



Novità Montaonda
uscita: 11 maggio 2026

« Arrivata in Città, Bianca si guardò intorno e decise che era molto meglio tornare a casa »

Alessandra Pigni
Manuale di sopravvivenza per idealisti
75 modi semplici per evitare il burnout

Collana Panorami, 07

formato 13 x 20 cm, pp. 280
ISBN 9788898-186860, Euro 18,00

USCITA: 11 maggio 2026

“Imparare a prenderci cura dei nostri corpi, dei nostri cuori e delle nostre menti è essenziale se come attivisti e operatori umanitari vogliamo avere resilienza, risorse ed energia nel lungo periodo, e se vogliamo conservare quella capacità di compassione che rappresentava probabilmente una parte fondamentale della nostra iniziale vocazione. Esperta operatrice umanitaria, psicologa e insegnante di *mindfulness*, Alessandra Pigni ci offre alcuni validi e affidabili consigli riguardo a pratiche sperimentate e a prospettive volte a ritrovare e preservare benessere mentale, equilibrio e apertura di cuore in mezzo alle intense sfide, al caos perenne e agli obblighi che incontriamo nel prenderci cura e nel restare al servizio degli altri. Questo libro offre scampoli di saggezza che possono essere di supporto e aiuto a chiunque sia impegnato in questi compiti importanti.”

Chris Cullen, University of Oxford Mindfulness Centre

Alessandra Pigni (1974-2018) è stata psicologa clinica e consulente organizzativa, e ha lavorato a supporto del personale attivo nel settore umanitario e dello sviluppo. A partire dal 2008 ha lavorato a lungo con *Medici Senza Frontiere* in Cina e Medio Oriente, specialmente in Palestina. Nello stesso periodo si è impegnata con attivisti e difensori dei diritti umani delle donne, promuovendo il self-help come fondamento di ogni azione. Ha pubblicato articoli su riviste accademiche e non, tenendo conferenze sul benessere degli operatori umanitari. Del suo lavoro hanno parlato BBC Radio Oxford, Channel 4 per Thought TV, Transformation/Open Democracy, e numerose pubblicazioni di settore. Tra il 2014 e il 2015 è stata ricercatrice ospite all'ELAC (*Ethics, Law and Armed Conflict*) Institute, presso l'Università di Oxford, dove ha svolto ulteriori ricerche sul benessere degli operatori umanitari. Il suo lavoro continua ad avere un largo seguito ed è tenuto in considerazione sia dagli attivisti del settore che dagli accademici. Per altri materiali e info: alessandrapigni.com

