

Libri

di Tino Cobianchi

Un libro per curare se stessi...dopo aver curato gli altri

Un crescente numero di persone è afflitta da quella che gli studiosi hanno codificato con il termine *burnout* - letteralmente bruciarsi -, una forma di esaurimento che colpisce le persone fisicamente, emotivamente, intellettualmente, socialmente e spiritualmente.

Se inizialmente questa malattia riguardava solo alcune professioni (medici, forze dell'ordine, psicologi, psichiatri, operatori e assistenti sociali), ora il *burnout* si sta sempre più diffondendo anche tra educatori, sacerdoti, religiosi, insegnanti, studenti e genitori; alcuni studiosi lo definiscono "sindrome del buon samaritano deluso".

L'argomento è affrontato in maniera seria e rigorosa nel libro scritto a più mani e pubblicato dalle EDB, *Aver cura di sé* (pag. 108, euro 11,30). Il volume, di facile lettura e ricco di suggerimenti e spunti di riflessione, offre una panora-

mica molto coinvolgente e accurata sul difficile tema della compassione verso il prossimo. Attraverso i loro contributi Luciano Sandrin, Nuria Calduch-Benages e Francesc Torralba Roselló fanno conoscere "l'*humus storico e biblico*" e l'evoluzione etico-filosofica dell'approccio alla cura di sé e degli altri, soffermandosi in particolare "sulla portata rivoluzionaria del farsi prossimo come lo intende Gesù, fondamento di ogni relazione di amore".

Nella convinzione che "l'autentico amore di sé non ha niente a che vedere con l'egoismo, ma implica il sapersi farsi prossimo a se stessi", gli autori invitano "a prendersi cura di sé e ad amarsi, essenzialmente per star bene noi e far star bene coloro che, per vari motivi, vogliamo aiutare".

Innanzitutto spiegando come "un buon modo di aiutare aiuta non solo chi lo chiede



ma anche chi lo dà" e sottolineando più volte che "nell'aiutare chi ha bisogno, senza un'adeguata attenzione, si rischia di cadere in quella che una psicologa chiama la *trappola del messia*", vale a dire amare e aiutare gli altri dimenticando di amare e aiutare se stessi.

E' poi fatto un excursus attra-

verso la letteratura delle civiltà antiche, del Antico e Nuovo Testamento alla ricerca di informazioni e testi sulla figura e la deontologia del medico, soffermandosi sul proverbio citato da Gesù in Luca, "ama il prossimo tuo come te stesso", indicato come condizione indispensabile per amare gli altri.

La prospettiva etica della cura di sé è un altro tema affrontato nel libro: "solo vivendo determinate virtù è possibile raggiungere la piena felicità" e che "la condizione di possibilità per attuare la cura degli altri e la pratica effettiva della solidarietà". Infine sono fornite una serie di indicazioni pratiche per imparare a badare un po' a se stessi a prendersi cura di sé e ad amarsi.

Ne citiamo una su tutte: il modello indicato per eccellenza è Gesù che lasciava le folle per stare un po' con i suoi discepoli e per pregare.