



Libri

Giornata internazionale della felicità: 10 libri da leggere

Dalle opere di narrativa ai saggi e ai testi di filosofia, che tracciano una strada per essere felici

By **Parole a Colori** - March 20, 2018

0

Share on Facebook

Tweet on Twitter



Si festeggia oggi, 20 marzo, la **Giornata internazionale della felicità**, indetta nel 2012 dalle Nazioni Unite. E se nelle intenzioni dell'Onu questa va intesa anche come impegno per uno sviluppo sostenibile ([qui trovate i 17 obiettivi da realizzare entro il 2030](#)), nella vita di tutti i giorni è **essere felici** quello che conta!

Quale modo migliore, per onorare la ricorrenza, che **leggendo un libro** capace di trasmettere sensazioni positive – che siano l'amore per la vita e per il prossimo, la gioia di condividere qualcosa di bello con chi amiamo, la voglia di ridere, semplicemente?

Abbiamo scelto per voi **10 libri a tema**, che spaziano dalle storie d'amore e dalla narrativa ai saggi e ai testi di filosofia, che provano a insegnare una strada per raggiungere la felicità.

LA FELICITÀ SUL COMODINO, Alberto Simone

Chi non desidera essere felice? Chi non vuole che le persone che ama lo siano altrettanto? Chi non ha conosciuto almeno una volta nella vita anche un solo istante di felicità, magari, poi, passando gli anni coltivandone il ricordo e la nostalgia? Perché la felicità appare, ci seduce, ci stordisce e poi se ne va. In queste pagine, invece, parleremo di una felicità possibile e duratura. Una condizione di maggiore libertà e stabilità emotiva, di pace interiore e di compenetrazione totale con l'universo al quale apparteniamo. E lo faremo esplorando insieme quei meccanismi invisibili e spesso subdoli con i quali siamo proprio noi, e nessun altro, a renderci le cose difficili, allontanandoci da una condizione naturale che è quella di saper godere e gioire di tutto

LATEST ARTICLE

Alla scoperta della cucina regionale italiana | La ribollita toscana

Food & Drink March 21, 2018

9 fatti curiosi che forse non conoscete su Roald Dahl

Libri March 20, 2018

Cartoline da Venezia 74: "Foxtrot", "Jia Nian Hua", "Sandome no Satsujin"

Cinema March 20, 2018

ciò che riempie e rende unica la nostra vita.

IO PRIMA DI TE, Jojo Moyes

A ventisei anni Louisa Clark sa tante cose. Sa esattamente quanti passi ci sono tra la fermata dell'autobus e casa sua. Sa che le piace fare la cameriera in un locale senza troppe pretese nella piccola località turistica dove è nata e da cui non si è mai mossa, e probabilmente, nel profondo del suo cuore, sa anche di non essere davvero innamorata di Patrick, il ragazzo con cui è fidanzata da quasi sette anni. Quello che invece ignora è che sta per perdere il lavoro e che, per la prima volta, tutte le sue certezze saranno messe in discussione. A trentacinque anni Will Traynor sa che il terribile incidente di cui è rimasto vittima e che l'ha inchiodato su una sedia a rotelle gli ha tolto la voglia di vivere. Sa che niente può più essere come prima, e sa esattamente come porre fine a questa sofferenza. Quello che invece ignora è che Lou sta per irrompere prepotentemente nella sua vita portando con sé un'esplosione di giovinezza, stravaganza e abiti variopinti. Nessuno dei due, comunque, sa che la propria vita sta per cambiare per sempre.

ZIA MAME, Patrick Dennis

Immaginate di essere un ragazzino di undici anni nell’America degli anni Venti. Immaginate che vostro padre vi dica che, in caso di sua morte, vi capiterà la peggiore delle disgrazie possibili, essere affidati a una zia che non conoscete. Immaginate che vostro padre – quel ricco, freddo bacchettone poco dopo effettivamente muoia, nella sauna del suo club. Immaginate di venire spediti a New York, di suonare all’indirizzo che la vostra balia ha con sé, e di trovarvi di fronte una gran dama leggermente equivoca, e soprattutto giapponese. Ancora, immaginate che la gran dama vi dica “Ma Patrick, caro, sono tua zia Mame!”, e di scoprire così che il vostro tutore è una donna che cambia scene e costumi della sua vita a seconda delle mode, che regolarmente anticipa. A quel punto avete solo due scelte, o fuggire in cerca di tutori più accettabili, o affidarvi al personaggio più eccentrico, vitale e indimenticabile e attraversare insieme a lei l’America dei tre decenni successivi in un foxtrot ilare e turbinoso di feste, amori, avventure, colpi di fortuna, cadute in disgrazia che non dà respiro – o dà solo il tempo, alla fine di ogni capitolo, di saltare virtualmente al collo di zia Mame e ringraziarla per il divertimento.

LA VERSIONE DI BARNEY, Mordecai Richler

Approdato a una tarda, linguacciuta, rissosa età, Barney Panofsky impugna la penna per difendersi dall'accusa di omicidio, e da altre calunnie non meno incresciose diffuse dal suo arcinemico Terry McIver. Così, fra quattro dita di whisky e una boccata di Montecristo, Barney ripercorre la vita allegramente dissipata e profondamente scorretta che dal quartiere ebraico di Montreal lo ha portato nella Parigi dei primi anni Cinquanta (con l'idea di assumere il ruolo di «scrittore americano a Parigi»), e poi di nuovo in Canada, a trasformare le idee rastrellate nella giovinezza in sitcom tanto popolari quanto redditizie, grazie anche a una società di produzione che si chiama opportunamente Totally Unnecessary Productions. Barney ci parla delle sue tre mogli – una poetessa esistenzialista, una miliardaria dai robusti appetiti e dalla chiacchiera irrefrenabile, e Miriam, l'adorata Miriam, che lo ha appena lasciato. Ci racconta le sue passioni, come chiosare i quotidiani, o ascoltare nella notte Miriam alla radio. Ci descrive i suoi intrattenimenti, come immaginare Terry McIver che si dibatte in un mare infestato di squali, o lanciare galosce verso l'attaccante della sua squadra di hockey che ha appena sbagliato un gol.

IL PICCOLO PRINCIPE, Antoine de Saint-Exupéry

La storia dell'incontro, in mezzo al deserto, tra un aviatore e un buffo ometto vestito da principe che è arrivato sulla Terra dallo spazio. Ma in questo libro c'è molto di più di una semplice amicizia. C'è la saggezza di chi guarda le cose con occhi puri, la voce dei sentimenti che parla la lingua universale, e una sincera e naturale voglia di autenticità. Perché la bellezza, quando non è filtrata dai pregiudizi, riesce ad arrivare fino al cuore dei bambini, ma anche a quello degli adulti che hanno perso la capacità di ascoltare davvero.

L'ARTE DELLA FELICITÀ, Dalai Lama

Conoscere se stessi, controllare le emozioni distruttive, sconfiggere l'egoismo per aprirsi agli altri attraverso l'esercizio quotidiano alla compassione: ecco riassunti i precetti che il buddhismo indica come gli ingredienti fondamentali per un'esistenza più felice. Ma questa è davvero una via percorribile per noi occidentali, costantemente indirizzati a modelli di vita tutti incentrati sulla competizione e il successo? Come possiamo conciliare il percorso suggerito dalla saggezza orientale per raggiungere la serenità interiore con le sfide che la società ogni giorno ci propone? Dopo "L'arte della felicità", il Dalai Lama prosegue nel suo insegnamento, affrontando questi temi in un ambito cruciale: il mondo del lavoro.

LETTERA SULLA FELICITÀ, Epicuro

L'uomo che vive con l'animo sereno è paragonato da Epicuro a colui che, al sicuro sulla terraferma, osserva con distacco il mare in tempesta. Questa è l'immagine

epicurea della felicità, che ben rappresenta quale sia lo scopo ultimo della filosofia: procurare piacere all'uomo, allontanandolo dal "mare in tempesta" delle false ansie, dei timori e dei cattivi pensieri e, soprattutto, distogliendolo dalle acque agitate dei desideri irrealizzabili. Per afferrare il vero piacere, quello che porta alla felicità, non servono infatti chissà quali ricchezze: basta imparare ad allontanare la sofferenza e vivere del necessario. Saremo così liberi dai falsi bisogni, felici di ciò che abbiamo, capaci di affrontare la sorte e, nel caso arrivi di più, pronti ad apprezzarlo.

METODO MINDFULNESS. 56 GIORNI ALLA FELICITÀ, Mark Williams, Danny Penman

"Se hai preso in mano questo libro, è probabile che ti sia chiesto più volte perché mai la pace e la felicità a cui aspiri tanto ti siano scivolate via dalle dita così spesso. Perché una parte così importante della vita è caratterizzata da un'attività frenetica, dall'ansia, dallo stress, dall'esaurimento delle energie? Sono domande sulle quali ci siamo scervellati anche noi, per anni e anni; ora pensiamo che la scienza abbia trovato finalmente le risposte." Il "Metodo Mindfulness" espone una serie di pratiche semplici ma efficaci per rompere il circolo vizioso dell'ansia, dello stress, dell'infelicità e del sovraccarico.

LA FELICITÀ È UNA STORIA SEMPLICE, Lorenza Gentile

Vito Baiocchi è al verde, ha perso il lavoro, non ha una fidanzata e vive da solo con

un'iguana di nome Calipso. Eppure il peggio deve ancora venire: la sua dispotica nonna ha bisogno di lui. Nemmeno con la corda al collo, ormai deciso a farla finita, Vito Baiocchi riesce a sottrarsi all'autorità della terribile nonna. Come sente il cellulare che squilla, si sfilia il cappio e risponde. La vecchia pretende di essere accompagnata fino in Sicilia, il luogo dove è nata e che ha dovuto abbandonare molti anni prima. Lui non sa dire di no e parte con lei per un viaggio interminabile. Tra incontri buffi e situazioni tragicomiche, i due si confessano insospettabili segreti, mentre niente va come dovrebbe. Ma quando tutto sembra perduto, Baiocchi capisce che deve prendere in mano la propria vita e sforzarsi di credere nella felicità.

LE NOSTRE ANIME DI NOTTE, Kent Haruf

È nella cittadina di Holt, Colorado, che un giorno Addie Moore rende una visita inaspettata al vicino di casa, Louis Waters. I due sono entrambi in là con gli anni, vedovi, e le loro giornate si sono svuotate di incombenze e occasioni. La proposta di Addie è scandalosa e diretta: vuoi passare le notti da me? Inizia così una storia di intimità, amicizia e amore, fatta di racconti sussurrati alla luce delle stelle e piccoli gesti di premura. Ma la comunità di Holt non accetta la relazione di Addie e Louis, che considera inspiegabile, ribelle e spregiudicata. E i due protagonisti si trovano a dover scegliere tra la propria libertà e il rimpianto.

Share this:

