

Scelto per voi

L. Sandrin, N. Calduch-Benages, F.T. Rosellò

AVER CURA DI SÉ

*EDB, Bologna, 2009,
pp. 108, € 11,30*

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 sul-

l'importanza della conoscenza di sé.

Il volume, di facile lettura e ricco di utili suggerimenti e spunti di riflessione, propone un percorso coinvolgente e accurato sul difficile tema della compassione verso il prossimo, con un taglio non solo psicologico. Attraverso un efficace *excursus* si indaga l'*humus* storico 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.

