



## Incontro in Egitto

di Penelope Lively, Edizioni Guanda

Claudia Hampton, storica e corrispondente dalla Terra dei Faraoni durante la seconda guerra mondiale, racconta la sua personale storia del mondo. La protagonista ha ormai gran parte della sua vita alle spalle, e lo sa. Non avrà altre occasioni per realizzare quella che, per una giornalista e storica come lei, è la più sfrenata delle ambizioni: una storia del mondo, una storia totale, l'equilibrio perfetto tra doverosa esposizione dei fatti e restituzione di emozioni e momenti privati. In modo apparentemente disordinato narra infatti eventi di quasi mezzo secolo di vita, dall'infanzia fino ai giorni nostri. Parla della sua vita, dei suoi amori, delle sue sconfitte, di Jasper, l'uomo che per lei è sempre stato solo il padre di sua figlia e di Tom, quel breve, ma indimenticabile incontro nell'Egitto conteso da tedeschi e Alleati. Il solo in cui abbia riconosciuto quel sentimento che si chiama amore... e se l'autrice sa rendere così coinvolgenti le pagine egiziane non deve stupirci, essendo Lively nata al Cairo nel 1933 - membro della Royal Society of Literature, con *Incontro in Egitto* ha vinto il Booker Prize, ndr -.

Tutti gli ingredienti di "una storia del mondo", anche se quella della nostra protagonista è soprattutto una storia personale, abitano la pagina del romanzo, sapientemente dosati, con la forma di un testamento spirituale che sa allargare la sua pagina, divenendo acuta osservazione sulle vicende del secolo, fatta di vittorie e sconfitte, di conquiste e delusioni. I ricordi della protagonista prendono forma trasversale, mescolando passato e presente, regalandoci un mosaico a tessere mobili, parlandoci di un'Africa mitica (anni '40), dipinta in un magico bagliore.

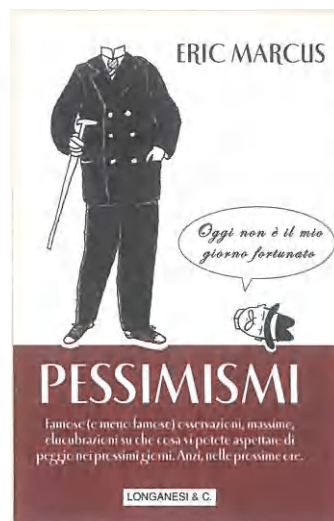
Un romanzo intelligente ed evocativo che risuona nell'anima anche dopo la lettura, scritto con la consapevolezza che la vita ha l'irruenza dell'imprevisto che cambia i giochi in tavola e lascia segni incancellabili.

## Pessimismi

di Eric Marcus, Edizioni Longanesi

Famose (e meno famose) osservazioni, massime, elucubrazioni su che cosa vi potete aspettare di peggio nei prossimi giorni. Anzi, nelle prossime ore. Inutile nasconderselo: l'esistenza su questa terra non è tutta rose e fiori. Ma *Pessimismi* offre proprio le perfide parole di irriverente conforto che possono aiutarci a ridere dei suoi risvolti negativi... Può capitare a tutti di vivere momenti difficili, l'importante è imparare a riderci sopra e affrontare la situazione con il giusto spirito. Questo libro vi può aiutare. *Pessimismi* ha radunato una serie di massime in una comoda confezione portatile, pronte all'uso e a strappare un sorriso, se non proprio a rivelare il senso della vita (nessun pessimista ci crederebbe, comunque!), che si adattano alle situazioni più disparate: famiglia, relazioni, amore, matrimonio, religione, salute, vecchiaia, politica, lavoro... Qualche sana pillola di pessimismo può infatti essere un valido antidoto alle delusioni in agguato nella vita quotidiana!

Per farvi ridere un po' ne riportiamo già qui alcune: si dice che un pessimista sia: uno che guarda sia a destra sia a sinistra prima di attraversare una strada a senso unico; uno che, quando deve scegliere tra due mali, li sceglie entrambi; uno che ha conosciuto molto bene un ottimista. Oppure: da qualsiasi punto la guardi, la vita è una partita che non puoi non perdere. Sulla felicità: la felicità è avere una famiglia numerosa, comprensiva, affettuosa, unita... in un'altra città. (George Burns). Sull'amore: il guaio dell'amore è che gli animali domestici non vivono abbastanza, mentre le persone vivono anche troppo. Sulla salute: i dottori sono uomini che prescrivono medicine di cui sanno ben poco, per curare malattie di cui sanno ancora meno, che affliggono altri uomini di cui non sanno proprio niente. (Voltaire) Sulla Vecchiaia: si comincia a diventare giovani a sessant'anni, e poi è troppo tardi. (Pablo Picasso).



## Vivere momento per momento

di Jon Kabat-Zinn, Edizioni Corbaccio

Lo stress sembra ormai la nostra condizione abituale di vita. Fa parte di noi. Ci toglie le energie, mina la nostra salute, e ci rende più vulnerabili agli attacchi di panico, alla depressione, alle malattie. *Vivere momento per momento* è un libro sulla meditazione terapeutica per combattere lo stress e per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; non consistono in una serie di aride prescrizioni, ma ci insegnano a servirci dei punti di forza che già possediamo per contrastare tutti quei disturbi provocati o connessi con una condizione di stress. Il percorso della meditazione seguito e insegnato da Kabat-Zinn approda a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. E la descrizione di numerosi casi raccolti in dieci anni di lavoro come medico, esemplificano le tecniche di meditazione e di rilassamento proposte, agevolandone la comprensione ai lettori. Jon Kabat-Zinn, medico statunitense, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts e professore nel dipartimento di Medicina preventiva e comportamentale, fa un'importante dichiarazione sulla quale vale la pena riflettere: "Nella nostra società, il rapporto con il tempo è diventato una delle principali fonti di stress. Per quanto folle possa sembrare, voglio suggerire che l'antidoto allo stress del tempo è il 'non fare' e che tale antidoto è efficace tanto nella situazione in cui 'non hai abbastanza tempo' quanto in quella in cui 'hai troppo tempo'. La sfida consiste nel mettere alla prova questa affermazione, e verificare se il tuo rapporto con il tempo si trasforma grazie alla pratica del non fare." Un libro che vale davvero la pena di leggere per il nostro benessere quotidiano e per il nostro equilibrio interiore.