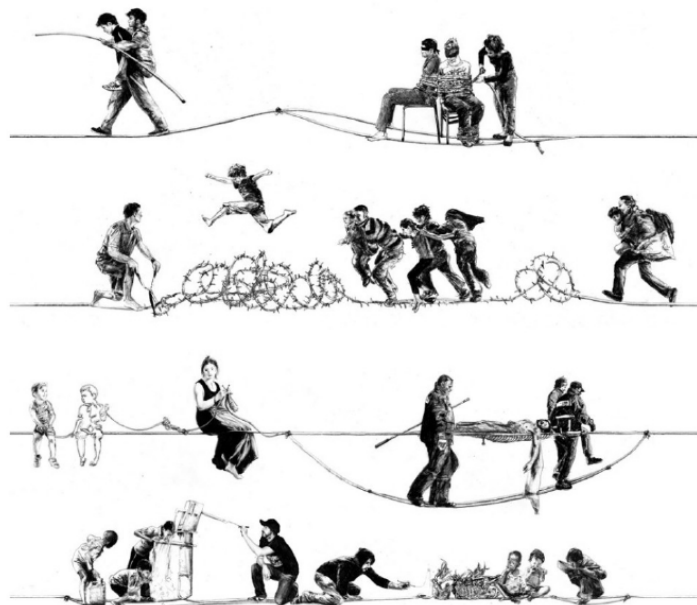


Caritas Diocesana Bergamasca



Caritas, servizio e spiritualità



Percorsi di formazione diocesana
per volontarie e volontari dei Centri di Primo Ascolto
2024 - 2026

Quaderno N.1

Caritas, servizio e spiritualità

Percorso di formazione diocesana per i volontari e le volontarie dei Centri di Ascolto — Caritas Diocesana Bergamasca

Questo libretto raccoglie, dal 2024 al 2026, una sintesi degli interventi svolti presso la sede di Caritas Diocesana Bergamasca per i volontari e le volontarie dei Centri di Ascolto, organizzati per temi. Il cammino si apre con la parola dei due sacerdoti alla guida di Caritas Bergamasca — il presidente e il direttore — prosegue con i tre moduli del corso, ciascuno introdotto in breve dall'operatore o operatrice che lo presenta e approfondito da don Luciano Locatelli a partire dai testi evangelici.

Il libretto comprende inoltre un incontro di formazione dedicato ai coordinatori dei Centri di Primo Ascolto, tenuto da don Luciano Locatelli e don Roberto Trussardi il 17 maggio 2025, introdotto da Aldo Lazzari e Giorgia Lozza.

Il libretto raccoglie infine due interventi dedicati alla cura di sé, tenuti in altre sedi: quello di don Alberto Monaci e della dott.ssa Cristina Borlotti, al corso per i volontari dei Centri di Ascolto della CET 5 Sebino – Valle Calepio svolto presso la parrocchia di Credaro (Bergamo), e quello del direttore don Roberto Trussardi, alle volontarie del Centro Aiuto alla Vita di Bergamo.

I VIDEO DEGLI INCONTRI

Le registrazioni integrali degli incontri di formazione sono disponibili sul canale YouTube di Caritas Diocesana Bergamasca: <https://youtube.com/@caritasbergamasca4875>

L'OPERA IN COPERTINA

In copertina: Andrea Mastrovito, *Le sette opere di misericordia*.

Indice

1. La fantasia della carità

pag. 5

Mons. Michelangelo Finazzi, Presidente Caritas Diocesana Bergamasca — *La fantasia della carità*

Intro di Laura De Vecchi, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca

2. Ascoltare, osservare, discernere

pag. 8

Don Roberto Trussardi, Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca — *Ascoltare, osservare, discernere*

Intro di Alessandro Longa, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca

3. Primo modulo — Ascolto attivo

pag. 10

Don Luciano Locatelli, biblista — *Come ascolta Gesù*

Intro di Livia Brembilla, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca

4. Secondo modulo — Relazione di aiuto progettuale

pag. 13

Don Luciano Locatelli, biblista — *Dal Vangelo alla relazione di aiuto*

Intro di David Mazzoleni, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca

5. Terzo modulo — Équipe e relazioni interne

pag. 15

Don Luciano Locatelli, biblista — *L'équipe di Gesù*

Intro di Giordano Feltre, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca

6. Formazione dei coordinatori dei Centri di Primo Ascolto

pag. 17

Don Luciano Locatelli, biblista — *Seduto, vestito e sano di mente*; Don Roberto Trussardi, Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca — *Dal bisogno al desiderio, fino alla dignità*

Intro di Aldo Lazzari e Giorgia Lozza, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca. Rivolto ai coordinatori e alle coordinatrici dei Centri di Ascolto della diocesi di Bergamo.

7a. Prendersi cura di sé

pag. 23

Don Alberto Monaci, direttore Ufficio Pastorale della Salute, Diocesi di Bergamo — Dott.ssa Cristina Borlotti, direttrice Ufficio per la pastorale delle persone con disabilità, Diocesi di Bergamo — *Prenditi cura di te, mentre ti prendi cura degli altri*

Intro di Alessandro Ghisalberti, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca. Rivolto ai volontari dei Centri di Ascolto della CET 5 Sebino – Valle Calepio, presso la parrocchia di Credaro (Bergamo).

7b. Prendersi cura di sé

pag. 28

Don Roberto Trussardi, Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca e della Fondazione Diakonia Onlus — *Le emozioni di Gesù*

Intro di Alessandro Ghisalberti, équipe Comunità Future di Caritas Diocesana Bergamasca. Corso di formazione per le volontarie del Centro Aiuto alla Vita di Bergamo (CAV).

PER SAPERNE DI PIÙ

Il sito di Caritas Diocesana Bergamasca: www.caritasbergamo.it

1. La fantasia della carità

LAURA DE VECCHI · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Ad aprire il nostro cammino di formazione è monsignor Michelangelo, il nostro presidente. Le sue parole ci ricordano da dove nasce tutto: l'ascolto, la comunità, lo stile di Gesù."

Mons. Michelangelo Finazzi

Presidente di Caritas Diocesana Bergamasca e Vicario Episcopale per i laici e per la pastorale della Diocesi di Bergamo

La fantasia della carità

7 febbraio 2026

Rivolto ai volontari e alle volontarie dei Centri di Ascolto delle Caritas parrocchiali della diocesi di Bergamo.

Un grazie sincero, non formale

Vorrei ribaltare subito le aspettative: non vengo a portarvi soluzioni pronte. Sono io a chiedere a voi quali siano le strade nuove da percorrere, perché siete voi — "con le mani in pasta", ogni giorno impegnati — i veri esperti del servizio. Il primo grazie è per questo: siete una rappresentazione di Chiesa molto bella, spesso più credibile, agli occhi di chi è lontano, di tante altre iniziative ecclesiali.

La carità è un linguaggio trasversale che tutti conoscono. Mentre fate un servizio ad alcune persone, siete luce anche per tutte le altre.

MONS. MICHELANGELO FINAZZI

Il secondo grazie riguarda il tempo che dedicate alla formazione: in un contesto in cui tanti direbbero "tempo buttato via, dai, tira su le maniche, fai qualcosa", scegliere di fermarvi per formarvi e condividere con gli altri è già, in sé, un messaggio importante. Non è mai tempo perso: si può sempre imparare qualcosa.

La fantasia della carità è dello Spirito, non nostra

Richiamando le parole di mons. Amadei, vi ricordo che la fantasia della carità "non è ingegneria pastorale", non è un prodotto delle nostre idee: è frutto dello Spirito. Il metodo che vi propongo è quello sinodale: mettersi in ascolto dello Spirito, sedersi attorno a un tavolo, invocarlo e lasciare che parli attraverso l'esperienza di ciascuno. Non "un lavoretto di gruppo, così tiriamo mezzogiorno", ma la parte fondamentale dell'incontro.

Animare la comunità

Per illustrarvi il metodo, vi propongo due episodi del Vangelo di Marco.

Entrò di nuovo nella sinagoga. C'era un uomo che aveva una mano inaridita e lo osservavano per vedere se lo guariva in giorno di sabato, per poi accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano inaridita: "Mettiti nel mezzo". Poi domandò loro: "È lecito in giorno di sabato fare il bene o il male? Salvare una vita o toglierla?" Ma essi tacevano. E guardandoli tutti intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse a quell'uomo: "Stendi la mano". La stese e la sua mano fu risanata. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 3, VV. 1-6 — L'UOMO DALLA MANO INARIDITA NELLA SINAGOGA

Da questo brano traggo un primo spunto forte: Gesù è triste e arrabbiato. Entra in una comunità credente e praticante — noi diremmo "che va a messa la domenica" — e vede che chi è a disagio resta "là, nell'angolino". Guarda la sua comunità e se ne rattrista. Non tutto ciò che le nostre comunità vivono oggi è motivo di tristezza — ci sono tante cose belle di cui gioire — ma vi lascio la domanda aperta: cosa, delle nostre comunità, farebbe indignare o rattristare Gesù allo stesso modo?

Gesù non agisce subito da solo: prima mette la persona ferita al centro dell'attenzione della comunità — "mettiti nel mezzo" — poi la interpella: "Cosa dite voi? Cosa facciamo?". Solo dopo questo passaggio comunitario, agisce. È lo stesso schema che ritorna, sempre nel Vangelo di Marco, nel racconto dell'uomo paralitico calato dal tetto a Cafarnao da quattro amici che "si sono fatti un mazzo così" per portarlo da Gesù: nessuno agisce da solo, la comunità intera si fa carico della persona fragile, e Gesù nota e premia proprio questo sforzo condiviso.

La carità non è compito di un gruppo soltanto: è, o dovrebbe diventare, una nuova cultura, una nuova mentalità.

MONS. MICHELANGELO FINAZZI

UN ESEMPIO PRATICO: METTERE AL CENTRO, NON "RISOLVERE DA SOLI"

Immaginate che al vostro Centro di Ascolto arrivi la notizia di una persona anziana sola, che fatica a uscire di casa e che nessuno in parrocchia sembra conoscere davvero. Il primo istinto, spesso, è organizzare subito una consegna di spesa a domicilio.

L'ESEMPIO, CONTINUA

Il metodo che vi propongo chiede un passaggio in più: parlarne prima con il gruppo, magari anche durante un momento comunitario — un annuncio in chiesa, un incontro aperto — per chiedere "qualcuno la conosce? Chi può darci una mano?". Spesso da lì emergono legami che il solo Centro di Ascolto non avrebbe scoperto: un vicino di casa, un parente lontano, un altro anziano della stessa via disposto a fargli compagnia.

Da qui il compito che affido a voi, ai Centri di Ascolto e alle Caritas parrocchiali: individuare chi è "nell'angolino", metterlo al centro, coinvolgere tutta la comunità — non accontentatevi di "dateci due soldi che poi ci pensiamo noi", ma animate l'intera comunità cristiana a farsi carico insieme, senza scaricare la responsabilità su "chi tocca": il Comune, la Caritas Diocesana, "quelli là". Siamo per giunta bergamaschi — e qui scherzo — guai se non arriviamo a un'azione concreta. Ma c'è un processo da seguire: accorgersi, mettere al centro, coinvolgere tutti, e poi agire, magari insieme agli altri.

La missione della Caritas parrocchiale

Insisto su un punto che considero decisivo, ma mai del tutto acquisito: quando si parla di Caritas si presentano quasi sempre solo i servizi — "abbiamo fatto questo, abbiamo distribuito quello". Ma la carità non è compito di un gruppo soltanto: è, o dovrebbe diventare, una nuova cultura, una nuova mentalità condivisa da tutta la comunità cristiana — è quanto ripete anche il cammino sinodale, che tra le sue priorità nazionali mette al primo posto la trasmissione della fede e, subito dopo, come unire fede e carità, il nostro essere cristiani con le opere di carità: c'è tanto bene, ma va riconnesso con l'esperienza di fede.

La funzione della Caritas parrocchiale o interparrocchiale — distinta dal servizio concreto del Centro di primo ascolto — è dunque pedagogica: osservare la realtà e i bisogni del territorio, coordinare le azioni caritative già in atto, animare e coinvolgere l'intera comunità parrocchiale. In una parola: vedere le cose, dirle agli altri, insegnare, educare, coinvolgere, attivare tutti — non essere una piccola "isoletta" che agisce da sola mentre il resto della comunità non sa nulla.

COSE PRATICHE

- Fermarsi ogni tanto a chiedersi il senso del proprio servizio, non solo il "fare": il mio fare, che fare è? Il mio servire, che servizio è?
- Partecipare con fiducia ai momenti di formazione: sono parte del servizio, non tempo sottratto ad esso.
- Prima di intervenire da soli su una situazione di fragilità, provare a metterla "al centro" e coinvolgere la comunità: chi può aiutare? Cosa possiamo fare insieme?

COSE PRATICHE, CONTINUA

- Non delegare la responsabilità ("tocca a quelli là"): la carità è un compito comunitario condiviso, non di un gruppo isolato.
- Coltivare la funzione pedagogica della Caritas parrocchiale: osservare, coordinare, animare — non solo distribuire.
- Vivere lo stile evangelico anche fuori dal servizio: in famiglia, nel condominio, nelle relazioni quotidiane, perché non si può donare ciò che non si vive.

2. Ascoltare, osservare, discernere

ALESSANDRO LONGA · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Proseguiamo con la parola di don Roberto, il nostro direttore: ascoltare, osservare, discernere sono le tre parole chiave che ci guideranno in tutto il percorso."

Don Roberto Trussardi

Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca e della Fondazione Diakonia Onlus

Ascoltare, osservare, discernere

formazione diocesana 2024/2025

Rivolto ai volontari e alle volontarie dei Centri di Ascolto delle Caritas parrocchiali della diocesi di Bergamo.

L'invito alla formazione

Mi rivolgo direttamente a voi, volontari e volontarie dei Centri di Ascolto delle Caritas parrocchiali: Caritas Diocesana non si limita all'assistenza materiale, ma ha il compito e il dovere di formare in modo bello, in modo speciale, in modo forte tutti coloro che vivono l'esperienza di incontro con chi fa più fatica a vivere. Vi invito, a nome del presidente, mons. Michelangelo Finazzi, e dell'intera area comunità, a partecipare, a condividere, ad approfondire competenze che già avete, ma che vale sempre la pena coltivare ulteriormente.

Le tre parole chiave

Ascoltare, osservare, discernere: sono, vi dico, il fondamento di Caritas e, insieme, il fondamento della vita cristiana. Non sono le solite cose da ripetere per abitudine, ma vanno continuamente tradotte nella pratica concreta. "Don Roberto, guardati, noi siamo esperti dell'ascolto, quindi cosa vuoi che andiamo a dirci di più" — la battuta che don Luciano mi ripete spesso — è proprio il punto: sapere di essere competenti nell'ascolto non significa smettere di coltivarlo, perché è quell'incontro iniziale, quell'approccio, quell'aggancio con i fratelli e le sorelle che bussano ai nostri centri d'ascolto.

Uno dei rischi più insidiosi, vi avverto, è quello dei luoghi comuni verso le persone che ascoltiamo: "questo è già venuto 22 anni e 7 mesi e 10 giorni fa, so già cosa mi chiede, so già che rompe le scatole, so già, so già, so già". Anche quando alcuni luoghi comuni contengono un fondo di verità, l'ascolto attento, adeguato, approfondito richiede di rimettersi ogni volta in ascolto, vincendo la fatica di guardare l'orologio, di pensare già al messaggio successivo, alla prossima persona in attesa. Ascoltare l'altro fa nascere anche la capacità di ascoltarsi: quando ascolto l'altro mi accorgo di quanto anch'io ho bisogno di essere ascoltato, di darmi il tempo per farlo. Ed è un ascolto che facciamo sempre insieme, mai da soli — "quella persona l'ho ascoltata io" è una tentazione da superare fin dai primi passi del servizio.

Solo dopo aver ascoltato, osservato e compreso insieme viene il momento di agire: Caritas, vi ricordo, è più un luogo del pensiero che un luogo dell'agire.

COSE PRATICHE

- Prima di agire: ascoltare, osservare la realtà, discernere insieme al gruppo.
- Vincere i luoghi comuni verso chi si ascolta ("so già cosa mi chiederà"): ogni volta è un ascolto nuovo.
- Darsi il tempo per ascoltare: guardare l'orologio o pensare già al prossimo impegno tradisce l'ascolto.
- Ascoltare l'altro aiuta anche ad ascoltare sé stessi: riconoscere il proprio bisogno di essere ascoltati.

3. Primo modulo — Ascolto attivo

LIVIA BREMBILLA · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Buongiorno a tutte e a tutti, sono Livia. Apre questo modulo don Luciano Locatelli, biblista, che ci racconta i modi in cui Gesù ascolta."

Don Luciano Locatelli

biblista, formatore diocesano

Come ascolta Gesù

24 ottobre 2024

Primo modulo del corso di formazione diocesana, rivolto ai volontari e alle volontarie dei Centri di Ascolto.

"Padre, ti ringrazio che mi hai ascoltato. Io sapevo che sempre mi ascolti."

VANGELO SECONDO GIOVANNI, CAP. 11, V. 42

Gesù si sente perfettamente ascoltato dal Padre; per questo diventa, in mezzo a noi, "orecchio del Padre" verso un'umanità ferita, esclusa, che spesso non si sente ascoltata da nessuno. Da questo versetto individuo alcuni tratti caratteristici dell'ascolto di Gesù, che vorrei condividere con voi.

UN ASCOLTO ACCOGLIENTE, LIBERO DAL PREGIUDIZIO

Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui... Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città... si fermò dietro, presso i piedi di lui, piangendo, e cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di profumo.

VANGELO SECONDO LUCA, CAP. 7, VV. 36-50 — LA PECCATRICE IN CASA DI SIMONE IL FARISEO

Gesù accoglie questa donna senza lasciarsi condizionare dal giudizio sociale che la circonda: un ascolto libero da qualsiasi pregiudizio.

UN ASCOLTO PROFONDAMENTE EMPATICO

Giunsero all'altra riva del mare, nella regione dei Geraseni. Sceso lui dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito immondo. Costui aveva dimora tra le tombe e nessuno più riusciva a tenerlo legato neanche con catene... Gesù gli domandò: "Qual è il tuo nome?". "Il mio nome è Legione" rispose "perché siamo molti."

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 5, VV. 1-9 — L'INDEMONIATO DI GERASA

Quest'uomo vive nudo, aggressivo, tra i sepolcri: un luogo di morte, non di vita. Tutti scappano da lui — ma Gesù resta, non fugge davanti alla sua sofferenza. E comincia la relazione con la domanda più umana che esista: come ti chiami, cioè chi sei. È un ascolto capace di accogliere con empatia il dolore di quell'uomo, senza lasciarsene spaventare. Alla fine del racconto, quell'uomo prima nudo e urlante viene descritto in un altro modo: seduto, vestito e sano di mente. È quello che può fare per noi un ascolto empatico: non sostituirci alle persone, ma restituirle a sé stesse.

UN ASCOLTO CHE PASSA ANCHE DAL CORPO

Una donna, che da dodici anni era affetta da emorragia... gli si accostò alle spalle e toccò il suo mantello... Gesù disse: "Chi mi ha toccato il mantello?"

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 5, VV. 25-30 — LA GUARIGIONE DELL'EMORROISSA

Gesù ascolta anche con il corpo, non solo con le orecchie. Si lascia toccare da questa donna, e nel gesto racconta la tenerezza di Dio. Il tocco di Gesù non è un tocco che prende, ma un tocco di vicinanza: trasforma le ferite in feritoie, luoghi dove può passare la guarigione. È un aspetto a cui pensiamo poco nel nostro servizio, dove spesso ci nascondiamo dietro la distanza e la prudenza: eppure una carezza, un gesto semplice fatto con consapevolezza, dice all'altro che è amato.

LE RESISTENZE ALL'ASCOLTO DI GESÙ

Ed ecco, una donna Cananea, uscita da quella regione, si mise a gridare: "Pietà di me, Signore..." Ed egli rispose: "Non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini". "È vero, Signore" disse la donna "eppure i cagnolini mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei loro padroni".

VANGELO SECONDO MATTEO, CAP. 15, VV. 21-28 — LA DONNA CANANEA

Anche Gesù, uomo profondamente inserito nella cultura e nella storia del suo popolo, conosce le proprie resistenze all'ascolto: davanti a questa donna pagana, all'inizio, esita. È la fede insistente di lei a far breccia, e Gesù cambia sguardo. Le resistenze non restano muri: possono diventare, come qui, brecce che permettono l'accesso alla situazione dell'altro — a partire, spesso, da un cambiamento che deve nascere prima in noi che nell'altro.

UN ASCOLTO CHE DIFFERENZIA

Mentre usciva per mettersi in cammino, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: "Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?" Gesù gli disse: "Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti..."

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 10, VV. 17-19 — IL GIOVANE RICCO

L'ultimo tratto dell'ascolto di Gesù che vorrei sottolineare: per Gesù non tutti sono uguali, non tutte le situazioni portano le stesse realtà. È capace di differenziare il proprio modo di porsi davanti alle persone. E questo ci insegna una cosa importante: nel nostro servizio non ci sono casi, non ci sono problemi, non ci sono situazioni — ci sono persone.

Nel nostro servizio non ci sono casi, non ci sono problemi, non ci sono situazioni ma persone.

DON LUCIANO LOCATELLI

UN ESEMPIO PRATICO

Al Centro di Ascolto arriva per l'ennesima volta la stessa persona, con la stessa richiesta di sempre. La tentazione è pensare "so già cosa vuole, so già come andrà a finire" — e rispondere quasi in automatico. Fermarsi invece a chiedersi, anche solo mentalmente, "chi è oggi questa persona, cosa vive in questo momento della sua vita" apre uno spazio diverso: non cambia necessariamente la risposta pratica che si può dare, ma cambia la qualità della relazione, e a volte fa emergere un bisogno nuovo, mai raccontato prima, proprio perché finalmente qualcuno si è fermato a chiederlo.

COSE PRATICHE

- Sospendere il giudizio prima di ascoltare, come Gesù con la donna in casa di Simone.
- Non fuggire davanti al dolore dell'altro, anche quando si presenta in modo aggressivo o scomposto.
- Dare valore anche ai gesti, non solo alle parole: un tocco, un abbraccio, una presenza fisica attenta.
- Riconoscere le proprie resistenze nell'ascolto, invece di negarle: possono diventare brecce, non solo muri.
- Ricordare che non ci sono casi né problemi, ma persone: ogni situazione chiede una risposta differenziata.

4. Secondo modulo — Relazione di aiuto progettuale

DAVID MAZZOLENI · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Ciao a tutti, sono David. Ci accompagna in questo don Luciano Locatelli, biblista, con un contributo sul legame tra Vangelo e relazione di aiuto."

Don Luciano Locatelli

biblista, formatore diocesano

Dal Vangelo alla relazione di aiuto

26 novembre 2024

Secondo modulo del corso di formazione diocesana, rivolto ai volontari e alle volontarie dei Centri di Ascolto.

Mi limito, in questo secondo modulo, a qualche provocazione evangelica a partire dallo stile di Gesù — il tema della relazione di aiuto verrà sviluppato con più competenza dai miei colleghi. Non dimentichiamo mai che Gesù è un uomo profondamente inserito nella cultura del suo tempo: una cultura segnata da forti divisioni sociali, da un popolo che non è padrone in casa propria. In questo contesto, un primo tratto mi colpisce: Gesù educa a pensare e a discernere, non si accontenta delle narrazioni precostituite sulla realtà che lo circonda. Davanti a lui, nessuno si sente sbagliato.

Mi piace usare un'immagine: la proposta di Gesù non è mai "diserbante". Nella nostra cultura tendiamo a estirpare ciò che consideriamo erbacce; Gesù, al contrario, sa cogliere il valore anche di chi consideriamo scarto — è risaputo, del resto, che le erbacce sono indice di un terreno vivo. Ricordiamocelo: con Gesù nessuno è erbaccia, o meglio, siamo tutti erbacce, come lui.

La relazione di aiuto, in questa prospettiva, significa aiutare l'altro a portare a compimento il proprio processo di umanizzazione: non c'è una perfezione perduta da recuperare, ma un'umanità ancora in costruzione, giorno per giorno. Gesù non esclude nessuno — nemmeno chi lo attacca — e permette a chi incontra di essere pienamente altro da sé, senza farlo rientrare nelle nostre caselle e nei nostri pregiudizi. Lo vediamo, per esempio, nell'incontro con la donna samaritana al pozzo: Gesù non si preoccupa della fama che la accompagna, le permette di essere sé stessa.

Il metodo: ascoltare, osservare, discernere

Il metodo resta sempre lo stesso, applicato passo dopo passo: ascoltare, osservare, discernere — e solo allora agire e progettare. Non è un percorso lineare né rapido: richiede accettare la fatica dell'ascolto iniziale, la pazienza di rimandare l'azione fino a quando l'ascolto non è davvero maturo, il coraggio di coinvolgere competenze e sguardi diversi dal proprio prima di decidere come muoversi. Non va mai considerato tempo sprecato, anche quando non produce subito un risultato visibile.

COSE PRATICHE

- Ogni relazione di aiuto parte dal riconoscere l'altro come persona a sé, non da soluzioni preconfezionate.
- Metodo: ascoltare → osservare → discernere insieme → agire.
- Non trattare nessuno come "erbaccia": anche chi sembra un ostacolo ha un valore da riconoscere.
- Aiutare la persona a portare avanti il proprio cammino, senza sostituirsi a lei né rinchiuderla nei nostri pregiudizi.
- Mettere la persona aiutata al centro del proprio percorso, per non alimentare dipendenza passiva.

5. Terzo modulo — Équipe e relazioni interne

GIORDANO FELTRE · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Salve a tutte e a tutti, sono Giordano. Ci aiuta anche qui don Luciano Locatelli, biblista, con un contributo sul valore evangelico del fare le cose insieme, in gruppo, come comunità cristiana."

Don Luciano Locatelli

biblista, formatore diocesano

L'équipe di Gesù

12 dicembre 2024

Terzo modulo del corso di formazione diocesana, rivolto ai volontari e alle volontarie dei Centri di Ascolto.

Salì poi sul monte, chiamò a sé quelli che egli volle. Ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici — che chiamò apostoli — perché stessero con lui e per mandarli a predicare e perché avessero il potere di scacciare i demoni. Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro; Giacomo di Zebedeo e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanerges, cioè "figli del tuono"; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananeo e Giuda Iscariota, quello che poi lo tradì.

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 3, VV. 13-19 — LA SCELTA DEI DODICI

A differenza dei dottori della legge del tempo — presso i quali erano gli aspiranti discepoli a fare la fila, in attesa di essere ammessi alla scuola di un maestro riconosciuto — è Gesù stesso a scegliere i suoi: la nostra équipe nasce da una chiamata, non da meriti o titoli. Nemmeno la scelta segue criteri di capacità straordinarie: nell'elenco compaiono pescatori, un esattore delle tasse, temperamenti "focosi" come Giacomo e Giovanni, ai quali Gesù stesso dà il soprannome di Boanerges, "figli del tuono" — probabilmente per il loro carattere impetuoso — e perfino Giuda, che tradirà. Gesù non seleziona un'équipe di persone perfette o già pronte: sceglie persone reali, con temperamenti difficili, contraddizioni, fragilità dichiarate fin dal nome che porteranno nella storia.

L'équipe di Gesù è profondamente inclusiva: non esclude nessuno, nemmeno i "reietti" o chi si rivelerà inaffidabile. Oggi la parola "inclusività" è quasi abusata — lo osservo spesso — ma guardando i testi evangelici resta un tratto distintivo autentico di Gesù e, di conseguenza, dei suoi. È un punto su cui le nostre équipes a volte "zoppicano": ci si lamenta spesso che non ci sia ricambio generazionale, che nessuno prenda il nostro posto — ma siamo davvero sicuri di essere inclusivi fino in fondo, da tutti i punti di vista, dentro la nostra stessa équipe? Lavorare in équipe significa coltivare "un cuore grande" — quasi una "cardiomegalia" spirituale — in cui ciascuno trovi il proprio posto senza sentirsi giudicato: se questo non si vive dentro l'équipe, non lo si potrà vivere nemmeno nel servizio verso l'esterno. Il motivo di questa inclusività non sta in una regola che ci siamo dati da soli, ma nel fatto che è così che è fatto Dio: il nostro servizio è mediatore di quell'abbraccio che non esclude nessuno, nemmeno "il peggio del peggio". Anche l'amore donato può essere rifiutato — l'altro può sempre respingerlo — ma non va mai ritirato: il rifiuto dell'altro non deve chiudere la porta del nostro dono.

UN ESEMPIO PRATICO: NÉ SUPER-EROI, NÉ CAPI

Due tratti dell'équipe di Gesù valgono, credo, anche per noi. Il primo è la capacità di innovazione: non un gruppo di persone speciali, ma un gruppo capace di rinnovarsi sempre, senza lasciarsi trascinare dal "si è sempre fatto così" — che diventa la tomba di ogni lettura nuova dei problemi che incontriamo. Il secondo è che nel gruppo di Gesù non ci sono strutture di comando: il coordinatore non è chi comanda, ma chi serve, permettendo a ciascuno di far crescere le proprie capacità senza sentirsi schiacciato da qualcuno sopra di sé.

Due a due, prima nell'équipe

Quando Gesù, dopo averli scelti, li manda in missione, li manda a due a due. Non è solo una questione pratica — in due si è più credibili di uno solo. C'è, credo, un invito più sottile: prima di annunciare qualcosa, prima di occuparci di chi è povero, dobbiamo viverlo noi per primi dentro la nostra équipe, con chi ci sta accanto in quel momento. Un sano ritorno al Vangelo, da questo punto di vista, può aiutarci a essere più autentici nel nostro modo di lavorare insieme.

COSE PRATICHE

- Costruire équipes inclusive: uno spazio dove ciascuno trovi il proprio posto senza sentirsi giudicato dai colleghi, chiunque esso sia.
- Non lasciarsi fermare da un rifiuto: il dono offerto resta valido anche se non accolto.
- Coltivare la capacità di rinnovarsi, senza lasciarsi bloccare dal "si è sempre fatto così".
- Ricordare che chi coordina serve, non comanda: il suo compito è far crescere gli altri, non dirigerli dall'alto.
- Vivere "due a due", prima nell'équipe stessa, quello stile di prossimità che poi si porta agli altri.

6. Formazione dei coordinatori dei Centri di Primo Ascolto

ALDO LAZZARI E GIORGIA LOZZA · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Questo incontro è per chi coordina un Centro di Ascolto: don Luciano torna sul racconto dell'indemoniato di Gerasa da un'angolatura nuova, quella di chi porta anche la responsabilità di un'équipe. Don Roberto riprende ascoltare, osservare, discernere e lo porta oltre: dal bisogno al desiderio, fino alla dignità di chi incontriamo."

Don Luciano Locatelli

bibliista, formatore diocesano

Seduto, vestito e sano di mente

17 maggio 2025

Formazione dei coordinatori dei Centri di Primo Ascolto di Caritas Bergamasca. Rivolto ai coordinatori e alle coordinatrici dei Centri di Ascolto della diocesi di Bergamo.

E giunsero all'altra riva del mare, nella regione dei Gerasèni. Sceso lui dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito immondo. Costui aveva dimora tra le tombe e nessuno più riusciva a tenerlo legato neanche con catene... Notte e giorno, tra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre. Visto Gesù da lontano, corse, gli si gettò ai piedi e gridando a gran voce disse: "Che vuoi da me, Gesù, figlio del Dio Altissimo?"... Gesù gli domandò: "Qual è il tuo nome?". "Il mio nome è Legione" rispose "perché siamo molti".

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 5, VV. 1-13 — L'INDEMONIATO DI GERASA

Vorrei tornare su questo brano che già conoscete, ma da un'altra angolatura, quella di chi coordina un'équipe. Marco è molto preciso nel descrivere quest'uomo: abita tra le tombe — il termine greco richiama la parola "memoria" — porta dentro di sé una memoria di morte, ed è violento verso se stesso e verso gli altri. Notte e giorno, senza tempo e senza meta: è la descrizione di chi vive la propria esistenza come un'isola, senza casa, senza affetti, senza relazioni possibili.

Le situazioni che tornano sempre uguali

Quest'uomo rappresenta bene certe situazioni che chi coordina un Centro di Ascolto conosce fin troppo: persone che tornano, che sembrano sempre allo stesso punto, "legate con catene e ceppi" che nessuno riesce a spezzare. Sono le situazioni che a volte definiamo, con parole un po' dure, scostanti o irritanti — perché ci mettono di fronte ai nostri limiti, alla frustrazione di chi fa e fa e non vede cambiamenti. Non è un problema da nascondere: mette in discussione le nostre capacità, e a volte incrina anche i rapporti dentro la stessa équipe.

C'è un altro particolare che vorrei sottolineare: quest'uomo grida, ma non per entrare in relazione con qualcuno — sfoga il suo dolore in modo indistinto, e quando qualcuno tenta di avvicinarsi lo allontana con scoppi di collera. È qualcosa che può capitare anche a noi: offriamo una risposta e la persona non la accoglie, perché non è la risposta che vorrebbe sentirsi dire. Restiamo allora con le ali un po' tarpate, con una frustrazione da smaltire.

UN ESEMPIO PRATICO: I MANDRIANI E I PORCI

Nel racconto, i mandriani sono più preoccupati dei loro porci che dell'uomo appena guarito: quando vedono che qualcosa è cambiato, pregano Gesù di andarsene. Capita anche a un'équipe di essere un po' come loro: più attaccata alle proprie linee guida — "abbiamo sempre fatto così" — che attenta alla persona che ha davanti, specialmente se quella persona non riesce a starci dentro. Coordinare significa anche accorgersi quando è la linea guida a dover cambiare, non la persona a doversi adattare per forza.

Come ti chiami: fermarsi al chi sei

Lo snodo del racconto è una domanda semplice: Gesù non chiede "perché fai così", ma "qual è il tuo nome". Anticipa così la tentazione di pensare subito "cosa devo fare" e ci fa fermare prima al chi sono io, cosa vive in me. È un cartello indicatore prezioso, perché indica la via del discernimento: non si tratta di dire all'altro "ti sistemo io la cosa", ma di mettere sul tavolo le vite, non le soluzioni.

La risposta — "Legione è il mio nome, perché siamo molti" — rivela un'identità frantumata: tante voci, tanti tentativi già fatti da altri di risolvere il problema saltando sempre la domanda sul chi sei. Fermarsi lì esige tempo, perché per chiedere all'altro chi è occorre sapere anche chi si è: non ci si può mettere in gioco solo perché si sta svolgendo un servizio. E le fragilità dell'altro, spesso, fanno emergere anche le nostre.

Mandare ai porci: lasciar cadere ciò che non serve

C'è un'espressione che uso apposta, un po' forte: dobbiamo imparare a "mandare ai porci" — nel senso di lasciar cadere senza paura ciò che è già morto, le realtà che opprimono e non sono liberanti né per noi né per la persona che accompagniamo. Tra queste mettiamoci anche tutto quello che condiziona la nostra esperienza di servizio sotto l'insegna del "si è sempre fatto così". Bisogna avere il coraggio, a volte, di lasciar andare quello che non serve più — perché questo ci aiuta a non sostituirci alle persone, ma ad accompagnarle, mettendo in conto anche la nostra fatica.

Non è che faccio discernimento proponendo all'altro "ti sistemo io la cosa". Come ti chiami? Mettiamo sul tavolo le nostre vite, non cosa devi fare, ma innanzitutto chi sei.

DON LUCIANO LOCATELLI

Seduto, vestito e sano di mente

Alla fine del racconto, Marco ci consegna tre pennellate bellissime: l'uomo viene descritto come seduto, vestito e sano di mente. È la consegna che viene data a ogni Centro di Ascolto: rendere le persone sedute — non perché le fermiamo, ma perché seduto è chi sa ascoltare e ascoltarsi, aperto al dialogo invece che sempre in balia dell'aggressività. Vestito, perché ha ritrovato la sua dignità ed è capace di relazioni corrette con l'altro. Sano di mente, capace di scegliere, non più agito dal proprio male ma capace di agire per il proprio e per l'altrui bene.

Gesù, alla fine, non porta con sé quell'uomo: gli dice "torna a casa tua, e annuncia loro quanto il Signore ha fatto per te". È uno dei compiti che considero proprio del Centro di Ascolto: restituire al circolo della comunità le persone che hanno ricevuto un aiuto, un ascolto, un'accoglienza, perché siano loro stesse, poi, a insegnare dentro la comunità a vivere questa cosa.

COSE PRATICHE

- Davanti alle situazioni che tornano sempre uguali, riconoscere la frustrazione: mette in discussione noi, non solo la persona che accompagniamo.
- Attenzione a diventare come i mandriani: più attaccati alle nostre linee guida che alla persona che abbiamo davanti.
- Chiedere "chi sei" prima di "cosa devi fare": mettere sul tavolo le vite, non le soluzioni preconfezionate.
- Avere il coraggio di lasciar cadere ciò che non serve più, anche quando è "sempre stato fatto così".
- Restituire alla comunità le persone accompagnate, perché possano a loro volta insegnare agli altri.

Don Roberto Trussardi

Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca e della Fondazione Diakonia Onlus

Dal bisogno al desiderio, fino alla dignità

17 maggio 2025

Formazione dei coordinatori dei Centri di Primo Ascolto di Caritas Bergamasca. Rivolto ai coordinatori e alle coordinatrici dei Centri di Ascolto della diocesi di Bergamo.

Provo a dirvi alcune cose sulla missione e sulla visione di Caritas, partendo dalle tre parole chiave che già conoscete: ascoltare, osservare, discernere. Non sono le solite cose da ripetere per abitudine — proviamo a tradurle in pratica, un passo oltre a dove le avevamo lasciate.

Osservare per capire, comprendere per discernere

L'ascolto è quell'incontro iniziale, quell'aggancio con i fratelli e le sorelle che bussano ai nostri Centri. Vincere i luoghi comuni verso chi ascoltiamo — "questo viene sempre, so già cosa mi chiede" — resta la fatica di sempre, anche quando quei luoghi comuni contengono un fondo di verità. L'osservare viene subito dopo, ed è fondamentale quanto l'ascoltare: osservare i vicini e i lontani, chi capiamo subito e chi ci costa più fatica capire, perché ha una mentalità diversa dalla nostra. Osservare per capire, comprendere per poi discernere — è così che le tre parole si tengono insieme.

Uno stile prima che un fare

Mi chiedo spesso: che volontario, che volontaria sono? Con quale stile svolgo il mio servizio al Centro di Ascolto? Lo stile che ci muove è quello del Vangelo — non per dire che i cristiani sono più bravi degli altri, ma perché quello stile appartiene anche all'umano, e i due vanno di pari passo. Interessante che partiamo sempre, in questi incontri, da una parola di Dio: provate anche voi, una volta al mese, a fare un momento di preghiera che parta dal Vangelo, perché è lì che troviamo lo stile da cogliere per poi donarlo — prima dentro l'équipe, poi con chi incontriamo.

Un altro stile è quello del servire: essere discepoli nel servizio. Attenzione però a quando il servizio diventa fine a se stesso: il mio fare, che fare è? Il mio servire, che servizio è? Uso la tecnica, gli strumenti necessari, ma poi mi fermo — se non guardo, se non sorrido, se non offro una mano, quello è solo un fare, non un servire.

UN ESEMPIO PRATICO: QUALE LINGUAGGIO

Un coordinatore si chiede spesso anche quale linguaggio la propria comunità sta usando — di parole, ma anche di gesti. Certe abitudini, ripetute solo perché "si è sempre fatto così", rischiano di non toccare più né la mente né il cuore di chi le vive. Non significa smettere di fare, ma trovare qualcos'altro che arrivi davvero alle persone: a volte basta un gesto semplice, fatto con consapevolezza — un abbraccio, un sorriso — per abbassare una tensione che sembrava incontrollabile.

Dal bisogno al desiderio, fino alla dignità

Noi rispondiamo ai bisogni primari delle persone: è vero, ed è necessario. Ma non possiamo fermarci lì. Dobbiamo imparare a far emergere anche i desideri di chi incontriamo — perché sono persone, fratelli e sorelle in difficoltà, ma persone, con desideri propri che vanno oltre il bisogno immediato. Se continuiamo solo a rispondere ai bisogni, li teniamo sempre nello stesso punto; se proviamo a far emergere i loro desideri, li aiutiamo a rialzarsi.

E se facciamo questo percorso, dal bisogno al desiderio, arriviamo infine alla dignità — una parola meravigliosa e fondamentale. Caritas oggi non può fermarsi solo ai bisogni: il nostro fare, il nostro dare, deve portare alla dignità dei fratelli e delle sorelle che incontriamo. Non è facile, ci vuole tempo, ma è questa la sfida di oggi.

Il mio essere, il mio fare, il mio dare a loro, che ha un valore, deve arrivare alla dignità di questi fratelli e sorelle.

DON ROBERTO TRUSSARDI

COSE PRATICHE

- Tenere insieme le tre parole: osservare per capire, comprendere per poi discernere.
- Chiedersi con quale stile si svolge il servizio: quello del Vangelo appartiene anche all'umano.
- Distinguere il fare dal servire: la tecnica non basta se manca lo sguardo, il sorriso, il gesto.
- Rivedere ogni tanto il linguaggio della propria comunità, quando non tocca più nessuno.
- Non fermarsi al bisogno: aiutare la persona a far emergere anche il proprio desiderio.
- Tenere come meta la dignità di chi si incontra, non solo la risposta al bisogno.

7. Prendersi cura di sé

ALESSANDRO GHISALBERTI · ÉQUIPE COMUNITÀ FUTURE DI CARITAS DIOCESANA BERGAMASCA

"Ascoltare, accogliere, farsi prossimi: nel nostro servizio impariamo ogni giorno a prenderci cura degli altri. C'è però un tema altrettanto importante, e quasi sempre lasciato per ultimo: prendersi cura di sé. Non è un ripiegamento su noi stessi e non toglie nulla a chi incontriamo; è la condizione perché quell'incontro possa durare nel tempo. Chi si consuma, prima o poi smette di ascoltare, anche quando continua a esserci."

"Vi presento due interventi che affrontano questo tema da due parti diverse. Il primo è di don Alberto Monaci e della dott.ssa Cristina Borlotti: parte dalla Scrittura — il rovelto che arde senza consumarsi — e arriva alle tre sfere concrete in cui la fatica si fa sentire, quella personale, quella con i compagni di servizio e quella dell'organizzazione. Il secondo è di don Roberto Trussardi ed è dedicato alle emozioni di Gesù: la commozione, la rabbia, il pianto, il perdono, e la preghiera come luogo dove posare ciò che non riusciamo a portare."

Don Alberto Monaci e Dott.ssa Cristina Borlotti

don Alberto Monaci, direttore dell'Ufficio Pastorale della Salute della Diocesi di Bergamo; dott.ssa Cristina Borlotti, direttrice dell'Ufficio per la pastorale delle persone con disabilità della Diocesi di Bergamo

Prenditi cura di te, mentre ti prendi cura degli altri

28 febbraio 2026

Rivolto ai volontari dei Centri di Ascolto della CET 5 Sebino – Valle Calepio, presso la parrocchia di Credaro (Bergamo).

DON ALBERTO MONACI — direttore Ufficio Pastorale della Salute, Diocesi di Bergamo

San Carlo Borromeo

Apri con una citazione di San Carlo Borromeo, rivolta ai suoi preti sul finire del Cinquecento:

Se già qualche scintilla dell'amore divino si è accesa in te, non cacciarla via, non esporla al vento. Tieni chiuso il focolare del tuo cuore perché non si raffreddi e non perda calore. Eserciti la cura d'anime: ti prendi cura dei poveri. Non trascurare per questo la cura di te stesso, e non darti agli altri fino al punto che non rimanga nulla di te a te stesso.

SAN CARLO BORROMEO, DISCORSO AI SUOI PRETI

San Carlo non sapeva cosa fosse il burnout — vi dico — ma è quella roba qui: darsi agli altri fino a non averne più per sé.

Tre immagini bibliche sulla cura di sé

1. MOSÈ AL ROVETO ARDENTE

Il roвето ardeva, ma non si consumava... "Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è suolo santo."

ESODO, CAP. 3 — L'INCONTRO DI MOSÈ CON DIO AL ROVETO

Il fuoco che arde senza consumare è l'immagine di una passione matura, che scalda senza bruciare chi la vive. "Togliere i sandali" significa deporre la propria sicurezza e i propri pregiudizi: non sappiamo mai davvero cosa c'è dietro la persona che incontriamo.

2. "RACCOGLIERE I FRAMMENTI"

Quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto." Li raccolsero e riempirono dodici canestri.

VANGELO SECONDO GIOVANNI, CAP. 6, VV. 12-13 — DOPO LA MOLTIPLICAZIONE DEI PANI

Un versetto che, negli ultimi anni, torna sempre più spesso in mente a don Alberto: darsi tempi e luoghi per rileggere, per riascoltare ciò che la vita smuove dentro di noi, senza rimuoverlo. "Raccogliere i frammenti" significa fermarsi a chiedersi cosa il Signore voglia dire attraverso una giornata, un incontro, una fatica — invece di lasciarsi correre oltre, sempre preoccupati di dover risolvere qualcosa. Uno di questi luoghi personali di raccolta, per don Alberto, è la montagna: uno spazio non per evadere, ma per ascoltarsi, ascoltare, riposare, fare spazio.

3. GESÙ CHE SI RITIRA IN DISPARTE A PREGARE

Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito, andò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce; lo trovarono e gli dissero: "Tutti ti cercano!"

VANGELO SECONDO MARCO, CAP. 1, VV. 35-37 — GESÙ SI RITIRA A PREGARE

Senza questo colloquio che cerca la volontà del Padre, Gesù si sarebbe lasciato imprigionare dai troppi servizi e impegni che solo la nostra arroganza rende inderogabili. Gesù vive la sua missione non cercando di soddisfare i bisogni di coloro a cui è inviato, quanto nutrendo la relazione con Colui che l'ha inviato.

RIFLESSIONE DEI MONACI DI BOSE, CITATA DA DON ALBERTO

L'ecologia del cuore

Concludo la mia parte con una citazione di Papa Francesco, che considero la sintesi più efficace di tutto questo discorso sulla cura di sé:

Solo il cuore che non si fa rapire dalla fretta è capace di commuoversi, cioè di non lasciarsi prendere da sé stesso e dalle cose da fare, e di accorgersi degli altri, delle loro ferite, dei loro bisogni. La compassione nasce dalla contemplazione. Se impariamo a riposare davvero, diventiamo capaci di compassione vera. Se coltiviamo uno sguardo contemplativo, porteremo avanti le nostre attività senza l'atteggiamento rapace di chi vuole possedere e consumare tutto. Abbiamo bisogno di una ecologia del cuore, che si compone di riposo, di contemplazione e di compassione.

PAPA FRANCESCO, CITATO DA DON ALBERTO MONACI

Se San Carlo Borromeo apre con "non darti agli altri fino al punto che non rimanga più nulla di te a te stesso", Papa Francesco ci offre l'immagine che lo racchiude: un'ecologia del cuore fatta di riposo, contemplazione e compassione. Prendersi cura del proprio farsi prossimo comincia dal prendersi cura del proprio cuore.

Le tre sfere della fatica

Dott.ssa Cristina Borlotti — direttrice Ufficio per la pastorale delle persone con disabilità, Diocesi di Bergamo

Vorrei "atterrare" il discorso biblico dentro la concretezza dell'esperienza di volontariato, distinguendo tre sfere in cui si può manifestare la fatica di chi presta un servizio di cura.

LA SFERA PERSONALE

Riguarda, ad esempio, il sentirsi in colpa per non essere in grado di rispondere a tutti i problemi che arrivano — un tema, quello della casa, che oggi si presenta sempre più spesso senza soluzioni immediate — o il nutrire aspettative idealizzate, poco realistiche, su quanto un volontariato possa davvero fare per aiutare gli altri. C'è anche il rischio di sovraccaricarsi di questioni che competono ad altri; un Centro di Ascolto non è un'organizzazione autonoma, ma è dentro una rete — la parrocchia, i servizi sociali — e lavorare "in logica di rete" significa anche saper coinvolgere chi sta fuori dai propri circuiti abituali: il vicino di casa, il negoziante, chi normalmente non si avvicina al mondo Caritas. Un ultimo rischio personale è quello di sentirsi in colpa per il proprio bisogno di riposo, come se fermarsi fosse una mancanza invece che una ricarica importante.

LA SFERA INTERPERSONALE

Riguarda il rapporto con chi collabora nello stesso Centro di Ascolto: il rischio di sentirsi soli, di "trovarsi col cerino in mano", di vivere dinamiche difficili dentro il gruppo, o, all'opposto, di lavorare in un contesto dove tutti sono già stanchi e stressati, con il rischio di una "fatica contagiosa" che fa affondare l'intero gruppo insieme. Qui si inserisce anche il rischio dell'automatismo e del cinismo verso chi si incontra: per l'operatore può essere la decima persona con la stessa storia, ma per chi arriva al Centro di Ascolto è spesso la prima volta, ed è lì che l'incontro può fare davvero la differenza.

LA SFERA ORGANIZZATIVA

Un Centro di Ascolto non è fatto di volontari isolati, ma di un gruppo con un'organizzazione: se i compiti non sono chiari, se manca una descrizione condivisa di chi fa cosa, nascono tensioni e sovrapposizioni. Un altro rischio ricorrente è quella che chiamo "la trappola del Salvatore": il bisogno di sentirsi indispensabili, il pensare "se non ci siamo noi questa cosa crolla", la fatica di delegare, di fidarsi che anche altri possano fare bene quanto facciamo noi in prima persona. Questo atteggiamento crea sovraccarico personale, dipendenza nelle persone che accompagniamo, e blocca il necessario cambio generazionale: la sfida è rendere il servizio sostenibile anche senza di sé. Anche il clima interno del gruppo va monitorato: carichi di lavoro distribuiti in modo squilibrato non sono di per sé un problema, purché siano condivisi ed espliciti — "il mio tempo è questo, posso dare solo questo" — mentre il vero rischio nasce quando questi equilibri restano taciuti.

Don Roberto Trussardi

Direttore di Caritas Diocesana Bergamasca e della Fondazione Diakonia Onlus

Le emozioni di Gesù

17 dicembre 2024

Corso di formazione per le volontarie del Centro Aiuto alla Vita di Bergamo (CAV).

Vorrei affrontare un tema che considero troppo spesso trascurato dalla tradizione cristiana: la gestione delle emozioni, attraverso cinque passaggi tipici di Gesù ma, credo, tipici anche nostri.

UN ESEMPIO PRATICO: IL SEGNO DELLA CROCE COME GESTO EMOTIVO

Vi invito a rifare, con calma, il segno della croce che spesso diamo un po' per scontato: toccando la testa diciamo "Padre" — colui che ha generato la vita, e per creare la vita ci vuole emozione, oltre che intelligenza; toccando il cuore diciamo "Figlio", perché ognuno possa vivere le proprie giornate amando con il cuore di Gesù; toccando le spalle diciamo "Spirito Santo" — i polmoni, il respiro, l'energia che circola nel corpo. Un gesto quotidiano, se fatto con consapevolezza, diventa già un piccolo esercizio di ascolto delle proprie emozioni.

Anche il racconto del paralitico calato dal tetto (Vangelo di Marco, capitolo 2) — con quattro amici che "si fanno un mazzo così" per portarlo da Gesù rompendo il tetto pur di raggiungerlo — mostra un Gesù capace di lasciarsi toccare: non compie il miracolo per la malattia in sé, ma perché vede lo sforzo, la fatica, l'amore di chi ha accompagnato quell'uomo fin lì. Gesù è uno che vede, uno che coglie — prima ancora di agire, si commuove.

L'accettazione delle proprie emozioni

Gesù allora, quando la vide piangere... si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: "Dove lo avete posto?"... E Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: "Vedi come lo amava!"

VANGELO SECONDO GIOVANNI, CAP. 11 — LA MORTE DI LAZZARO

Piangere per un amico è pienamente umano. Le emozioni vanno riconosciute, non "tarpace" o "segate", come troppe volte è accaduto nella storia della fede cristiana.

La compassione, non il pietismo

Nei quattro Vangeli, decine di volte si dice che Gesù "ha compassione" delle folle. Non si tratta di pietismo dall'alto, ma di mettersi sulla stessa altezza, sulla stessa lunghezza d'onda di chi si incontra.

La preghiera come luogo di gestione delle emozioni

Quando non riusciamo a fare tutto — una persona senza fissa dimora che resta fuori al freddo, una mamma a cui non si è riusciti a dare una risposta — la preghiera diventa il modo per affidare a Dio ciò che eccede le nostre forze, senza cadere nel senso di colpa: "Noi non possiamo far tutto. Facciamo il meglio possibile, poi accettiamo che farà qualcun altro."

Il controllo della rabbia

Fatti dei flagelli con delle cordicelle, scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiavalute e ne rovesciò i banchi... "Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!"

VANGELO SECONDO GIOVANNI, CAP. 2 — LA CACCIATA DEI MERCANTI DAL TEMPIO

Gesù non gira la faccia davanti al male: lo affronta. Contenere la rabbia — la propria e quella di chi si incontra — richiede uno stile fatto di parola, silenzio, capacità di "abbassarsi" senza mai restituire il male con il male.

Il perdono

"Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei." ... "Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?" "Nessuno, Signore." "Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più."

VANGELO SECONDO GIOVANNI, CAP. 8 — LA DONNA SORPRESA IN ADULTERIO

Gestire le emozioni significa anche gestire i ricordi: perdonare non vuol dire dimenticare, ma non lasciare che il ricordo si trasformi in giudizio permanente sull'altro.

Stress e burnout: riconoscere i segnali

Lo stress è una normale reazione a uno squilibrio tra le richieste da soddisfare e le risorse di cui si dispone. Il burnout è un passaggio ulteriore: uno stato di esaurimento emotivo cronico dovuto a stress prolungato — stanchezza, cinismo, perdita di senso, "vedo tutto nero", talvolta anche malessere fisico. La resilienza è la capacità di rialzarsi, prendere distanza, dare senso alla fatica e condividerla con il gruppo — anche grazie a uno sguardo esterno di supervisione o accompagnamento, quando il gruppo stesso è in difficoltà.

UN ESEMPIO PRATICO: SCRIVERE PER RILEGGERE

Tra le modalità concrete suggerite per elaborare le situazioni più faticose c'è lo scrivere: annotare una situazione difficile vissuta al Centro di Ascolto, la soluzione che il gruppo ha trovato, e rileggerla a distanza di tempo. Non serve solo a "scaricare" l'emozione del momento: diventa una risorsa da poter raccontare, in futuro, a un altro volontario che si trova nella stessa difficoltà — una forma di narrazione condivisa che protegge dal rischio di affrontare tutto sempre e solo da soli.

Fermarsi non è una mancanza: è una ricarica importante.

DOTT.SSA CRISTINA BORLOTTI

COSE PRATICHE PER LA CURA DI SÉ

- Riconoscere i segnali di stanchezza e stress: fermarsi e ascoltarsi, prima che diventino burnout.
- Condividere le fatiche con l'équipe: il gruppo è una risorsa, non un peso da portare da soli.
- Ritagliarsi spazi individuali rigenerativi (una camminata, cucinare, un hobby): non sono un lusso, ma un bisogno.
- Imparare a dire di no: un "sano egoismo" è anche una forma di tutela verso gli altri, oltre che verso sé stessi.
- Definire bene ruoli e compiti dentro il gruppo: chiarezza e trasparenza prevengono tensioni.

COSE PRATICHE PER LA CURA DI SÉ, CONTINUA

- Non temere di chiedere un aiuto esterno (supervisione, accompagnamento) quando il gruppo stesso è in difficoltà.
- Scrivere e rileggere le esperienze faticose: aiuta a dare senso e diventa risorsa condivisibile con altri.
- Coltivare spazi di silenzio e di preghiera personale, come faceva Gesù ritirandosi in disparte.
- Affidare ciò che non si riesce a risolvere: non possiamo salvare tutti da soli — "non darti agli altri fino al punto che non rimanga nulla di te a te stesso".

Diventiamo umani

Quanto più diventiamo umani, questo è il messaggio che ci consegna Gesù, tanto più siamo divini a immagine e somiglianza.

DON LUCIANO LOCATELLI, INCONTRO "ÉQUIPE E RELAZIONI INTERNE", 12 DICEMBRE 2024

Una frase che, pur nata in un altro momento del percorso, riassume bene lo spirito di questo capitolo: quanto più diventiamo umani nel nostro servizio — capaci di ascolto, di équipe, di cura di noi stessi oltre che degli altri — tanto più ci avviciniamo a quello a cui siamo chiamati.