

settimana

SETTIMANALE DI ATTUALITÀ PASTORALE

N°: 6

Data: 15 febbraio 2009

Pag.: 15

SANDRIN L. - CALDUCH-BENAGES N. - TORRALBA ROSELLÓ, *Aver cura di sé*. Per aiutare senza *burnout*, coll. "Fede e annuncio", EDB, Bologna 2009, pp. 108, € 11,30.

Un tipo di stress lavorativo (*burnout*) è presente anche nelle professioni di aiuto. Coloro che lavorano nel campo sociale e sanitario, come in quello dell'istruzione e dell'educazione (ma anche in quello pastorale), giocano su un terreno psicologicamente a rischio. Il *burnout* è un tipo di «esaurimento emotivo e professionale», che tocca la persona sul terreno fisico, emotivo, sociale, intellettuale e spirituale. Chi cade in questo stato d'animo man mano perde senso, significato e direzione; si ha quasi l'impressione di "girare a vuoto", di essere in trappola e di non poter fuggire. Quello che prima costituiva un particolare valore per la persona, in tale fase viene messo in questione. Alcuni parlano del *burnout* come della "sindrome del buon samaritano deluso". Il volume raccoglie alcuni contributi di specialisti e invita a "prendersi cura di sé" e ad amarsi per "stare bene" noi e "far star bene" coloro che, per vari motivi, vogliamo aiutare. La tesi che emerge da queste pagine è che l'autentico amore di sé non ha niente a che vedere con l'egoismo, ma implica il sapere "farsi prossimo a se stessi" e presuppone una sana accettazione di sé. (MP)