

Fonte immagine: pixabay.com

---

## Che cosa c'è da ridere

*Giornata mondiale della risata*

È provato che ridere porta dei benefici al corpo e alla mente poiché ci permette di sentirci più felici e rilassati. È il principio della Giornata mondiale della risata che viene omaggiata con il Contastorie di questo mese.

# Contastorie

Maggio 2024

biblioteca cantonale  
viale s. franscini 30a  
ch - 6501 bellinzona  
biblioteca cantonale  
bellinzona cceotoidid  
onoxnilledelnotnoo



## Che cosa c'è da ridere (1)

A volte ci chiediamo: **Dove sei mondo bello (2)?**

In questi **Tempi duri (3)** caratterizzati da  
**Lockdown (4)**, **Guerra e guerra (5)**,  
la **Marea tossica (6)** di pensieri negativi  
ci allontana da

**La vita in tempo di pace (7).**

E ci chiediamo: ma

**Da qualche parte c'è un briciolo di felicità (8)?**

Certo!

**È iniziata così (9)**, più o meno,  
nel 1998 nella **Shining India (10)**

l'idea di istituire la

Giornata mondiale della risata  
perché **Una piccola pace (11)**  
si può ritrovare.

**La condizione (12)** per aderire a  
questa giornata non esiste;  
il bello è che si ride proprio  
**Per nessun motivo (13)**

senza dover, per esempio, ascoltare quelle  
tipiche **Barzellette per miliziani (14).**

Lascia che **La bestia dentro (15)**  
si scateni ne **La risata del barbaro (16)**,  
che **Il bambino nascosto (17)**  
esca senza che **La vergogna (18)** detti  
**Il confine (19)** creandoci dei **Blocchi (20).**

**L'esperimento (21)** l'ho fatto,  
**A occhi chiusi (22)**, **Una parte di me (23)**  
era molto titubante ma  
si è rivelata una bella esperienza:  
ho lasciato **Il buio dietro di me (24)**  
e ho permesso a **Le rughe del sorriso (25)**  
di lasciare **Il solco (26)**  
sul mio viso e io, alla fine,  
ero **La donna senza voce (27)**.

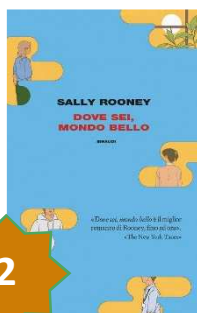
Ed è vero che  
**La gioia fa parecchio rumore (28)**  
e le **Anime trasparenti (29)**  
influenzano **Questo corpo mortale (30)**  
e ci fanno vedere **La vita in meglio (31)** e,  
chissà, forse miglioriamo così  
anche **Il bene comune (32)**  
perché **Il tempo della speranza (33)**  
non deve finire...  
impariamo a **Abbandonarsi a vivere (34)**!

## Bibliografia



1

**Che cosa c'è da ridere** / Federico Baccomò. - Milano : Mondadori, 2021. - 306 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iai 850"20" BACC 3](#)



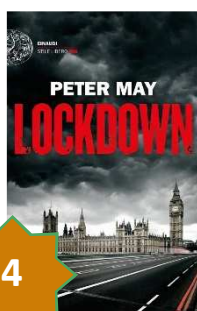
2

**Dove sei, mondo bello** / Sally Rooney ; trad. di Maurizia Balmelli. - Torino : Einaudi, 2022. - 306 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Rooney](#)



3

**Tempi duri** / Mario Vargas Llosa ; trad. di Federica Niola. - Torino : Einaudi, 2020. - 309 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Vargas Llosa](#)



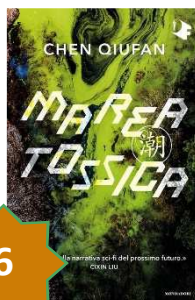
4

**Lockdown** / Peter May ; trad. di Alessandra Montrucchio e Carla Palmieri. - Torino : Einaudi, 2020. - 310 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 May](#)

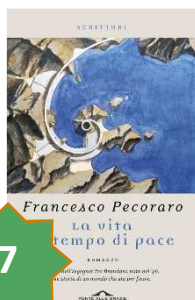


5

**Guerra e guerra** / László Krasznahorkai ; trad. dall'ungherese di Dóra Várnai. - Milano : Bompiani, 2020. - 394 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Krasznahorkai](#)



**Marea tossica** / Chen Qiufan ; trad. di Benedetta Tavani. - Milano : Mondadori, 2020.  
- 379 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Chen Q.](#)



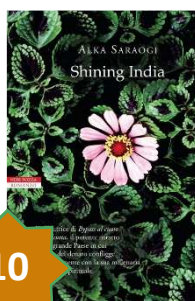
**La vita in tempo di pace** / Francesco Pecoraro. - Milano : Ponte alle Grazie, 2014. -  
509 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 60911](#)



**Da qualche parte c'è un briciolo di felicità** / Svenja Leiber ; trad. di Elisa Leonzio. -  
Rovereto : Keller, 2016. - 286 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 61105](#)



**È iniziata così** / Penelope Lively ; traduzione di Corrado Piazzetta. - Parma : Ugo  
Guanda, [2012]. - 286 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 61486](#)

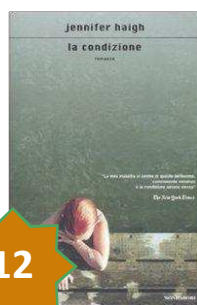


**Shining India** / Alka Saraogi ; trad. dall'hindi di Marco Zolli ; con la collab. di Margherita  
Betto e Giorgia Rastelli. - Vicenza : Neri Pozza, 2012. - 239 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 43596](#)



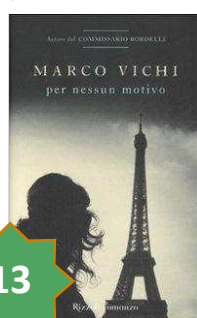
11

**Una piccola pace** / Mattia Signorini. - Milano : Feltrinelli, 2022. - 190 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB lai 850"20" SIGN 5](#)



12

**La condizione : romanzo** / Jennifer Haigh ; trad. di Manuela Faimali. - Milano : Mondadori, 2009. - 476 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 49000](#)



13

**Per nessun motivo** / Marco Vichi. - Milano : Rizzoli, 2008. - 194 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 47455](#)



14

**Barzellette per miliziani** / Mazen Maarouf ; trad. di Barbara Teresi. - Palermo : Sellerio, 2019. - 150 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettur.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Maarouf](#)



15

**La bestia dentro** / Lotte & Søren Hammer ; trad. di Anna Grazia Calabrese. - Milano : Feltrinelli, 2012. - 500 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 57056](#)



16

**La risata del barbaro** / Sema Kaygusuz ; trad. di Giulia Ansaldo. - Roma : Voland, 2020. - 173 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.

Segnatura: [BCB Iani 82/89 Kaygusuz](#)

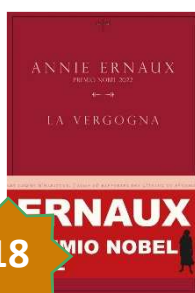


17

**Il bambino nascosto** / Roberto Andò. - Milano : La nave di Teseo, 2020. - 221 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.

Segnatura: [BCB Iai 850"20" ANDÒ 2](#)



18

**La vergogna** / Annie Ernaux ; [trad. di Lorenzo Flabbi]. - Roma : L'orma, 2018. - 125 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.

Segnatura: [BZA 61519](#)



19

**Il confine** / Giorgio Glaviano. - Venezia : Marsilio, 2019. - 303 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.

Segnatura: [BCB Iai 850"20" GLAV 1](#)



20

**Blocchi** / Ferdinand Bordewijk ; a cura di Antonio Gnoli e Franco Volpi ; trad. di Claudia Pietrobelli. - Milano : Bompiani, 2002. - 108 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.

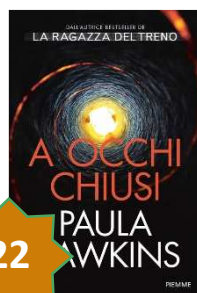
Segnatura: [BZA 25234](#)





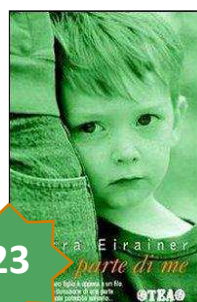
21

**L'esperimento : un thriller genetico** / John Darnton ; trad. di Andrea Zucchetti. - Milano : Rizzoli, 2001. - 610 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 60731](#)



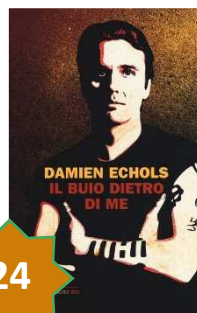
22

**A occhi chiusi** / Paula Hawkins ; traduzione di Rachele Salerno. - Milano : Piemme, 2023. - 126 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Hawkins P.](#)



23

**Una parte di me** / Petra Eirainer ; trad. di Alessandra Petrelli. - Milano : TEA, 2005. - 231 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 38297](#)



24

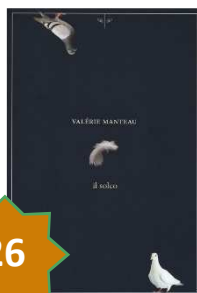
**Il buio dietro di me** / Damien Echols ; trad. di Stefano Massaron. - Torino : Einaudi, 2013. - 480 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Magazzino.  
Segnatura: [BZA 64126](#)



25

**Le rughe del sorriso : romanzo** / Carmine Abate. - Milano : Mondadori, 2018. - 258 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iai 850"19" ABATE 10](#)





26

**Il solco** / Valérie Manteau ; trad. di Sabina Terziani. - Roma : L'orma, 2019. - 220 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Manteau](#)



27

**La donna senza voce** / Etaf Rum ; trad. di Velia Februari. - Milano : Piemme, 2020. - 382 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Rum](#)



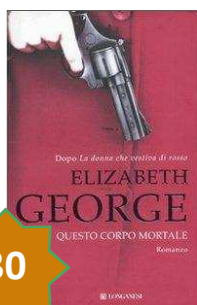
28

**La gioia fa parecchio rumore** / Sandro Bonvissuto. - Torino : Einaudi, 2020. - 187 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Lettura.  
Segnatura: [BCB Iai 850"20" BONVI 2](#)



29

**Anime trasparenti** / Daniele Bresciani. - Milano : Garzanti, 2020. - 387 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Lettura.  
Segnatura: [BCB Iai 850"20" BRES 3](#)



30

**Questo corpo mortale : romanzo** / di Elizabeth George ; trad. di M. Cristina Pietri. - Milano : Longanesi, 2011. - 654 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino.  
Segnatura: [BZA 46910](#)



31

**La vita in meglio : due storie** / Anna Gavalda ; trad. di Luciana Cisbani. - [Milano] : Frassinelli, 2015. - 220 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Gavalda](#)



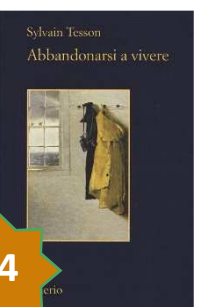
32

**Il bene comune : romanzo** / Ann Patchett ; trad. di Maria Baiocchi e Anna Tagliavini. - Milano : Ponte alle Grazie, 2017. - 332 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino.  
Segnatura: [BZA 61555](#)



33

**Il tempo della speranza** / Brigitte Riebe ; trad. di Teresa Ciuffoletti e Viola Savaglio. - Roma : Fazi, 2022. - 401 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Lettura.  
Segnatura: [BCB Iani 82/89 Riebe](#)



34

**Abbandonarsi a vivere** / Sylvain Tesson ; trad. di Roberta Ferrara. - Palermo : Sellerio, 2015. - 190 p.  
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino.  
Segnatura: [BZA 61248](#)