

# DIZIONARIO DELLE FRASI PIÙ SAGGE ANTI-TRISTEZZA

Ispirato al romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*  
di Lorenzo Marone



# A

## PICCOLA RIFLESSIONE SULL'AMORE

---

«L'Amore è un bellissimo fiore,  
ma bisogna saperlo cogliere  
sull'orlo di un precipizio.»

**Stendhal**



# B

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA BELLEZZA

---

«È stato detto che la bellezza  
è una promessa di felicità.  
Inversamente, la possibilità del piacere  
può essere un principio di bellezza.»

**Marcel Proust**



C

**PICCOLA RIFLESSIONE  
SUL CORAGGIO**

---

«Non s'addice il coraggio  
quando non serve a nulla.»

**Samuel Johnson**



D

**PICCOLA RIFLESSIONE  
SUI DESIDERI**

---

«Il problema, ho poi capito,  
è che i desideri più segreti  
col passare del tempo  
diventano segreti anche a noi stessi.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



# E

## PICCOLA RIFLESSIONE SUGLI ERRORI

---

«L'esperienza mi aveva insegnato molto presto  
che possiamo commettere degli errori  
indipendentemente dalla nostra volontà,  
e poco tempo dopo imparai anche  
che possiamo commettere degli errori  
senza neanche capire cosa abbiamo fatto  
e perché siano errori.»

**George Orwell**



# F

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA FELICITÀ

---

«Se c'è una cosa che proprio mi fa paura è la felicità. Non sai mai quando arriva. E, soprattutto, quando se ne va.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



# G

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA GIOVINEZZA

---

«La giovinezza è sprecata per i giovani:  
è la persona matura che meglio sa  
come utilizzare una ricca vitalità.»

**George Bernard Shaw**



I

## PICCOLA RIFLESSIONE SULL'IGNOTO

---

«È l'ignoto che temiamo,  
quando guardiamo la morte e il buio,  
nient'altro.»

**J.K. Rowling**



L

PICCOLA RIFLESSIONE  
SULLA LIBERTÀ

---

«La libertà comincia dall'ironia.»  
**Victor Hugo**



# M

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA MALINCONIA

---

«Chi può distinguere il mare  
da ciò che vi si riflette?  
O dire dove finisce la pioggia  
e comincia la malinconia?»  
**Haruki Murakami**



# N

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA NATURA UMANA

---

«Il passato non si può aggiustare. Però, almeno, possiamo imparare dai nostri errori, così da non ripeterli, per non chiamare ogni volta in causa il destino che, in realtà, ci segue sempre un passo indietro e si ciba degli sbagli che lasciamo lungo la strada.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo

*La tristezza ha il sonno leggero*



O

**PICCOLA RIFLESSIONE  
SULL'ONESTÀ**

---

«Ci si conserva onesti  
il tempo necessario che basta  
per poter accusare gli avversari  
e prendergli il posto.»

**Leo Longanesi**



P

**PICCOLA RIFLESSIONE  
SULLA PERFEZIONE**

---

«Mia madre ha lottato una vita intera  
per raggiungere la perfezione.

Visti i suoi risultati, a me non restava altro  
che intraprendere il percorso inverso,  
puntare tutto sull'imperfezione.

Credo di aver raggiunto l'obiettivo  
molto prima di lei.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo

*La tristezza ha il sonno leggero*



# Q

## PICCOLA RIFLESSIONE SULLA QUIETE

---

«Non cercate la troppa allegrezza  
né la troppa tranquillità;  
la ricerca che ne farete  
è pur essa una pena  
ed un ostacolo alla quiete.»

**Confucio**



# R

## PICCOLA RIFLESSIONE SUI RIMPIANTI

---

«Tra la speranza e il rimpianto  
passa un soffio.

E in quel soffio trascorriamo  
gran parte della nostra vita.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



# S

## PICCOLA RIFLESSIONE SUI SOGNI

---

«Anche alla più luminosa delle stelle  
bisogna ogni tanto concedere uno sguardo  
e affidare un sogno,  
affinché continui a brillare.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



T

PICCOLA RIFLESSIONE  
SUL TOLLERANZA

---

«La tolleranza  
diventa un crimine  
quando si applica  
al male.»

**Thomas Mann**



# U

## PICCOLA RIFLESSIONE SULL'UMORISMO

---

«L'umanità si prende troppo sul serio.  
È il peccato originale del mondo.  
Se l'uomo delle caverne  
fosse stato capace di ridere,  
la storia sarebbe stata diversa.»

**Oscar Wilde**



V

PICCOLA RIFLESSIONE  
SULLA VITA

---

«Trascurriamo la vita  
a rincorrere una mancanza  
e a stento ci accorgiamo di tutto il resto  
che è sempre stato ai nostri piedi.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



Z

PICCOLA RIFLESSIONE  
CHE ZITTISCE

---

«Chi non ha rimpianti,  
non aveva sogni.»

**Lorenzo Marone**

Dal romanzo  
*La tristezza ha il sonno leggero*



**Dall'autore del caso letterario del 2015**  
***La tentazione di essere felici***

Un quarantenne irrisolto, Erri Gariulo,  
si muove sullo sfondo delle famiglie allargate dei nostri giorni,  
dove i ruoli non sono mai definiti e definitivi,  
ma piuttosto sfumano in una costante ricerca di se stessi,  
di nuovi equilibri e nuove alleanze:  
un ritratto esilarante e a tratti commovente  
di quello che vuol dire “essere una famiglia” oggi.

**LORENZO MARONE**

**La tristezza  
ha il sonno leggero**

Romanzo



Longanesi & C.

**IL NUOVO ROMANZO**  
**In uscita il**  
**7 marzo 2016**

**LEGGI**  
**LA TRAMA**