

**CUCCIAGO**

## Ben 200 persone presenti al terzo evento organizzato dal Centro Culturale Padovese



**CUCCIAGO** (cbw) Venerdì 29 novembre si è svolto il terzo evento del ciclo «Le porte della felicità» organizzato dal Centro Culturale Padovese, dal titolo «Prove di felicità».

Più di 200 persone, curiose e affascinate dal tema, hanno ascoltato con evidente partecipazione **Elia** **Liotta**, giornalista e divulgatrice scientifica, e **Federica Alemanno**, neuropsicologa dell'ospedale San Raffaele.

Per la prima volta in Europa, un ospedale e un Centro di ricerca collaborano per sintonizzarsi sulla felicità, un ingrediente della vita difficile da definire e da quantificare, eppure così essenziale per la salute.

La felicità è come un palazzo che si costruisce: più ci addestriamo a riconoscerla nelle nostre esperienze, più la felicità entra copiosa nella nostra vita. E il cervello è un potente alleato nella ricerca di una vita buona, grazie alla sua capacità di cambiare nel corso della vita di una persona, nel be-



ne o nel male. E' qualcosa di sociale: si sta bene quando si coltivano relazioni soddisfacenti e citano Cicerone: «Un amico raddoppia la felicità e dimezza l'infelicità».

Socialità, ma anche altruismo. Assistere, farsi carico, donare è un'inclinazione autentica, una forma automatica di interesse per il prossimo che viene prima del ragionamento.

Quindi, felicità e fare buone azioni si tendono la ma-

no... in ogni senso.

«Stiamo bene quando facciamo del bene a noi stessi e agli altri. Condividere sentimenti, bisogni, avere compassione degli altri. E quindi sorridere spesso, ma anche fare compagnia a noi stessi, coltivare passioni, dormire bene, mangiare in compagnia e ancora tanto altro ci aiuta a vivere con letizia».

«Perché la felicità, tante volte, richiede una scelta. Va desiderata».