

LUCY-ANN HOLMES

IL MANIFESTO DELLA FELICITÀ

*Hai una vita perfetta.
Un fidanzato perfetto.
Un'amica perfetta.
Poi arriva tua madre.
A vivere da te.*

FABBRI
EDITORI
Life

Lucy-Anne Holmes

Il Manifesto
della felicità

Traduzione di Anita Taroni



Proprietà letteraria riservata
Copyright © Lucy-Anne Holmes 2013
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-1246-8

Titolo originale dell'opera:
JUST A GIRL, STANDING IN FRONT OF A BOY

Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2015

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Il Manifesto della felicità

*A tutte le donne straordinarie che lottano contro i giorni bui.
A quelle che ho conosciuto e a quelle che non conosco.*

Mi chiamo Jenny Taylor, ma per tutti sono Fanny. Come soprannome non è il massimo, ma poteva andarmi peggio. «Poteva andarmi peggio» è il mio motto, che mi si addice anche piuttosto bene, dato che non sono una ragazza particolarmente fortunata. Per esempio, prendete il motivo per cui mi chiamano così. Un giorno le mie compagne di scuola si sono accorte che ripetendo in fretta «Jenny Taylor» veniva fuori qualcosa di simile a «genitali»: per anni mi hanno affibbiato mille nomignoli legati alle parti intime femminili. Quindi ho pensato di cambiare il mio nome in Fanny. Visto? Poteva andarmi peggio.

Comunque... mi chiamo Jenny Taylor, o Fanny, e non c'è granché da raccontare su di me: sono una tipa abbastanza anonima. Se sfregando la lampada mi apparisse un genio sorridente e mi dicesse di esprimere un desiderio, non chiederei soldi e successo, e nemmeno la pace nel mondo. Risponderei: «Ciao, genio, potrei essere felice per il resto dei miei giorni, per favore?».

Una risposta che certo non brilla per ambizione. Ma la felicità è fondamentale, perché per un periodo della mia vita non sono stata affatto felice.

Ho quella che viene, in un modo un po' ridicolo, definita «una storia di depressione». Mi sento sempre una fallita quando ne parlo, mi sforzo di non pensarla in questo modo, ma non ci riesco. Però, a quanto pare, una donna su quattro soffre di depressione. Chissà se anche le altre, quando accennano ai loro problemi, vanno in paranoia perché hanno paura che la gente commenti: «Oddio, questa è matta!». Spero per loro di no.

Philippa, la mia migliore amica, dà tutta la colpa a mio padre. Lui MI ODIA. Davvero. La frase che più gli piace ripetermi è: «Jenny (*bleah*), sei un'incapace». Forse non ha torto, anche se non credo sia la cosa migliore da dire a una figlia per accrescerne l'autostima. Ho avuto un'infanzia un tantino difficile e la mia prima esperienza amorosa è stata agghiacciante. Ero innamorata persa di un ragazzo, e lui mi ha schiacciato come se fossi un insetto fastidioso. Poi è arrivata la depressione. Ma è successo tantissimo tempo fa.

Ultimamente mi interessa soltanto la mia felicità. È così importante che, appeso alla porta della camera da letto, ho un personale decalogo sull'argomento: il *Manifesto della felicità*. L'ha scritto Philippa dopo aver visto un documentario in tv, in cui un gruppo di psicologi si trasferiva in una cittadina con l'obiettivo di aumentare il livello di felicità degli abitanti. In sostanza, ha rubato le dieci regole del programma.

Questo, dunque, è il *Manifesto della felicità* di Philippa Flemming.

Fanny, devi portare a termine questi compiti ogni giorno o ti brucio i vestiti!

1. Chiama un'amica. Puoi anche telefonare a me, basta che dici: «Almeno lo spunto dall'elenco». Poi possiamo discutere

del nome che daremo ai nostri figli, dei nostri biscotti preferiti, di cosa diresti a Robbie Williams se lo incontrassi per strada.

2. Prenditi cura di qualcosa. Non una cosa diversa ogni giorno, sempre la stessa, tipo una pianta (non vale la muffa nella tazza di tè!!!).

3. Elenca tutte le cose belle che hai. Prima di andare a dormire, pensa alle cose positive che ti sono successe durante il giorno e per cui devi essere riconoscente. Un esempio a caso: la mia migliore amica Philippa!!!

4. Scambia qualche parola con gli altri. Skype non conta: devi uscire fisicamente di casa. E dire a quello del negozio all'angolo: «Giornata fantastica, vero? Che dicono le previsioni per domani?» non è sufficiente.

5. Concediti un premio. Non deve essere per forza un acquisto: potrebbe essere un bagno caldo o un giro al negozio di vestiti usati per provare un nuovo look.

6. Ridi (questo è il mio preferito). Vedi regalino allegato!!!

7. Fai un po' di esercizio fisico. È sufficiente anche una passeggiata di dieci minuti attorno all'isolato.

8. Sorridi o saluta uno sconosciuto (deve essere una persona diversa da quella del punto 4).

9. Compì una buona azione, per esempio aiutare o (diversamente dal solito) essere gentile con qualcuno.

10. Non guardare più di due ore di tv al giorno.

Leggendo il *Manifesto* si possono capire due cose di Philippa.

Uno: crede fermamente nel principio «Perché usare il punto fermo, se puoi usare seimila punti esclamativi?». Due: è la migliore amica all'ennesima potenza che una ragazza possa desiderare.

A proposito, il regalino del punto 6 erano tre dvd delle mie serie tv preferite.

Adoro il *Manifesto della felicità*. Non solo mi è servito a tenere alla larga i giorni bui, ma mi ha anche permesso di conoscere persone stupende/incredibili/magiche/fuori del comune e di avere tante avventure stupende/incredibili/magiche/fuori del comune. L'unica pecca è che può essere stancante dover portare a termine dieci compiti ogni giorno. Capita spesso che alle due di notte (dopo un'attenta riflessione abbiamo stabilito che il giorno finisce soltanto nel momento in cui vado a dormire) mi ritrovi a sorridere come una matta a degli sconosciuti, cercando disperatamente di attaccare bottone. Oppure strillo: «La prego, posso aiutarla? Niente di sessuale, eh!».

È così che ho conosciuto Al, il mio coinquilino. Ero al Posh Nosh, il furgone che vende cibo da asporto proprio davanti a Tiddlies, l'unico «locale notturno» di Tiddlesbury. Stavo tenendo d'occhio Arty, lo chef, mentre mi preparava un *chips and beans*: è fondamentale che sotto ci siano le patatine condite con sale e aceto, poi i fagioli e infine il formaggio (eventuali varianti non funzionano). Stavo dunque tentando di evitare una disposizione catastrofica degli ingredienti, quando notai un tizio strano accanto a me. Era alto quasi due metri, e aveva capelli rossicci che gli si gonfiavano come una nuvola attorno alla testa. Leggeva il menu sfregandosi il mento.

«Posso darti una mano a scegliere?» gli chiesi, un po' troppo allegra. Ho spesso questo tono quando offro il mio aiuto, soprattutto a tarda notte. È un aspetto su cui devo lavorare.

«Mmm...» borbottò lui.

«Oh, no, Arty, adesso ci vanno i fagioli! Per favore!» Stavo iperventilando.

«Mmm» mormorò di nuovo il tipo.

«Tanto prenderai un kebab.»

«Scusa?»

«I ragazzi ordinano sempre kebab.»

«Come?»

«Fissate per ore la lista e poi ordinate un kebab con doppia salsa all'aglio. Giusto, Arty?»

Lui, impegnato a versare il formaggio fuso, sorrise e disse: «Hai ragione».

«Mi metti un po' di salsa barbecue a parte?» gli chiesi. La salsa barbecue non delude mai.

«Un kebab.»

«Visto?»

«Io non lo volevo, il kebab. Sei tu che mi hai mandato in confusione.»

«A Tiddlesbury lo facciamo tutti.»

«Sei di qui?»

«Ci venivo a scuola, abitavo poco fuori. Mi ci sono trasferita a diciotto anni. La scelta era tra Londra, Edimburgo e Tiddlesbury. E tu?»

«Sono arrivato oggi.»

«Benvenuto. Domattina fai il giro turistico sull'autobus scoperto?»

«C'è un...?»

«No, scherzavo.»

«Oh.»

«Però, se hai voglia, io e la mia amica Philippa possiamo mostrarti la città.»

«Oh, be', sarebbe fantastico. Grazie.»

E così siamo a posto con la buona azione di domani. Perfetto.

«Te la presenterei subito, ma...» Mi voltai verso i bidoni della spazzatura di Tiddlies. Philippa era lì dietro a limonare con il ragazzo che lavorava al banco macelleria del supermer-