



Riconoscere i disagi psichici nella vita religiosa

DALLA PREVENZIONE ALLA CURA

Quando ci sono dei disagi occorre saperli riconoscere per affrontarli con coraggio. Ciò significa saper individuare i segnali del malessere e prendere delle decisioni conseguenti che siano in funzione della crescita integrale della persona.

In questo tempo di importanti cambiamenti nella Chiesa e nella vita consacrata occorre sempre più imparare a guardare con fiducia al futuro, per cogliere quelle istanze innovative che aiutano a rinsaldare la propria identità di chiamati e per essere fedeli alla propria missione carismatica.

In questo cammino di rinnovamento non mancano momenti di incertezza e di disorientamento, che però occorre saper riconoscere e affrontare con coraggio, per procedere verso quegli obiettivi che caratterizzano la propria risposta vocazionale.

In ciò le scienze psicologiche possono essere particolarmente di aiuto, soprattutto quando si tratta di gestire in modo autentico e genuino le difficoltà che si incontrano.

Ignorare o nascondere i problemi dietro la parvenza di un certo perfezionismo religioso ha creato non poche

difficoltà non solo di immagine, ma anche di identità. Quando ci sono dei disagi occorre invece saperli riconoscere per poterli affrontare con coraggio.

Ciò significa saper individuare i segnali del malessere e prendere delle decisioni conseguenti che siano in funzione della crescita integrale della persona. Vuol dire anche fare delle scelte che siano in sintonia con quel processo di maturazione che accompagna la vita di ogni individuo che deve rispondere al progetto vocazionale di Dio.

Riconoscere il disagio per poterlo affrontare

“Non riesco più a fare le cose che una volta sembravano tanto importanti. C'è qualcosa che si è spezzato dentro di me, mi sembra che tutto sia inutile, che la gente sia ingrata, i su-

periori non mi capiscono, i catechisti mi fanno arrabbiare...”. Si sfogava così un religioso-parroco di mezza età abituato a lavorare da solo nella sua parrocchia.

Si era trovato di fronte a tante situazioni difficili che poco alla volta avevano preso il sopravvento nella sua vita: le tante responsabilità, le urgenze della gente, la sua salute piuttosto malferma, il superlavoro ...

Come poteva pensare che tutto ciò avrebbe potuto logorare non solo il suo entusiasmo, ma anche la sua stessa identità vocazionale? Sembrava tutto così naturale: correre, fare, organizzare, attivarsi. Non si era accorto, però, che «l'agire esterno, in fin dei conti, resta senza frutto e perde efficacia, se non nasce dalla profonda intima comunione con Cristo».¹

Eppure tante volte il grande equivoco comincia proprio da qui: dalla banalità di certi comportamenti che inizialmente sembrano talmente abituali da non poterne fare a meno. Come può un religioso che è parroco, superiore, economo, formatore... pensare ad una giornata libera durante la settimana? “Come possiamo riposarci se dobbiamo correre dietro alle tante urgenze di ogni giorno?”, diceva una superiora che da poco era diventata responsabile di due comunità distanti alcuni chilometri l'una dall'altra.

Queste situazioni, che in principio sembrano del tutto innocue se non addirittura conformi al proprio servizio vocazionale, possono suscitare comportamenti che col tempo diventano sintomatici di vere e proprie patologie... religiose.²

In una recente indagine sullo stile di vita del clero è emerso che l'attivismo e il superlavoro sono tra le maggiori cause di insoddisfazione nel modo di vivere il servizio pastorale.³ Ma anche nel contesto della vita consacrata è stato constatato che la sindrome del “super-apostolo” logora non solo la fibra fisica, ma anche quella motivazionale e carismatica della persona. Se l'individuo non si prende cura di se stesso non riesce più a trovare il senso di ciò che fa.⁴

Tutto questo sta a indicare che il malessere psichico non è un incidente di percorso, ma ha una sua storia,

una sua progressione, e soprattutto lascia dei chiari segnali del suo sviluppo che sono rilevabili dalle azioni che le persone mettono in atto.

Se poi il soggetto ha una storia psichica fragile, tali azioni potranno diventare dei meccanismi nevrotici che interferiscono con il normale funzionamento della sua vita relazionale, creando problemi che si ripercuotono sia sulla sua struttura di personalità che sulla comunità religiosa.



Quando il disagio è nelle comunità

Come individuare questi meccanismi disfunzionali nella vita consacrata? Il punto di partenza è che certe situazioni di disagio non passano inosservate: non si può non notare la gelosia eccentrica di una consorella che vuole tutte le attenzioni per sé, così come non si può non vedere un confratello depresso che si rinchioda in se stesso e non parla con nessuno. Spesso l'evoluzione del loro disagio è individuabile attraverso i tanti segnali che emergono nei rapporti interpersonali che instaurano con gli altri.

Chi vive un disturbo psicologico spesso assume atteggiamenti reattivi carichi di un'affettività che è difficile da contenere. Allo stesso tempo, le sue reazioni sono delle richieste di aiuto che egli non riesce a esprimere in modo adeguato e che, se restano inascoltate, possono tradursi in una condizione cronica di malessere psichico.⁵

Alcune di queste reazioni si presentano con una certa frequenza nel contesto della vita religiosa, a volte in maniera meno accentuata, a volte invece in modo più marcato e intenso. Di per sé non sono comportamenti etichettabili come vere patologie, ma sono riconducibili ad alcuni disturbi di personalità soprattutto in chi ha già una storia psichica precaria e instabile. In uno studio riportato dalla rivista *Review for Religious*⁶ vengono descritte alcune di queste tipologie che facilitano il ri-

conoscimento di tali disturbi nel contesto delle comunità religiose.

Un primo tipo è rappresentato da quegli individui che si rivoltano per nulla, tendono ad essere irritabili, aggressivi o ostili, fanno tanto rumore perché in fondo hanno bisogno di affermare se stessi. Sono persone che vogliono sempre aver ragione con le loro idee, devono dominare negli incontri, e offrono suggerimenti senza accettare il confronto: esigono semplicemente che gli altri li accolgano, punto e basta! Le loro idee sono le uniche ammesse.

Individuarli non è difficile, soprattutto quando usano un linguaggio svalutante del tipo "non hai capito", o "qui dentro è una perdita di tempo", o "mi sembra ridicolo quello che fai o che dici"... Con loro è difficile dialogare, perché spesso sono arroccati dietro una struttura narcisistica di personalità, e quando sono provocati reagiscono in modo sregolato. Sono soggetti che tendono a "usare" le persone per i loro interessi personalistici e a credere che sono gli altri ad essere invidiosi di loro.

Un'altra tipologia è rappresentata da quei religiosi o religiose che hanno sempre qualcosa da ridire, ma lo fanno in maniera subdola e senza farsi notare più di tanto. Sono quelle persone dalla battuta sempre pronta, anche se apparentemente non sembrano infastidire più di tanto.

Solo che a volte – come fa un "ceccchino" dalla sua postazione nascosta – le loro diventano "frecciate" pungenti e sarcastiche che lasciano una sensazione di stupore e di malessere. Tale comportamento può

sottendere la difficoltà a manifestare i loro reali bisogni senza doversi nascondere dietro false giustificazioni. Il loro comportamento può diventare disfunzionale quando rafforza la convinzione di essere vittime della poca gratitudine altrui, sentendosi esclusi e svalutati dall'ambiente comunitario.

Andando avanti nelle tipologie, troviamo gli "esplosivi". Sono quei soggetti che tendono a sbottare quando si sento-

no frustrati e sono minacciati nei loro interessi. Spesso, colgono gli altri di sorpresa e, quando succede, nessuno riesce a spiegarsi il motivo di tanta rabbia. Le loro reazioni non passano inosservate: se gridano, se gesticolano, se rumoreggiano, ci si accorge di loro senza difficoltà, in cucina, in refettorio, in sala TV. Quando questo loro modo di gestire la rabbia diventa fortemente disfunzionale possono reagire in modo del tutto irrazionale creando tensione e scon-

GIORGIO SGUBBI

Pensare sul confine

Saggi di teologia fondamentale

PREFAZIONE DI PIERANGELO SEQUERI

Davanti alla sfida dei nuovi ateismi, la teologia è chiamata a offrire risposte. I saggi raccolti nel volume offrono un valido contributo alla secolare discussione sul rapporto ragione-fede e all'attuale dibattito sulla fede. L'autore si rivolge non solo agli specialisti, ma a quanti vogliono approfondire la dinamica cristiana.

«BIBLIOTECA DI TEOLOGIA DELL'EVANGELIZZAZIONE»
pp. 368 - € 30,00

FDB www.dehoniane.it

certo attorno a sé.⁷

Anche i “negativisti” rientrano nelle categorie dei casi difficili. Li si individua dalle espressioni che sembrano confermare il loro perenne pessimismo: “non c’è niente da fare”, “non sprecare il tuo tempo”, “abbiamo già provato”. Anche loro lasciano chiari segnali di una presenza fastidiosa e sgradevole che pervade

l'intero clima del gruppo, ogniquale volta rimarcano l'inutilità di ogni sforzo. In fondo sono persone che avvertono di non avere potere sulla loro vita, si lasciano trasportare dagli eventi e dalle situazioni che hanno rovinato la loro esistenza. Se non vengono confrontati in modo adeguato, possono trasformare il loro negativismo in vissuti patologici pervasivi, come la dipendenza dall'alcol, da internet, da psicofarmaci. Per poi ripiegarsi in vere e proprie forme depressive, quando si accor-



gono che non ne vale più la pena provarci ancora, perché tanto non ne verranno mai fuori.

Infine, i “silenti”, soggetti affetti da mutismo persistente e ostinato. Sono i religiosi o le religiose che subiscono passivamente gli eventi, ma poi si irrigidiscono dietro un muro di silenzio che può durare anche a lungo. In comunità hanno un atteggiamento difensivo e una profonda vulnerabilità, spesso assumono un basso profilo partecipativo. Questa loro strategia di evadere da quelle situazioni che percepiscono come imbarazzanti. Con persone così occorre essere pronti a lunghi periodi di silenzi, senza fare congetture sul perché di quella loro incomunicabilità, soprattutto se presentano delle differenze molto marcate (di carattere, di cultura, di età) rispetto al resto del gruppo.

Dal disagio psichico alla responsabilità

Quale conclusione tirare da quanto detto fin qui? Anzitutto che oggi è importante riflettere sull'importanza dell'aiuto psicologico e sull'apporto delle scienze umane nel contesto della vita consacrata, soprattutto se aiutano l'individuo ad utilizzare le risorse che ha a disposizione, riconoscendole come dono di Dio.

Un secondo aspetto è che quando ci sono condizioni di disagio psicologico si sente sempre più il bisogno di un intervento a “più voci”, che tenga conto della complessità di ogni persona. Dinanzi alle tante novità che stanno emergendo nella vita consacrata (basti pensare alle diver-

sità culturali, alle differenze di formazione, ai nuovi carismi per le nuove sfide pastorali) è importante che si tenga conto degli aspetti innovativi e propositivi presenti nel cuore e nella psiche di ogni persona, anche quando emergono problemi di tipo psicologico.

Infine, riconoscere il disagio impegna sia l'individuo che il gruppo a prendere delle decisio-

ni, a fare dei passi, a uscire dalla logica di un'attesa passivizzante per coinvolgersi in un percorso di crescita e di cambiamento. Per questo occorre sempre più rivalutare il valore “curativo” della vita comune. «Quando la fedeltà si fa più difficile, bisogna offrire alla persona il sostegno di una maggior fiducia e di un più intenso amore, sia a livello personale che comunitario».⁸

Certo, non è cosa facile da realizzare, soprattutto quando i casi sono particolarmente gravi. Ma se si parte dalla premessa che l'amore reciproco aiuta a cambiare, si potranno prendere decisioni che aiutano a ripristinare quel cammino di maturazione che caratterizza non solo chi vive un disagio psicologico, ma anche tutti coloro che gli vivono accanto.

Crea Giuseppe, mscj
psicologo, psicoterapeuta

GERMANO LORI

Il Discorso della montagna, dono del Padre (Mt 5,1-8,1)

Lo studio dimostra l'unità strutturale del Discorso della montagna nel Vangelo di Matteo, privilegiando l'analisi letteraria e seguendo i criteri della retorica biblica del prof. Meynet: il centro è la chiave di interpretazione del testo. I capitoli matteani sono strutturati simmetricamente attorno al Padre nostro, che ha il suo fulcro nella richiesta del pane.

«RETORICA BIBLICA»

pp. 264 - € 18,00

EDB www.dehoniane.it

1. Benedetto XVI, *Omelia della Santa Messa del Giovedì Santo*, 13 aprile http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/homilies/2006/documents/hf_ben-xvi_hom_20060413_messa-crismale_it.html, p. 3.
2. B. Giordani, *Psicopatologia e vita spirituale*, in *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, vol. III, pp. 2052-2053.
3. S.J. Rossetti, *Why priests are happy*, Ave Maria Press, Notre Dame IN, p. 81.
4. G. Crea, *Agio e disagio nel servizio pastorale*, EDB, Bologna, 2010, p. 104.
5. G. Crea - F. Mastrofini (2012), *Preti e suore*, EDB, Bologna pp. 26ss.
6. J. Mickler (2010), *Coping with the genuinely difficult religious*, in *Review for Religious*, 69(3), pp. 299ss.
7. Basti pensare alle reazioni paranoiche di chi si sente continuamente vittima degli altri, o all'instabilità dell'umore di chi sperimenta intensi malumori con periodi di apatia alternati ad ansia o euforia (Cf. Rossetti, *Why priests are happy*, op. cit., p. 129).
8. *Vita consacrata*, n. 70.