

# I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

---

*Catechesi a cura di don Elio Dotto*

Chiesa parrocchiale di san Rocco - Cuneo

## 1. Introduzione - 8 gennaio 2026

**20.35** - *ritornelli*

*Salmo 117 (116)*

**LAUDATE OMNES GENTES, laudate Dominum.**

**Laudate omnes gentes, laudate Dominum.**

*Salmo 28 (27)*

**IL SIGNORE È LA MIA FORZA, e io spero in lui,**

**il Signore è il Salvator,**

**in lui confido non ho timor,**

**in lui confido non ho timor.**

*Salmo 118 (117)*

**CONFITEMINI DOMINO quoniam bonus:  
confitemini Domino, alleluia.**

**20.50** - *canto di inizio dal sal 63 (62)*

**DALL'AURORA io cerco te,**

**fino AL TRAMONTO ti chiamo:**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta.**

Non mi fermerò un solo istante

sempre canterò la tua lode

perché sei il mio Dio, il mio riparo

mi proteggerai all'ombra delle tue ali.

**Dall'aurora io cerco te...**

Non mi fermerò un solo istante

io racconterò le tue opere

perché sei il mio Dio, unico bene

nulla mai potrà la notte contro di me.

**Dall'aurora io cerco te,**

**fino al tramonto ti chiamo,**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta.**

## Salmo 77 (76)

<sup>1</sup> *Per il maestro del coro. Su «Idutun». Di Asaf. Salmo.*

<sup>2</sup> Verso Dio il mio grido: io chiamo

verso Dio il mio grido: mi ascolti!

<sup>3</sup> nel giorno dell'angoscia interrogo il Signore  
di notte gli tendo le mie mani senza stancarmi  
la mia anima rifiuta consolazione.

<sup>4</sup> Mi ricordo di Dio e piango

medito e il mio spirito vien meno

<sup>5</sup> tu sottrai il sonno ai miei occhi  
sono turbato e incapace di parlare.

<sup>6</sup> Ripenso ai giorni di un tempo

ricordo gli anni lontani

<sup>7</sup> lo stesso pensiero mi ritorna nella notte  
il mio cuore medita e il mio spirito s'interroga.

<sup>8</sup> Il Signore ci ha forse abbandonati per sempre  
ha cessato di mostrarci la sua grazia?

<sup>9</sup> il suo amore è esaurito per sempre  
la sua promessa è spenta per il futuro?

<sup>10</sup> Si dimentica forse Dio di far grazia  
soffoca la misericordia nell'ira?

<sup>11</sup> mi dico: «Questo è il mio tormento:  
mutare la destra dell'Altissimo».

<sup>12</sup> Ricordo i prodigi del Signore

ripenso alle tue meraviglie di un tempo

<sup>13</sup> rimedito tutte le tue azioni  
rifletto sui tuoi interventi.

<sup>14</sup> O Dio, la tua via è santità  
quale dio è grande come Dio?

<sup>15</sup> tu sei il Dio che compie meraviglie.

<sup>16</sup> Tra i popoli fai conoscere la tua forza  
con il tuo braccio hai riscattato il tuo popolo  
i discendenti di Giacobbe e di Giuseppe.

<sup>17</sup> Alla tua vista le acque, o Dio  
alla tua vista le acque hanno trasalito  
si sono scossi anche gli abissi.

<sup>18</sup> Le nubi hanno rovesciato acqua  
i cieli sono scoppiati in tuoni  
sono guizzati rapidi i tuoi lampi.

<sup>19</sup> Al fragore della voce del tuo tuono  
i tuoi lampi hanno rischiarato il mondo  
la terra ha tremato e si è scossa.

<sup>20</sup> Il tuo cammino sul mare, la tua via sulle acque  
le tue orme sono restate invisibili:  
hai guidato il tuo popolo come gregge  
con la mano di Mosè e di Aronne.

---

Il libro dei salmi è un'**antologia** di 150 canti: in ebraico *tehillim* che significa «lodi»; in greco *psalmoi* che significa «canti musicati con uno strumento a corda». La complessità di questa antologia è testimoniata anche dalla **numerazione**: il salmo 9 delle versioni greca e latina nell'ebraico appare diviso nei due salmi 9 e 10. In conseguenza di questo fatto, dal salmo 10 al salmo 147 la numerazione della versione originale ebraica è più alta di una unità rispetto alle versioni greca e latina; nei salmi 115 e 116 la differenza raggiunge poi le due unità. Noi qui ci riferiamo alla numerazione ebraica, riconoscendo la precedenza della redazione in lingua originale; dentro parentesi indichiamo però anche la numerazione greco-

latina, che è quella utilizzata fino ad oggi nei libri liturgici della Chiesa.

La redazione più recente dei salmi, del primo secolo avanti Cristo, ha provato ad articolare il salterio in **cinque parti**, in analogia al Pentateuco, ai cinque libri della legge: 1-41, 42-72, 73-89, 90-106, 107-150; si tratta però di una suddivisione artificiale, segnalata quasi soltanto dall'acclamazione «amen, amen» che conclude l'ultimo salmo di ogni parte. In realtà, la frammentazione del libro è insuperabile per le diverse origini dei salmi, con i più antichi che risalgono all'undicesimo secolo avanti Cristo, e per i molteplici sentimenti che in essi vengono espressi, suppliche di tanti singoli credenti più che preghiera unitaria di un popolo. E tuttavia, la pratica di Israele e della Chiesa hanno costruito fino ad oggi l'**unità sostanziale** del salterio: pregati coralmemente, nelle sinagoghe e nelle chiese, sostenuti dalla musica dell'arpa o dell'organo, i salmi hanno sintonizzato i sentimenti dei singoli in una fede condivisa.

Per gli ebrei, questa unità viene espressa dall'attribuzione simbolica dell'intero salterio al re **Davide**. Per i cristiani, questa unità ha trovato realizzazione ed anticipazione in **Gesù**, figlio di Davide, che ha pregato i salmi facendoli diventare strumento privilegiato per l'imitazione di lui, nel cammino che porta dall'uomo in balia dei sentimenti mutevoli all'uomo spirituale.

L'elaborazione psichica dei sentimenti umani per certi versi si sovrappone al loro movimento spirituale, così come i termini **psiche**, e cioè anima, e **spirito** possono essere sinonimi. E tuttavia c'è un discrimine fondamentale tra la psicanalisi moderna, attraverso cui si indagano le pieghe dell'anima, e la spiritualità religiosa, segnatamente quella cristiana: terminata l'analisi, dell'anima non rimane nulla, nel senso che la psicanalisi ha un tratto fortemente solitario dove la mediazione del terapeuta è funzionale alla cura del sé, da rendere autonomo o comunque slegato rispetto ai condizionamenti esterni; viceversa, la

spiritualità rinsalda un legame, appunto quello religioso con Dio, dove l'identificazione del sé avviene soltanto come risposta alla chiamata di altri, e non ci può essere **autostima** solitaria ma soltanto **riconoscimento** grato di una promessa. Al termine della psicanalisi l'io, liberato dalle sovrastrutture cosce ed inconscie del sé, quasi svanisce, al punto da aver bisogno di trasformare la psicanalisi stessa da cura temporanea ad esercizio permanente per sopravvivere; nell'itinerario spirituale, invece, anche quando è incerta la risposta, ferma rimane la fede nella chiamata, e il dialogo con Dio assume la forma di una compagnia che fa vivere.

Di questa diversa connotazione di psiche e spirito, come pure rispettivamente di psicanalisi ed itinerario spirituale, i salmi sono una delle più riuscite esemplificazioni. Sentimenti come il dolore, la gioia, l'odio e l'empatia sono subito ricondotti al **dialogo con Dio**, all'invocazione di lui, alla preghiera: se anche le sovrastrutture psichiche sembrano prevalere, quando il dolore fa vedere nemici invisibili e l'odio annebbia la percezione della realtà, nel dialogo con Dio avviene una rielaborazione non solitaria, per cui, pure nel momento dell'abbandono nominando Dio si sperimenta una presenza, e la virulenza dei nemici umani, veri o presunti, è curata dalla memoria delle promesse divine, realizzate nella creazione e nella storia della salvezza.

Ne abbiamo una dimostrazione convincente nel **salm 77**. Dall'angoscia attraverso il lamento fino alla memoria: la via di uscita è invocare ad alta voce e ricordare che la salvezza avviene quando gli occhi non la vedono, <sup>77,20</sup>«le tue orme sono restate invisibili». Ne troviamo una rappresentazione plastica nell'episodio evangelico di **Gesù che cammina sulle acque** (Mt 14,22-33).

*I temi dei prossimi incontri*

15 gennaio: **Dolore**      22 gennaio: **Gioia**  
29 gennaio: **Odio**      5 febbraio: **Empatia**  
12 febbraio: **Conclusioni**

**21.45** - *dialogo*

**22.00** - *preghiera con il salmo 77 (76)*

*canto dal salmo 104 (105)*

**DEL TUO SPIRITO, SIGNORE,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, Dio, tu sei grande.

Sono immense, splendenti  
tutte le tue opere e tutte le creature.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

Se tu togli il tuo soffio muore ogni cosa  
e si dissolve nella terra.

Il tuo spirito scende:  
tutto si ricrea e tutto si rinnova.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

La tua gloria, Signore, resti per sempre.  
Gioisci, Dio, del creato.

Questo semplice canto  
salga a te Signore, sei tu la nostra gioia.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

*Padre nostro [22.15 fine]*

---

*Salterio di Bose*, Magnano BI 2008 [2017] 20,00 €

*I Salmi*, ed. G. Ravasi BUR, Milano 1986 [2012] 12,00 €

P. Beauchamp, *Salmi notte e giorno*, Assisi PG 1983 [2017] 16,00 €

---

*i testi e l'audio delle catechesi sono disponibili nel sito*

**SURSUM CORDA CUNEO-FOSSANO**

[www.sursumcordacuneofossano.it](http://www.sursumcordacuneofossano.it)



*sito*



*instagram*

**Unità pastorale Parrocchie di San Paolo e San Rocco**  
Diocesi di Cuneo-Fossano