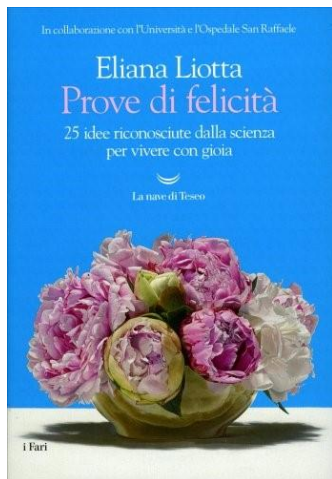


RECENSIONE DEL MESE

A cura di **Fabrizio Fusco, pediatra di famiglia, Valdagno**



Prove di felicità.

25 idee riconosciute dalla scienza per vivere con gioia

Eliana Liotta

La nave di Teseo, 2019. 283 pagine. 18 euro

Gramellini ha scritto nel suo blog di aver chiesto ad un amico interista di immaginare la felicità. E questi ha risposto: “Cristiano Ronaldo che sbaglia il rigore decisivo nella finale di Champions”. I libri ed il web sono pieni di definizioni sulla felicità, da Epicuro a Seneca fino ad Oscar Wilde. Forse le più notevoli sono quella di James Hillman, psicanalista junghiano e ed Albano Carrisi, il nostro Al Bano nazionale.

Per Hillman la felicità consiste nell'appagare il proprio “demone”, cioè il talento unico ed irripetibile che viene consegnato a ciascuno di noi alla nascita: scrivere poesie, amare gli animali, cucinare, suonare... Non per niente in greco antico felicità si dice eudaimonia: far star bene il proprio demone. Per Al Bano e Romina la felicità cantata nella loro canzone è “tenersi per mano”. Chiunque abbia mani da tenere è considerato una persona felice, mentre chi ne è sprovvisto è triste. Ed è quanto conferma il professor Waldinger, di Harvard, che dirige una ricerca iniziata nel 1938 con una coorte di 724 persone seguite per 80 anni. Quali le conclusioni? Che a rendere felici non sono la ricchezza e la fama ma la qualità delle relazioni umane: chi ha coltivato buone relazioni con la famiglia, gli amici e la propria comunità è vissuto molto meglio di chi invece ha praticato la solitudine o ha frequentato le persone sbagliate, che atrofizzano il cuore, peggiorano la salute e fanno arrugginire precocemente il cervello.

Scrivono Eliana Liotta che “...meritiamo di essere felici. Si dice che siamo nati per soffrire, ma la storia dell'uomo avanza alla ricerca della felicità... Questo libro racconta 25 idee per assaporare la vita. Sono prove di felicità, dimostrazioni che provengono dai laboratori dei neuroscienziati e dalle ricerche su ampi campioni di individui”.

Eliana Liotta, giornalista professionista, scrittrice e divulgatrice scientifica, pubblica questo saggio sulla felicità in collaborazione con i medici ed i ricercatori del San Raffaele di Milano. Anche nei saggi precedenti, sulla buona alimentazione (“la dieta smartfood”) e sul buon

invecchiamento (“l’età non è uguale per tutti”) la sua esperienza di divulgatrice era stata supportata da medici e ricercatori di vaglia, diversamente da quanto troviamo di solito in libreria sull’argomento. Potete seguire la Liotta ogni settimana sui due supplementi del Corriere della sera, “lo donna” e “Corriere salute”, oltre che sul suo blog personale, “il bene che mi voglio”.

Quali sono queste 25 idee del libro? Si va dal fare del bene all’amicizia e all’amore; dall’imparare a sorridere (“ci vogliono 72 muscoli per fare il broncio e solo 12 per sorridere”) e a dire grazie, al conseguimento di corretti stili di vita: dormire ed alimentarsi bene, fare una vita attiva, essere curiosi...beh, le altre idee le apprenderete leggendo il libro.