

KATEHEZA

ČASOPIS ZA VJERONAUKE U ŠKOLI, KATEHEZU I PASTORAL MLADIH

Numero: 1

Serie: 31

Mese: Marzo

Anno: 2009

Pag.: 94 - 95

SANDRIN, L. – N. CALDUCH-BENAGES – F. TORRALBA ROSELLÓ, *Aver cura di sé. Per aiutare senza burnout*, Edizioni dehoniane, Bologna, 2009, ISBN 978-88-10-20348-4, 108 str., € 11,30.

L. Sandrin je dekan Camillianuma i profesor pastoralna zdravlja, N. Calduch-Benages je profesor Svetoga pisma, a Francesc Torralba Roselló je profesor filozofije. U ovoj knjizi oni razmatraju problem stresa na poslu i to posebne kategorije ljudi. Riječ je o osobama koje nastoje pomoći drugima. Autori im žele pomoći da, dok pomažu drugima, sami ne stradaju, tj. ne postanu žrtve danas sveprisutnog »stresa«. Knjiga sadrži sljedeće priloge: Pomagati drugima. Rizik od sagorijevanja (L. Sandrin); »Liječniče, izliječi sam sebe!« (Lk, 4,23a). Biblijska i izvanbiblijska perspektiva (N. Calduch-Benages); Etička perspektiva skrbi za samoga sebe (F. Torralba Roselló); Na što obratiti pozornost kako ne bismo pregorjeli (L. Sandrin); Zaključak: Vodi brigu o sebi! (L. Sandrin). Čitatelj se stranicu za stranicom upoznaje s kršćanskim značenjem pojma »bližnji« i značenjem izraza »pomagati drugome«. Autori međutim ne nastoje o tome iznijeti novu definiciju ili neko filozofsko razmišljanje, nego govore o ljudima oko sebe i o svakodnevnim situacijama u kršćanskom obzoru. Tako postaje jasno da netko, kako bi pomogao drugomu, prvo treba na određeni način biti »empatičan«, sućutan, a zatim htjeti drugomu pomoći. Srž svega je kako pomagati drugomu danas a da pritom i pomagatelj osobno ne »oboli«, tj. ne doživi emocionalnu iscrpljenost te tako i sam postane potrebit tuđe pomoći. U današnjem stresnom vremenu to i nije nešto posebno novo i nemoguće ni kod koga, pa tako ni kod onih kojima je profesija da pomažu drugima. Ova je knjiga stoga i priručnik za samopomoć i upozorenje, a ujedno i poziv na »otvaranje očiju«, tj. na realno gledanje na svijet i na samoga sebe. Autori nas uče kako je velika stvar pomagati drugima, ali jednako tako i kako svaki pomagatelj treba biti realan i dostatno hrabar i ponizan kako bi, prije svega samomu sebi, priznao svoje granice i mogućnosti.