

LA LUNGHEZZA D'ONDA DELLA FELICITÀ E L'ARTE DI VIBRARE NEL CAOS DEL MONDO

Gabriella Greison racconta Louis de Broglie e l'intuizione che ha cambiato per sempre la fisica.

Elisa Spadaro

*La lunghezza d'onda della felicità*¹ è l'ultima opera di Gabriella Greison, a metà tra romanzo scientifico e diario filosofico, un viaggio alla scoperta dell'essenza più profonda della realtà. Tutto ha inizio da un'intuizione di Louis de Broglie, uno dei più giovani creatori della fisica quantistica e premio Nobel nel 1929: l'idea che ogni particella possieda un'onda associata. Un'intuizione nata in solitudine, tra le stanze fredde di un palazzo parigino, inizialmente accolta con scetticismo, ma destinata a cambiare per sempre la fisica e il modo in cui comprendiamo noi stessi. Oggi quell'onda diventa anche una potente metafora della nostra esistenza.

Perché hai scelto proprio Louis de Broglie? Cosa c'è nella sua intuizione che ha cambiato per sempre la fisica e il nostro modo di comprendere la realtà?

Ho scelto Louis de Broglie perché è l'uomo che ha avuto il coraggio di pensare una cosa inaudita nel momento sbagliato, nel posto sbagliato, completamente da solo.

Ed è lì che nascono le vere rivoluzioni. De Broglie ha osato dire che la materia non è mai solo materia, che ogni particella è anche un'onda. Non una metafora poetica, ma una ferita aperta nella fisica classica. Con quell'idea ha rotto l'illusione che il mondo fosse fatto di cose solide, stabili, definite una volta per tutte. Ha detto: la realtà vibra. E se vibra, non è mai ferma.

Quell'intuizione ha cambiato per sempre la fisica perché ha costretto tutti a smettere di pensare in termini di "o questo o quello". O particella o onda. O corpo o anima. O razionalità o emozione. De Broglie ci ha insegnato che le cose più vere sono doppie, ambigue, oscillanti. E che l'identità non è una posizione, ma un movimento.

Per me quell'onda è diventata una metafora potentissima dell'esistenza. Anche noi siamo fatti così: non siamo mai una cosa sola. Siamo ciò che siamo e ciò che potremmo essere. Siamo stati d'animo, slanci, cadute, ritorni. La felicità, come l'onda di de Broglie, non è un punto d'arrivo, ma una lunghezza d'onda: cambia con l'energia che ci mettiamo dentro, con il modo in cui attraversiamo il mondo. De Broglie ha dato una formula alla vibrazione della realtà. Io ho provato a chiedermi cosa succede quando quella vibrazione passa dentro una vita.

Lungo le pagine, si incrociano la storia del giovane de Broglie e quella di una donna di oggi che cerca nella fisica quantistica un modo per decifrare il caos del mondo e per riflettere sul significato della vita e sulla ricerca della felicità. È possibile vivere come un'onda? Significa fluire o significa perdersi?

Vivere come un'onda non significa perdersi.

Significa smettere di fingere di essere stabili in un mondo che stabile non lo è mai stato.

¹ G. Greison, *La lunghezza d'onda della felicità*, Mondadori 2026.

Siamo cresciuti con l'idea che fluire equivalga a smarrirsi, che cambiare forma sia una debolezza. La fisica quantistica, con Louis de Broglie, ribalta tutto: la realtà più profonda non sta ferma, oscilla. E ciò che oscilla non è confuso, è vivo.

Fluire non vuol dire lasciarsi trascinare dalla corrente a occhi chiusi.

Vuol dire riconoscere che non controlliamo tutto, ma che partecipiamo a ciò che accade. Un'onda non decide il mare, ma decide come propagarsi dentro il mare. Non è passiva, è coerente.

Il vero perdersi non è cambiare.

Il vero perdersi è irrigidirsi, difendere identità rigide, restare particelle spaventate in un universo che chiede movimento. La felicità, allora, non è una meta da raggiungere e presidiare, ma un modo di vibrare: quando trovi il tuo ritmo, anche il caos diventa abitabile.

Tu descrivi la felicità come un'onda che esiste finché resta libera. In un'epoca di ansia globale, conflitti e incertezze, come possiamo vivere questa 'onda' senza farla collassare?

La felicità collassa quando cerchiamo di possederla.

Quando la vogliamo fissare, misurare, garantire. È lì che smette di essere un'onda e diventa una pretesa. Viviamo in un'epoca che ci chiede certezze mentre ci offre instabilità. Ansia globale, conflitti, crisi continue. La tentazione è irrigidirsi, chiudersi, trattenere. Ma la fisica quantistica, da Louis de Broglie in poi, ci insegna una cosa brutale e liberatoria: ciò che resta vivo è ciò che può muoversi.

Vivere l'onda senza farla collassare significa smettere di chiederle di salvarci.

La felicità non è un rifugio antiaereo. È una condizione dinamica. Esiste finché le permetti di attraversarti, non di fermarsi. Quando le chiedi di durare per sempre, la stai già perdendo.

In tempi difficili non dobbiamo cercare più controllo, ma più elasticità. Accettare che la paura esista senza lasciarla decidere tutto. Accettare che l'incertezza non è un difetto del sistema, è il sistema. L'onda non nega il mare in tempesta, lo attraversa trovando il proprio ritmo.

La felicità oggi non è essere al sicuro.

È restare permeabili senza rompersi.

È continuare a vibrare, anche quando il mondo trema.

De Broglie arriva alla sua intuizione in solitudine: oggi c'è ancora spazio per una ricerca lenta e solitaria, o siamo schiavi della produttività?

C'è ancora spazio per la ricerca lenta e solitaria, ma non è più tutelata.

Oggi premiamo la velocità, le metriche, la produttività continua, e dimentichiamo che le idee davvero radicali nascono spesso nel silenzio.

L'intuizione di Louis de Broglie non nasce per efficienza, ma per ostinazione: tempo lungo, pensiero libero, nessuna garanzia di successo. Il rischio, oggi, è confondere il fare con il capire. La solitudine creativa esiste ancora, ma va difesa. Perché senza lentezza la scienza produce risultati. Non rivoluzioni.

Hai iniziato a divulgare fisica quantistica quasi venticinque anni fa, quando farlo sembrava ancora una scommessa, sembrava impraticabile. All'epoca, nei media italiani, a parlare di fisica c'erano soprattutto Rita Levi Montalcini e Margherita Hack,

due onde della scienza italiana, che tu hai conosciuto personalmente. Che cosa ti hanno trasmesso, come scienziate e come donne?

È vero, all'epoca eravamo in pochissimi a parlare pubblicamente di fisica. Di donne nella scienza italiane sui media eravamo tre: io, Rita Levi Montalcini e Margherita Hack.

Con loro mi confrontavo, a loro chiedevo consigli. Esistono tracce documentate di quelle conversazioni, ancora rintracciabili. Sono stata l'ultima persona a intervistare Rita Levi Montalcini e una delle pochissime ad entrare nella sua casa.

Questo è il percorso da cui vengo. Ed è per questo che oggi sono ciò che sono.

Loro mi hanno trasmesso una postura, prima ancora che un sapere.

Da scienziate mi hanno insegnato il rigore senza idolatria. Rita Levi-Montalcini mi ha mostrato che il pensiero può essere gentile e radicale insieme, che la precisione è una forma di rispetto, e che la curiosità non ha età. La sua lezione più potente era questa: non smettere mai di farti domande, anche quando il mondo vorrebbe risposte rapide.

Margherita Hack mi ha insegnato l'esatto contrario, ed era complementare: dire le cose come stanno, senza chiedere permesso. L'onestà intellettuale come atto politico. La chiarezza come forma di libertà. Non ammiccare, non addolcire, non spiegarti troppo.

Da donne mi hanno trasmesso qualcosa di ancora più raro: la legittimità. Il diritto di occupare spazio senza scusarsi. Di non piacere a tutti. Di non essere "comode". Mi hanno insegnato che l'autorevolezza non si chiede, si esercita. E che non esiste contraddizione tra forza e delicatezza, tra competenza e umanità.

Se oggi parlo come parlo, e sto dove sto, è perché ho imparato da loro che una donna nella scienza non deve dimostrare di essere un'eccezione.

Deve semplicemente essere inevitabile.

Oggi le donne rappresentano circa il 33,3% dei ricercatori a livello globale e il 34% in Italia, evidenziando una parità ancora lontana, specialmente nei settori STEM. Nonostante i progressi, le scienziate incontrano barriere strutturali, salari inferiori e una sotto-rappresentanza nelle accademie. Se la felicità e la creatività nella scienza sono come onde, come possono le donne navigare in un mondo scientifico ancora pieno di ostacoli e stereotipi?

Devono smettere di chiedere mare calmo.

Il mare non lo è mai stato.

Se la felicità e la creatività sono onde, allora la questione non è eliminare gli ostacoli, ma imparare a usarli come parte della propagazione. Un'onda non avanza perché lo spazio è libero, avanza perché incontra resistenze e le trasforma in movimento. Gli stereotipi, le barriere, i soffitti di cristallo non sono un difetto imprevisto del sistema: sono il sistema così com'è oggi. Alle donne nella scienza è stato chiesto per decenni di essere più brave, più pazienti, più riconoscenti. È una richiesta tossica. Nessuna onda chiede il permesso per esistere, e soprattutto non si scusa per la propria ampiezza. Navigare significa scegliere quando essere concentrate e quando diffuse, quando esporsi e quando ritrarsi strategicamente. Non è adattamento passivo, è intelligenza dinamica.

La vera trappola non è la difficoltà, è l'isolamento. Perché un'onda da sola si smorza, mentre un sistema di onde cambia il mezzo. Le donne non devono diventare eccezioni luminose in

un contesto immobile: devono modificare le condizioni del campo. Regole, linguaggi, criteri di merito.

La creatività scientifica nasce dove c'è libertà di oscillare.

E oggi, per molte donne, la felicità nella scienza non è "arrivare", ma restare in moto senza farsi collassare. Continuare a vibrare, anche quando qualcuno vorrebbe ridurle a un punto.

Scrivere questo libro ha cambiato il tuo modo di cercare la felicità?

Sì. Mi ha tolto un'illusione, e paradossalmente mi ha resa più serena.

Scrivere questo libro mi ha fatto capire che cercare la felicità come uno stato stabile è una forma raffinata di infelicità. La fisica quantistica, da Louis de Broglie in poi, ci insegna che ciò che resta vivo è ciò che oscilla. E io ho smesso di pretendere da me stessa una felicità continua, lineare, sempre riconoscibile.

Oggi la cerco in modo diverso: non come un traguardo, ma come un modo di stare nelle cose. Nei momenti di allineamento, di senso, di risonanza. Anche brevi. Anche imperfetti. Ho capito che la felicità non va trattenuta, va attraversata.

Questo libro mi ha insegnato a non chiedermi più "sono felice?", ma "sto vibrando in modo autentico?". E quella, quando accade, è una forma di felicità molto più onesta.

Se dovessi lasciare ai lettori un'unica "intuizione quantistica" per la vita quotidiana, quale sarebbe?

Che non devi diventare stabile per essere felice.

La lezione più profonda della fisica quantistica, da Louis de Broglie in poi, è questa: la realtà non è fatta di certezze ferme, ma di oscillazioni coerenti. Vale per le particelle, vale per le vite. Quando proviamo a fissarci in una forma definitiva, collassiamo.

L'intuizione quantistica per la vita quotidiana è smettere di chiederti dove dovrei arrivare e iniziare a chiederti come sto vibrando. Se sei in risonanza con ciò che fai, anche l'incertezza diventa abitabile.

Non cercare una felicità che duri.

Cerca una felicità che si muova con te.

Gabriella Greison² è tra le voci più autorevoli del racconto della scienza che abbiamo in Italia. È fisica, scrittrice, attrice, conduttrice, drammaturga e conduttrice televisiva. È stata inserita da Forbes nella classifica delle 100 donne di successo del 2024 e dal Corriere della Sera nelle Donne del 2025. "La lunghezza d'onda della felicità" è il suo quattordicesimo libro. Ha già collaborato con Edizioni Conoscenza, rilasciando un'intervista che è apparsa sulla Conoscenda 2025 dedicata alle donne nella scienza³.

² <https://www.greisonanatomy.com/>

³ <https://www.articolotrentatre.it/cms/conoscenda/open/2418/donne-nella-scienza-scelte.pdf>