI E LUOGHI

testi biblici, in particolare i vangeli
libri di commento ai testi biblici
testi spirituali
biografie di santi e relativi scritti
la preghiera liturgica
il quaderno spirituale
le lettere spirituali

Criteri nel presentare i testi

- riferimento cristologico costante
 - testo biblico e testo spirituale
 - gradualità
- all'inizio si può partire con **un incontro al mese**
 - **richiedere puntualità e precisione nel fissare gli appuntamenti**
 - Luogo che aiuta la conversazione e la confidenza

5. BIBLIOGRAFIA

Sull'accompagnamento spirituale e l'introduzione alla vita spirituale:

LOUF A., (1990), *Sotto la guida dello Spirito*, Qiqaiion, Magnano (VC)

LOUF A., (1994), *Generati dallo spirito*, Qiqaiion, Magnano (VC)

LOUF A., (2001), *La vita spirituale*, Qiqaiion, Magnano (VC)

MARTINI C. M. ET COLL., (1991), *Il vangelo per la tua libertà*, Editrice Ancora, Milano

MARTINI C.M., (1992), *Mettere ordine nella propria vita*, Centro Ambrosiano Edizioni Piemme, Casale Monferrato (AL)
MARTINI C.M., (2002), *Ritrovare se stessi*, Borla, Roma
BUBER M., (1990), *Il cammino dell'uomo*, Qiqiaion, Magnagno (VC)
RUPNIK M.I., (2000), *Il discernimento. Prima parte: verso il gusto di Dio*, Lipa, Roma.
RUPNIK M.I., (2001), *Il discernimento. Seconda parte: come rimanere con Cristo*, Lipa, Roma.
PAGANI S., (1997), *L'accompagnamento spirituale dei giovani*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI)
PAGANI S., (2003), *Cerco il tuo volto*, Centro Ambrosiano, Milano

Testi di commento alla Parola:

I numerosi testi di Martini, fra cui, per iniziare:

C.M.MARTINI, (1981), *L'itinerario spirituale dei Dodici*, Borla, Roma
C.M.MARTINI, (1985), *La donna della Riconciliazione*, Centro Ambrosiano Edizioni Piemme, Casale Monferrato (AL)
C.M.MARTINI, (1988), *La gioia del vangelo*, Centro Ambrosiano Edizioni Piemme, Casale Monferrato (AL)
C.M.MARTINI, (1992), *Le confessioni di Pietro*, Centro Ambrosiano Edizioni Piemme, Casale Monferrato (AL)
C.M.MARTINI, (1992), *Vita di Mosè*, Borla, Roma
C.M.MARTINI, (2000), *Abramo nostro padre nella fede*, Borla, Roma

Testi di spiritualità

BORST J., *Metodo semplice di preghiera contemplativa*, EDB, Bologna
DELBREL M., (1970), *La gioia di credere*, Gribaudi, Torino
DELBREL M., (1988), *Noi delle strade*, Gribaudi, Torino
EL MESKIN M., (1988), *Consigli per la preghiera*, Qiqiaion, Magnano (VC)
EL MESKIN M., (1999), *L'esperienza di Dio nella preghiera*, Qiqiaion, Magnano (VC)
FRATERNITÀ MONASTICHE DI GERUSALEMME, (1987), *Monaci nelle città*, Piemme, Casale Monferrato (AL)
G. MOIOLI G., (1992) *Temi cristiani maggiori*, Glossa, Milano
LARRAÑAGA I., (1988), *Mostrami il tuo volto*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo
LOEW J., (1983) *La preghiera dei piccoli e dei poveri*, Morcelliana (BS)
NOUWEN H. J. M., (1979), *L'abbraccio benedicente*, Queriniana, Brescia
NOUWEN H. J. M., (1993), *Sentirsi amati*, Queriniana, Brescia
NOUWEN H. J. M., (1998), *Semi di speranza*, Gribaudi, Torino
NOUWEN H. J. M., (1979), *Ho ascoltato il silenzio*, Queriniana, Brescia
PAGANI S., (2001), *Vogliamo vedere Gesù*, Ancora, Milano

Classici di spiritualità

ANONIMO, *L'Imitazione di Cristo*
DE MEESTER C., *A mani vuote, il messaggio di Teresa di Lisieux*, Queriniana, Brescia
TERESA D'AVILA, *Vita di S. Teresa di Gesù*
TERESA DI LISIEUX, *Storia di un'anima*
VOILLAUME R., (1987), *Come loro*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo

Biografie

DE BOISMARMIN C., (1988), *Madeleine Delbrel, Strade di città, sentieri di Dio*, Città Nuova, Roma

LARRAÑAGA I., (1994), *Nostro fratello di Assisi*, Edizioni Messaggero Padova
LECLERC E. (2000), *La sapienza di un povero*, Edizioni Biblioteca Francescana, Milano
SIX J. F., *Itinerario spirituale di Charles de Foucauld*, Morcelliana, Brescia
ZAMBONINI F., (2003), *Teresa di Calcutta, La matita di Dio*, Paoline, Milano