



Genova  
20 settembre 2025



DOCENTE: GABRIELE VERRONE (S/I ARCAT LIGURIA)

## **SINTESI DELLA ARGOMENTAZIONE INTRODUTTIVA DEL DOCENTE E DELLA DISCUSSIONE CONSEGUENTE**

(A cura di MARIA Poggi S/I ACAT Savigliano)

### PREMESSA

L'argomento è stato analizzato e ripartito in diversi punti:

1. Cosa si intende per "burnout"?
2. Quali sono le caratteristiche particolari del ruolo del S/I nei CAT che ne favoriscono il rischio?
3. Alcuni "segnali" di disagio che preannunciano il "burnout"
4. Cosa può provocare il "burnout"?
5. Come si può prevenire e gestire il "burnout" del S/I?
6. Riflessione conclusiva.

Ogni aspetto è stato introdotto da una breve argomentazione, che ha consentito di elaborare una premessa teorica condivisa e ha offerto significative sollecitazioni, utili ad avviare e sostenere la discussione proficua dei diversi punti analizzati.

Legenda:

- I testi in tabella, sono la sintesi dell'argomentazione introduttiva.
- Le parti sottostanti, rappresentano il riepilogo dei concetti espressi durante la discussione.

## 1. Cosa si intende per “burnout”?

Il “BURNOUT” è una sindrome da stress cronico, correlata al lavoro, caratterizzata da: esaurimento emotivo, fisico e mentale, che può portare a cinismo, inefficacia e senso di vuoto, compromettendo il benessere del lavoratore. I sintomi includono: stanchezza cronica, disturbi del sonno, irritabilità, perdita di motivazione e un distacco dal lavoro, rendendo difficile affrontare le responsabilità quotidiane.

**Il “burnout” non è un nemico:** i suoi segnali indicano che qualcosa non va e che dobbiamo prenderci maggiormente cura di noi.

Alle volte può essere necessario “concederci una pausa” dal servizio, per recuperare le energie.

Il contrario del burnout è lo “work engagement”, uno stato di “benessere” che si alimenta di risorse che portano energia, motivazione e significato nel lavoro e nella vita.

- Si concorda sul principio che i compiti riservati al S/I, sono comparabili a quelli propri di una attività lavorativa, sia pur svolta su base volontaria.
- Il “burnout” del Servitore Insegnante, quindi, non è un concetto meramente astratto, ma riflette una situazione che potrebbe manifestarsi concretamente, in ogni CAT.
- Spesso, nel Club in cui abbiamo il ruolo di S/I, viviamo uno “stato di benessere” che può essere descritto dal concetto di “work engagement”. In tal caso, anche nelle situazioni più gravose, che ci provano emotivamente, traiamo energie positive dall’atteggiamento “accogliente”, non giudicante, attivo e propositivo delle famiglie.
- Le dinamiche relazionali, in ogni CAT non sono statiche, ma dinamiche e si rivelano soggette a repentini cambiamenti. La qualità delle relazioni personali, interne ed esterne al Club, favorisce o condiziona la positiva realizzazione delle aspettative di “benessere” di ognuno.

## 2. Quali sono le caratteristiche particolari del ruolo del S/I nei CAT che ne favoriscono il rischio?

Il Servitore Insegnante è un volontario che può avere altri impegni lavorativi e/o familiari. Spesso, senza supporto strumentale, deve gestire situazioni molto emotive: il dolore personale, familiari in crisi, ricadute, difficoltà sociali, conflitti nelle famiglie.

Le ricadute sono frequenti, i processi di cambiamento difficili e i risultati attesi non sempre immediati. Tutto ciò può generare frustrazione.

Il ruolo richiede formazione continua, aggiornamento, responsabilità nei colloqui iniziali, nel supporto spirituale/ esistenziale dei componenti del Club.

Spesso non ci sono confini netti tra il ruolo di servitore e la vita personale.

La “reciprocità” delle relazioni nei Club, a volte può rendere poco definito il ruolo del S/I e generare incertezza nelle dinamiche.

- Dalle testimonianze dei presenti si rilevano le problematiche sopracitate e si evidenzia soprattutto la difficoltà a gestire situazioni emotive particolarmente critiche ed “importanti”: conflitti tra i familiari, abbandoni, separazioni, lutti.....
- Le storie e le dinamiche familiari si rivelano, a volte, molto complesse, poiché vi interagiscono molteplici variabili: culturali, economiche, sociali e sanitarie.
- Accade frequentemente che ai PAC dei componenti dei Club, si associno molteplici sofferenze e/o disagi psichici o l’uso di sostanze psicoattive plurime.

A volte nei Club occorre gestire delle situazioni estremamente difficili: le risorse delle famiglie e dei SS/II sembrano inadeguate ed inefficaci. Tutto ciò genera frustrazione e un impatto motivazionale negativo, che è fonte di ansia e di stress.

### 3. Alcuni “segnali” di disagio che preannunciano il “burnout”

Stanchezza fisica che non si allevia con il riposo;  
irritabilità, agitazione, difficoltà a “staccare” la mente dal ruolo;  
senso di sopraffazione, troppe richieste, responsabilità eccessive;  
disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione;  
sensazione di non essere più utile, di non “fare la differenza”;  
distanziamento emotivo; meno empatia, meno disponibilità ad ascoltare;  
difficoltà a porre limiti, con il rischio che il ruolo invada la sfera privata;  
a volte possono comparire disturbi fisici: disturbi digestivi, ma di testa.....  
perdere la motivazione di partecipare alle riunioni settimanali del CAT o ad altre iniziative:  
aggiornamenti, interclub.....

- Dalla discussione emerge che a volte i SS/II incontrano difficoltà a porre dei limiti ai loro compiti, quindi il ruolo può invadere la vita privata. A volte si è contattati telefonicamente per situazioni inerenti al Club anche in orari poco consoni.
- Raramente si è vissuto un calo motivazionale protratto nel tempo.
- Alcuni riferiscono di avere riscontrato disturbi del sonno dopo riunioni settimanali del Club particolarmente impegnative.

### 4. Cosa può provocare il “burnout” del S/I?

Calo della qualità del servizio offerto;  
tensione tra e con le famiglie;  
scarsa coesione;  
abbandoni frequenti dei componenti del Club;  
abbandono del servizio da parte del S/I e conseguente senso di colpa o fallimento;  
impatto sulla salute mentale o fisica;  
possibili “ricadute” per il Servitore stesso, se coinvolto in problemi alcol-correlati

### 5. Come si può prevenire e gestire il “burnout” del S/I?

Partecipare alle riunioni mensili di auto-mutuo-supervisione e di supporto tra pari, condividendo le proprie difficoltà, come S/I e confidando nel reciproco sostegno;  
prevedere momenti di aggiornamento costanti e regolari, non solo sugli aspetti “tecnici” della Metodologia Ecologico-Sociale, ma anche sulla gestione dello stress, sulla comunicazione efficace, sulla capacità di ascolto, sulla gestione dei conflitti.  
prendersi cura di sé, attraverso attività di rilassamento, hobby, vita sociale, momenti di “stacco” emotivo, regolare sonno e riposo;  
sviluppo di resilienza psicologica: accettare che non tutto dipende da te, che alcune famiglie ricadono, che il cambiamento è graduale;  
equilibrio tra vita personale e servizio; non sovraccaricarsi, stabilire delle priorità, saper dire di no quando serve;

- I SS/II presenti concordano sull'efficacia delle strategie qui sopra declinate.
- Si sottolinea, inoltre, l'importanza del “PATRONAGE” e delle visite amicali. Incoraggiare e sostenere il Patronage è un compito fondamentale del S.I., poiché consente alle famiglie di consolidare il senso di appartenenza al CAT, assumere delle responsabilità nei confronti degli altri componenti, sperimentare il dialogo empatico e la condivisione di esperienze positive e gratificanti, oltre a quelle vissute durante le riunioni settimanali del Club.

- Nei CAT in cui il patronage è regolarmente incoraggiato e sostenuto, le famiglie si rivelano più attive, propositive, empatiche e le situazioni problematiche vengono affrontate insieme, con le energie di tutti e l'impatto emotivo non causa senso di inadeguatezza e demotivazione.
- Avere la certezza di essere ascoltati e compresi. In caso di necessità, il conforto di poter contare sulle reciproche risorse, a nostro avviso, rappresenta un "punto di forza" estremamente significativo, nel contesto del Sistema Ecologico Sociale.
- Un altro aspetto evidenziato durante le testimonianze e la discussione è che i S/I che provengono dai Club, hanno il vantaggio di trarre ulteriori energie positive partecipando anche alle riunioni settimanali del Club d'origine. Generalmente, rivelano particolare sensibilità nel sostenere le famiglie con PAC, poiché dopo aver vissuto l'esperienza in modo diretto, l'hanno rielaborata, e conoscono a fondo le difficoltà i "tempi", le dinamiche relazionali ed emotive che essi determinano".

**Un'ultima riflessione:**

La nostra comunità, il nostro mondo, è in burnout.  
 Il mancato rispetto delle istituzioni (ONU, la corte penale internazionale), l'indifferenza e il disprezzo nei confronti di valori morali e sociali sono evidenti segnali di burnout.  
 È necessaria una pausa.  
 È necessario decidere chi voglia essere.  
 Grazie a tutti!!



Mi permetto di aggiungere, in conclusione della sintesi, questa immagine:



Al Club , negli Interclub, nei momenti di formazione, aggiornamento e auto-mutua-supervisione, ho trovato moltissime persone che hanno piantato fiori nelle mie crepe!

Un abbraccio immenso a tutti voi ed infinita riconoscenza a Vladimir e a Visnja Hudoli!

