

daria bignardi

storia della mia ansia



STORIA DELLA MIA ANSIA – DARIA BIGNARDI

"Un pomeriggio di tre anni fa, mentre stavo sul divano a leggere, un'idea mi ha trapassata come un raggio dall'astronave dei marziani. Vorrei raccontare così l'ispirazione di questo romanzo, ma penso fosse un'idea che avevo da tutta la vita. 'Sappiamo già tutto di noi, fin da bambini, anche se facciamo finta di niente' dice Lea, la protagonista della storia. Ho immaginato una donna che capisce di non doversi più vergognare del suo lato buio, l'ansia. Lea odia l'ansia perché sua madre ne era devastata, ma crescendo si rende conto di non poter sfuggire allo stesso destino: è preda di pensieri ossessivi su tutto quello che non va nella sua vita, che, a dire il vero, funzionerebbe abbastanza. Ha tre figli, un lavoro stimolante e Shlomo, il marito israeliano di cui è innamorata. Ma la loro relazione è conflittuale, infelice. 'Shlomo sostiene che innamorarci sia stata una disgrazia. Credo di soffrire più di lui per quest'amore disgraziato, ma Shlomo non parla delle sue sofferenze. Shlomo non parla di sentimenti, sesso, salute. La sua freddezza mi fa male in un punto preciso del corpo.' Perché certe persone si innamorano proprio di chi le fa soffrire? E fino a che punto il corpo può sopportare l'infelicità in amore? Nella vita di Lea improvvisamente irrompono una malattia e nuovi incontri, che lei accoglie con curiosità, quasi con allegria: nessuno è più di buon umore di un ansioso, di un depresso o di uno scrittore, quando gli succede qualcosa di grosso."

LA FELICITA' ARRIVA QUANDO SCEGLI DI CAMBIARE VITA – RAPHAELLE GIORNDANO

Per il manager Maximilien Vogue la giornata è iniziata con il piede sbagliato. Sta di nuovo litigando con la bella Julie che ora, stanca delle continue discussioni, gli porge un volantino con la presentazione di un corso quanto mai insolito. Un corso tenuto da una donna altrettanto stravagante. Si chiama Romane e di professione combatte l'arroganza sempre più diffusa. È convinta che il mondo sarebbe un posto migliore se tutti praticassimo la gentilezza. Lei sa come insegnarla e offre un biglietto di sola andata per la felicità a chi sceglie di mettersi in gioco. Da buono scettico, Maximilien non crede a una sola parola. Ma poi, un po' per gioco un po' per curiosità, decide di iscriversi al corso. Dapprima i consigli di Romane gli sembrano semplici e banali. Eppure, a poco a poco, si accorge che dentro di lui qualcosa sta cambiando. Scopre che basta un piccolo gesto, ogni giorno, per ritrovare il piacere della condivisione e la bellezza della quotidianità: al mattino dedicare almeno un'ora a prendersi cura di un fiore o di un animale domestico; annotare quanti «grazie» riusciamo a dire prima di andare a letto; imparare a riconoscere e accettare gli errori commessi durante la giornata. E si rende conto che non c'è niente di meglio che trascorrere del tempo con gli amici e riprendere la buona vecchia abitudine di stringere la mano per ritrovare rapporti autentici e duraturi. Perché è solo mostrando il nostro lato più sensibile e attento alle esigenze degli altri che possiamo cambiare la nostra vita e raggiungere la felicità. Quella vera che, una volta trovata, non si può più smarrire.





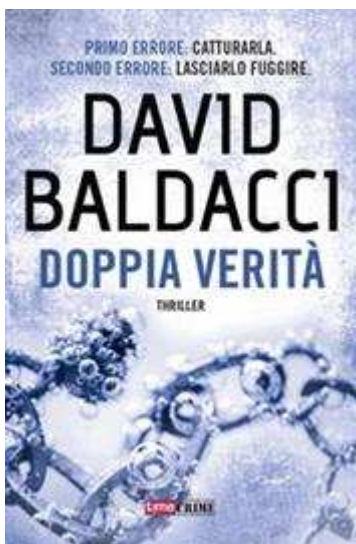
LE RAGAZZE NON HANNO PAURA – ALESSANDRO FERRARI

Se dovesse scegliere un superpotere, Mario Brivio non avrebbe dubbi: l'invisibilità. Sarebbe il modo migliore per attraversare inosservato i corridoi del Boccaccio, lontano dagli sguardi del Bistecca e degli altri bulli della scuola. L'alternativa è quella a cui pensa sua mamma: spedirlo a trascorrere l'estate a casa della zia, a Castelnero, un paesino del Piemonte ai piedi delle montagne dove non conosce nessuno. Ma l'estate per un ragazzo di tredici anni - persino per uno apparentemente senza speranza come lui - è una stagione piena di magia, ed è proprio lì, tra boschi, torrenti e vecchi ponti di legno, che Mario incontra Tata. Tata, la ragazza più bella che abbia mai visto; Tata, la compagna di giornate trascorse a intagliare tronchi, costruire armi, e ad assaporare l'intensità di sentimenti fino ad allora sconosciuti. Insieme a lei, Mario diventa per la prima volta parte di un gruppo. O meglio, di una banda. Una banda di sole ragazze: Tata, Jo e Inca. Fino alla notte della tragedia. La notte in cui l'estate finisce e comincia un nero inverno, che ognuno di loro dovrà affrontare da solo. Un viaggio dentro un bosco fitto di paure, al termine del quale Mario e la sua banda si ritroveranno, mano nella mano, non più bambini. Età di lettura: da 12 anni.

IL GIORNO DELLA TIGRE – WILBUR SMITH

Pirati sanguinari, avidi commercianti e uomini assetati di vendetta: i mari che separano la costa africana da quella dell'India sono pieni di insidie e di pericoli. Ma per un Courteney l'unico pericolo degno di questo nome è quello che tocca la sua famiglia. O il suo onore. Così, quando Tom, uno dei figli di Sir Hal Courteney, avvista un mercantile che sta per essere attaccato dai pirati, non esita a intervenire, mettendo a repentaglio la propria vita e quella delle persone a lui più care. L'esito dello scontro segnerà il suo futuro grazie a una svolta inaspettata. Nelle stesse ore, nel Devonshire, un altro Courteney, Francis, sta prendendo la decisione più importante della sua vita: sull'orlo della rovina, prende il mare spinto dalla sete di riscatto e di vendetta. Tom Courteney, che è suo zio e vive a Città del Capo, ha infatti ucciso suo padre. Al suo arrivo in Sudafrica, però, Francis si troverà di fronte a una verità sconvolgente.





DOPPIA VERITÀ – DAVID BALDACCI

John Puller non è semplicemente un agente speciale dell'Esercito degli Stati Uniti, ma la punta di diamante della Criminal Investigation Division, l'uomo a cui ci si affida per risolvere i crimini più complessi ed enigmatici. Questa volta, però, Puller è alle prese con un caso anomalo, dai delicati risvolti personali... Il cadavere di sua zia è stato rinvenuto a Paradise, una tranquilla cittadina della Florida, considerata un vero e proprio paradiso in terra dai numerosi turisti che ne affollano le incantevoli spiagge. Mentre la polizia locale è fermamente convinta che si tratti di uno sfortunato e tragico incidente, il ritrovamento di una lettera dal contenuto misterioso, scritta dalla donna poco prima di morire, rimette le carte in tavola e induce Puller a indagare sulla vicenda. Quello che l'agente speciale scoprirà gli infonderà il sospetto che la morte della zia non sia affatto casuale e che le bellezze naturali di Paradise nascondano una fitta rete di cospirazioni e depistaggi che, se portati a galla, potrebbero condurre a una sconvolgente verità...

LA CUCINA SENZA: GLUTINE, LATTE, UOVA, CARNE, SALE, ZUCCHERO E NICHEL SHAMIRA GATTA

Intolleranze, allergie, scelte etiche o salutiste... i motivi per cui decidiamo di fare a meno di certi alimenti possono essere tanti. Al giorno d'oggi è ormai chiaro che un'alimentazione priva d'ingredienti di origine animale o di glutine, povera di zuccheri raffinati o di sale, è più che mai possibile - e la ristorazione lo ha ben presente. Resta però da superare il pregiudizio comune che considera la «cucina senza» povera di gusto e compromessa nelle consistenze. Shamira Gatta dimostra il contrario: intercettando le più comuni necessità alimentari contemporanee, ha creato un ricettario gourmet organizzato a rubriche, ognuna delle quali esclude un ingrediente problematico: ricette senza latte, ricette senza uova, ricette senza zucchero... La cucina senza è quindi uno strumento indispensabile per creare il proprio menu quotidiano e quello delle grandi occasioni, con piatti gustosi, d'effetto e nutrizionalmente corretti, in grado di soddisfare le necessità dei nostri ospiti più esigenti. Accompagnate da interessanti consigli nutrizionali, le ricette di Shamira Gatta ci offrono l'occasione di apprendere molte delle tecniche base della cucina moderna e vari trucchetti da chef che renderanno i nostri piatti davvero sorprendenti!





STORIA E COSCIENZA DEL PRECARIATO – DIEGO FUSARO

Con il 1989 è tramontato il vecchio capitalismo disciplinato dalla potenza degli stati nazionali e dal sistema welfaristico conquistato dalle lotte di classe. Al suo posto si è affermato il capitalismo liquido e finanziario della new economy. La classe borghese e quella proletaria, una volta in conflitto tra loro, sono precipitate nell'abisso e costituiscono la struttura fondamentale della nuova classe dominante: il precariato, composto da una moltitudine di atomi sradicati e senza identità, migranti, senza coscienza di classe e costretti all'erranza nell'open space del mercato mondiale deregolamentato. Un precariato lavorativo ed esistenziale: il nuovo paradigma non tollera alcuna forma di stabilità e di etica comunitaria. La nuova classe dominante, un'aristocrazia finanziaria apolide, sta annientando uno dopo

l'altro tutti i vecchi fondamenti del mondo proletario e borghese: dalla famiglia al lavoro garantito, dai diritti sociali alla cittadinanza. È questo il teatro del nuovo conflitto di classe nel quadro della mondializzazione: uno scenario "tremendo, ma non irrimediabile."

STOP. PORRE LIMITI AI PROPRI FIGLI ATTRAVERSO L'ASCOLTO E IL RISPETTO

Come trasmettere ai propri figli quelle regole che li aiutano a crescere senza ricorrere a ricatti e minacce? Come spiegar loro i limiti pur rispettandone desideri e bisogni? L'autrice, educatrice montessoriana, con la sua prima bambina si è trovata davanti a questi e a molti altri dubbi, e a lottare contro se stessa per non replicare, su sua figlia, gli schemi repressivi dell'educazione tradizionale. Metodi che nell'immediato funzionano, ma che possono portare a eccessi di sottomissione o di ribellione. Ma quanto è facile cedere alla tentazione di una sculacciata, quando l'ennesimo capriccio ci fa saltare i nervi? Con semplicità e franchezza Catherine Dumonteil-Kremer accompagna educatori e genitori lungo le diverse fasi ed esigenze dell'infanzia, con suggerimenti utili su come ascoltare appieno i bisogni dei piccoli e su come dire Stop, senza violenza. Prefazione di Micaela Mecocci.





LA VOCE DELLE COSE PERDUTE – SOPHIE CHEN KELLER

Una sera d'inverno, una vecchia mendicante gira per le strade di New York in cerca di un riparo, quando una donna apre la porta della sua pasticceria e la invita a passare lì la notte. La mattina dopo, la mendicante è scomparsa, lasciando in dono un libro illustrato. In breve tempo, la pasticceria diventa la più frequentata della città, perché da quel giorno i dolci non sono solo deliziosi: i biscotti curano i reumatismi, le gallette migliorano l'umore e la torta paradiso fa dimagrire... finché, un giorno, il libro sparisce. Walter odia le parole. Soffre di un disturbo che gli impedisce di articolare bene i suoni e, un giorno, stanco delle prese in giro dei coetanei, ha smesso di provarci. Ha deciso di chiudere la bocca e aprire gli occhi. Adesso, a dodici anni, Walter osserva e nota cose che sfuggono alla maggior parte delle persone, distratte da chiacchiere inutili. Ed è diventato bravissimo a ritrovare le cose perdute. Ecco perché, quando il libro della madre scompare, lui si lancia nella ricerca con l'aiuto del suo unico amico, Milton, un Labrador grassoccio e intraprendente. Insieme, Walter e Milton si avventurano negli angoli dimenticati di New York, incontrando persone che per gli altri sono invisibili: dalla donna che tutte le mattine raccoglie le lattine per strada a una coppia delusa dal mondo, che si è ritirata in un stazione abbandonata della metropolitana. Grazie alle loro storie, Walter scoprirà generosità e speranza, solitudine e rimpianti, ma soprattutto capirà che la vita è un dono troppo prezioso per guardarla scorrere. E così riuscirà non solo a trovare le magiche pagine del libro perduto, ma pure la forza di aprirsi agli altri e di dare voce ai suoi sogni. È capitato a tutti noi di avere l'impressione di aver perso qualcosa, di sentirci soli e incompresi. Questo romanzo ci ricorda che, nonostante tutto, c'è tanta speranza nel mondo. E che basta avere il coraggio di guardarsi intorno con occhi nuovi e ascoltare il nostro cuore per ritrovare ciò che abbiamo smarrito.

L'INTERFACCIA CON IL MONDO – GIULIANO LOMBARDO

Come fa una campagna pubblicitaria ben architettata a convincerci di aver vissuto esperienze che non abbiamo mai fatto o che sarebbero addirittura impossibili? Perché quando saliamo su una scala mobile rotta proviamo quella strana sensazione? Come funzionano le illusioni ottiche? E quelle acustiche? Perché un profumo può risvegliare in noi ricordi che finora sembravano persi? Come facciamo a capire che il nostro interlocutore è un bugiardo? Come ha fatto il web a cambiare il nostro cervello? Come mai il tempo sembra rallentare quando ci troviamo in situazioni di grave pericolo? Perché vediamo il futuro e non il presente? Queste sono alcune delle domande a cui questo libro cerca di dare delle risposte accurate e comprensibili. I sensi interagiscono tra loro e con le altre facoltà – attenzione, memoria, ragionamento – restituendoci la sensazione di un'esperienza coerente e fluida dell'ambiente che ci circonda e della situazione in cui ci troviamo. “L'ho visto con i miei occhi” oppure “l'ho sentito con le mie orecchie” sono espressioni che indicano la nostra completa fiducia nella nostra esperienza sensoriale del mondo, ma per quanto appaia immediata e precisa, si tratta di una complessa costruzione elaborata continuamente dal nostro cervello al di fuori della nostra consapevolezza. Capire come il nostro cervello compia questa elaborazione ci aiuta a costruire comunicazioni più efficaci e ad essere più consapevoli di quelle a cui siamo sottoposti.





VENTUNO GIORNI PER RINASCERE: IL PERCORSO CHE RINGIOVANISCE LA MENTE

Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi. Lo ha studiato Franco Berrino, noto medico ed esperto di alimentazione, assieme a Daniel Lumera, riferimento internazionale nella pratica della meditazione, e a David Mariani, allenatore specializzato nella riattivazione dei sedentari. È un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza. Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito. E tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita. E garantirci una longevità in salute.

«Arrivare in età avanzata in piena salute non è, per lo più, una fortuna dettata dal caso, ma una possibilità alla portata di tutti, che si costruisce sulle scelte quotidiane e sull'esperienza di vita dettata dalla consapevolezza. Mantenerci in salute è una scelta di giustizia: non abbiamo il diritto di far pesare le nostre malattie sugli altri, di togliere anni di vita e di felicità ai nostri figli costringendoli a occuparsi della nostra invalidità o demenza senile. In questo libro troveremo le indicazioni per consentire al nostro organismo di sviluppare la massima capacità di autocura, e impareremo a ristabilire, quando necessario, il perduto equilibrio. Favoriremo il recupero della vitalità, intraprenderemo un viaggio di riequilibrio e armonia fisiologico e mentale che può apportare cambiamenti grandiosi nella vita di ogni giorno.»