Tiratura: 100.000 Diffusione: 70.891

Men'sHealth

Mensile

Raffaello Cortina Editore

Data 11-2018
Pagina 118/19
Foglio 1 / 2

EDWARD O. WILSON

Le origini della creatività

LA CREATIVITÀ È IL TRATTO PIÙ CARATTERISTICO DELLA NOSTRA SPECIE. MA COME FUNZIONA? COME E QUANDO L'ABBIAMO INVENTATA?

"La creatività è il carattere distintivo della nostra specie e ha come fine ultimo la comprensione di noi stessi: che cosa siamo, come siamo diventati così e quale destino, se esiste, determinerà le tappe future della nostra traiettoria storica.
Che cos'è, dunque, la creatività? È la ricerca innata dell'originalità. La sua forza trainante è l'amore istintivo che il genere umano prova per la novità: scoprire soggetti e processi mai visti prima, superare antiche sfide e ricercarne altre, il valore estetico del sorprendersi per fatti e teorie inattesi, il piacere che ci

MANFRED SPITZER - CONNESSI E ISOLATI

Perché è importante saper stare con gli altri

UN'EPIDEMIA DI SOLITUDINE SI DIFFONDE SEMPRE DI PIÙ IN TUTTE LE PIEGHE DELLA NOSTRA SOCIETÀ, RENDENDOCI SEMPRE MENO CAPACI DI APPREZZARE LA COMPAGNIA DEGLI ALTRI E DI CONDIVIDERE LE NOSTRE ESPERIENZE. *CONNESSI E ISOLATI* SPIEGA I PERCHÉ DI QUESTA SOLITUDINE E TI AIUTA A CAPIRE TUTTI I PERICOLI CHE PORTA CON SÉ. E PERCHÉ NON È MAI TROPPO TARDI PER PROVARE A NON SENTIRTI SOLO

CALCOLA QUANTO SEI SOLO

Nel 2004 un equipe di psicologi sociali guidati da Mary Elizabeth Hughes ha redatto un test per analizzare il livello di solitudine percepita dall'individuo medio: è la "Three Item Loneliness Scale", o "Tre quesiti sulla solitudine". Basta rispondere a tre semplici domande, il cui scopo è valutare come ci si sente rispetto a determinati aspetti della propria vita.
Alle domande si può rispondere in tre modi: "mai", "a volte", "spesso". La prima risposta vale zero punti, la seconda uno e la terza due. Il punteggio complessivo rivela il vostro grado di solitudine: da 0, ossia "mai solo", a 6, ovvero "molto solo".

Domanda
1. Quanto spesso senti la mancanza di compagnia?
2. Quanto spesso ti senti abbandonato?
3. Quanto spesso ti senti isolato dagli altri?

"Buona parte della popolazione del mondo "occidentale" soffre sempre più di solitudine. Da decenni si vive in nuclei familiari sempre più piccoli e non si dà alla comunità lo stesso valore di prima.
I bambini vengono educati sempre meno alla socializzazione, mentre si stimola sempre più un egocentrismo smisurato: fenomeni diffusi sono lo 'you are so very special' all'asilo (ndr. la tendenza a esaltare nel bambino, con ogni mezzo possibile, la percezione della propria unicità), le teenager-star nei vari media, che sono famose per essere famose, e la valanga di selfie che i giovani pubblicano ogni giorno su internet. Il soggetto più fotografato da bambini e adolescenti è: me stesso (68 per cento delle foto).
A mettere a disposizione dei più giovani la tecnica per l'apprendimento e lo sfogo del proprio narcisismo siamo sempre noi, visto che il narcisismo è ormai parte integrante della cultura attuale. E vi rientra anche il soddisfacimento a poco prezzo del proprio egoismo materiale. Il consumo avviene in genere in solitudine: ci si "spara un hamburger, o un film", e la cena o le attività in famiglia (senza schermi all'orizzon-

ILLUSTRAZIONE: GETTY IMAGES

Codice abbonamento: 005345

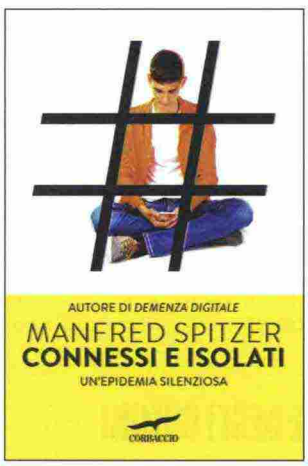
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

Edward O. Wilson,
Le origini della creatività,
Raffaello Cortina Editore, 24 euro

danno volti nuovi, il brivido dei mondi sconosciuti. Giudichiamo la creatività in base all'ampiezza della risposta emotiva che evoca in noi. La seguiamo internamente, spingendoci sempre più in profondità nelle nostre menti condivise e verso l'esterno immaginando la realtà in tutto l'universo.
I traguardi raggiunti ne producono di nuovi e la ricerca non si interrompe mai. I due grandi rami della conoscenza, l'ambito scientifico e quello umanistico, sono complementari nel nostro esercizio della creatività. Condividono infatti le stesse radici dell'impresa innovativa.
Le discipline scientifiche si occupano di tutto ciò che può accadere nell'universo; le discipline umanistiche di tutto ciò che è concepibile dalla mente umana. Attingendo alle conoscenze combinate della nostra specie, ognuno di noi può andare ovunque nell'universo, catturare qualsiasi forza, raggiungere qualsiasi meta, cercare l'infinito nello spazio e nel tempo. Naturalmente è anche vero che, quando è governata dalle congetture irragionevoli e dalle passioni animali che tutti condividiamo, la nostra fantasia sfrenata può disintegrarsi nella follia."

te che danno l'illusione di socialità) sono diventate una rarità. La solitudine è di moda! Nel frattempo però non riflettiamo su cosa comporti tutto questo sul lungo periodo per il singolo individuo e per la nostra comunità.
Negli ultimi decenni sono stati fatti sostanziali passi avanti nella ricerca medica e psicologica in merito al chiarimento di cause, effetti, meccanismi e conseguenze della solitudine: dai principi fisici e soprattutto neurobiologici fino alle applicazioni cliniche. I risultati sono dirompenti, seppure fino a oggi poco noti. [...]
Dobbiamo dedicare alla solitudine un'attenzione maggiore di quanto siamo abituati a fare, perché per il singolo individuo è più pericolosa di altre malattie mortali. È infatti vero che per aumentare la propria speranza di vita nulla è più sano della partecipazione attiva a una comunità fatta di tante persone.
La solitudine può riguardare ognuno di noi – in maggiore o minor misura – e non dovremmo liquidare il problema con leggerezza come qualcosa di marginale. Può interessare giovani e anziani, donne e uomini, poveri e ricchi. E alla lunga ci uccide! La somma di tutti questi eremiti e narcisisti non produce una comunità.
Dalla prospettiva di una comunità funzionante sarà dunque di vitale importanza ogni singolo aspetto in grado di promuovere l'interazione e la cooperazione tra le persone."

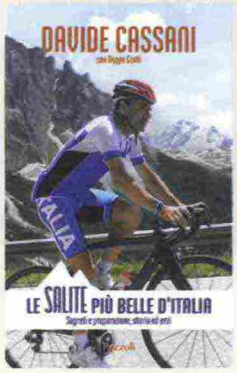


Manfred Spitzer, **Connessi e isolati,**
Un'epidemia silenziosa,
Casa Editrice Corbaccio, 16 euro

DAVIDE CASSANI CON BEPPE CONTI

Le salite più belle d'italia

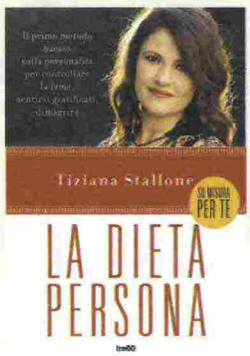
Ricordi, storia, campioni ed emozioni, curva dopo curva, di 15 meravigliosi itinerari ciclistici d'Italia. Perché per chi ama il ciclismo le grandi salite di montagna sprigionano un fascino irresistibile e perché ognuna racchiude ricordi di eroismo, di fatica e di gloria. E, per chi le affronta in prima persona, ciascuna rappresenta una sfida.
Edizioni Rizzoli, 18 euro (ebook 9,99)



TIZIANA STALLONE

La dieta persona

In questo libro l'autrice, per la prima volta, affronta i problemi di peso e di alimentazione sulla base del profilo psicologico di ciascuno. Qual è la dieta giusta che troverai in queste pagine? È quella che, prendendo in considerazione i gusti e le debolezze di ognuno di noi, ti accompagna in maniera facile e adeguata verso una alimentazione più sana. "La dieta deve adattarsi alle persone come un vestito che cambia a seconda delle occasioni e delle situazioni. Non può esistere quindi la dieta X o la dieta Y, ma la 'dieta persona', sulla quale ognuno può mettere il suo nome. Una dieta che può accompagnarci per tutta la vita, seguirci in ogni momento.
Edizioni Tre60, 16 euro (ebook 7,99)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 005345
Raffaello Cortina