

# A l'Ancora U nell'Unità S di Salute

Rivista bimestrale a cura del Centro Psicopedagogico Etico Spirituale  
dei Silenziosi Operai della Croce

Anno (II serie): XXIV

N°: 4

Data: luglio-agosto 2009

Pag.: 377

## AVER CURA DI SÉ

Chi svolge una delle professioni cosiddette di aiuto sa bene cosa significa *burnout*: è il rischio a cui è soggetto ogni operatore sociale di "bruciarsi", ovvero esaurire le energie fisiche e intellettuali, non reggere psicologicamente al peso emotivo di condizioni spesso disperate del paziente che ha in cura o della persona che sta aiutando e che possono metterne a dura prova l'equilibrio e il benessere psico-fisico. Secondo l'imperativo evangelico. "Ama il prossimo tuo come te stesso", l'amore verso se stessi è condizione indispensabile per amare gli altri, e già gli antichi greci ammonivano l'uomo sull'importanza della conoscenza di sé. Di facile lettura e ricco di utili suggerimenti e spunti per riflettere, il volume propone un percorso sconvolgente e accurato sul difficile tema della compassione verso il prossimo. Attraverso un efficace *excursus* si indaga l'*humus* e biblico e l'evoluzione etico-filosofica dell'approccio alla cura di sé e degli altri, con un affresco sulla figura del medico nell'antichità e sulla portata rivoluzionaria del farsi prossimo come lo intende Gesù, fondamento di ogni relazione di amore.

AA.VV., *Aver cura di sé*, EDB, Bologna, 2009, pp.108, € 11.30

