

## Capra F. *La scienza della vita*, Rizzoli Milano 2002

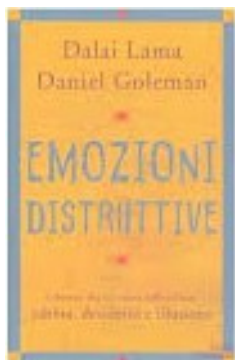
recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Fritjof Capra è un fisico, uno scrittore, un economista, ma prima di tutto una personalità poliedrica e un bravissimo divulgatore scientifico, e in questo interessante libro ci accompagna in un viaggio in cui le dimensioni sociali e biologiche della vita si integrano e completano a vicenda. Proprio valorizzando e considerando l'unione imprescindibile tra natura e esseri umani, Capra lancia un importante appello: "Se vuole avere un futuro, la società umana deve capire che l'unica scelta possibile è quella di costruire comunità ecologicamente sostenibili, che siano finalmente in armonia con l'incredibile capacità di sostenere la vita intrinseca al mondo naturale", promuovendo un'ipotesi di sviluppo sostenibile. In questo interessante libro Capra mette in risalto ciò che accumuna i sistemi biologici, i processi cognitivi e le organizzazioni sociali, affrontando i problemi tipici della società contemporanea in termini di biotecnologie, organizzazione sociale e sviluppo sostenibile.

## Goleman D. *Emozioni distruttive*, Mondadori Milano 2003

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



In questo libro D. Goleman, professore di Psicologia ad Harvard, ed autore di *Intelligenza emotiva* (1996), e il Dalai Lama ci mostrano una via per liberarci da emozioni distruttive, rabbia, desiderio e illusione, coniugando in una cornice concreta le più moderne scienze psicologiche con la millenaria sapienza orientale. Un gruppo di psicologi, filosofi e neuroscienziati, guidati da D. Goleman, si sono confrontati con il Dalai Lama su una domanda fondamentale: "Come poter raggiungere uno stato di serena felicità?". La conclusione del confronto ha portato ad una sola risposta: "È necessario liberarsi dai veleni della mente". Le emozioni distruttive sono quelle che disturbano il nostro equilibrio interiore portandoci ad agire negativamente, mentre le emozioni positive favoriscono la nostra azione e il nostro relazionarci con gli altri. Vengono definiti veleni della mente la rabbia, l'illusione e il desiderio, emozioni che ci impediscono di vedere la realtà per quello che è; la rabbia infatti ci rende ciechi, il desiderio ci impedisce di riconoscere l'equilibrio tra ciò che è piacevole e ciò che non lo è più, e l'illusione più che mai non ci permette di valutare la realtà per quello che è. Le emozioni negative, da cui è necessario liberarsi per raggiungere la felicità, sono quelle che in definitiva limitano la libertà dell'individuo. Così se da un lato il Dalai Lama ci spiega, nelle pagine di questo libro, come poter tramutare le emozioni negative in sentimenti positivi, Goleman ci spiega con rigoroso metodo scientifico come la pratica della meditazione ci allontani dalle emozioni negative, come si possa imparare attraverso la meditazione e l'allenamento alla meditazione a non diventare schiavi delle emozioni, riconoscendole nel momento in cui insorgono.

## Kabat-Zinn J. *Riprendere i sensi*, Corbaccio Milano 2005

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Jon Kabat-Zinn, medico statunitense, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts e professore nel dipartimento di Medicina Preventiva e Comportamentale, in questo libro punta il riflettore sulla relazione tra consapevolezza e benessere fisico e spirituale. Nelle pagine del libro descrive, in modo semplice e intuitivo, come arrivare attraverso i nostri sensi ad una consapevolezza più profonda del momento presente e della nostra bellezza. In ognuna delle otto parti di questo libro, Jon Kabat-Zinn esplora un aspetto della pratica della consapevolezza come pratica di benessere. "Ecco che cosa offre la consapevolezza: la visione profonda di ciò che è più essenziale e importante

e che più facilmente si dimentica o si perde. La realtà convenzionale non è <sbagliata>: è semplicemente incompleta. E in essa si trova la fonte sia della nostra sofferenza sia della nostra liberazione dalla sofferenza". *Riprendere i Sensi* riporta il tema del potere dell'essere umano di trovare una soluzione per la maggior parte delle sue sofferenze. Iniziamo, quindi, a ricercare in noi, a promuovere il nostro benessere, con un altro passo di questo libro: "Hai mai fatto l'esperienza di fermarti del tutto, di essere così totalmente nel tuo corpo, di essere così totalmente nella tua vita che quel che già sapevi e quello che non sai, e quel ch'è stato e quel che ancora dev'essere, e le cose come stanno proprio ora non ti danno neanche un filo d'ansia o disaccordo? Sarebbe un momento di presenza totale, al di là della lotta, al di là della mera accettazione, al di là della voglia di scappare o sistemare le cose o tuffarsi dentro a testa bassa: un momento di puro essere, fuori dal tempo, un momento di pura vista, pura percezione, un momento nel quale la vita si limita a essere, e quell'"essere" ti prende, ti afferra con tutti i sensi, tutti i ricordi, fin dentro i geni, in ciò che più ami, e ti dice: benvenuto a casa"

## Pagliaro G. *Mente, meditazione e benessere, Tecniche Nuove*

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI

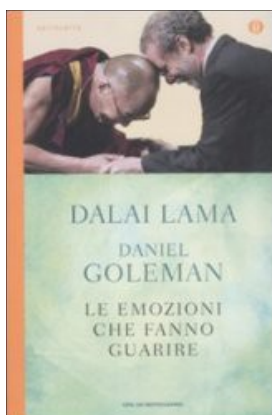


Gioacchino Pagliaro, Psicologo-Psicoterapeuta, Direttore dell'Unità Operativa di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'A.U.S.L. di Bologna, in questo libro descrive in modo completo e puntuale la concezione olistica della mente e le nuove prospettive derivanti dall'integrazione tra la psicologia e le discipline non convenzionali nei processi di guarigione e di mantenimento di benessere. Nel libro viene preso in esame il concetto olistico di unità mente-corpo, alla base dell'antica arte terapeutica tibetana; il libro evidenzia, presentando alcune recenti ricerche e recenti studi scientifici, come le tecniche di meditazione possano influenzare positivamente il nostro stato di benessere, e quanto le emozioni possano influenzare lo stato di salute di un individuo. All'interno del libro sono descritte alcune tecniche di

meditazione, di digito-pressione e di moxa tibetane, cinesi e taoiste, che possono essere utilizzate per la cura e il trattamento di alcuni disturbi psicologici e per il potenziamento del sistema energetico individuale.

## Goleman D. *Le emozioni che fanno guarire*, Mondadori Milano 1998

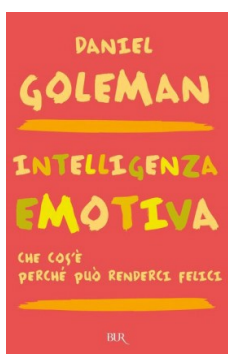
recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



In occasione degli incontri della terza Mind and Life Conference, svoltasi nel 1991 a Dharamsala, in India, alla presenza del Dalai Lama, illustri scienziati occidentali e maestri buddhisti hanno cercato di rispondere a questi e ad altri interrogativi di carattere scientifico ed etico. Daniel Goleman ha raccolto alcuni degli interventi e dei dibattiti più significativi della conferenza. In questo interessante libro troveranno risposta domande come: “In che modo interagiscono, cervello, stati emotivi e sistema immunitario?” “La meditazione può davvero apportare effetti positivi sulla salute?” “Quali emozioni possono portare un miglioramento nella qualità della vita degli individui e in che modo?” “In che misura sono correlati autostima e condizioni psicofisiche?” Il dibattito è aperto!

## Goleman D. *Intelligenza emotiva*, BUR Rizzoli.1996

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Con il suo rivoluzionario lavoro, Goleman ha cambiato il nostro modo di pensare all'intelligenza: ha infatti dato maggior importanza alle componenti emotive e relazionali. Con una scrittura affascinante e scorrevole, Goleman ci mostra la via per ottenere sempre il massimo da noi stessi e dalle nostre relazioni.

Perché le persone più intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono sempre quelle con cui lavoriamo più volentieri o con cui facciamo amicizia?

Perché i bambini dotati ma provenienti da famiglie divise hanno difficoltà a scuola?

Perché un ottimo amministratore delegato può riuscire un pessimo venditore?

Perché, sostiene Goleman, l'intelligenza non è tutto, ma c'è una forte componente emotiva anche nelle funzioni più razionali del pensiero.

L'intelligenza emotiva di cui Goleman ci parla in questo libro comprende cinque caratteristiche: la consapevolezza di sé, l'autocontrollo, l'empatia, la motivazione e le abilità sociali. La somma di tutte queste caratteristiche ci permette di essere sempre in contatto con il nostro mondo interiore ed emotivo, di avere consapevolezza di ciò che accade nel qui e ora, e di conseguenza di essere più presenti e davvero in ascolto nelle relazioni con gli altri, capaci cioè di leggere le emozioni altrui e di risolvere efficacemente i conflitti e di preferire risultati e benefici duraturi al soddisfacimento dell'impulso. L'intelligenza emotiva è una capacità propria di ognuno di noi, che può essere allenata e perfezionata per migliorare il rapporto con sé e con gli altri.

**CAPRA F. *Il Punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente.* Feltrinelli.**

recensione di Dr.ssa Francesca Sireci



Se nel primo testo l'autore porta l'attenzione sulle lacune ed i limiti del sapere occidentale convenzionale, nel secondo testo l'attenzione è rivolta alla crisi paradigmatica in corso dai primi del '900. Crisi generata dalle scoperte della nuova fisica che mettono in crisi il sistema di valori della fisica Newtoniana. Il "Punto di svolta" è un altro modo per parlare di crisi e di cambiamento. Secondo Capra la visione riduzionistica non dovrebbe essere abbandonata solo dalla fisica e dalle "scienze pure", ma anche dalle scienze applicate, come la medicina, la biologia, la sociologia e l'economia. L'autore propone una visione olistica e sistemica dell'uomo e del pianeta che non si contrappone, ma si integra con la cultura pre-esistente.

**LIPTON B. *La biologia delle credenze.* Scienza e conoscenza.**

recensione di: Dr.ssa Francesca Sireci



Secondo l'autore il pensiero e gli atteggiamenti mentali sono in grado di controllare l'espressione genica. Considerate tali premesse, gli sviluppi ipotizzati per la medicina e le scienze applicate in ambito olistico sono molteplici.

**CANDACE PERT. *Molecole di emozioni.* Tea Edizioni**

Recensione di: Dr.ssa Francesca Sireci

