

# AIUTARE SENZA BRUCIARSI come fare?



## Gestire la fatica del ministero e non cadere nella "sindrome del burnout"

condotto dal sacerdote e psicologo camilliano

**Padre Luciano Sandrin**

con l'assistenza dei counselor pastorali

**Elisabetta Fezzi e Fabrizio Penna**

**COLLEGIO PADRI OBLATI**

**Rho (MI) 15-16 Ottobre 2019**

### CHI ORGANIZZA

L'Associazione non-profit *Famiglia della Luce con Camilla* di ispirazione cristiana è nata per sostenere la crescita umana e spirituale attraverso ritiri e formazioni in tutta Italia per laici e sacerdoti, uniti a percorsi di relazione d'aiuto e ascolto empatico. Info [www.famigliadellaluce.it](http://www.famigliadellaluce.it)

### L'INIZIATIVA IN SINTESI

Anche i consacrati, pur sostenuti dalla grazia, possono vivere durante il loro ministero momenti di esaurimento psico-fisico-spirituale. D'altronde la Chiesa è un "ospedale da campo", dove giungono molteplici richieste di aiuto materiale, relazionale e spirituale. Inizialmente si è portati a rispondere con entusiasmo e, forse, con un po' di incoscienza. Ci sono due convinzioni assai pericolose che portano alla trappola: "Se non lo faccio io non lo fa nessuno" e "Come lo faccio io non lo fa nessuno". E in questo eccesso di cura al prossimo si finisce per non curare sé stessi. Subentra allora la stanchezza, la delusione e la frustrazione e si rischia di cadere nel "burnout", una sindrome che porta al disimpegno, alla rabbia e alla depersonalizzazione. Padre Luciano Sandrin ci insegnerà come non cadere in questa trappola e ci offrirà spunti per recuperare la gioia e la pienezza del ministero. I counselor pastorali Elisabetta Fezzi e Fabrizio Penna saranno invece disponibili per colloqui personali in grado di evidenziare i punti deboli e focalizzare i punti di forza.

### CHI CONDUCE

**Padre Luciano Sandrin** è un sacerdote psicologo e teologo pastorale camilliano. Ha insegnato per molti anni Psicologia della salute e della malattia all'Istituto Internazionale di Teologia Pastorale Sanitaria Camillianum di Roma, del quale è stato anche preside, ed è stato docente alla Pontificia Università Gregoriana e all'Istituto Pastorale del Laterano. Attualmente insegna Psicologia al Centro Camilliano di Formazione di Verona e Pastorale della salute alla Pontificia Università Urbaniana. È autore di diversi libri, tra i quali, "Compagni di viaggio"; "Il malato e chi lo cura" (2000); "Come affrontare il dolore"; "Capire, accettare, interpretare la sofferenza" (2005); "Un'età da vivere. Invecchiare meglio si può" (2007); "Aiutare senza bruciarsi. Come superare il burnout nelle professioni di aiuto"; "Abbi cura di te"; "Aiutare gli altri: La psicologia del Buon Samaritano" (2013); "Un cuore attento" (2016); "Lo vide e non passò oltre. Temi di teologia pastorale" (2017); "Resilienza. La forza di camminare controvento"; "Psicologia del malato. Comprendere la sofferenza, accompagnare la speranza" (2018). **Elisabetta Fezzi e Fabrizio Penna** sono entrambi counselor pastorali, cofondatori della Famiglia della Luce con Camilla, esperti nell'ascolto empatico, nella relazione d'aiuto, nella psicologia della comunicazione e nella drammatizzazione biblica.

### PROGRAMMA E ORARI

La formazione si svolgerà **martedì 15 Ottobre dalle ore 9.30 e mercoledì 16 Ottobre 2019 fino alle ore 17.00**. Il programma prevede insegnamenti, lavoro individuale e in gruppo, possibilità di colloqui personali, preghiera comunitaria e Santa Messa.

### DOVE SI SVOLGE

**COLLEGIO OBLATI MISSIONARI**  
Corso Europa 228 - Rho (MI) [www.oblatirho.it](http://www.oblatirho.it)

### COSTO

La quota di partecipazione alla formazione è di € 140,00 e comprende pensione completa, un pernottamento e quota associativa. È possibile arrivare lunedì sera segnalandolo all'atto dell'iscrizione con un piccolo sovrapprezzo.

### INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI FINO AD ESAURIMENTO POSTI

Tel 366 2072156 Elisabetta - [info@famigliadellaluce.it](mailto:info@famigliadellaluce.it)

in collaborazione con



**Oblati Rho**  
Padri Oblati Missionari



Famiglia della Luce  
con Camilla  
Associazione non profit

## UNA FATIGOSA REALTÀ PASTORALE

Al numero 14 del documento "Presbyterorum Ordinis" si legge: «Anche i presbiteri, immersi e agitati da un gran numero di impegni derivanti dalla loro missione, possono domandarsi con vera angoscia come fare ad armonizzare la vita interiore con le esigenze dell'azione esterna».

È evidente che **l'attività pastorale coinvolge non soltanto nelle cose da fare, ma anche in relazioni emotivamente intense e stressanti**, con giovani confusi, anziani demotivati, coppie in difficoltà, ammalati disperati... tutte richieste relazionali di continua attenzione, ascolto, partecipazione, compassione.

E a volte ci si sente sopraffatti dalle molte e contemporanee sfide pastorali, al punto da sottostare a condizioni di superlavoro, che col tempo si rivelano nocive dal punto di vista psicologico e spirituale. Complici aspettative troppo elevate su sé stessi e sul prossimo, che portano dall'illusione alla delusione, e dalla delusione alla disillusione, cioè a ciò che Papa Francesco ha definito "stanchezza della speranza".

## UNA RISPOSTA DIFENSIVA

La qualità del lavoro pastorale può essere inficiata dalla **difficoltà ad integrare l'ideale motivazione della carità pastorale con la realtà psichica personale**.

Allora, sopraffatti dalle molteplici emergenze, non si riesce a mantenere un giusto equilibrio tra le proprie forze e le richieste dell'ambiente. Questa disponibilità a tutto campo aumenta il rischio di vedere esaurite le proprie energie psicofisiche, con conseguente forte stress e svuotamento interiore, accompagnato da emozioni negative di sfiducia in sé stessi o di cinismo verso il prossimo. A tutto questo si reagisce con una particolare forma di adattamento allo stress definita "sindrome del burnout".

## COS'È IL BURNOUT



Il termine "burnout" (*bruciato, scoppiato*) è stato introdotto da Herbert Freudenberger nel 1974, partendo da un termine gergale che descrive un **processo di esaurimento psichico simile allo spegnimento graduale di una candela**, che coinvolge aspetti fisici, emotivi e comportamentali.

Il costrutto del burnout è stato costruito nell'ambito delle professioni di aiuto (medici, infermieri, insegnanti, poliziotti, avvocati, sacerdoti, suore, ecc.) dove il rapporto con le persone assume un'importanza centrale.

È utile sottolineare che il burnout è frutto di un processo che **investe sia fattori personali che contestuali e si sviluppa in più fasi**: la prima comprende la percezione di una discrepanza tra richieste esterne e risorse individuali (*stress*). La seconda fase comprende l'immediata tensione emotiva, la fatica, e l'esaurimento (*strain*). La terza fase si manifesta nel trattare le persone in modo distaccato e meccanico, con una cinica preoccupazione dei propri bisogni (*coping difensivo*). Il burnout non è da valutare in chiave psicopatologica, ma psicologica, è quindi importante monitorarlo e prendere gli opportuni provvedimenti in tempo utile.



## MOLTI CONSACRATI FATIGANO A RICONOSCERE IL BURNOUT

Nei consacrati c'è una forte "spinta vocazionale", una dedizione che è vissuta come chiamata carismatica. Questo forte ideale rende difficile accorgersi in tempo della stanchezza che gradualmente subentra. La trappola che a volte blocca i consacrati è proprio questo **spirito di dedizione tutto particolare, che parte dalla chiamata divina e che viene tacitamente richiesto dall'istituzione, la Chiesa**, perché le esigenze pastorali sono continue, perché occorre obbedire ai superiori e bisogna preservare uno spirito collaborativo con il prossimo per raggiungere risultati sempre migliori. **Il rischio è corso maggiormente dai consacrati più giovani**, sovente appesantiti da molteplici responsabilità, come ad esempio la gestione di più incarichi contemporaneamente.

## COSA FARE?

**Occorre trovare un nuovo metodo di vita**. Ma per poterlo fare bisogna imparare a riconoscere la realtà che si sta vivendo con l'aiuto di persone competenti, e interpretare ciò che sta succedendo con onestà ed umiltà, vivendolo come opportunità di crescita umana e spirituale. Quindi **al bando visioni semplicistiche e poco competenti**, che immaginano che per uscirne basti semplicemente un po' di buona volontà, oppure un miracolistico anno sabbatico. Occorre invece aiuto e condivisione, poi occorrono momenti di silenzio interiore per lasciare agire la grazia, che attiva il coraggio per riconoscere i propri limiti e riorganizzare l'esistenza amando più sé stessi in modo da poter amare meglio il prossimo.

## A CHI È RIVOLTO IL PERCORSO

È rivolto a **tutti i consacrati**, in particolare ai **sacerdoti diocesani** che vivono la realtà parrocchiale, ai **responsabili diocesani delle pastorali**, ai sacerdoti e alle suore degli **ordini religiosi** impegnati nel ministero di evangelizzazione, ai **seminaristi**.



Padre Luciano Sandrin

## COSA OFFRE IL PERCORSO

Il percorso sarà **sia teorico che pratico**, verranno alternati insegnamenti per acquisire consapevolezza alla preghiera per ricevere grazia, uniti a momenti di riflessione personale, di condivisione e di confronto. Inoltre la **possibilità di accedere a momenti privati di ascolto empatico professionale** operati da "counselor pastorali" debitamente formati, in grado di focalizzare le migliori strategie di intervento. Lo spazio di ascolto attivo potrà proseguire, per chi lo desidera, anche in videoconferenza al termine della formazione.

## LA RISPOSTA DI GESÙ

Gesù, che conosce disponibilità e limiti di ciascuno, rivolge al momento opportuno ai suoi discepoli un invito salutare: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un poco» Mc 6:31.

Gesù stesso durante il proprio ministero ha costantemente alternato la dimensione esteriore, cioè "il fare", con momenti di distacco dal mondo per ritrovare la dimensione interiore, cioè "l'essere". Infatti in Mt 14:13 sta scritto che «... Gesù si ritirò di là in barca verso un luogo deserto, in disparte...», mentre in Mc 6:46 si legge che Gesù «... preso commiato, se ne andò sul monte a pregare».