TREASURE:UN APPROCCIO COMUNITARIO ALLA SALUTE MENTALE E AL BENESSERE INTEGRALE NELLA VITA RELIGIOSA

Sr. Dott.ssa Sally John, SJB



Suora di San Giovanni Battista, Sr. Sally John è professore associato di psichiatria presso il Mahatma Gandhi Institute of Medical Sciences, a Wardha, nell'India occidentale. È impegnata nell'assistenza clinica, nell'insegnamento e nella psichiatria di comunità, dirigendo progetti quali programmi di assistenza rivolti all'infanzia e all'adolescenza, insieme a programmi di assistenza geriatrica e di cure palliative.
Sr. Sally ha sviluppato un approccio olistico alla psichiatria, integrando gli aspetti della spiritualità e della fede. Ha trattato problematiche di salute mentale di numerose suore e sacerdoti cattolici.
Nel 2024 ha fondato "Treasure", una rete di salute mentale guidata da religiose e rivolta alle donne consacrate. Sr. Sally coordina una rete di psichiatri, psicologi, infermieri psichiatrici, assistenti sociali e collaboratori tecnici cattolici, con l'obiettivo di rispondere ai bisogni di salute mentale delle suore.

Attraverso i continenti e le culture, le donne consacrate sono al cuore vivo della missione della Chiesa. Nelle scuole e negli ospedali, nelle parrocchie e nelle carceri, nei campi profughi e nelle comunità fragili, esse incarnano una presenza discreta e tuttavia potente di compassione, resilienza e speranza.

Accompagnano i più vulnerabili, educano i giovani, curano i malati e camminano accanto a coloro che vivono ai margini.

Eppure, al di sotto di questo generoso servizio, si cela una realtà più nascosta.

Coloro che dedicano la propria vita a prendersi cura degli altri spesso portano dentro di sé pesi invisibili: il peso emotivo dell'accompagnamento, le complessità della vita comunitaria, il peso della responsabilità e della leadership, e la fatica accumulata in anni di servizio. Lo stress, il burnout, l'esaurimento emotivo e il disagio psicologico

non sono esperienze rare. E, tuttavia, in molti contesti della vita religiosa, queste realtà rimangono non dette, fraintese o sopportate silenziosamente.

Per molto tempo, le difficoltà della mente e del cuore sono state spesso interpretate principalmente in termini spirituali o morali. Sebbene la fede rimanga una fonte profonda di forza, la dimensione psicologica della vita umana non ha sempre ricevuto la medesima attenzione. Di conseguenza, molte religiose hanno attraversato le proprie difficoltà senza disporre del linguaggio, del sostegno o delle strutture necessarie per la guarigione e l'integrazione.

Eppure qualcosa sta cambiando. In tutta la Chiesa universale, cresce la consapevolezza che la cura della persona umana debba essere integrale, abbracciando corpo, mente, relazioni e spirito come un tutto unitario. È proprio in questo momento di risveglio che è nato *Treasure*.



***Treasure*: Un movimento che nasce dall'ascolto**

Treasure è una rete collaborativa di oltre 100 donne consacrate in tutta l'India, formate come professioniste della salute mentale, tra cui psichiatre, psicologhe, professioniste sanitarie come medici e infermiere, e consulenti, appartenenti a diverse congregazioni. Unite da un comune impegno, le partecipanti alla rete lavorano per promuovere la salute mentale, il benessere psico-spirituale e la cura integrale delle loro consorelle.

Radicato tanto nella competenza professionale quanto nell'esperienza vissuta della vita religiosa, *Treasure* mira a favorire approcci alla cura compassionevoli, fondati sulla comunità e sostenibili, all'interno della vita consacrata.

Treasure non è semplicemente un programma; è un movimento nato da un ascolto attento.

È scaturito dall'esperienza condivisa di donne consacrate che sono professioniste della salute mentale — psichiatre, psicologhe, consulenti, educatrici — le quali, attraverso anni di impegno clinico e pastorale, si sono imbattute in una realtà ricorrente: molte sorelle non solo vivevano situazioni di sofferenza, ma lo facevano all'interno di contesti nei quali tali difficoltà erano difficili da nominare, esprimere o affrontare.

Treasure è dunque iniziato come una risposta, non soltanto alla sofferenza, ma anche al silenzio, alla frammentazione e all'assenza di una cura integrata.

Al suo cuore vi è una convinzione semplice e al tempo stesso trasformante: ogni sorella è un tesoro — e il suo benessere psicologico, il benessere della comunità, la salute delle sue relazioni e la sua vita spirituale meritano una cura attenta, strutturata e compassionevole.

Questa visione afferma che prendersi cura della salute mentale non è qualcosa di separato dalla vocazione, ma è intrinseco alla sua piena fioritura.

Ripensare la cura: dalla difficoltà individuale alla responsabilità comunitaria

Uno dei contributi più significativi di *Treasure* consiste nel cambiamento di prospettiva:

dal considerare la salute mentale come una questione individuale al riconoscerla come una responsabilità condivisa e comunitaria.

In molti casi le difficoltà emotive nella vita religiosa non derivano esclusivamente da una grave malattia mentale. Esse emergono dalle realtà ordinarie, seppur complesse, della vita umana: incomprensioni, aspettative non soddisfatte, solitudine, differenze culturali, divari generazionali e le esigenze della missione.

Quando queste esperienze non vengono comprese, possono trasformarsi in sofferenza e isolamento sempre più profondi. Tuttavia, quando le comunità crescono nella consapevolezza e nella sensibilità, esse diventano luoghi nei quali la guarigione può iniziare in modo naturale, attraverso l'ascolto, l'accoglienza e il sostegno reciproco.

In questo senso la comunità stessa diventa il primo contesto della cura.

Questa visione risuona con l'immagine evangelica del tesoro nascosto nel campo. Anche il benessere mentale è spesso un tesoro nascosto, presente nelle persone e nelle comunità, ma che richiede di essere scoperto con attenzione, protetto e nutrito.

Nella vita religiosa globale di oggi, caratterizzata da comunità interculturali, ministeri diversi e realtà sociali in rapido cambiamento, questa dimensione comunitaria diventa ancora più importante. Le differenze di lingua, cultura, formazione e aspettative possono

talvolta creare tensione, ma, quando vengono affrontate con comprensione, possono anche diventare fonti di arricchimento, apprendimento e comunione più profonda.

Treasure invita pertanto le comunità a diventare luoghi nei quali le sorelle non siano soltanto sostenute nella loro missione, ma anche accompagnate nella loro umanità.

Uno schema per una cura integrale e sostenibile

Per tradurre questa visione nella pratica, *Treasure* ha sviluppato uno schema fondato su tre dimensioni interconnesse: ***Informazione, Intervento e Infrastruttura.***

Informazione: formare alla consapevolezza e ridurre lo stigma

La formazione è il fondamento della trasformazione. Attraverso programmi formativi, workshop, webinar e piattaforme digitali, *Treasure* promuove una cultura della salute mentale all'interno delle comunità religiose.

Queste iniziative aiutano le sorelle e le responsabili a comprendere la vita emotiva, lo stress, il trauma, le relazioni e l'integrazione del benessere psicologico con la crescita spirituale. Favorendo la consapevolezza, le comunità iniziano a passare dalla paura e dall'incomprensione alla compassione e a una cura consapevole e informata.

Intervento: garantire l'accesso al sostegno

Sebbene la prevenzione sia essenziale, alcune situazioni richiedono un'assistenza professionale. *Treasure* facilita l'accesso alla consulenza, alla psicoterapia e al sostegno psichiatrico attraverso una rete di professionisti qualificati.

Sono disponibili percorsi sia online sia in presenza, garantendo che anche le sorelle che vivono in aree remote o scarsamente servite possano accedere all'aiuto di cui hanno bisogno. I gruppi di ascolto, l'accompagnamento tra pari e i sistemi strutturati di invio ai professionisti garantiscono ulteriormente che il sostegno sia tempestivo, appropriato e rispettoso della dignità della persona.

Infrastruttura: costruire sistemi per il futuro

Una cura sostenibile richiede più della buona volontà — richiede una struttura. *Treasure* sta sviluppando linee guida, moduli formativi, risorse per la leadership, quadri etici e sistemi di apprendimento digitale che consentano alle congregazioni di rispondere in modo coerente e responsabile.

Questo comprende programmi formativi, orientamenti per la leadership, risorse per l'assistenza geriatrica e protocolli strutturati per rispondere al disagio psicologico. In questo modo, la cura della salute mentale diventa non una risposta occasionale, ma una dimensione integrata della vita religiosa.

Rompere il silenzio, restituire dignità

Forse la trasformazione più profonda portata da *Treasure* è la graduale rottura del silenzio attorno alla salute mentale.

Per molti anni le difficoltà emotive sono state spesso nascoste per paura dello stigma o dell'incomprensione. Talvolta, la sofferenza veniva interpretata come una mancanza di fede o come un impegno insufficiente.

Treasure invita con delicatezza a una comprensione diversa.

Le difficoltà legate alla salute mentale non sono un segno di debolezza spirituale. Riflettono la complessa realtà dell'essere umano all'interno di contesti esigenti di missione e di vita comunitaria.

Portando l'intuizione psicologica in dialogo con la sapienza spirituale, *Treasure* favorisce un approccio più maturo e compassionevole — un approccio che riconosce e onora sia la vulnerabilità umana sia la grazia divina.

In questo cambiamento di prospettiva, la vulnerabilità non è più qualcosa da nascondere, ma qualcosa che deve essere accompagnato con dignità e cura.



Un orizzonte globale in crescita

Sebbene *Treasure* sia nato in risposta a un contesto particolare, la sua visione si estende naturalmente oltre i confini geografici.

Le sfide alle quali intende rispondere — burnout, fatica emotiva, tensioni relazionali, pressioni legate alla leadership — sono vissute dalle donne consacrate in tutto il mondo.

In una Chiesa sempre più interconnessa, cresce la possibilità di costruire percorsi condivisi di apprendimento, collaborazione e sostegno reciproco tra congregazioni e culture diverse.

Treasure auspica pertanto di crescere come una piattaforma globale nella quale:

- le congregazioni possano accedere a risorse e formazione;
- le responsabili possano essere sostenute nelle loro responsabilità;
- le sorelle possano ricevere cura senza subire stigma;
- le comunità possano diventare più compassionevoli e consapevoli dal punto di vista psicologico.

Attraverso le piattaforme digitali, le collaborazioni accademiche e il dialogo internazionale, *Treasure* intende contribuire alla costruzione di una cultura globale della cura all'interno della vita religiosa.



Un invito a camminare insieme

Il cammino verso una cura integrale non può essere sostenuto da una sola rete. Esso richiede un impegno collettivo da parte dell'intera comunità globale della vita religiosa.

Treasure rivolge pertanto un invito discreto e fiducioso:

Alle congregazioni, alle responsabili, alle formatrici e alle sorelle di tutto il mondo, a prendere parte a questo dialogo emergente sulla salute mentale con apertura, coraggio e speranza.

Questo impegno può assumere molte forme:

- integrare la salute mentale nei percorsi formativi;
- creare spazi di dialogo all'interno delle comunità;
- sostenere le responsabili nel rispondere alle sorelle che vivono situazioni di sofferenza;
- costruire collaborazioni con professionisti della salute mentale;
- promuovere culture fondate sull'empatia, sulla comprensione e sulla responsabilità condivisa.

L'obiettivo non è soltanto rispondere alle difficoltà, ma coltivare comunità nelle quali ogni sorella si senta vista, ascoltata e sostenuta nella sua umanità e nella sua vocazione.

Verso un futuro più integrato e colmo di speranza

La vita consacrata continua a essere una potente testimonianza del Vangelo nel mondo di oggi. Perché questa testimonianza rimanga viva e sostenibile, deve essere radicata nel benessere di coloro che la vivono.

Treasure rappresenta un passo umile, ma colmo di speranza, verso questa visione.

Ci ricorda che:

- prendersi cura della salute mentale fa parte del prendersi cura della vocazione;
- il benessere psicologico rafforza la profondità spirituale;
- e la comunità, quando è vissuta nella comprensione, diventa un luogo di guarigione.

In definitiva, non si tratta soltanto di salute mentale.

Si tratta di come scegliamo di prenderci cura gli uni degli altri. Ogni sorella porta dentro di sé un dono unico per la Chiesa e per il mondo. Prendersi cura del suo benessere significa custodire quel dono. E quando le comunità religiose di tutto il mondo iniziano ad avere a cuore la persona nella sua integralità, la vita consacrata stessa diventa un segno ancora più profondo di speranza, un segno di compassione, di integrazione e di guarigione per un mondo che anela a tutte e tre.