

Istruzioni minime per essere felici **di Luciano Grigoletto**

**L'autore confeziona una ricetta semplice, ma non banale,
per trovare la felicità attingendo alle fiabe, alla cultura pop,
alla filosofia e alla vita di ogni giorno**

Le condizioni materiali in cui viviamo non sono quasi mai drammatiche, ma questo dato di realtà non ci libera dalla necessità di dare significato e valore alla nostra esistenza: crescere, fare famiglia, pagare il mutuo della casa, aspettare la pensione non sembrano a volte abbastanza, non del tutto soddisfacenti. Abbiamo bisogno d'altro: di sentire il calore delle relazioni con gli altri, di sentirci al nostro posto nella famiglia e nella comunità che abitiamo. Abbiamo bisogno di sentirci a nostro agio come figli, genitori, compagni nella vita di qualcuno.

Luciano Grigoletto propone un viaggio dentro le emozioni, i desideri, le paure, i ruoli precostituiti per arrivare a trovare, a piccoli passi, ciascuno il proprio personale sentiero di felicità.

Luciano Grigoletto, *Istruzioni minime per essere felici*, Edizioni San Paolo 2019, pp. 144, euro 12,50



LUCIANO GRIGOLETTO è nato a Petropolis (Brasile). Si è trasferito giovanissimo in Italia, conservando però gelosamente qualcosa dello sguardo obliquo di chi è un po' straniero, che a volte permette di capire meglio qualcosa delle meraviglie del reale. Dimostratosi precocemente curioso del mondo e degli esseri umani, si laurea prima in Lettere, poi in Filosofia, infine in Psicologia. Si dedica successivamente alla psicoterapia, collaborando tra gli altri con Robert Neuburger, presidente del *Centre d'étude de la famille* di Parigi, con Raffaele Morelli e la redazione di *Riza psicosomatica*, con Luisa Merati, responsabile dell'ambulatorio di psicosomatica dell'ospedale San Carlo a Milano e maturando una grande esperienza anche per quanto riguarda la terapia di coppia. Coordina gruppi esperienziali centrati sulle emozioni, collabora con il Centro della famiglia di Cinisello Balsamo ed è responsabile scientifico della fondazione Edith Stein. Vive a Milano, con una moglie, due figli e un cane. Per le Edizioni San Paolo ha pubblicato, nel 2018, il *Piccolo manuale di sopravvivenza per coppie*.