

Enrica Mannari

MANUALE
ILLUSTRATO
della
FELICITÀ

Prefazione di Eleonora E. Cruciani



DeAGOSTINI

© 2020 DeA Planeta Libri S.r.l.
Redazione: via Inverigo 2, 20151 Milano
www.deaplanetalibri.it

Prima edizione: febbraio 2020

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma e con alcun mezzo, elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione, senza autorizzazione scritta dell'Editore. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941, n. 633. Le riproduzioni per finalità di carattere professionale, economico o commerciale, o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail info@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

Alla mia famiglia.
Al mio compagno.
Ai miei amici.
A tutti voi

**«Ma la felicità cos'è?
La pace, la coerenza, l'armonia.»**

Alda Merini

Prefazione

La prima volta che ho visto un'illustrazione di Enrica riguardo a questo argomento, riguardo alla Felicità, ero solo una sua follower.

In quello stesso momento ho pensato una cosa: ho pensato che fosse ambizioso e pericoloso insieme disquisire graficamente su un tema di questa portata.

Poi succedono tante cose. Succede che conosco questa donna e succede un'amicizia profonda, fatta di stima, forte empatia e vicinanza. E succede che un giorno di ottobre lei mi chieda di scrivere la prefazione del libro che fino a ora meglio rappresenta la sua cifra di comunicatrice, pensatrice libera e illustratrice.

Il *Manuale illustrato della felicità*: un manuale di sopravvivenza sopra la mediocrità, sopra chi pontifica che questa tanto anelata Felicità non esiste, oppure chi professa che è già qui di fronte a noi, semplicemente.

E se invece esistesse una strada diversa?

E se fosse invece un percorso a piccoli passi?

Se nulla avesse a che fare con il clamore, ma piuttosto con lo stupore?

Io non ho risposte, solo domande e questo libro tra le mani.

Un piccolo, grande, prezioso libro.

Una raccolta di settanta illustrazioni da guardare, leggere, sentire, tenere a mente come le carte di un mazzo di tarocchi o come i comandamenti di una bibbia laica che indica la strada.

Ma perché la necessità di addentrarsi in un argomento che porta in sé un pericoloso binomio?

Da una parte, infatti, la superficialità dietro l'angolo nell'approcciare un argomento dibattuto dall'inizio del mondo, e dall'altra le implicazioni etiche e filosofiche che un argomento così fondante nella storia dell'uomo porta con sé.

Spesso ci sono delle urgenze, urgenze del cuore e dell'animo, e penso che di questo si trattasse quando Enrica ha disegnato la prima tavola: di un'urgenza.

Un'urgenza profonda come la dedizione che ha messo in quest'opera e insieme lieve come il tratto che l'ha creata.

E credo che anche la “Felicità” in senso più ampio sia ormai un’urgenza.

E credo pure che ci abbiano sempre mentito, sapete?

In entrambi i casi, sia quando ci hanno tenuto a sottolineare che la Felicità non esiste, sia quando ci hanno detto che è facile come versare un bicchiere d’acqua.

Mentivano, probabilmente.

Perché la felicità, forse, è principalmente dedizione, impegno, cura e azione.

Ed esiste, perché altrimenti questo libro e le sue illustrazioni neanche esisterebbero.

Credo che la Felicità sia la cifra che più di tutte dà valore alla vita.

Credo che sia ben diversa da un miraggio inarrivabile e più prossima invece alla cima di una montagna da scalare; a volte con una caviglia malandata, altre con uno zaino troppo grande, ma non ho mai sentito nessuno scalatore dedito e appassionato, determinato ad arrivare alla meta, che fosse fermato da uno zaino o dalla propria caviglia.

Tra noi e la Felicità ci sono l’azione, la cura, la dedizione e la passione, ed è di questo che parla Enrica nel suo manuale.

Segna un cammino tra noi e questo sentimento attraverso piccole grandi azioni rivoluzionarie e quotidiane.

In fondo, se penso che ci sia qualcosa di realmente rivolu-

zionario oggi, è proprio la Felicità, ben diversa dal denaro, dal successo e dal piacere.

La Felicità, che mi sento di dire raggiungibile, come affermavano gli Illuministi, secondo cui era un diritto da ricercare, mentre l'infelicità nostra e altrui non andava considerata un giusto retaggio naturale.

O come affermava Freud: non si ride e non si piange da soli. È un altro punto di vista fondamentale per l'autrice: la condivisione.

Allora forse questa montagna da scalare è un viaggio che può essere intrapreso insieme? Credo di sì.

Mentre scrivo queste poche righe, ricordo quanto fossi poco interessata alla filosofia da adolescente, e solo oggi capisco l'errore, perché gran parte degli interrogativi che ci poniamo durante la vita sono filosofici, e nella filosofia possono trovare risposte.

E in qualche modo questo è un libro di filosofia pop illustrata.

Ha tolto il tecnicismo comunicativo di una certa filosofia, sostituendolo invece con l'immediatezza dell'immagine attraverso un grande lavoro di sintesi grafica e concettuale.

Per certi versi mi ricorda il lavoro di Nietzsche, per cui la felicità è diversa dal "benessere", inteso come immobilismo e accettazione, e ha invece più a che fare con la forza vitale, con uno spirito che lotta contro qualunque ostacolo che limiti la libertà e l'affermazione di sé.

Essere felici, allora, significa essere capaci di provare forza vitale attraverso il superamento delle avversità e la creazione di modelli di vita originali.

Significa impegnarsi quotidianamente in qualcosa che spesso si nasconde tra le increspature della nostra vita, tra le scadenze, la responsabilità, il dolore e le avversità.

Vuol dire dedizione, vuol dire impegno.

Ed ecco questo libro allora: un manuale di dichiarazione di intenti e di impegno che possiamo firmare verso noi stessi.

Verso il nostro personale viaggio diretto in quel posto del cuore e dell'animo dibattuto da secoli e chiamato Felicità.

Vi chiedo solo una cosa.

Guardate oltre. Oltre le pagine che avete davanti, oltre la porzione di spazio circoscritta dal tratto di Enrica, perché vi troverete molto di più. Scoprirete i suoi mondi sommersi e luminosi.

Troverete conforto e troverete calore.

Penso ancora che quest'opera sia pericolosa e ambiziosa, della stessa ambizione dei rivoluzionari, ma ora penso soprattutto una cosa.

Che sia coraggiosa e necessaria.

Eleonora E. Cruciani
@lepiumedelcolibri

Istruzioni per l'uso

Questo libro è un manuale, e come ogni manuale che si rispetti ha bisogno delle sue istruzioni.

Che sono poche. E semplici.

Perché questo manuale l'ho illustrato e scritto io, ma diventerà vostro.

Ci scriverete sopra appunti. Lo colorerete.

Diventerà il vostro diario di felicità.

E vi seguirà ovunque.

Perché contiene 70 punti molto importanti per la vita di ognuno di noi.

Punti piccolissimi. Che sembrano in secondo piano, ma che tessono la rete di stelle che ci farà camminare sicuri nella nostra vita.

1. Non abbiate paura di rovinarlo, portatelo sempre con voi. Che può essere utile in molte occasioni.

2. Coloratelo. La maggior parte delle illustrazioni sono in bianco e nero perché la felicità ha colori diversi per ognuno di noi. Aspettano i vostri colori.

3. Scriveteci sopra i vostri appunti. Sottolineate. Studiatelo.

4. Non leggetelo necessariamente dalla prima all'ultima pagina. Potete leggerlo come volete. Anche aprendo pagine a caso.

Un buon modo può essere quello di aprirne una ogni giorno e concentrarsi su ciò che c'è scritto, mettendolo in atto.

5. Regalatelo. A chi amate. Ai vostri parenti. Ai figli. A chiunque. È un libro che porta in modo leggero consapevolezza e riflessioni.

Le istruzioni per l'uso sono finite.
Il libro sta per iniziare.

Grazie per la fiducia.
E buona scoperta della felicità.

ENRICA

SCOPRI I TUOI SUPERPOTERI

Ogni tanto bisogna avere il coraggio di tirare fuori i nostri superpoteri.

Di saperli trovare.

Invece di nasconderli sotto strati di insicurezze e fragilità.

Ogni tanto ce lo dobbiamo.

Usiamola questa luce.

E illuminiamoci la strada.

Che camminare al buio è difficile.



INIZIA

«No, non ci riesco.

Ma come si fa?

Non credo faccia per me.

Non ce la farò mai.

Guarda che successo, chissà come ha fatto...»

Iniziate.

Iniziate a camminare la vostra strada.

A passeggioarla.

A costruirla.

Iniziate da un punto. Dal numero 1.

Non dal 25.

Si parte dal principio. E si va avanti.

Non fatevi spaventare dai traguardi degli altri. Non sapete cosa c'è dietro.

Non sapete quanto tempo, fatica, sacrifici sono nascosti dietro quelle luci.

Voi pensate a voi.

E iniziate.

Che è l'unica cosa che conta.

E che farà la differenza.

