

**I LIBRI DELLA SALUTE**

→ **Psicologia della possibilità**

**Se il cervello pensa in senso antiorario ci si mantiene giovani**



■ Se potessimo riportare indietro le lancette della nostra psiche, riusciremmo a farlo anche con quelle del nostro fisico? La domanda è provocatoria ed Ellen Langer risponde senza esitazione: aprire la mente a ciò che è possibile invece di negarsi ogni possibilità migliora la salute a ogni età.

Attraverso una casistica raccolta in trent'anni di psicoterapia ed esperimenti «estremi» come quello di far immaginare a persone molto anziane di vivere negli anni sessanta, per poi constatare miglioramenti imprevedibili nell'udito, nella memoria, nell'appetito e nel benessere generale, la Langer dimostra come la via «all'eterna giovinezza» passi attraverso la presa di

coscienza di tutti quei meccanismi mentali inconsapevoli e quelle scelte lessicali automatiche che ci vincolano alla terza età.

Bastano lievi cambiamenti nel nostro modo di pensare, di parlare, nelle nostre aspettative per poter aspirare a significativi miglioramenti nella salute e nell'umore: aspetto più giovane, forma fisica migliore, maggiore longevità sono alcuni dei risultati osservabili nelle persone trattate dalla Langer.

Quella di Ellen Langer è psicologia della possibilità ed il suo un autentico metodo antinvecchiamento che cambia il modo di pensare e di vedere.

**In senso antiorario, Ellen Langer (Corbaccio) 31 euro**



**Benessere in pillole**

Arriva l'estate e ricomincia il consueto incubo: non ho il coraggio di mettermi in costume, eppure amo il mare e il sole. Finirà come sempre, che mi rovinerò le vacanze.

**Gianna**

*Non averci pensato sino a oggi significa probabilmente che la cura del corpo non è una priorità. Si può aver cura di ciò che ci piace, ci emoziona, di qualcosa a cui siamo affezionati. Provi a pensare al suo corpo come l'unico che ha e si chiedi che cosa sarebbe la sua vita se non ci fosse*

**a.f.**

Chi cerca affetto cambia il mondo

# Diventare ricchi in tempo di crisi è davvero naturale



**Anna Fiorino**  
a.fiorino@iltempo.it

■ Biologia e neuroscienza dimostrano con sempre maggiore evidenza, soprattutto con gli studi compiuti sui comportamenti dei bambini, che l'uomo nasce premuroso. Desideroso di occuparsi degli altri e di aiutare chiunque si trovi in difficoltà. L'azione, studiata soprattutto negli atteggiamenti dei più piccoli, è classificata come naturale. Non corrisponde cioè al clima familiare né agli atteggiamenti vissuti con i genitori. Poi le cose cambiano. Al punto che, per secoli, filosofi, scienziati e psicologi hanno creduto che l'essere umano sia per natura aggressivo e utilitarista, teso esclusivamente al soddisfacimento egoistico dei propri bisogni e al guadagno materiale. In un'opera complessa e di non facilissimo approccio per chi vi arrivi senza una infarinatura di psicologia umanistica, Rifkin tenta un'operazione si senso opposto ipotizzando che stiamo andando, e pure di corsa, verso una coscienza biosferica che ha la forza di renderci solidali con il pianeta che abitiamo.

La spinta arriva dalla crisi che finalmente unisce ricchi e poveri nella crescente certezza che la natura è più forte dell'economia. E che per salvarci dobbiamo un po' ricominciare tutelando invece di consumare distruggendo. Immaginare una civiltà dell'empatia non significa pensare che il mondo comincerà a camminare con i passi incerti dei bambini capaci di sostenere anche quando non si reggono ancora in piedi. Signifi-

**Jeremy Rifkin**  
La civiltà dell'empatia, Mondadori, 628 pagine, 22 euro

ca riconoscere una particolare dote di cui tutti siamo portatori, quella di sentire con il cuore e l'anima dell'altro. Il che, in apparenza difficilissimo, diventa ovvio se, invece di porci in difesa, ci alleniamo ad ascoltare in presenza e in consapevolezza. La conditio sine qua non per imparare a diventare empatici è di cominciare ad ascoltare se stessi. Resta questa la difficoltà più grande insieme con la paura di scoprire ciò che di noi non ci piace. Il miracolo dell'empatia è tutto qua: tutti siamo buoni e cattivi e non c'è gara che possa stabilire equità diversa. Provare per credere.



www.ecostampa.it

005958

→ Illuminare il nostro lato oscuro

# Ambiguità e ipocrisie nelle persone buone che si comportano male

■ Indagare sul perché le persone buone a volte si comportano male e sul perché si può essere il peggior nemico di se stessi è una delle più intense ricerche che si possano intraprendere. È un'illuminante spedizione alla scoperta e all'esplorazione del vasto e spesso nascosto lato oscuro che influenza le nostre scelte e pervade ogni sfaccettatura della nostra esperienza umana. Una sorta di viaggio che ci porta nel cuore della dualità buio-luce che opera in ognuno di noi. È una conversazione difficile eppure necessaria, poichè molti di noi sono ciechi di fronte alla complessità dell'essere umano e continuano imperterriti a considerare il mondo con gli occhi e le

prospettive a loro familiari, facendo qualunque cosa ritengano necessaria a proteggere la persona che credono di essere. In questo manuale, Debbie Ford, terapeuta statunitense di fama internazionale, ci aiuta a comprendere quali sono le ragioni che ci spingono a compiere certe azioni anche quando vorremmo evitarle, e di cui spesso ci pentiamo un istante dopo, come tradire, mentire, manipolare, offendere, ma anche cedere alla pigrizia o all'autorimprovero. E ci spiega come riconoscerle negli altri e come sconfiggerle dentro di noi.

**Perché le persone buone a volte si comportano male,  
Debbie Ford (Tea) 10 euro**



## GLI ALTRI TITOLI

### Il potere degli Omega 3

#### Non tutto il grasso viene per nuocere



■ Non tutto il grasso viene per nuocere, anzi! Considerato come il carburante delle nostre ossa, in natura

esistono centinaia di grassi. Ma sapete quali vanno eliminati e quali ci aiutano a tornare in forma? Il volume svela il potere degli acidi grassi Omega 3, suggerendo una minuziosa dieta per dimagrire favorendo il lavoro cellulare.

**Il Potere degli Omega 3**  
Klaus Oberbeil (Macro Edizioni), 12 euro

### Dal pianto al grido

#### Come far fluire le emozioni senza disagio



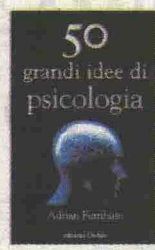
■ Se fin da piccoli avessimo potuto vivere la paura, la vergogna o la tristezza senza disapprovazione, oggi non ci sentiremmo emotivamente inadeguati. Questo libro ci aiuta a far fluire le emozioni: liberandoci del "qui e ora".

Con il lavaggio emozionale Rem, sfogandoci nel pianto, le grida e quelle espressioni che attraversano il corpo rendendolo attivo.

**Emozioni in movimento**  
O. Sponzilli - E. Carifi (Ed. Mediterree), 14,50 euro

### Manuale con 50 domande

#### Perché mi sento stressato? Ecco la risposta



■ Chi si avvicina alla psicologia è spesso sorpreso dalla vastità del suo campo di studio, che spazia dai sogni al

delirio di grandezza, dalla claustrofobia alle cause del cancro, dall'alcolismo alle motivazioni del razzismo. Le risposte in 50 capitoli. Perché è difficile smettere di fumare? Come può un placebo rivelarsi altrettanto efficace di un farmaco?

**50 grandi idee di psicologia**  
Adrian Furnham (Dedalo), 18 euro

### Da Freud a ...

#### Quel che si dice parlando di sé senza urlare



■ L'ispirazione è psicoanalitica: ma di psichiatria clinica si tratta. Da un punto di vista differente e inusuale,

mossa da istanze nostalgiche e rivolta da un lato al caso clinico, dall'altro al mondo degli uomini in generale. Cose, da raccontare agli psichiatri sottovoce, in modo da farsi sentire da quelli che si interessano di certe cose.

**Romolo Rossi**  
**Sottovoce agli psichiatri**  
Piccin 300 pagine, 30 euro

### Dal baseball a Franklin

#### Vince chi ruba con gli occhi il successo altrui



■ Immaginatevelo per quel che è: un manuale di pratici consigli costruito alla maniera americana dove

non si muove passo senza una ricerca condotta fra i consumatori, i veri padroni del mondo. Per chi voglia dedicarsi allegramente a scoprire qualcosa di sé nelle relazioni con gli altri e per vincere qualche gara.

**50 segreti della scienza della persuasione**, Goldstein, Martin, Cialdini, Tea ed., 242 pagine, 10 euro

### Contro i luoghi comuni

#### Amore per amore Romantico non è quel che si crede



■ L'estasi come prassi di vita è al centro dell'opera dello psicoterapeuta. Branden parte dalla fine e capovolge il

senso stesso dell'amore rimanendo sugli effetti che dà quello che riteniamo vero quando tutto funziona. E tutto può continuare a funzionare purché l'estasi sia dentro e non fuori di noi.

**La psicologia dell'amore romantico**  
Nathaniel Branden  
Corbaccio, 214 pagine  
15,60 euro