

SINTESI VERBALE INCONTRO DEI C.P.P. 28.04.2016

Operatori pastorali e burn out:

Ascoltiamo un altro estratto dell'intervista di don Fabrizio a Padre Amedeo Cencini (sacerdote canossiano, psicoterapeuta, docente universitario, maestro dei novizi) sul tema del *burn out* che coinvolge anche la relazione d'aiuto di preti ed operatori pastorali. L'intervista completa si trova nel blog di don Fabrizio.

Lavori di gruppo:

Divisi in due gruppi, esprimiamo le nostre opinioni riguardo alcune domande:

Le domande per il lavoro di gruppo:

- Quali sono i miei punti deboli? So dare un nome alle mie difficoltà?
- Quando sono sottopressione quali sono le mie emozioni? Cosa penso?
- Quali sono le condizioni che mi mettono in crisi? A cosa o a chi do la colpa?
- Qual è il mio rapporto con la preghiera e la Parola nei miei momenti di difficoltà?
- Accompagnamento spirituale e motivazione centrale. Sono sempre in grado di tornare alla mia motivazione centrale da solo? Eventualmente so chiedere aiuto?

Primo gruppo:

- I punti deboli personali sono noti ma cerchiamo di nasconderli con delle attenuanti. Riconosciamo i punti deboli e li facciamo conoscere agli altri: questo modo di fare ci solleva e ci dà forza. E' importante distinguere i punti deboli personali dalle difficoltà.
- E' importante dare un nome alle emozioni: per esempio proviamo tristezza, amarezza, delusione quando siamo sotto pressione, ma condividerle ci permette di scaricare la tensione. Di solito la comunicazione non verbale ci fa comunicare molte più informazioni.
- Alcune condizioni che ci mettono in crisi: trovarsi da soli oppure chiamati da più parti e quindi abbiamo difficoltà a scegliere.
- Rapporto con la preghiera: è uno strumento abbastanza istintivo per trovare rifugio e consolazione nelle difficoltà. E' istinto. Un'attenzione particolare merita la preghiera comunitaria ed il dialogo giornaliero con la preghiera.
- Il lavoro di equipe nell'attività pastorale è un mezzo per prevenire il burn out. Importanza della Parola, dell'ascolto nel quotidiano (ad esempio l'importanza della lectio divina).
- E' importante l'invocazione dello Spirito Santo per essere accompagnati e motivati nella quotidianità.

Secondo gruppo:

- Quando si è sotto pressione primeggia l'impulso piuttosto che la pazienza e la comprensione. E' emerso che non sempre è facile fermarsi a pregare e ci riesce più facile farlo nel momento del bisogno. Un prezioso strumento di preghiera è dato dai Salmi, efficacemente intrisi di significati atualizzabili in ogni momento.
- Padre Cencini parla di coerenza nell'agire, come strumento importante attraverso il quale ci lasciamo condurre da Dio e non da falsi idoli. Lasciarci "guardare" da Dio ci permette di vedere la realtà con occhi diversi, più puliti, evitando così di cadere nello sconforto e nella depressione. E' qui che emerge l'importanza e la necessità dell'accompagnamento spirituale.
- L'affrontare le difficoltà può trovare nella preghiera un senso di serenità e di partenza positiva; la "parola" mi permette di trovare aiuto, conforto, sostegno, spinta, insegnamento.
- Anche di fronte alle difficoltà a volte non è così scontato avvicinarci alla preghiera, in quanto la criticità della situazione negativa distoglie e allontana dal giusto atteggiamento. I Salmi oltre ad esprimere sentimenti di gioia, sottolineano aspetti di rabbia che comunque portano a delle risposte efficaci e positive.
- Non sempre riusciamo a dare un nome ai nostri punti deboli; vorremmo nascondere orgoglio e narcisismo.

- Nei momenti di difficoltà ci rendiamo conto che la visione umana non sempre è quella giusta; se prendiamo come esempio la meditazione della croce, dobbiamo riuscire a vedere Gesù morto sulla stessa croce come colui che esce vittorioso.
- Capita di andare in crisi a causa del sovraccarico di impegni che influiscono in modo negativo, spesso a discapito della famiglia. Di fondo emergono due motivazioni importanti (impegno e famiglia), a quale dare la precedenza? Risulta importante condividere ciò che viviamo con un padre spirituale; comunque non va tralasciato il dialogo e la condivisione con chi ci sta vicino.

Varie ed eventuali:

Situazione profughi: arrivati il 12 aprile 2016, sono tutti tre pakistani di 28, 26 e 20 anni. Si comunica in inglese. C'è stata una buona accoglienza ed ora ci si pone l'obiettivo di impegnarli durante il giorno.

Verifica CPP di fine anno attività il 21 giugno presso l'associazione "Sulla soglia".