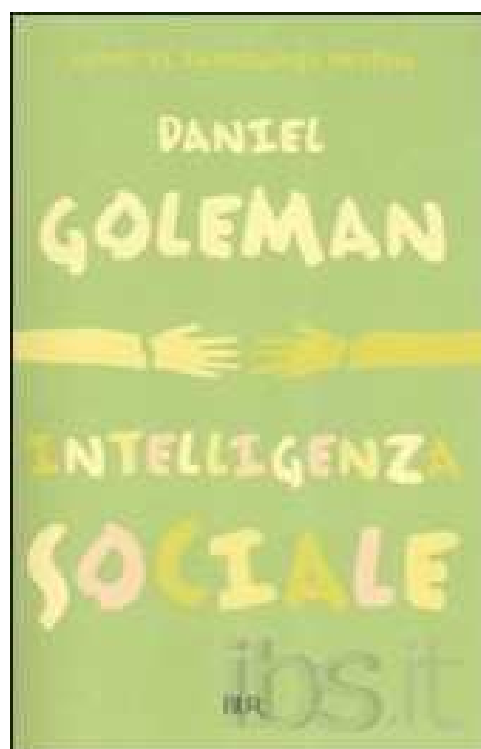




Daniel Goleman  
**Intelligenza sociale**  
Rizzoli, Milano 2007, p. 415.



Siamo costantemente e inevitabilmente in relazione.

Conosciamo il mondo grazie a relazioni e possiamo misurare la qualità del nostro essere figli, genitori, amanti, insegnanti...dalla nostra capacità di entrare nelle stesse, detto in altri termini e con il linguaggio di Daniel Goleman: "siamo programmati per connetterci".

Le relazioni plasmano la nostra esperienza e le nostre funzioni biologiche, infatti le neuro-scienze-sociali hanno scoperto un legame fra i rapporti conflittuali e l'azione dei geni specifici che regolano il sistema immunitario.

Per l'autore le relazioni seguono due strade: possono proteggerci dalle malattie o peggiorare i danni dell'età e i disturbi di salute.



Ma nell'era di facebook, dove misuriamo la qualità delle nostre relazioni dal numero dei contatti posseduti, è ancora lecito pensare al benessere relazionale come sinonimo di qualità della vita?

Un libro da leggere per guardare il quotidiano con la giusta lente di ingrandimento e trovare grandi risposte in piccoli gesti, azioni, stati d'animo abituarini. Scritto con un linguaggio per tutti, è scorrevole, piacevole e interrogante, ma soprattutto ci fa riflettere su una ricchezza per godere della quale non occorre denaro: l'intelligenza sociale.

Questa può coadiuvare il nostro processo di apprendimento, farci vivere con pienezza relazioni d'amore, proteggere da malesseri.

Come scrive l'autore: "Atti silenziosi di umanità sono risultati più terapeutici delle radiazioni e della chemioterapia che rappresentano la speranza di cura. Anche se non credo che la speranza e le attenzioni bastino da sole a sconfiggere il cancro, hanno comunque fatto una bella differenza per me".

*Andrea Tarantino*