

# **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**

*traccia*

La potenza di questo sacramento, o Padre,  
ci pervada corpo e anima,  
perché non prevalga in noi il nostro sentimento,  
ma l'azione del tuo Santo Spirito.

*Orazione dopo la comunione della XXIV Domenica del Tempo Ordinario*

Dio onnipotente ed eterno,  
che esaudisci le preghiere del tuo popolo  
oltre ogni desiderio e ogni merito,  
effondi su di noi la tua misericordia:  
perdona ciò che la coscienza teme  
e aggiungi ciò che la preghiera non osa sperare.

*Orazione di colletta della XXVII Domenica di Tempo Ordinario*

La tirannia del sentimento mutevole.

L'illusione della preghiera spontanea.

I salmi come azione dello Spirito.

Lo Spirito, in greco *pneuma*, soffio, è come il vento, imprevedibile ma anche orientato: non spegne il sentimento, ma lo orienta. Come disse Gesù a Nicodemo: «il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito» (Gv 3,8). Appunto pregando i salmi si può rinascere dallo Spirito: non prevalga in noi il nostro sentimento, ma l'azione del tuo Santo Spirito.

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.

**Testo originale ebraico** nella versione masoretica, elaborata alla fine del I millennio dopo Cristo.

**Traduzione greca dei LXX**: III secolo avanti Cristo

**Traduzione latina Vulgata** di Girolamo: inizio del V secolo dopo Cristo – segue il testo masoretico eccetto che per i salmi, dove si adegua alla versione greca dei LXX [110 (109) Dixit Dominus Domino meo: sede ad dexteram meam; 130 (129) De profundis clamavit ad te Domine, Domine exaudi vocem meam]

**Traduzione latina Nova Vulgata**: 1979 – segue il testo masoretico anche per i salmi

**Traduzione italiana CEI**: 1974 – segue il testo masoretico anche per i salmi

**Traduzione italiana aggiornata CEI**: 2008 – segue il testo masoretico anche per i salmi, migliorando ancora la fedeltà all'originale

**Traduzione italiana dei Salmi del Monastero di Bose**: 1993-2017 – segue il testo masoretico anche per i salmi, migliorando sia la fedeltà all'originale che il carattere ritmico-musicale

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 coralmente, 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 dalla psiche allo spirito, dall'uomo in balia dei sentimenti mutevoli all'uomo spirituale.

I termini **psiche**, e cioè anima, e **spirito** possono essere sinonimi: l'elaborazione psichica dei sentimenti umani per certi versi si sovrappone al loro movimento spirituale. 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 inconse 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.

Di come il salterio elabori i sentimenti mutevoli, abbiamo una dimostrazione convincente nel **salmo 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».

Questo salmo è pregato nelle **lodi mattutine** del mercoledì della seconda settimana del salterio e viene cantato nella **messsa** del venerdì della XVIII settimana del tempo ordinario, anni dispari, dopo la lettura del capitolo 4 del Deuteronomio che racconta di Israele in cammino nel deserto.

Il salmo è una **preghiera di lamento e di fiducia**, ma con una tensione battagliera che implica un intervento storico, efficace, reale di Dio contro l'incombere della minaccia. La lamentazione, di per sé personale ma in pratica comunitaria, getta sul tappeto l'interrogativo fondamentale: Dio si sta smentendo? Tra passato glorioso e presente tragico c'è mutabilità nell'agire di Dio? L'amore divino non è eterno, la sua elezione è revocabile? Si tratta di uno degli interrogativi fondamentali dell'antico testamento, anche in bocca ai profeti, soprattutto nei momenti di crisi.

Nella prima parte, versetti 2-11, il registro è quello della lamentazione sul presente amaro e sul silenzio di Dio. C'è una notte continua di lacrime e di preghiere, «lo stesso pensiero mi ritorna nella notte, il mio cuore medita e il mio spirito si interroga». Le parole non possono più essere trattenute ed esplodono con la serie di **interrogativi** dei versetti 8-11. Se essi dovessero restare senza risposta la fede risulterebbe scardinata sin dalle fondamenta.

Eccoci, allora, alla seconda parte del Salmo, un inno sul passato salvifico e sulle rivelazioni di Dio nella creazione e nell'esodo, dal versetto 12 in poi. Il presente, in questa luce, non è più considerato come un luogo senza sbocco e senza Dio, ma è illuminato dall'esperienza salvifica passata che è simile ad un seme che prima o poi germoglierà anche per noi, nel presente. Il **memoriale** del versetto 12 «ricordo i prodigi del Signore, ripenso alle tue meraviglie di un tempo» diventa fonte di speranza per nuove azioni. E questa lotta trionfale contro il male è simboleggiata nella vittoria sulle acque caotiche della creazione e su quelle del Mar Rosso al tempo dell'esodo, così da coinvolgere natura e storia nella vittoria di Dio. La memoria del bene ricevuto è promessa del bene che ora si attende: una nuova creazione, un nuovo esodo, un nuovo popolo. Anche se gli occhi della carne non vedono, «le tue orme sono restate invisibili» come quando si aprì il Mar Rosso, il buon pastore continua a guidare il suo popolo.

Di come i salmi aiutino ad elaborare i sentimenti mutevoli, troviamo una rappresentazione plastica nell'episodio evangelico di **Gesù che cammina sulle acque** (Mt 14,22-33) che si trova nell'intermezzo narrativo tra il terzo discorso, quello in parabole, e il quarto discorso, quello sulla vita della comunità.

<sup>22</sup>Subito dopo [la prima moltiplicazione dei pani, Gesù] costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. <sup>23</sup>Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

<sup>24</sup>La barca intanto distava già molte miglia da terra ed era agitata dalle onde: il vento infatti era contrario.

<sup>25</sup>Sul finire della notte egli andò verso di loro camminando sul mare. <sup>26</sup>Vedendolo camminare sul mare, i discepoli furono sconvolti e dissero: «È un fantasma!» e gridarono dalla paura. <sup>27</sup>Ma subito Gesù parlò loro dicendo: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». <sup>28</sup>Pietro allora gli rispose: «Signore, se sei tu, comandami di venire verso di te sulle acque». <sup>29</sup>Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. <sup>30</sup>Ma, vedendo che il vento era forte, s'impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: «Signore, salvami!». <sup>31</sup>E subito Gesù tese la mano, lo afferrò e gli disse: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?». <sup>32</sup>Appena saliti sulla barca, il vento cessò. <sup>33</sup>Quelli che erano sulla barca si prostrarono davanti a lui, dicendo: «Davvero tu sei Figlio di Dio!».

In conclusione, quattro suggerimenti:

1. **perseveranza:** partecipiamo all'intero percorso;
2. **esercizio:** tra una serata e l'altra preghiamo con i salmi; ad esempio, ogni giorno con il salmo 77; oppure, ogni giorno con una parte della liturgia delle ore;
3. **comunione:** viviamo questo cammino come un tempo per far maturare l'incontro e la convergenza tra le nostre due comunità di san Paolo e san Rocco; portiamo con noi la prossima volta un amico che questa sera non è presente;

4. **approfondimento:**

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

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

strumenti

*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 €

Terminando.

Salmo 77, versetto 11:

*testo masoretico*

mi dico: questo è il mio tormento, mutare la destra dell'Altissimo

*testo dei LXX*

allora ho detto: ora io ricomincio, questo cambiamento viene dalla destra dell'Altissimo

I salmi, pregati nel popolo di Israele, nella Chiesa ma soprattutto in Gesù, aiutano a passare dalla presunzione dei figli di Adamo, che vorrebbero essere come l'Altissimo, alla fiducia dei figli Dio che sanno sempre rinascere e ricominciare, anche nell'ora dello smarrimento.