

Un po' di ottimismo e tanti amici «Ecco come trovare la felicità»

Cucciago. Stasera al centro culturale Padovese l'incontro con Eliana Liotta. Dalle parole di papa Francesco alla scienza: consigli per vivere meglio

CUCCIAGO

GIANCARLO MONTORFANO

Terzo incontro organizzato dal Centro culturale "Luigi Padovese" per il ciclo "Le Porte della Felicità": stasera alle 20.45 all'oratorio, il centro parrocchiale "Sant'Arialdo", a ingresso libero.

Con la partecipazione di **Eliana Liotta**: giornalista, scrittrice, divulgatrice scientifica, autrice di bestseller; oltre che di **Federica Alemanno**: neuropsicologa italiana, responsabile del Dipartimento di Neuropsicologia dell'Iress Ospedale San Raffaele di Milano.

Desiderio di pienezza

Si parte dall'affermazione di Papa Francesco secondo cui «La ricerca della felicità è comune a tutte le persone di tutti i tempi e di tutte le età perché Dio stesso ha posto "nel cuore di ogni uomo e di ogni donna un desiderio irrimediabile di felicità" e "di pienezza"».

«Già, la felicità è un ingrediente essenziale per la salute del corpo e della mente. Lo dice anche la scienza - afferma Eliana Liotta, giornalista scientifica - Emozioni e sentimenti, fino a poco tempo fa, sfuggivano a un metodo scientifico rigoroso, mentre negli ultimi anni, grazie a tecnologie



Eliana Liotta, giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica

■ **La giornalista e divulgatrice: «La scienza ci aiuta a comprendere il nostro cervello»**

come la risonanza magnetica funzionale, è possibile visualizzare il cervello in azione, analizzandone la struttura e le modificazioni in base ai vari stati d'animo». È un taglio scientifico, quindi, quello che si vuole dare a questo incontro.

Ma la felicità cos'è? Dove e come cercarla? È forse un'opzione da scegliere che sta all'origine del nostro sguardo? In fondo, un famoso proverbio dice: "Cuor contento, il ciel l'aiuta". Significa che l'ottimismo e la speranza si possono

davvero coltivare?

L'esperienza ci dice che l'amore è fonte di felicità: si sta meglio se la vita è scaldata dall'affetto di figli, coniugi, genitori, parenti, amici... E la scienza cosa ci dice al riguardo?

La generosità

«Anche avere amici giova alla serenità - afferma Eliana Liotta - Sembra scontato, e infatti anche la scienza lo conferma. Sempre gli studi sul cervello ci dicono infatti che stare con gli altri migliora la sfera affettiva ma anche quella cognitiva. Inoltre gli studi scientifici ricordano che la storia dell'evoluzione ci vede come esseri sociali e altruisti. I gesti generosi e l'esigenza di giustizia hanno basi neurobiologiche. Per questo, l'uso di una grammatica morale si associa a emozioni positive, a picchi di piacere. E, a proposito del volontariato, si parla di "euforia da gentilezza"».

Di questo e di tanto altro si parlerà in questo incontro che si preannuncia stimolante e coinvolgente.

«In fondo - conclude la giornalista - ci si confronterà sul tema che ci sta più a cuore: la ricerca della felicità in tanti aspetti, in tanti ambiti, con tanti consigli, da mettere subito in pratica».