

## LETTORE STAI SERENO

Le ricette per il benessere fisico e spirituale sono ormai un genere letterario: nel 2016 sono usciti circa trecento libri con la parola "felicità" nel titolo. Una guida

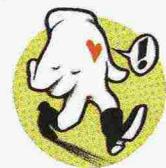
di  
**Giacomo Papi**

Illustrazioni di  
**Francesca Ghermandi**



**ABITARE**  
**Piccolo è bello**

Piccola è meglio. Dopo *L'arte della semplicità e il piacere delle liste*, la scrittrice francese Dominique Loreau si è dedicata all'abitare, sempre attingendo all'antica sapienza giapponese: in *Vivere in piccolo* (Vallardi) sostiene che in un monolocale di venti metri quadrati si sia più felici che in una casa di 400 perché "un alloggio piccolo genera meno preoccupazioni" e "attira meno i ladri" e perché "è più facile mettere in disordine un grande appartamento che un piccolo".



**COMPETERE**  
**Agonisti e contenti**

Per molti la via più sicura per la felicità passa ancora dal successo e dal denaro. Resistono, quindi, i manuali motivazionali anni Ottanta, non ancora travolti dalla moda della felicità nelle piccole cose. Tra le uscite, i libri del motivatore Roberto Ceré - si intitolano *Storie impossibili* (Mind Edizioni) o *Io ci sono. Tre passi per trasformare la tua vita in un capolavoro* (Bur) e *Super you* (Bur) del "pioniere del coaching" Claudio Bellotti: chiunque può diventare un supereroe.



**COLORARE**  
**Matite anti stress**

Anche la moda dei libri da colorare, esplosa nel 2014, è dovuta a una promessa di felicità che può essere implicita o dichiarata come nella serie *Art Therapy* (L'ippocampo) che in Italia ha venduto 300mila copie, o nel *Piccolo diario mandala della felicità* (Gribaudo), agenda su cui annotare pensieri colorando mandala (raffigurazione simbolica del cosmo), per "ritagliarsi ogni giorno un momento di felicità". Molte strade per la felicità passano dalla ripetizione del gesto.



**ACCONTENTARSI**  
**Minimum pax**

L'ultima strada maestra è accontentarsi di poco, non cercare di avere di più. La parola magica è *Hygge*, un "metodo danese" basato sui piccoli piaceri - cioccolata a lume di candela, divano con coperta, la tazza di tè fumante - e garantito dall'assunto che la Danimarca sarebbe il Paese più felice del mondo. Sulla *hygge* sono usciti quattro manuali negli ultimi mesi, per Mondadori, Newton Compton, Sperling & Kupfer. Un'ode nordica e collettiva che invita a godere delle piccole cose, che non risparmia niente e nessuno. Nemmeno i bambini a cui la *hygge* può essere insegnata fin dalla più tenera età.



**CCOCOLARE**  
**Una gioia bestiale**

Anche gli animali servono a diventare felici. La "Pet Therapy" ormai è un sottogenere editoriale: *Un cuore felice. L'arte di giocare con il tuo cane* di Angelo Vaira e Valeria Raimondi (Sperling & Kupfer) insegna che "il nostro cane è un treno molto veloce per raggiungere il benessere". Ma anche i gattari vogliono essere felici, come dimostrano i romanzi bestseller *Il gatto che agglustava i cuori* e quello che insegnava a essere felici di Rachel Wells (Garzanti). *25 grammi di felicità* di Vacchetta e Tomaselli (Sperling & Kupfer) racconta che sono i ricci a poterci cambiare la vita. Diceva Charles M. Schultz che *La felicità è... un cucciolo caldo* (Baldini&Castoldi).

Per sorridere si devono contrarre dodici muscoli facciali, zigomatici, risori, labiali, oculari. È un gesto complicato e faticoso, per natura sporadico e di breve durata, altrimenti diventa un supplizio. Oggi invece la felicità sembra perenne, qualcosa che si può insegnare, un obiettivo raggiungibile per cui si è sviluppato un genere editoriale a sé. Basta cercare su Amazon: qualsiasi attività e bisogno, anche i più sobri e banali, sono raccontati come strade semplici verso la felicità. Da gennaio 2016, sono circa trecento i libri fatti uscire con la parola felicità nel titolo, quasi uno al giorno. Ci sono papa Francesco, Zygmunt Bauman e *Felicità italiane*, una seria indagine filosofica pubblicata dal Mulino. Ma la stragrande maggioranza sono manuali che forniscono ricette semplificate e promettono risultati istantanei. Una felicità obbligatoria, l'ennesima performance di cui essere all'altezza e che passa, spesso, da un corretto rapporto con le cose. Il paradosso è che è difficile scegliere, perché l'offerta è sconfinata. Esistono più felicità delle qualità di yogurt che possiamo trovare in un supermercato.



**TAGLIARE**  
**Andar per tronchi**

*Norwegian Wood* del norvegese Lars Mytting (Utet) unisce l'amore per la natura con il piacere di farla a pezzi. Qui la felicità si ottiene con la motosega: "È un'esperienza senza pari, camminare nella foresta quando è ancora cosparsa di chiazze di neve (...) togliersi lo zaino, versare benzina nella fedele motosega e dare inizio al lavoro". Su un versante più New Age ci sono manuali di "alberoterapia", di "fioriterapia con fiori australiani" e di "ortoterapia", naturalmente.



**RIFLETTERE**  
**Pillole di saggezza**

Gli antichi rituali, rivisti e aggiornati, vengono importati da ogni angolo del mondo, soprattutto dall'Oriente. Servono a staccarsi dalla schiavitù delle cose, come in *Felici senza Ferrari* di Ryunosuke Koike (Vallardi), "manuale per imparare a essere poveri"; a concentrarsi sul presente, come insegna la *mindfulness*, tecnica ispirata al buddhismo a cui sono dedicate decine di libri; o a riconciliarsi con il mondo e con gli altri attraverso l'*Ho'oponopono*, rituale di preghiere hawaiano di gran moda in libreria; e infine a essere felici e raggiungere ogni obiettivo facendo sei minuti di esercizi ogni mattina come promette *The Miracle Morning* di Hal Elrod (Macro).



**RIORDINARE**  
**Tutto a posto**

Uno dei bestseller globali degli ultimi anni è *Il magico potere del riordino* di Marie Kondo (Vallardi). Lei è una giovane giapponese che ha creato il metodo *KonMari*: radunare i propri oggetti, dividerli in categorie, individuare quelli che danno gioia e metterli in ordine. Sul genere anche il *Manuale di pulizie di un monaco buddhista* di Keisuke Matsumoto e *L'arte di buttare* di Nagisa Tatsumi (entrambi Vallardi). Ma siccome ogni metodo produce l'antimetodo e ogni successo l'antidoto, ecco *Il dolce potere del disordine* di Anne Marie Canda (Bompiani) e *Il Tao del disordine* di Marcella Danon (Feltrinelli) per i quali la felicità è liberarsi dall'ossessione di tenere sotto controllo lo spazio e le cose.



**CONCENTRASI**  
**Pensare (forse)**

Di fianco a Epicuro e ai manuali di yoga e meditazione, i libri che riformulano le grandi domande in modo che sembrino piccole. Lo fa *Al di là del deserto. Che cos'è la metafisica e come adoperarla per cambiare vita* di Igor Sibaldi (Salani) e perfino Fabio Volio in *A cosa servono i desideri* (Mondadori). Ma pensare troppo può essere una trappola: *Il bello di uscire dagli schemi* di Olga Chiaia (Feltrinelli) insegna a uscire dai circoli viziosi e fare attenzione al presente.



**CURARSI**  
**In corpore sano**

Per trovare la felicità bisogna guardarsi dentro. Celo insegna *L'intestino felice* di Giulia Enders (Sonzogno) che risolve con grazia un problema complesso: "L'intestino... Se lo trattiamo bene, lui ci ringrazia. E ci fa del bene". Un bestseller con un titolo "felice" solo in italiano: l'originale tedesco suona più o meno così *L'intestino con fascino*. Ma il corpo, di cui prendersi cura, è anche come appare all'esterno: ci sono i manuali di *running* e quelli per raggiungere l'armonia di abiti e gesti.



**MANGIARE**  
**L'anima a dieta**

In passato le diete servivano a dimagrire, oggi il cibo può essere la via principale per la felicità. È questo il messaggio di decine di libri sull'alimentazione e di ricettari vegani. Qualcuno è basato su studi scientifici seri, come *La grande via* di Franco Berrino e Luigi Fontana (Mondadori) e *La dieta della longevità* di Valter Longo (Vallardi). Tutti promettono che, mangiando come si deve, si diventerà virtualmente immortali.