

Si moltiplicano i manuali di "autoaiuto" e le "guide" al benessere

# La vita, istruzioni per l'uso

Se vuoi star meglio impara a mettere ordine e a valorizzare le care, piccole cose

Francesco Musolino

**C**hi non è stressato alzi la mano. Si moltiplicano gli impegni, le notifiche social e le agende sono sempre più fitte di appuntamenti, scadenze improrogabili e turni in palestra, spesso come diretta e nefasta conseguenza dei buoni propositi d'inizio anno. Morale della favola? Siamo stanchi, ansiosi e disincantati. E non a caso nelle librerie si moltiplicano i libri e le collane dedicate al self-help e al benessere della mente, passando dai consigli dei boscaioli al pensiero Zen sino alle guide per gestire le mail.

Ma facciamo un passo indietro, perché tutto è iniziato nel 2014 con Marie Kondo e "Il magico potere del riordino: Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita" (Vallardi), un bestseller che ha aperto un vero e proprio trend editoriale. L'autrice giapponese ha raggiunto la notorietà internazionale mettendo a punto un metodo che garantirebbe l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici e persino la serenità, difatti «nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente e induce a fare meno acquisti inutili». Marie Kondo afferma che «la vita vera inizia solo dopo aver riordinato», con buona pace degli adole-

scenti e degli amanti dello shopping convulsivo.

Più recente è l'esplosione del fenomeno "decluttering" (ovvero la capacità di fare spazio e buttare il superfluo) che viene celebrato in "Fai spazio nella tua vita. Come trovare la felicità con l'arte dell'essenziale" (Rizzoli) di Fumio Sasaki. L'autrice (giapponese anche lei), canovaccio comune per questi libri, apre la narrazione sulla confusione che ci circonda quotidianamente, una zavorra che ci impedisce di ambire alla gioia. Il primo passo? Buttare tutto ciò che non ci serve più, riciclare e soprattutto liberarsi dal senso di colpa. «Ogni oggetto ha un ciclo vitale e sbarazzarsene non significa aver speso male il nostro denaro». Avrà ragione?

Abbiamo accennato al pensiero zen, alla dottrina che da secoli contrappone l'Oriente all'Occidente, vero e proprio scontro culturale che nasce dall'opposta concezione del tempo. Se noi occidentali svuotiamo d'importanza il presente, oppresso fra il bagaglio emotivo del passato e le aspettative riposte nel futuro, lo zen impone di svuotare la mente e vivere solo il momento presente. Non si tratta di una alternativa al "carpe diem", ma dell'essere presenti a noi stessi. In tal senso vale la pena di leggere Alan Watts nel celebre "La via dello zen" (Feltrinelli editore, 1957), una vera e propria via per la

liberazione, vademecum ideale per chi si accosta al pensiero orientale nella vita quotidiana.

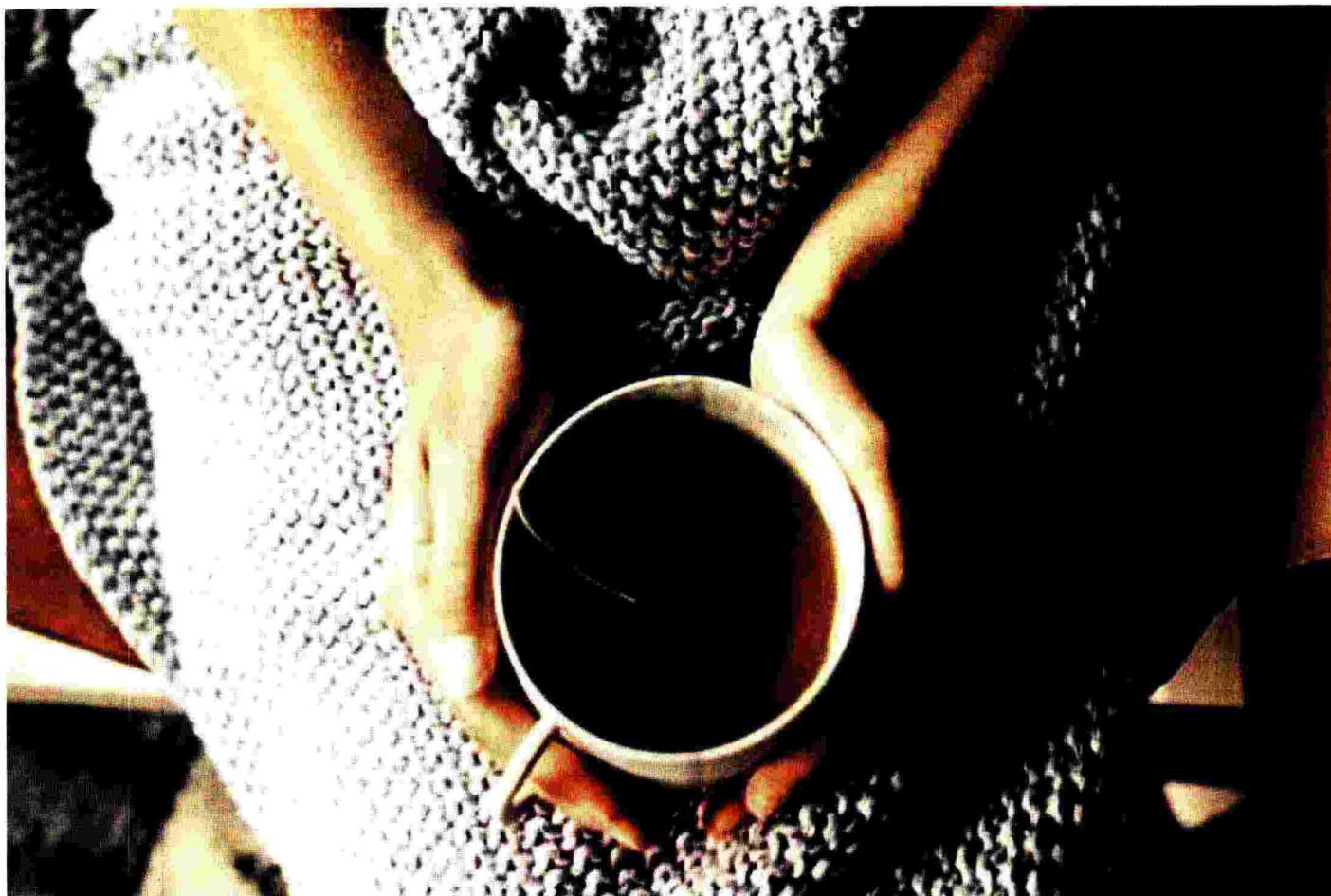
Ma non c'è solo l'Oriente. Di recente è diventato un bestseller mondiale "Hygge. Il metodo danese per vivere felici" (Newton Compton) ovvero il segreto per essere sorridenti che proviene dalla Danimarca, un piccolo manuale alla portata di tutti. L'autrice, Marie Tourelle Soderberg (classe '88) ha preso spunto dal fatto che i danesi, nonostante il freddo intenso, le sembravano mediamente più felici di tutte le altre popolazioni che ha incontrato viaggiando in lungo e in largo per il pianeta. Così, parte da questa parola praticamente intraducibile, «hygge», per sottolineare l'importanza di creare un ambiente sano e caldo attorno a noi, dando spazio ai familiari, alle persone amate e ai valori dell'intimità e della condivisione. Come? Prendendo lezioni di ballo con la persona amata, organizzando cene, imparando a meditare, leggendo un buon libro, imparando a fare la maglia e l'artigianato. Insomma, il metodo hygge punta sulla riscoperta del tempo lento da passare in compagnia, e le immarcescibili "piccole cose".

Sullo stesso stile "Have a good day. Come trasformare ogni giorno in una bella giornata" (De Agostini) di Caroline Webb. Un libro articolato su sette risposte ad una

semplice domanda: che cos'è per noi una buona giornata? Innanzitutto dovremmo imparare le priorità e la gestione del tempo, in seguito, puntando sulla creatività e il buon senso, si sottolinea come sia possibile avere maggiore empatia e, dulcis in fundo, a far fronte alle delusioni con la "resilienza" senza perdere l'entusiasmo al lavoro.

Ma segnaliamo anche una preziosa guida per "non soccombere alle mail": evitate di far trasparire rabbia, siate sempre concisi e imparate a pianificare la giornata perfetta, «evitando di fissare lo schermo del telefono» e i social network con la testa già sul guanciale. Sembra semplice, no? Almeno a parole.

Infine, è da poco uscito "L'arte di prendere le decisioni giuste" (Feltrinelli) di Anna Gallotti e Maryvonne Lorenzen. Le scelte sono all'ordine del giorno e quasi sempre si tratta di cose quotidiane, come l'alimentazione o gli abiti da indossare. È facile focalizzare la nostra attenzione sulle grandi decisioni, ma la nostra vita, sottolineano le autrici, è fatta di migliaia di decisioni "minime" su cui riflettiamo pochi secondi. Eppure la nostra felicità passa da lì. Come combattere l'indecisione e quella sensazione di trovarsi con le spalle al muro? Le autrici si prefiggono l'obiettivo di guidarci nella difficile arte della scelta attraverso piccoli esercizi: la felicità, dopotutto, è questione di piccoli passi e di... allenamento. ◀



**Marie Kondo**  
**Il magico potere del riordino**  
VALLARDI  
PP. 247  
EURO 13,90



**Marie Tourelle Søderberg**  
**Hygge. Il metodo danese per vivere felici**  
NEWTON  
COMPTON  
PP. 240, EURO 10



**Anna Gallotti**  
**Maryonne Lorenzen**  
**L'arte di prendere le decisioni giuste**  
FELTRINELLI  
PP. 192  
EURO 14



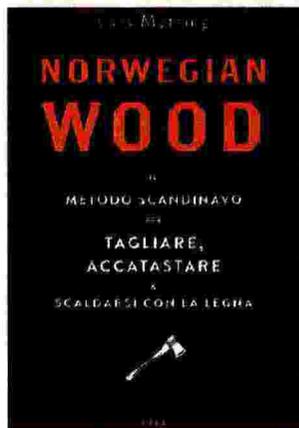
**Fumio Sasaki**  
**Fai spazio nella tua vita**  
RIZZOLI  
PP. 264  
EURO 14



**Caterine Webb**  
**Have a good day**  
DE AGOSTINI  
PP. 447  
EURO 16,90

## In evidenza

### Sapreste accendere un fuoco?



**Lars Mytting**  
**Norwegian Wood. Il metodo scandinavo per tagliare, accatastare e scaldarsi con la legna**

UTET, PP. 246, EURO 22

Un libro interamente dedicato al nostro rapporto con.. la legna, con le indicazioni sul periodo migliore dell'anno in cui abbattere gli alberi, la rassegna degli strumenti più adatti e il modo per raccoglierla e farla essiccare e infine, le tecniche per accendere un fuoco. È uno dei casi editoriali più strani di sempre, con oltre 500 mila copie vendute nel mondo. Un successo che si spiega col carattere divulgativo dell'opera, tesa a riequilibrare il nostro rapporto con la natura, fatto di silenzi e attese. Da millenni, dopotutto, nei boschi norvegesi gli uomini si tramandano questo sapere, celebrando la bellezza delle foreste.

