

VERBALE

1° INCONTRO FORMATIVO JUNIORES



Domenica, **9 ottobre 2022**, presso l'istituto "Sante Rufina e Seconda", Via della Lungaretta, 92 -Roma, si svolge, in presenza, il primo incontro formativo per le Juniores. Dell'USMI regionale sono presenti la presidente, Madre Eliana Massimi, la vice-presidente Madre Maddalena Ergasti, la consigliera Madre Patrizia Piva, l'economista Madre Palma Porro e la segretaria suor Elisa Maria Candian. Le giovani suore partecipanti sono circa una trentina. È presente il tecnico Fabio D'Ascenzo che gestisce il collegamento online con il Relatore che non può essere presente.



L'incontro inizia con la preghiera alle **ore 9.00**. Si proiettano testo e immagini del **salmo 139 (138)**: parole, immagini e musica sono una preghiera di lode che introduce il tema odierno proposto alle giovani suore: **"Mi hai fatto come un prodigio" (Salmo 139,14) - "Sei prezioso ai miei occhi" (Is 43,4)** presentato in prospettiva psicologica (**Allegato 1**).

La presidente Madre Eliana Massimi rivolge a tutti il suo cordiale saluto, invita le Juniores a fare attenzione agli inviti che lo Spirito Santo presenta loro, sottolinea l'importanza di un ascolto interessato ai contenuti trasmessi dal Relatore e alle condivisioni. Alle **ore 9.30**, il Dott. Mario Becciu, psicologo e psicoterapeuta,



con pluridecennale esperienza nel campo della formazione umana in ambito di Congregazioni Religiose e nell'accompagnamento psicologico, introduce il suo intervento sulle parole bibliche: "Sei prezioso ai miei occhi" che esprimono l'amore del Signore per ciascuno. Avvia e approfondisce la sua relazione in due sessioni: nella prima tratta dei **PERCORSI DELL' AUTOSTIMA : -L' altro come specchio del Sé. – Le ferite narcisistiche. – Il recupero del valore di se stessi. (allegato 2)** Durante la sua esposizione e nella interazione con le Juniores,

il Dott. Becciu sottolinea che *ognuno di noi è una unicità, Qualcuno ci ha pensato così come siamo e non esiste persona uguale a noi, siamo un combinato miracoloso, ciò che ci accomuna è la nostra condizione umana! Il compito più importante è accettare la fragilità umana che fa parte dell'esistenza. È essenziale avere stima di se stessi, partendo dalle nostre fragilità e su questa nostra condizione umana costruire percorsi di virtù : lavorare a una sana personalità; sviluppare una personalità socievole; essere se stessi;*

eliminare sentimenti negativi e problemi; permettersi di vivere "l'intimità"; impegnarsi a star bene; includere il proprio benessere tra le priorità. Alle **ore 11.00**, dopo una breve pausa, il Relatore ascolta alcune risonanze delle giovani suore; sviluppa alcuni aspetti essenziali per il **RECUPERO DEL VALORE DI SÉ: la terapia dell'incoraggiamento; la cura di Sé; la Self-Compassion.**



Fondamentale è il monitoraggio dei nostri mondi interiori, quello che c'è nella nostra mente condiziona il nostro agire (**allegato 2- contributo di Fordyce**).

Al termine della pausa pranzo, alle **ore 13.30**, le Juniores si dividono in 4 gruppi per riflettere insieme e rispondere al quesito posto dal Relatore. "Individuare e condividere con le consorelle le risorse che a livello personale e comunitario vi aiutano a superare le ferite relative al valore del vostro IO". Alle **ore 14.45** ci si riunisce in assemblea dove la condivisione diventa un ulteriore arricchimento per tutte. Il Dott. Becciu ascolta attentamente i contenuti elaborati in ogni gruppo, rimanda in sintesi i messaggi accolti con empatia e ringrazia per il ricco contributo trasmesso. Riprende il filo conduttore della sua relazione e presenta come **PRENDERSI CURA DI SE STESSI** per rigenerare in noi elementi, che ci permettono di "funzionare" meglio: **Il tempo dell'interiorità- Il tempo del sonno- Il tempo della concentrazione- Il tempo dell' "ozio"- Il tempo del gioco- Il tempo del movimento- Il tempo delle relazioni.** (**allegato 2- contributo di Fordyce**); è necessario inoltre avere **COMPASSIONE** verso noi stessi: **essere aperti e presenti alla propria sofferenza; essere gentili con sé stessi piuttosto che pronti all'autocondanna; vedere la propria esperienza personale all'interno della comune esperienza umana** (**allegato 2- contributo di Paul Gilbert**).

Il Relatore sottolinea che un forte auto biasimo verso noi stessi ci pone in difficoltà ad entrare in "un sistema emotivo che dà origine alla sensazione di tranquillità, sicurezza, calore e amabilità". Si rivolge quindi ad ognuna delle presenti. *La vita è il percorso della fragilità umana: ti dice di alzare la testa, di accettare, di perdonare, di avere cura tenera verso te stessa, di sentire compassione verso la tua sofferenza, di investire sul tuo presente, sulla carità, sui bisogni degli altri. Passa dall' IO verso il TU per realizzare il NOI.*

Madre Eliana si fa interprete dei sentimenti di gratitudine di ciascuna e ringrazia il Dott. Mario Becciu per il suo intervento che ci ha rese più consapevoli di essere veramente «**un prodigio**». Ognuna è chiamata a seminare e coltivare un nuovo modo di essere Chiesa nel portare il messaggio della tenerezza e della compassione di Dio all'intera famiglia umana.

L'incontro termina alle ore 16.30.

Roma, 9 ottobre 2022

La segretaria USMI Lazio
Suor Elisa Maria Candian