

SPETTACOLI

L'intervista "La cura" è il tema dell'edizione 2020 di Kum! che si apre venerdì alla Mole di Ancona Sabato tra i relatori ci sono De Vivo, in streaming, e Daniel Lumera, esperto di scienza del benessere

La gentilezza merita un elogio

“La cura” è il tema dell'edizione 2020 di Kum!, che si apre venerdì alla Mole di Ancona. Massimo Recalcati, che ne è direttore scientifico, col lockdown ha modificato il programma già predisposto, perché se Kum! significa “alzati”, solo con la cura, personale e reciproca, sapremo rialzarci da questa congiuntura epocale. Scienza e filosofia ritrovano in questo festival la sintesi con cui erano intese nell'antichità, un'ibridazione tra discipline, evidente nell'intervento di sabato 17 ottobre alle 18,30, a cura di Alice Nero. Sarà tenuto in streaming da Immacolata De Vivo, epidemiologa dell'Harvard Medical School, e Daniel Lumera, esperto di scienza del benessere: svilupperanno i temi al centro del best seller “Biologia della gentilezza”. Nel vostro libro, Daniel Lumera, indicate i cinque valori fondamentali: gentilezza, ottimismo, perdono, gratitudine e felicità. Morale cristiana o

“IL DIRETTORE SCIENTIFICO RECALCATI CON IL LOCKDOWN HA MODIFICATO IL PROGRAMMA GIÀ PREDISPOSTO

filosofia orientale?

«Sono valori universali, i capisaldi di quasi tutte le religioni, che danno senso alla vita. Ma anche pilastri laici del benessere, di cui la scienza è riuscita a riconoscere la potenza terapeutica. È dimostrato che le nostre scelte possono incidere sul dna, modificare la struttura del cervello, cambiare la biologia».

Secondo voi, la gentilezza è la migliore strategia evolutiva, per vivere a lungo, in salute e felici. Ma la gentilezza si può insegnare?

«Si può allenare. Ricercatori di Harvard ci dicono, per fare solo un esempio, che la gentilezza può trasmettersi a chi vive con persone di carattere gentile».

Un contagio?

«Sì, e di questa contaminazione c'è grande bisogno, nelle nostre società».

Gentilezza significa remissività?

«Non vuol dire cedere passivamente alla violenza, ma difendersi con la lucidità, l'ascolto, la consapevolezza. Sono valori spesso associati alla debolezza.



+
Trova più informazioni su www.corriereadriatico.it

A destra, il direttore scientifico del festival Kum! Massimo Recalcati e, a sinistra, Daniel Lumera, esperto di scienza del benessere



Ma, come ci hanno insegnato personaggi quali Mandela e Gandhi, sono la negazione “femminile” dell'egoismo e della prevaricazione».

Tra i cinque valori figura la felicità, uno stato indefinibile e raro. Come si raggiunge?

«Il consumismo gabbella per felicità la soddisfazione di avere beni e successo, di apparire. Ma questo è edonismo, che provoca stress e indebolisce il sistema immunitario. E anche fare del bene, aiutare l'altro è un concetto limitativo. La felicità è una condizione esistenziale, parte dalla meditazione».

La meditazione?

«Ha un effetto biologico che può ritardare l'invecchiamento. Soprattutto vince l'ansia, la paura dell'isolamento e rafforza la memoria. Ci fa recuperare l'approccio del bambino, che riconosce spontaneamente, senza mediazioni, la sua partecipazione alla natura. E la consapevolezza che vivere è già una fortuna».

Con quali strumenti si può educare a questa consapevolezza?

«Imparare a meditare passa per fasi successive, che portano a uno stato di coscienza, attraverso il silenzio rigenerativo. Occorrono insegnanti coerenti e qualificati, che abbiano interlocutori

nella scienza, e dimostrino una sincera vocazione sociale. Al servizio degli altri, in particolare dei più disagiati».

Nel libro sostenete che la natura guarisce. Come?

«La scienza dimostra che l'assenza di uno spazio verde ad almeno 150 metri da dove abitiamo aumenta il tasso di mortalità del 13%».

Adattabilità: sinonimo di resilienza?

«Alla base dell'evoluzione non sta la legge del più forte, ma l'adattabilità all'ambiente».

Lucilla Niccolini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La mostra Visitabile fino al 29 novembre al Museo Nori de' Nobili di Trecastelli

“Antropologia della fragilità” di Silvia Fiorentino



L'artista Silvia Fiorentino

La mostra “Antropologia della fragilità” di Silvia Fiorentino, in corso fino al 29 novembre al Museo Nori de' Nobili di Trecastelli, a dispetto del titolo, coniuga le molteplici forme della resilienza di un'umanità, con cui l'artista solidarizza. Conferma l'assunto del Centro Studi sulla Donna nelle Arti Visive Contemporanee, che promuove con l'esposizione l'attenzione femminile al creato, umanità e natura inanimata. Essa si manifesta nell'arte con forme e colori, che evocano un'intimità profonda della natura. La Fiorentino presenta olii e ceramiche, in cui all'apparente fragilità dei materiali – carta e terracotta – contrappone la durezza, quasi l'asperità

del segno. Forme avvolgenti nascondono le parole dell'infanzia, nicchie come nidi di rondine, in cui la vita si sviluppa e cresce. E le figure disegnate nei suoi dipinti sono bambini, uomini e donne raccolti nella loro solitudine: lo dimostrano gli sguardi accesi, che fissano e sfidano l'osservatore. Azzurri e viola, gli sfondi sono cieli in cui si proietta, con parole intime, la speranza nel futuro. E le statuette, moderne tanagre bianche, raffigurano coppie di donne solidali: perché è nell'amicizia, nella vicinanza che le donne sanno trovare l'energia del riscatto.

l. nicc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA