

## 1° INCONTRO FORMATIVO JUNIORES



**“NELLA RICONCILIAZIONE...  
COSA LASCIO ”**

Domenica, 11 ottobre 2020, presso la sede dell'USMI Nazionale in via Zanardelli, 32 – Roma, si svolge il primo incontro formativo per le Juniores. Sono presenti circa 50 giovani suore e alcune formatrici. L'USMI Lazio è rappresentato dalla presidente Madre Eliana Massimi, dalla vicepresidente Madre Maddalena Ergasti, dalle consigliere Madre Patrizia Piva, Madre Theresa Purayidathil, Madre Ana Bruscato, dall'economista Madre Palma Porro e dalla segretaria Suor Elisa Maria Candian.

Alle ore 9.00, la preghiera dà inizio alla nostra giornata di riflessione: **“Sempre in missione nel post pandemia”**, centrata sul tema **“Nella Riconciliazione...cosa lascio”**. Con



parole, immagini e il canto “Dolce sentire” esprimiamo riconoscenza e gratitudine a Dio per il Creato e per ogni creatura e gli chiediamo “la conversione del cuore perché la prima causa dell'inquinamento, dei disastri ambientali, della pandemia... è il congelamento del cuore umano. L'uomo fraintende il mandato divino di coltivare e custodire la terra e inizia a considerarla un possesso, più che un dono del Padre celeste ” (allegato n.1). Madre Eliana rivolge un cordiale saluto ai Relatori, alle Madri e a tutte le suore presenti, col pensiero abbraccia anche le Juniores che, per

le restrizioni imposte dalla pandemia, non sono potute venire e rivolge parole di speranza alle presenti dicendo di far tesoro delle lezioni apprese durante l'emergenza Covid19. *“Continua tuttora la sfida pandemica che si può fronteggiare, sottolinea la Presidente, con risorse umane e spirituali, individuali e comunitarie e mediante la consapevolezza del momento particolarmente tragico che stiamo vivendo. Come discepoli del Signore, chiediamoci che senso e quale significato dare a quanto succede intorno a noi e nel mondo intero. Oggi ci è data la possibilità di sostare in ascolto e in preghiera, di confrontarci e porci domande sulla capacità di affrontare gli effetti di questa pandemia, guardando avanti con ottimismo e fondata speranza”*.

Madre Maddalena Ergasti presenta i due relatori: il Prof. Mario Becciu e la Dott.ssa Annarita Colasanti, due volti divenuti familiari per molte di noi, poiché più volte sono intervenuti negli incontri formativi organizzati dall'USMI Lazio per approfondire alcuni temi, in cui la loro professionalità risulta uno strumento particolarmente efficace. Sono due coniugi che presentano numerose affinità dal punto di vista del loro percorso formativo ed anche di impegno professionale, ma che conservano la loro peculiarità personale condividendola in modo costruttivo. Entrambi insegnano presso l'**Università Pontificia Salesiana** di Roma e presso la **Scuola di Specializzazione Cognitivo Comportamentale e Intervento Psicosociale** del CRP (Centro per la



Ricerca in Psicoterapia) di Roma. Entrambi esperti di **prevenzione con particolare riferimento all'età evolutiva** e alla **formazione degli agenti educativi**. Sono esperti nell'ambito delle relazioni umane, hanno elaborato e realizzato diversi programmi d'intervento destinati a docenti, genitori e ragazzi.



I Relatori rivolgono un cordiale saluto a tutte e danno inizio al loro intervento indicando tramite slides il percorso tematico: - Lo stress. - Quali tipi di stress esistono? - Cosa è lo stress traumatico? - La pandemia può essere considerata tale? - A quali conseguenze può esporre? - Quali risorse diventano importanti in presenza di stress

traumatico? - La "preparedness". - La resilienza. (allegato n.2).

La Dott.ssa Colasanti e il Prof. Becciu sviluppano con chiarezza gli argomenti che assorbono l'attenzione e l'interesse delle Juniores. Viene più volte sottolineato che "lo stress da pandemia non è uno stress analogo a quelli riscontrabili in seguito a eventi estremi per es. i traumi da catastrofe naturale localizzata, ma di uno stress individuale comunitario, "non convenzionale", sospeso, subacuto, persistente, di una situazione stressante perdurante e perturbante, che può evolvere in modi subdoli e che si sviluppa attraverso diverse fasi, passando da uno stress acuto (allarme) a un successivo stress cronico, caratterizzato dallo sforzo di adattamento al rischio mortale di contagio che comporta, da una parte, uno sforzo psicosociale ed economico per resistere nella condizione di lockdown e, dall'altra, uno sforzo in primo luogo nella gestione dei danni e, successivamente, nella ricostruzione. La condizione di stress perdurante e di miscela di stress non convenzionale, che non colpisce solo il presente ma disesta il futuro ("furto del futuro"), fanno dello stress da pandemia una condizione clinica del tutto NUOVA (Biondi, 2020).



I Relatori proseguono affermando che la pandemia è certo un evento stressante, traumatico, ma se ci sono **risorse presenti** possiamo uscirne fuori migliorati. Spiegano in modo ampio e dettagliato la



**"preparedness"**, cioè l'attitudine con cui affrontiamo gli stressor (stimoli nocivi e la **resilienza individuale e di comunità**. (allegato n.2)

Dalle ore 12.00 alle 13.00 il tempo è scandito dalla riflessione personale e lavoro di gruppo secondo una traccia preparata dai Relatori. (allegato n.3).

Segue il pranzo a sacco. Alle Ore 14.15 ripresa dei laboratori e intervento della Dott.ssa Colasanti. Segue la condivisione nei sottogruppi. Alle 15.20 in assemblea le rappresentanti di ogni gruppo presentano le loro considerazioni e domande condividendo anche esperienze di vita personale e comunitaria.

I relatori fanno sintesi di quanto è emerso nei gruppi, ringraziano le giovani e raccomandano loro di **"orientare la mente su una visione esistenziale. Questo significa focalizzarsi sul senso di ciò che si fa, su uno scopo, un significato, sviluppare il senso di appartenenza o essere utili a qualcosa di più grande di se stessi; riscoprire il senso della propria storia, della propria famiglia, del gruppo, della propria comunità, paese e riconnettersi a questi; spostare l'energia della rabbia verso i sacrifici per riprendersi; decidere alcuni obiettivi, pochi, possibili da raggiungere e investire sul rilancio"**.

Madre Eliana ringrazia di cuore i Relatori per la loro presenza e per quanto ci hanno trasmesso ed esorta le Juniores a proseguire il cammino con più slancio e convinzione perchè le sfide vanno affrontate insieme, con speranza e fede nel Signore.

L'incontro termina alle ore 16,00.  
Roma, 11 ottobre 2020

La segretaria USMI Lazio  
Suor Elisa Maria Candian

