

Radiogiornale

Radio Vaticana

Direttore Responsabile: Federico Lombardi S.I.

Data: 28 maggio 2010

Stress da super-zelo: un libro dedicato al burnout dei sacerdoti

◇ “Agiò e disagio nel servizio pastorale. Riconoscere e curare il 'burnout' nella dedizione agli altri”. Questo il titolo del libro scritto dallo studioso **don Giuseppe Crea**, dedicato allo stress da super-lavoro che affligge anche i sacerdoti. Alla presentazione del volume, in programma oggi pomeriggio alle 18.00 a Roma, presso l'Istituto delle Suore Guanelliane in Piazza San Francesco, intervorrà tra gli altri anche il cardinale Oscar Andrés Rodríguez Maradiaga, arcivescovo di Tegucigalpa. Ma in cosa consiste questo disturbo? **Eugenio Bonanata** lo ha chiesto all'autore:

R. – Quando ci si dedica agli altri senza tener conto di se stessi, del proprio sovraccarico e della propria fatica il rischio è quello di consumarsi: consumarsi dentro, consumarsi a livello di energie, ma soprattutto consumarsi a livello di entusiasmo. E' come se ad un certo punto venisse a mancare proprio lo zelo che caratterizza di per sé il lavoro pastorale e, quindi, subentra un po' un senso di apatia, di indifferenza, di rigidità emotiva.

D. – Ricordiamo che spesso si va dal sacerdote a raccontare un po' tutte le vicissitudini della vita quotidiana: lo fanno le mamme, le mogli, i giovani, gli anziani. Il sacerdote si trova quindi sovrastato da una mole infinita di sollecitazioni...

R. – Certo. La gente si rivolge al sacerdote e lui sa di essere un testimone – se vogliamo – speciale, uomo di Dio e uomo che media la Parola di Dio a chi si rivolge a lui. Questo potrebbe, però, essere anche la trappola - la patologia del burnout - perché se insieme con il dare agli altri non viene equilibrato anche il nutrimento per se stessi, il rischio è di bruciarsi e invece di essere capace di paternità spirituale si rischia di “arraffare” umori e quindi prendere in maniera distorta dall'esterno per i propri bisogni egoistici.

D. – Come arginare il fenomeno?

R. – Una prima cosa è quella di accorgersi dei diversi campanelli d'allarme che cominciano a subentrare nella propria vita: poco tempo per la preghiera, poco tempo per il proprio tempo libero, poco tempo per la lettura.

Radiogiornale Radio Vaticana

Direttore Responsabile: Federico Lombardi S.I.

Data: 28 maggio 2010

D. – Fermarsi un po' potrebbe aiutare?

R. – Certo. Fermarsi un poco e in maniera continuativa e cioè un poco ogni giorno, ogni settimana. Uno degli elementi che facilita il recupero delle proprie energie è l'acquisizione di un metodo di vita e quindi riuscire a creare un spazio di rilassamento o sapersi gustare le piccole cose di ogni giorno, saper gustare sia l'attività che viene svolta all'esterno per la gente, ma anche il silenzio dentro se stessi e quindi la preghiera, la propria stanza. A volte i sacerdoti hanno paura di restare nella propria stanza, perché è come se si fosse un po' stratonati all'esterno.

D. – Don Giuseppe, la comunità laica può aiutare il sacerdote?

R. – E', secondo me, fondamentale. Oggi se ne parla sempre di più: se i sacerdoti non riescono a trovare delle nuove forme di collaborazione all'interno dell'attività pastorale, rischiano di girare a vuoto, rischiano anzi di consumarsi sempre di più e non soltanto per una questione strutturale, perché mancano vocazioni, perché le parrocchie sono tante, perché le esigenze della gente sono tante, ma questo anche per una questione di arricchimento reciproco. Un sacerdote si arricchisce nella misura in cui riesce a cogliere una sana collaborazione con la gente con cui condivide lo stesso Vangelo. I laici hanno tanto da poter condividere di ricchezze evangeliche con loro.

D. – Quindi, il consiglio agli ascoltatori è quello di stare vicino il più possibile ai sacerdoti?

R. – Certamente, perché poi questa vicinanza permette di sentire veramente una solidarietà comune per la stessa causa, perché sia il sacerdote che i laici hanno lo stesso obiettivo quello cioè di rendere testimonianza al Vangelo di Gesù Cristo. Per cui se la cura pastorale, la carità pastorale, che è poi un po' la carta di identità del sacerdote, non diventano patrimonio comune rischia di ritornare alla patologia del burnout, cioè del bruciarsi nello zelo.